INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

METODIKA setkání zájmového kroužku
projekt „Chci být jako vy“

Základní škola Veltrusy, okres Mělník

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.2.33/02.0056
Název projektu: Chci být jako vy
Název a číslo globálního grantu| CZ.1.07/1.2.33 Rovné příležitosti dětí a žáků ve vzdělávání ve Středočeském kraji II:
Název a číslo oblasti podpory: 1.2 Rovné příležitosti dětí a žáků včetně dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami
Název kroužku: **Sladká cukrárna**
Školní rok: **2013/2014**
Vedoucí kroužku: **Mgr. Jindřiška Stránská**
Datum setkání: **15. 10. 2013**

Jednotlivá setkání zájmového kroužku:

Téma setkání

- Jablka – historie, léčivé účinky, využití plodů
- **Jablečný závin**

Konkrétní užitá motivace

- Koulelo se koulelo, červené jablíčko – písnička z hodiny HV

Cíl činnosti na setkání kroužku

- Získání nových poznatků – význam jablek v lidské stravě
- **Výrobek – Jablečný závin**

Co rozvíjíme a podporujeme

- Kompetence k efektivní komunikaci/srozumitelné vyjadřování ústní i písemné, naslouchání a zpětná vazba/
- Příjem, získávání, aplikování a zpracovávání informací
- Kompetence k podnikavosti /tvořivost…/
- Kompetence k objevování a orientaci v informacích /aplikace informací v praxi…/
- Pravidla zdravé výživy

Základní užívané pomůcky

- Nádobí /plechy na pečení, váhy, váleček, vál, nůž, kovové struhadlo, skleničky, mašlovačky, cukřenka/
- Pečící papír
- Suroviny – polohrubá mouka, vajíčka, cukr, sůl, voda, jablka, skořice, rozinky, oříšky, strouhanka
- Utěrky, jar, houbičky
- Zástěrka
- Na zápis – notýsek, psací potřeby

Postup práce

1. Tuk nastrouhat nahrubo na kovovém struhadle do mouky
2. Přidat špetku soli a špetku cukru
3. Promíchat na vále rukama
4. Přidat žloutky a postupně přilévat vlažnou vodu
5. Těsto zpracovat na vále - stále rukama
6. Nechat 2O minut těsto odpočinout
7. Rozválet válečkem na tenký plát cca 3 - 4 mm
8. Posypat strouhankou cca 3lžíce, přidat nastrouhaná jablka, posypat skořicí a cukrem
9. Přidat rozinky, oříšky
10. Stočit a nechat péct do zlatova
11. Vychladlý posypat moučkovým cukrem

/ Tip - chutná i s náplní tvarohovou nebo makovou/

Zdroje

- http://www.mostdodomu.cz/zazracne-jablko/jablko-jako-zdroj-zdravi/zazracne-jablko-a-cerstvy-cisty-jablecny-most.html
- http://cs.wikipedia.org/wiki/Jablko
- Vlastní recept paní učitelky

  - 1/2 kg polohrubé mouky
  - 1 Hera nebo jiný tuk (nastrouhat)
  - 2 žloutky
  - Špetka cukru a špetka soli
  - 1/2 skleničky vlažné vody (podle tuhosti těsta)
  - Strouhaná jablka podle chuti cca 1 závin = 4 jablíčka
  - Skořice – ¼ lžičky
  - Cukr 2-3 lžíce
  - Oříšky dle chuti
  - Rozinky dle chuti

Časové a obsahové rozvržení práce setkání kroužku

- **15. 10. 2013, 90 minut**

Výstupy ze setkání

- Získání nových poznatků o jablku jako léku i „dobrotě“
- Výrobek – jablečný závin

Hodnocení:

