

Školkoviny

*Informační bulletin
Mateřské školy Košťálov*



MOTTO:

**„Náš zítřek je
v dětech.“**

**Podzimní vydání
2011**

e-mail: materskaskola@kostalov.cz

www.ms.kostalov.cz

telefon: 481 689 235



Vážení rodiče,

Předkládáme Vám k nahlédnutí náš „školní časopis“ – **PODZIMNÍ VYDÁNÍ**, časopis, který je určen Vám rodičům, dětem a všem kdo mají chuť...

Věnujte nám trochu času a dovoluňte nám, abychom Vás seznámili s tématy, které Vás mohou zajímat.

Dnes jsme pro Vás připravili:

- ✓ Provoz školy, adresa, telefon školy
- ✓ Mapa školy – na základě dotazníků
- ✓ Celoroční akce
- ✓ Vyhodnocení soutěže „Moje prázdniny“
- ✓ Význam předškolní výchovy
- ✓ První kroky od maminky
- ✓ Kolik vydrží dítě
- ✓ Jak citově uspokojit dítě
- ✓ Zdravá abeceda
- ✓ Recept – „Alešova vánočka“
- ✓ Stránka pro děti



Ztichla louka, vítr fouká,
strašák v zelí smutně kouká.
Se záplatou ve svetry
poletuje ve větru.
Hejno brouků na palouku
schovalo se do klobouku.
Ze strašáka mají strach,
bojí se ho, achich, ach. (P.Honsnejman)

Nová nabídka pro rodiče – Půjčování odborné literatury a časopisů / Rodina a škola/ - informace u učitelek.

Provoz školy:

6.30 hod. – 16.00 hod.

MŠ má tři třídy:

I.tř. děti mladšího předškolního věku – učitelky – Jiřina Crhová, Michaela Říhová

II.tř. děti středního předškolního věku – učitelka Lenka Barochová

III.tř. děti staršího předškolního věku – učitelka – Dana Horová, ředitelka Jana Krpatová

Informace pro rodiče

- ❖ Rodiče mají možnost volně vstupovat do všech prostor MŠ, kde se pohybují děti.
- ❖ Rodiče mají možnost přivádět a odvádět dítě dle svých potřeb.
- ❖ Rodiče mají možnost si s dítětem pohrát ve třídě.
- ❖ MŠ je uzavřena o vánočních prázdninách a 5 týdnů o letních prázdninách.

Bližší informace k jednotlivým akcím a provozu školy jsou na nástěnkách v šatnách a na informačních tabulích.

Adresa MŠ

Mateřská škola
Náměstí 201
512 02 Košťálov

E-mail: materskaskola@kostalov.cz
www.ms.kostalov.cz

Tel.: 481 689 235



MAPA ŠKOLY

pro mateřské školy

Tento materiál obsahuje výsledky dotazníkového šetření **Mapa školy pro mateřské školy**, které probíhalo od 24.ledna do 27.února 2011 Společnosti SCIO, která působí v oblasti školství více než 14 let. Každá škola, která se šetření zúčastnila, byla vyhodnocena v textové i grafické podobě. Podrobný materiál je k nahlédnutí u ředitelky školy nebo na stránkách Společnosti SCIO s.r.o www.scio.cz.

Hodnocení Mateřské školy Košťálov rodiči šk. rok 2010 – 2011

V lednu a únoru 2011 probíhalo na naší mateřské škole dotazníkové šetření společnosti SCIO. Výsledkem tohoto šetření je souhrnná analytická zpráva a grafy, které nám předkládají konkrétní výsledky naší mateřské školy hodnocené rodiči našich dětí, ale také srovnání s jinými mateřskými školami v republice.

1) HODNOCENÍ MŠ

Naše mateřská škola je ve srovnání s jinými mateřskými školami výrazně nadprůměrně kladně hodnocena v otázkách řízení MŠ, komunikace s rodiči, přístupu k dětem, akce pro rodiče a děti, pěkné prostředí MŠ. V očekáváních rodičů od MŠ nad průměrem převyšuje příprava na školu, nové dovednosti a podněty, pobyt v kolektivu – socializace.

2) PODMÍNKY VZDĚLÁVÁNÍ

Z ankety vyplývá, že rodiče jsou spokojeni s jídelníčkem MŠ – 64% rodičů by v něm nic neměnilo. I z ostatních grafů vyplývá, že si naše MŠ ve srovnání s jinými MŠ vede dobře – nabídka ovoce a zeleniny, výběr pokrmů, dostupnost nápojů během dne. Rodiče jsou spokojeni s vybavením MŠ hračkami a pomůckami, vybavením školní zahrady – 91% rozhodně ano, 9% spíše ano. Ve srovnání s ostatními školami naši rodiče uvádějí nižší potřebu změn v možnosti přivádět děti do MŠ kdykoli dle svých potřeb (6%), volně vstupovat do tříd i možnosti prodloužení provozní doby. Změnu, rozšíření nebo zavedení provozní doby o prázdninách by uvítalo 45% rodičů.

