

PŘÍPRAVA POKRMŮ

Volitelný předmět pro 8. a 9. ročník – cyklus A/B

Charakteristika předmětu

Volitelný předmět Příprava pokrmů je prakticky zaměřený předmět pro žáky 8. a 9. ročníku. Navazuje na tematický okruh Péče o domácnost a zahradu ve vzdělávacím oboru Polytechnická výchova a rozšiřuje praktické dovednosti využitelné v každodenním životě. Výuka je zaměřena na bezpečnou a hygienickou práci v kuchyni, organizaci práce, používání kuchyňského inventáře a spotřebičů, přípravu studených i teplých pokrmů, stolování, plánování jídel, práci s receptem a odpovědné zacházení s potravinami.

Obsah předmětu je současně propojen se vzdělávací oblastí Člověk, zdraví a bezpečí, zejména s tématem výživy. Žáci propojují praktické vaření s výživovými doporučeními, posuzují skladbu jídelníčku a učí se připravovat pestré pokrmy s přiměřeným zastoupením jednotlivých skupin potravin.

Do předmětu jsou přirozeně začleněny principy programu Skutečně zdravá škola: praktická výuka vaření, využívání sezónních a podle možností místních surovin, poznávání původu potravin a regionálních gastronomických tradic, omezení plýtvání potravinami a obaly, práce s bylinami či plodinami ze školní zahrady podle sezóny a možností školy a reflexe environmentálních a etických souvislostí stravování.

Předmět je společný pro 8. a 9. ročník. Žák si jej volí na jedno pololetí; může pokračovat i ve druhém pololetí nebo si předmět zvolit znovu v následujícím školním roce. Proto je obsah uspořádán do dvouletého cyklu A/B. Každé pololetí tvoří samostatně absolvovatelný celek a cykly se obsahově neopakují.

Časová dotace činí 1 vyučovací hodinu týdně, celkem 33 hodin za školní rok: 1. pololetí 16 hodin (září 3, říjen 3, listopad 4, prosinec 3, leden 3), 2. pololetí 17 hodin (únor 3, březen 4, duben 4, květen 4, červen 2). Praktické činnosti lze podle organizačních podmínek spojit do navazujících vyučovacích hodin při zachování celkové časové dotace.

Výuka může být dělena na skupiny při splnění podmínek stanovených platnými právními předpisy a podle organizačních, personálních a prostorových možností školy; jinak probíhá společně. Praktická výuka se realizuje ve cvičné kuchyni nebo v jiném vhodném prostoru s odpovídajícím vybavením.

Kurikulární východiska a OVU RVP ZV 2025

ŠVP NPI vymezuje Přípravu pokrmů jako disponibilní volitelný předmět navazující na tematický okruh Péče o domácnost a zahradu ve vzdělávacím oboru Polytechnická výchova. Závazný RVP ZV 2025 však na úrovni 9. ročníku neobsahuje samostatný OVU zaměřený přímo na přípravu pokrmů. Proto jsou praktické výsledky učení v tomto předmětu formulovány jako školní OVU. Přímý kód RVP je uváděn jen tam, kde je obsahová vazba skutečně doložitelná, zejména u výživy (CZB-VZB-002-ZV9-008) a případně první pomoci (CZB-VZB-001-ZV9-005). Bezpečnost a hygiena jsou současně průběžnou zásadou všech praktických činností.

Kód OVU	Definice / význam pro předmět
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.
CZB-VZB-001-ZV9-005	Uplatňuje osvojené návyky a dovednosti v situacích úrazů a náhle vzniklých stavů, v rámci svých možností poskytne první pomoc ve škole. (Použije se pouze při skutečném zařazení modelových situací první pomoci.)
Školní OVU – bez přímého kódu RVP	Praktické kuchyňské dovednosti: žák řídí bezpečnou a hygienickou organizaci práce, používá kuchyňský inventář a spotřebiče, realizuje práci podle receptu, připravuje studené a teplé pokrmy, aplikuje zásady stolování, plánování práce, účelné využívání surovin a reflektuje pracovní proces.

Tematický plán – CYKLUS A

Každé pololetí je samostatně absolvovatelné. Jedno měsíční téma je rozvíjeno v několika navazujících hodinách; praktické úkoly se přizpůsobují vybavení cvičné kuchyně a dostupnosti surovin.