1. Děti
- Obrázky - http://office.microsoft.com

2. Učitel

Navrhované změny, úpravy

- Vše se podařilo, není potřeba změn

Inovace

- Rozvoj manuální činnosti, práce s informací – recept využijeme nejprve podle předepsaného návodu, vyhodnotíme a pomocí vlastního nápadu „vylepšíme“
  - Závin se dá plnit též tvarohovou náplní nebo makovou
  - Výborně chutná náplň, kterou tvoří tvaroh, který ještě poklademe vykapanými meruňkami z kompotu
  - Pokud si uvaříme vanilkový pudink (cca jen v 400ml mléka) – dá se jím naplnit závin také
  - Kdo se bojí „balení“ závinu – může naplnit jen „šátečky“ – jakoukoli náplní
  - Výborně chutnají a pěkně vypadají z tohoto těsta i malé šátečky plněné povidly

Přílohy

- Foto z práce
- Hodnocení dětí – obrázky

Vedoucí kroužku

Jméno a příjmení: Mgr. Jindřiška Stránská

Podpis: _____

Metodické pokyny – obecně

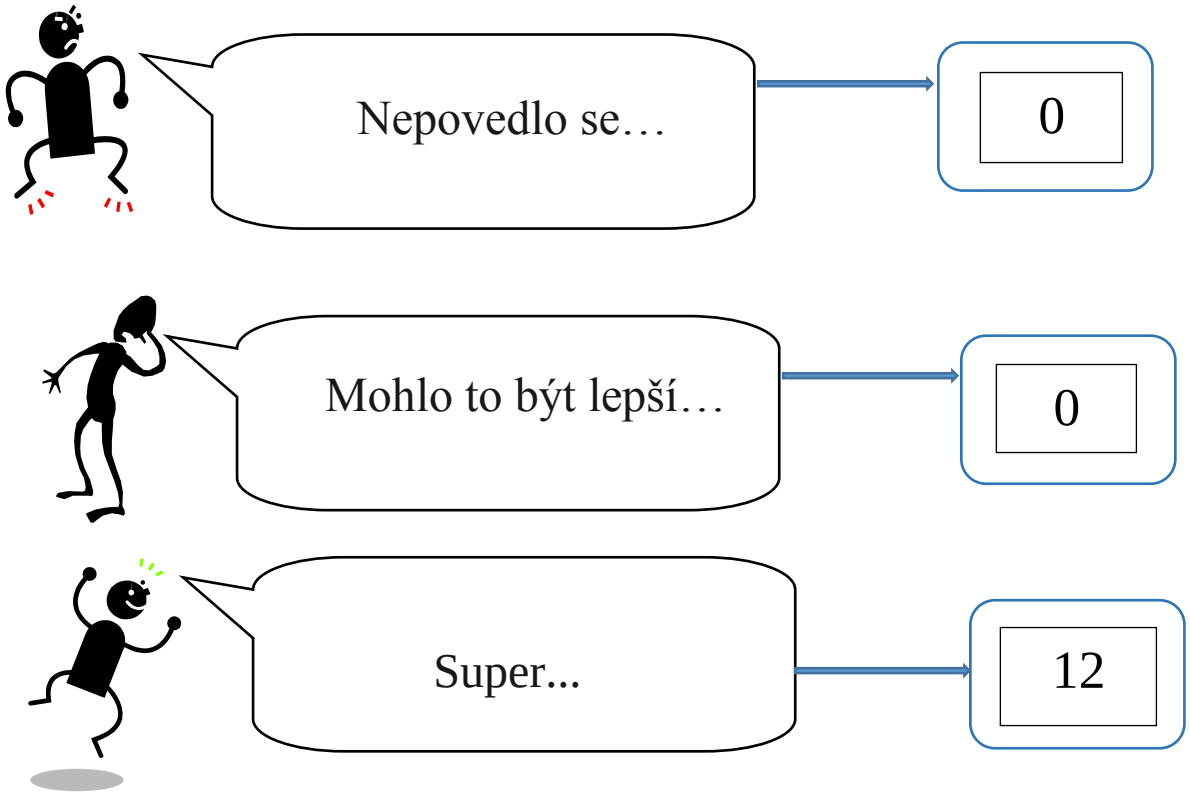
- Před každým setkáním si vždy připravíme dostatečný počet surovin, raději mějme v zásobě o 1kg mouky více, o 1 kg cukru více a pokud používáme vajíčka, koupíme raději o 5 vajec více
- Pečící papír si nakoupíme do zásoby – lze skladovat po celý rok
- Suché suroviny – skladujeme v suchu a při pokojové teplotě
- Tuky, mléko apod. – zásadně skladujeme v ledničce v chladu - cca 4-6°C
- Neotevřené kompoty, džemy a marmelády stačí skladovat při pokojové teplotě, po otevření ponecháme v ledničce
- Při koupi surovin zkontrolujeme datum spotřeby
- Zkontrolujeme si pravidelně váhy – někdy je nutno opravdu přesné vážení
- Před příchodem do kuchyňky se ujistíme, že je vše z hlediska bezpečnosti v pořádku
- Zkontrolujeme, aby veškeré nádobí bylo před použitím vždy čisté
- Nádobí – nejlépe se hodí nerezové misky, na pečení doporučuji pekáče a plechy s nepřilnavým povrchem, formy jsou vynikající silikonové – jsou ze zdravotního hlediska nezávadné a pečené moučníky se v nich nepřipékají a jdou výborně vyklopit
- Na míchání těst „ručně“ jsou nejlepší klasické dřevěné vařečky
- Po skončení práce opět zkontrolujeme stav kuchyňky – vypnutí trouby apod.…umyjeme použité nádobí a náčiní a uklidíme na místa, kam patří

