

Z farem na stůl, doma i ve škole

Metodická příručka pro učitele

Sada pracovních listů „Cesta potravin na tvůj talíř“, určeno pro děti od 5. ročníku základní školy

O této příručce

Tato příručka doprovází sadu pracovních listů „Cesta potravin na tvůj talíř“. U každé úlohy najdete cíl, odhad času, správné řešení a tip na společnou diskusi. Sada je koncipovaná tak, aby ji šlo použít celou najednou (projektový den), nebo po částech v běžných hodinách. Listy na sebe navazují jako příběh: kde jídlo vzniká → jak cestuje → co s ním dálka a skladování dělá → co s tím můžeme udělat my.

Cíle projektu

Obecným cílem je přispět ke zvýšení podílu čerstvých a lokálních surovin ve školním stravování, a tím podpořit pestrost a kvalitu výživy dětí i rozvoj krátkých dodavatelských řetězců a místní ekonomiky. Sada k tomu u dětí buduje:

- povědomí o tom, odkud se potraviny do jídelen běžně dováží a jak daleko cestují;
- porozumění tomu, proč jsou čerstvé a místní suroviny často kvalitnější (chuť, vitamíny, méně postřiků);
- praktické propojení s okolím – kde a jak nakupovat od místních farmářů;
- vlastní postoj a nápady, jak by mohla nakupovat i jejich školní jídelna.

Pro koho je sada určena a jak ji používat

Sada je určena pro žáky ve věku 10–12 let (4.–5. třída). Většinu úloh zvládnou děti samostatně u lavice, některé (čtení příběhu, porovnání bedýnek) jsou ideální pro společnou práci a diskusi. Doporučujeme začínat lehkou, „jistou“ úlohou, a terénní zjišťování řadit až na konec – kdy děti už vědí, proč je odpověď zajímavá.

Tip na úvod každé části: řekněte jednou větou, co se dnes dozvíme, a na konci jednou větou, co si zapamatujeme. Listy tím drží pohromadě jako série.

Přehled úloh

Úloha	Typ práce	Minimální potřebný čas	Co rozvíjí
Úloha 1	zakroužkování	2–3 min	rozlišení „naše × z dálky“
Úloha 2	přiřazování + mapa	4–6 min	představa vzdáleností, práce s mapou
Úloha 3	terénní / zápis	2–3 min ¹	propojení se školní jídelnou
Úloha 4	doplňovačka	7–10 min	slovní zásoba, cesta potravin, zpracování
Příběh jablka	čtení	3–5 min	dozrávání a skladování ovoce
Úloha 5	osmisměrka + úvaha	8–11 min	rozdíly dovoz × lokál
Úloha 6	graf + otázky	6–9 min	čtení dat, výpočet, postřiky

¹ Úloha 3 je terénní — samotný zápis je krátký, ale zjišťování probíhá mimo hodinu (doma nebo v jídelně).

Úloha	Typ práce	Minimální potřebný čas	Co rozvíjí
Zamysli se	otevřené psaní	6–10 min	vlastní úvaha a argumentace
Úloha 7	kreativní (plakát)	10–15 min	shrnutí a vlastní sdělení

Celkový čistý čas: přibližně 50–70 minut, tedy zhruba dvě vyučovací hodiny. "

Vzhledem k pozornosti dětí tohoto věku doporučujeme rozdělit sadu do čtyř kratších bloků.

Doporučené rozdělení do čtyř bloků

Blok	Úlohy	Čas	Cíl bloku
1. Odkud a jak daleko	Úvod, Úloha 1, Úloha 2 + mapa	~20 min	uvědomit si, odkud jídlo cestuje
2. Cesta a proměna	Úloha 3, Úloha 4, příběh jablka	~25 min	počítat kroky cesty a dozrávání
3. Kvalita a rozdíly	Úloha 5, Úloha 6	~25 min	porovnat dovoz a lokál, číst data
4. Zamysli se a tvoř	Zamysli se, Úloha 7	~20 min	vlastní úvaha a kreativní shrnutí

Kreativní a otevřené úlohy (plakát, „Zamysli se“) zařazujte na konec bloku – jejich čas se nejvíc liší mezi dětmi, takže se jimi dobře „dojždí“ do konce hodiny. Rychlejší děti mohou plakát vybarvovat nebo vymýšlet slogan.

Úloha po úloze: řešení a tipy

Úloha 1 – Které potraviny by mohly růst i u nás?

Cíl: intuitivně rozlišit, co roste u nás a co musí přicestovat.

Řešení: zakroužkovat brambory, rajče a česnek. Kávová zrna jsou „chyták“ – káva u nás neroste.

Tip: krátce proberte, proč káva u nás nevyroste (potřebuje teplé tropické klima). Rajče u nás roste, i když se hodně dováží.

Úloha 2 – Přiřaď vzdálenost cesty k potravinám

Cíl: získat představu, jak různě daleko potraviny cestují.