Období / měsíc a dotace	Téma	Školní OVU a vazba na RVP ZV 2025	Učivo a praktické činnosti
1. pololetí Září – 3 h	Bezpečně a s přehledem v kuchyni	Žák organizuje pracovní místo, bezpečně používá základní kuchyňský inventář a dodržuje hygienické zásady. Školní OVU – bez přímého kódu RVP.	Kuchyňské prostředí a inventář; osobní a provozní hygiena; bezpečnost; nože a základní pomůcky; organizace pracovního místa; jednoduchý studený pokrm.
1. pololetí Říjen – 3 h	Studená kuchyně bez odpadu	Žák podle receptu připraví jednoduchý studený pokrm, účelně využije suroviny a zhodnotí průběh práce.	Krájení, loupání, strouhání; pomazánka, salát nebo svačina; sezónní suroviny; správné porcování; využití zbytků a omezení potravinového odpadu.
1. pololetí Listopad – 4 h	Teplá kuchyně: základní postupy	Žák samostatně dodržuje technologický postup, bezpečně pracuje s tepelným zdrojem a připraví jednoduchý teplý pokrm.	Vaření, dušení, pečení; bezpečné používání sporáku, trouby a varné konvice; jednoduché teplé jídlo; časování jednotlivých kroků; úklid.
1. pololetí Prosinec – 3 h	Tradice na talíři	Žák připraví jednoduchý pokrm inspirovaný českou nebo regionální tradicí a vysvětlí význam vybraných surovin a tradic.	Regionální a sváteční kuchyně; práce s tradičním receptem; přiměřená úprava receptu; estetická úprava a společné stolování.
1. pololetí Leden – 3 h	Jídlo, které dává smysl	Žák sestaví vyváženou část jídelníčku a připraví pokrm v souladu se základními výživovými doporučeními. Vazba: CZB-VZB-002-ZV9-008.	Základní výživová doporučení; skupiny potravin; čtení jednoduchých údajů na obalech; zdravá snídáně/svačina nebo lehký oběd; reflexe 1. pololetí.
2. pololetí Únor – 3 h	Potraviny bezpečně	Žák posoudí základní podmínky skladování a trvanlivosti potravin a uplatní hygienická pravidla při přípravě pokrmu.	Datum použitelnosti a minimální trvanlivosti; chladicí řetězec; skladování; prevence křížové kontaminace; hygiena rukou a pracovních ploch; jednoduchý pokrm.
2. pololetí Březen – 4 h	Sezónní kuchyně	Žák naplánuje a připraví jednoduchý sezónní pokrm a zdůvodní volbu surovin.	Jarní sezónní suroviny; bylinky a podle možností produkce školní zahrady; polévka, pomazánka, salát nebo jednoduchý teplý pokrm; původ surovin.
2. pololetí Duben – 4 h	Stůl jako místo setkání	Žák připraví jednoduchou tabuli, uplatní zásady stolování a spolupracuje při servírování.	Prostírání; základní etiketa; servírování; komunikace při stolování; příprava drobného pohoštění pro modelovou návštěvu.
2. pololetí Květen – 4 h	Menu v týmu	Žák v týmu naplánuje nákup, rozdělí role, připraví jednoduché menu a vyhodnotí efektivitu práce. Vazba: CZB-VZB-002-ZV9-008.	Jednoduché 2chodové menu; seznam surovin; orientační množství a cena; organizace času; příprava, servírování a týmová reflexe.
2. pololetí Červen – 2 h	Moje kuchařská výzva	Žák využije osvojené dovednosti při samostatnější přípravě jednoduchého pokrmu a zhodnotí svůj pokrok.	Volba z nabídky jednoduchých receptů; samostatná organizace práce; bezpečnost a hygiena; prezentace pokrmu; sebehodnocení.

Tematický plán – CYKLUS B

Každé pololetí je samostatně absolvovatelné. Jedno měsíční téma je rozvíjeno v několika navazujících hodinách; praktické úkoly se přizpůsobují vybavení cvičné kuchyně a dostupnosti surovin.