Metodické pokyny ke zdrojům

- Internetové zdroje i „Recepty našich babiček a maminek“ – slouží jako výborná inspirace, v metodických pokynech je zde znova neuvádím, neb **přesné množství surovin a přesný postup práce je uveden výše v Metodice**

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hodnocení žáků – 15. 10. 2013



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Foto 15. 10. 2013

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zázračné jablko a čerstvý, čistý jablečný mošt

Z kulturně historického hlediska je člověk spojen s jablkem po velmi dlouhou dobu. Nálezy zkamenělých jádřinců prokázaly, že jabloně rostly v Anatólii už před 8500 lety, a staří Egypťané zanechali hieroglyfy s jablky ve svých pyramidách a hrobech. Až dodnes zůstalo říšské jablko symbolem politické a světské moci. Žádné jiné ovoce nehraje tak významnou roli v křesťanské tradici, antických pověstech, pohanských mýtech a dochované lidové tradici jako právě jablko: je symbolem lásky, plodnosti a krásy, pokušení a hříchu. Biblický příběh o Evě, pro niž bylo jablko příčinou pádu, je nejen nejznámější, ale také nejsymboličtější v celé této řadě.

Jablka však nejsou pouhými zástupnými symboly pro něco, co je v našem životě nezbytné, ale mohou nám skutečně pomáhat. Látky obsažené v jablku jsou velmi různorodé a velmi cenné, jejich denní přísun zajišťuje lidskému tělu téměř všechny důležité živiny. Pokud by někdo musel strávit život zavřený v cele o chlebu a vodě, trpěl by velmi záhy potížemi, které mají původ v nedostatku určitých živin. Tento nedostatek se projevuje kratšími nebo dlouhodobějšími zdravotními problémy. Pokud by se však člověk ve stejné situaci živil výhradně chlebem a jablky nebo moštem, nebudou mu chybět téměř žádné životně důležité substance a bude se těšit nadále dobrému zdraví. Jablka totiž obsahují vodu, vitaminy, minerální látky, stopové prvky a bioaktivní substance, které jsou nepostradatelnou součástí zdravé výživy a jejichž pravidelný přísun je nezbytný pro dobrý stav lidského organismu. Tyto substance nemají pouze dobrý vliv na naši pokožku a zdravý vzhled, ale chrání před četnými nemocemi, k nimž patří srdeční infarkt, mozková mrtvice a rakovina.

Jablka snižují hladinu cholesterolu

Jablka bývají stále častěji uváděna jako preventivní prostředek chránící před srdečním infarktem. Důvodem je vysoký obsah sekundárních rostlinných látek, jako jsou fenolové kyseliny a flavonoidy. Při srdečních onemocněních mohou proto jablka a šťáva z nich působit preventivně jako složka stravy s omezeným přísunem cholesterolu. Vysoká hladina cholesterolu představuje významný rizikový faktor při všech chorobách krevního oběhu a srdce.