3) PRŮBĚH VZDĚLÁVÁNÍ

Rodiče jsou spokojeni s organizací dne v MŠ, množstvím času, které děti tráví venku, užíváním pozitivní motivace učitelkami vůči dětem (povzbuzení) a uvádějí více než na jiných MŠ, že děti se pouštějí do činností v MŠ spontánně (bez obav z chyby).

Kladně hodnotí dostatek času na jídlo i přizpůsobení času každému dítěti. V porovnání s ostatními školami převyšujeme spokojeností organizace odpočinku po obědě. Rozhodně je spokojeno 64% rodičů, 32% spíše ano, 2% spíše ne. 30% rodičů na otázku : „Dětem s nižší potřebou spánku je nabízen jiný klidový program namísto odpočinku na lůžku“ odpovědělo spíše ne, 4% rozhodně ne.

Citlivé a diskrétní řešení problémů s dodržováním hygieny kladně hodnotí všichni odpovídající rodiče.

Vztah ostatních dětí ke svému dítěti hodnotí rodiče jako dobrý nebo velmi dobrý. Jako velmi dobrý vztah třídního učitele ke svému dítěti považuje 81% rodičů a 19% za dobrý. Jako velmi dobrý a dobrý je hodnocen také vztah ostatních zaměstnanců školy ke svému dítěti.

4) SPOKOJENOST S MŠ

Rodiče kladně hodnotí prostředí MŠ, dobrou a pohodovou atmosféru na třídách i v celé MŠ. 94% rodičů by rozhodně znovu zvolilo naši MŠ pro své dítě a 6% spíše ano!

5) VNĚJŠÍ VZTAHY A SPOLUPRÁCE S RODIČI

Ve srovnání s ostatními školami výrazně převyšujeme ve spokojenosti rodičů s tím, jak MŠ informuje rodiče o dítěti, problémech, programu. 11% rodičů by uvítalo více individuálních schůzek – MŠ – rodiče, 15% více schůzek s odborníky, 9% více odborných přednášek, 6% více společných diskusí o cílech a směřování MŠ, 30% širší nabídku zájmových kroužků. Kladně je hodnocena ochrana soukromí a diskrétnost informací i dostatek informací na internetových stránkách školy.

Na otázku : „Mám reálnou možnost ovlivňovat průběh vzdělávání svého dítěte?“ 34% rodičů odpovídá rozhodně ano, 38 spíše ano, 13 spíše ne, 0% rozhodně ne.

6) ŠKOLNÍ NEJ

Naši rodiče oproti jiným MŠ výrazně kladně hodnotí kvalitu vzdělání, mimoškolní akce pořádané MŠ, přístup učitelů k dětem, vedení MŠ, vztahy mezi učiteli, otevřenost a vstřícnost vůči rodičům, ale také výzdobu a vybavení MŠ.

Na otázku, co by bylo potřeby změnit, odpovídá 11% rodičů kázeň některých dětí, 9% vztahy mezi dětmi navzájem, 6% snahu o změny za každou cenu, 4% malá nabídka zájmových kroužků, 4% něco jiného a 70% NIC!!

V Košťálově dne 30.6.2011
Jana Krpatová řed.školy



Celoroční akce naší MŠ

Na naší mateřské škole probíhá celoročně:

Zájmový kroužek „FLÉTNIČKY“

„Léčivá píšťalka- veselé pískání, zdravé dýchání“
počátky výuky na zobcovou flétnu.

Dětská jóga_ cviky motivované zvířátky, dechová a relaxační cvičení.

Předplavecký výcvik – pro nejstarší děti v krytém bazénu.

Základy lyžování – dle sněhových podmínek.

Rehabilitační cvičení_ na velkých balančních míčích, využívání overballů – podpora správného držení těla.

Bruslení dětí_ dle zimních podmínek.

Logopedická prevence – náprava řečových vad 1x týdně od 4 let věku dítěte ve spolupráci s rodiči.

Společná odpoledne_ společná odpoledne s rodiči v MŠ (Hravé odpoledne, Hrátky se slovíčky, Hrátky pro předškoláky, besídky, sáňkování, pečení perníčků, ukázka práce s dětmi.....).

Týden na kolech – základy dopravní výchovy.

Divadelní představení v MŠ – návštěva divadelních představení v MŠ, ZŠ.

Akce s ekologickým zaměřením_ rodiče a OÚ.

Vyhodnocení soutěže „Moje prázdniny“

Velice nás potěšilo a opět se ukázalo, jak jsou společně děti a rodiče kreativní. Krásně barevné obrázky, obrázkové koláže, ale i celý „model hradu Trosky“, dort s rybníkem a jiné nápady a to vše se nám sešlo po vyhlášení akce „Moje prázdniny“. Chválíme všechny děti a jejich rodiče, kteří si společně pohráli...