Období / měsíc a dotace	Téma	Školní OVU a vazba na RVP ZV 2025	Učivo a praktické činnosti
1. pololetí Září – 3 h	Kuchyňská laboratoř	Žák bezpečně používá kuchyňské nástroje, měří a převádí množství surovin a pracuje přesně podle receptu. Školní OVU – bez přímého kódu RVP.	Opakování hygieny a bezpečnosti; vážení a odměřování; jednotky v receptu; poměry; jednoduchý pokrm, na němž se projeví přesnost postupu.
1. pololetí Říjen – 3 h	Obiloviny, luštěniny a zelenina	Žák připraví pokrm s využitím rostlinných surovin a vysvětlí jejich místo v pestrém jídelníčku. Vazba: CZB-VZB-002-ZV9-008.	Obiloviny, luštěniny, zelenina; namáčení a tepelná úprava; jednoduché bezmasé jídlo; sezónnost; chuťové kombinace.
1. pololetí Listopad – 4 h	Pečení a těsta	Žák připraví jednoduché těsto, dodrží technologický postup a bezpečně používá troubu.	Základní druhy jednoduchých těst; význam jednotlivých surovin; kynutí/kypření v přiměřeném rozsahu; slané nebo sladké pečení; bezpečnost.
1. pololetí Prosinec – 3 h	Slavnostně, ale s rozumem	Žák připraví drobné slavnostní pohoštění, dbá na estetiku, přiměřené množství a omezení odpadu.	Slavnostní pohoštění; plán porcí; regionální nebo rodinná receptura; estetická prezentace; obaly a potravinový odpad.
1. pololetí Leden – 3 h	Sestavuji jídelníček	Žák sestaví jednodenní jídelníček podle výživových doporučení a připraví jednu jeho část. Vazba: CZB-VZB-002-ZV9-008.	Vyváženost jídelníčku; pitný režim; zdroje bílkovin, sacharidů, tuků, vlákniny; práce s odbornými zdroji; praktická příprava vybraného jídla.
2. pololetí Únor – 3 h	Co říká obal	Žák vyhledá a interpretuje základní údaje na obalu potraviny a využije je při volbě surovin pro pokrm. Vazba: CZB-VZB-002-ZV9-008.	Složení, alergen, výživové údaje, původ, trvanlivost; porovnání podobných výrobků; příprava jednoduchého pokrmu z vybraných surovin.
2. pololetí Březen – 4 h	Od farmy na talíř	Žák popíše cestu vybrané potraviny od produkce ke spotřebiteli a připraví pokrm s důrazem na sezónní či místní suroviny.	Původ potravin; místní producenti; sezónnost; ekologické zemědělství v základním pojetí; pokrm z dostupných regionálních surovin; podle možností exkurze/beseda.
2. pololetí Duben – 4 h	Světová kuchyně	Žák připraví jednoduchý pokrm inspirovaný jinou kuchyní a respektuje kulturní souvislosti stravování.	Jednoduchý pokrm světové kuchyně; koření a nové suroviny; kulturní rozmanitost stolování; přiměřené přizpůsobení receptu dostupným surovinám.
2. pololetí Květen – 4 h	Vaříme z toho, co máme	Žák navrhne a připraví pokrm s účelným využitím dostupných surovin a minimalizuje odpad.	Plánování zbytků a zásob; bezpečné využití vhodných surovin; kreativní recept; porce a spotřeba; bioodpad, obaly a předcházení plýtvání.
2. pololetí Červen – 2 h	Kuchařské finále	Žák v malém týmu připraví pokrm podle vlastního plánu, dodrží hygienu a bezpečnost a reflektuje výsledek i proces.	Mini projekt: volba receptu z nabídky, plán surovin a práce, realizace, servírování, společná degustace a reflexe.

Poznámky k realizaci, bezpečnosti a hodnocení

- Cyklus A a B se střídají po školních letech. Žák, který si předmět zvolí opakovaně, neprochází totožnými tématy; současně se zvyšuje míra samostatnosti, plánování a odpovědnosti.
- Bezpečnost a hygiena nejsou jednorázovým tématem, ale průběžnou podmínkou každé praktické činnosti. Před použitím spotřebičů a rizikovějších pomůcek vyučující vždy ověří připravenost žáků a stanoví bezpečný postup.
- První pomoc je zařazována pouze v rozsahu odpovídajícím školním podmínkám a modelovým situacím; při skutečném úrazu se postupuje podle pravidel školy.
- Výběr konkrétních receptů je v kompetenci vyučujícího. Recept musí být bezpečný, finančně a časově přiměřený, realizovatelný v dostupném vybavení a odpovídat počtu žáků.
- U alergií, intolerancí, dietních omezení a dalších individuálních potřeb se volí bezpečná organizační opatření a vhodné alternativy surovin. Žák není nucen ochutnávat pokrm, který z osobních nebo zdravotních důvodů nechce konzumovat.
- Program Skutečně zdravá škola je naplňován zejména praktickým vařením, tématy zdravé a udržitelné výživy, sezónních a místních potravin, regionálních receptur, původu surovin, školní zahrady a předcházení plýtvání.
- Hodnocení se zaměřuje zejména na dodržování bezpečnosti a hygieny, přípravu a organizaci práce, zvládnutí pracovního postupu, spolupráci, samostatnost, účelné zacházení se surovinami a schopnost reflektovat výsledek i proces. Samotná chuť nebo vzhled pokrmu nejsou jediným kritériem.
- Časové zařazení je orientační; témata lze přesunout podle sezónnosti surovin, školních akcí a provozních možností, při zachování hodinové dotace a smysluplné návaznosti.

Vzdělávací strategie

Předmět rozvíjí zejména kompetenci k učení, k podnikavosti a pracovní, k řešení problémů a digitální kompetenci; přirozeně také spolupráci a komunikaci při společné přípravě pokrmů. Využívány jsou demonstrace, praktická činnost, práce podle receptu, plánování pracovního postupu, týmové role, problémové úkoly, práce s údaji na obalech a v digitálních zdrojích, reflexe, sebehodnocení a podle možností exkurze či kontakt s místními producenty.