Jablka jsou v této souvislosti přímo ideální potravinou, protože obsahují **pektin**, který váže v žaludku tuky a cholesterol a napomáhá jejich snadnějšímu vylučování. Hladina cholesterolu tak klesá a snižuje se zátěž organismu. Ve srovnání s ostatními druhy ovoce je obsah pektinu v jablku vysoký (asi 1 %).

Přírodní jablečná šťáva zbavená zakalení obsahuje ve srovnání s neupravovanou kalnou šťávou minimum pektinu; její účinek na hladinu cholesterolu je proto mizivý.

V souvislosti s prevencí srdečního infarktu je zajímavá další látka obsažená v jablku. Jde o vitamin E, jehož přísun je doporučován rizikovým skupinám. Jablka obsahují 0,4 až 0,7 mg tohoto vitaminu na 100 g ovocné substance, což je poměrně hodně.

Jablka jako pomocníci proti rakovině

Vysoký obsah pektinu zbavuje lidské tělo škodlivin a zabraňuje tak spolu s fenoly a vitaminem C vzniku rakovinných buněk.

Jablka proti srdečnímu infarktu

Již dvě jablka nebo 2 sklenky jablečného moštu denně snižují hladinu cholesterolu a tím také riziko vzniku srdečního infarktu. Vitaminy A, C, E, polyfenoly a sekundární látky chrání srdce a tepny.

Hubneme s jablky

Kdo chce nebo musí zhubnout, najde v jablkách spolehlivou oporu. Mají totiž málo kalorií, ale přitom zásobují lidský organismus dostatečným množstvím okamžitě využitelné energie. Tím se vyhneme vyčerpání, únavě a problémům s koncentrací, které často provázejí jednostranné odtučňovací kůry. Konzumace jablek nebo jejich čisté a čerstvé šťávy je díky aroma plodů skutečným požitkem a má kromě toho silný sytící efekt - obsahují totiž celulózu a pektin. A my víme, že pektin v žaludku bobtná a vyvolává tak pocit sytosti. Odvodňující účinek zase způsobuje draslík v jablku obsažený. Díky bohatému obsahu minerálů, stopových prvků a jiných látek dodávají jablka tělu všechny životně důležité látky i při déletrvající dietě.

Jedním z nezanedbatelných aspektů každé diety je chuť na sladkosti, která zůstává většinou neukojena. Důsledkem tohoto stavu je zjevná nebo podprahová nespokojenost nebo touha po „vyrovnání“. Jakmile skončí člověk s dietou, má ještě větší potřebu sladkostí než dříve. Jablka mohou těmto nežádoucím průvodním jevům zabránit, protože jejich obsah ovocného cukru chuť na sladké uspokojí.

Posílení obranných sil organismu

Jako velký dodavatel vitaminu C se jablka výborně hodí jako prevence proti nachlazení, protože vitamin C posiluje obranné síly v lidském těle. Vědecké výzkumy potvrdily, že lidé, kteří konzumují často jablka nebo jejich šťávu, trpí skutečně méně často infekcemi horních cest dýchacích.

Kdo však onemocní navzdory prevenci, může pomocí jablek nebo moštu alespoň zmírnit příznaky typické choroby z nachlazení. Zní to sice neuvěřitelně, ale např. kloktání jablkovou šťávou zmírňuje bolesti v krku, protože jablečné kyseliny mají antibakteriální účinek. Vitamin C je obecně pokládán za prostředek praktické okamžité pomoci v případě nachlazení.

Reklama sice propaguje vitaminové tablety, ale přednost bychom měli dávat pravidelnému pojídání jablek a **pití jablečného moštu!**

http://www.mostdodomu.cz/zazracne-jablko/jablko-jako-zdroj-zdravi/zazracne-jablko-a-cerstvy-cisty-jablecny-most.html