Řešení: Česnek z Číny $\approx 7\,500$ km · Rajče ze Španělska $\approx 2\,300$ km · Jablko z Polska ≈ 350 km · Mrkev od farmáře z okolí ≈ 15 km.

Tip: nápovědou je mapa na další straně. Zdůrazněte, že po silnici je cesta ještě delší než vzdušná čára.

Úloha 3 – Odkud byl tvůj oběd? (terénní)

Cíl: propojit téma s realitou vlastní školní jídelny.

Doporučení: zadejte jako úkol na zjištění doma nebo dotazem v jídelně, ideálně až po probrání sady – děti pak porovnají realitu se svými dřívějšími odhady. Na začátku hodiny terénní úkol děti spíš rozptýlí.

Tip: můžete připravit společně 2–3 otázky pro paní kuchařku (odkud berete suroviny, co je od místních, co je sezónní).

Úloha 4 – Doplň správné slovo (podle obrázků)

Cíl: projít celou cestu potravin od pole/chovu až do jídelny, včetně zpracování a živočišné produkce.

Řešení (v pořadí vět): vypěstovat, chovat – zpracovat – zabalí – kamiony, loděmi, letadly – skladu.

Tip: nabídka slov (řešení) je vytištěná dole na stránce vzhůru nohama. Při samostatné práci ji můžete nechat zakrytou.

Příběh jablka (čtení)

Cíl: pochopit, proč dovážené/dlouho skladované jablko ztrácí kvalitu a proč místní jablko bývá čerstvější.

Doporučení: čtete společně nahlas a ptejte se: proč se jablko trhá nezralé? co znamená „řízená atmosféra“? Klíč: jablko je i po utržení „živé“, ve skladu se „uspí“ a doma pak rychle stárne.

Tip: nestavte dovoz jako „špatný“ – pointa je, že nejchutnější je sezónní jablko od místního farmáře.

Úloha 5 – Osmisměrka + porovnání bedýnek

Cíl: pojmenovat, v čem se liší dovážené a místní potraviny.

Řešení (skryté pojmy): ceně, sezónnosti, vůni, délce cesty, chuti, množství obalů, čerstvosti.

Tip: bedýnky A a B vypadají skoro stejně – právě proto se ptáme, v čem se liší. Osmisměrku mají děti rády, ale zabere čas, počítejte s tím.

Úloha 6 – Kolik postřiků se nastříká na pole? (graf)

Cíl: číst jednoduchý graf a uvědomit si, že dovozní země používají na pole často víc postřiků než ČR.

Řešení: a) nejméně používá Česko (1,7 kg/ha). b) $1,7 \text{ kg} \times 8 \approx 13,6 \text{ kg}$ (Čína $\approx 13,1 \text{ kg}$). c) otevřená – např. ovoce důkladně umýt, kupovat od místních, jíst pestře.

Poznámka k datům: čísla jsou z databáze FAOSTAT (FAO) a jde o průměr na hektar orné půdy v celé zemi, ne o množství na jednom kuse ovoce. Vyšší spotřeba navíc automaticky neznamená „nebezpečnější“ potravinu.

Zamysli se a napiš (otevřené otázky)

Cíl: vlastními slovy shrnout, proč čerstvost a místní původ dávají smysl.

Očekávané směry odpovědí: rajče z dálky se trhá nezralé a cestou ztrácí chuť i vitamíny; nákup od místních podpoří okolní farmáře, zkrátí cestu, přinese čerstvější a chutnější jídlo.

Tip: otevřené psaní je pomalejší – mějte pro rychlejší děti navazující činnost.

Úloha 7 – Navrhni plakát do školní jídelny

Cíl: kreativně shrnout hlavní myšlenku a zformulovat výzvu pro ostatní.

Doporučení: zařadte na konec. Připomeňte kontrolní seznam (nápadný nadpis, jednoduchý obrázek, jedno číslo/fakt, výzva). Vybízí děti použít číslo z grafu.

Tip: nejlepší plakáty lze vystavit ve třídě nebo přímo v jídelně – hezky propojí projekt s reálným prostředím školy.

Poznámky k přesnosti a citlivým tématům

- U ztrát vitamínů se vyhýbáme tvrdým číslům („o X %“) – reálná ztráta hodně závisí na skladování. Platí obecné pravidlo: čím delší cesta a skladování, tím méně vitamínu C.
- Téma postřiků podáváme věcně, ne strašením: pesticidy chrání rostliny, v EU platí limity a část zbytků se smyje. Zdůrazňujeme rozdíl mezi zeměmi a možnost zeptat se místního farmáře.
- Dovoz nestavíme jako „špatný“. Cílem není odsoudit dovoz, ale ukázat výhody sezónních a místních potravin.

Cesta potravin na tvůj talíř – metodická příručka k pracovním listům pro základní školy

Vytvořeno v rámci projektu Z farmy na stůl, doma i ve škole, realizovaného s finanční podporou Ministerstva zemědělství.

*Materiál v roce 2026 připravila Asociace regionálních značek
www.regionalni-znacky.cz*