Význam předškolní výchovy

/prof. PhDr. Zdeněk Matějček, CSc./

Ve dvou letech se tvoří rodinná identita a vědomí domova. Po třech letech dítě překračuje hranice své rodiny a vývojově přicházejí na jeho scénu druhé děti a už z ní neodejdou. Dítě vstupuje do společenství s ostatními. Ukázalo se, že 4., 5. a 6. rok je důležité období, kritický věk pro vytváření vlastností, které přijdou ke cti později. Je to velká vývojová epocha důležitá především pro vytváření prosocionálních postojů a vlastností.

1. Prosocionální vlastnosti

Předškolní věk je samostatné období s ohromnou důležitostí. Co se tady tvoří? To, co se nemůže dobře tvořit v rodině. Přistupuje to, co vede dítě do společnosti: souhra, spolupráce, součinnost. Do té doby byly děti každé na svém písečku. Teď jsou schopny spolupracovat. Dále soucit, empatie, vcítění

do vrstevníků. Druhé děti hrají rozhodující roli. To je něco, co není nikde jinde. Není jiná instituce, která by tohle dokázala, než mateřská škola.

Náhradou mateřské školy není velká rodina. Hierarchické uspořádání v rodině – máma, táta, starší, mladší, to je jiná úroveň. Teď potřebují být děti přibližně téhož věku mezi sebou. V tom je mateřská škola nenahraditelná. Dítě zažívá společnou legraci, společný humor. Kladou se základy přátelství. Jsou děti, které po druhých dětech vysloveně touží. Trpí, když s nimi druzí nemluví. Přivedou si domů kamarády. To je cenná věc. Chtějí se pochlubit svým domovem, něco sdílet.

2. Náhrada selhávající rodiny

Mateřská škola může dohonit to, co zanedbala rodina. To, v čem rodina nefunguje, je možno ještě v tomto věku aspoň zčásti dohnat. Později tíž.

3. Kontrola a kultivace agresivity

Jedině výchovou prosociálních vlastností v předškolním věku můžeme kontrolovat agresivitu, která v lidském rodu je přirozená a normální, a vytvářet protiváhu proti jejímu zneužívání pro pozdější věk. Cílem není agresivitu potlačit, zrušit, vymýtit, ale kultivovat. Mohu být agresivní, ale jsem-li přátelský, tak ji kontroluji. Mám-li soucit, tak ji nepoužiji ke škodě někoho druhého. A o to jde. To je funkce předškolního období, které má v rukou mateřská škola.



4. Příprava na školu

Naučit jak držet tužku a malovat je velice důležité, ale ty předcházející argumenty pokládám za rozhodující, pro život důležitější. Jenomže se projeví ne za rok, dva, ale za dvacet. A to je něco, z čeho národ žije.

První kroky od máminých sukni

Většina dětí, které dovršily ten správný věk pro nástup do mateřské školy, přichází podle dlouholeté tradice právě v září. V průběhu roku jich přibývá do dětského kolektivu už jen pár. Problémy adaptačního období se tedy kumulují do prvních týdnů nového školního roku, a tak situace nebývá náročná jen pro tříleté caparty, ale i pro jejich rodiče a samozřejmě také pro učitelky. Konstatuje poradenská psycholožka PhDr. Ivana Halíková.

V posledních letech přibývá mateřských škol, které patrně po vzoru prvních tříd, umožňují rodičům být v den nástupu do školky s dětmi ve třídě. Cílem má být ukázat rodičům, jak vypadá prostředí, v němž budou jejich synové a dcery trávit značnou část dne.

Děti, které přicházejí poprvé do školky, ještě nemají zkušenost s autoritou učitelky – ostatně, mnohé se do tak úzkého kontaktu s dospělým mimo okruh rodiny ještě nedostaly.

Už první den ve školce by měl probíhat standardně, aby i nejmenší děti od samého začátku věděly, na čem jsou a jak to bude ve školce vypadat – jistota a opakování je tím, co adaptační období usnadňuje.

V počáteční adaptaci na režim mateřské školy jsou výhodnější třídy věkově smíšených dětí, optimálně v rozmezí 3–5 let. Starší, zkušenější děti už zvládají ranní rituály v pohodě, dokonce se těší na oblíbené hračky a kamarády, takže tříletí caparti dostávají pozitivní příklad – mají před očima živý důkaz toho, že to jde i bez pláče.

Jak na hromadný pláč

Situaci, kdy jeden mrňous začne brečet a ostatní se zdánlivě bez důvodů přidají, znají rodiče už z pískoviště. Podobná vzájemně se posilující reakce nastává v prvních dnech i ve školkové šatně. Nicméně přesto se vyplatí na tenhle efekt rodiče upozornit, aby s ním počítali a nebyli z dětského pláče vyděšení, protože svým chováním zpětně podporují nejistotu dítěte.

Adaptaci mu mohou usnadnit i tím, že pobyt ve školce prezentují jako fakt (já musím chodit do práce, ty do školky, brácha do školy), ne jako jednu z alternativ (uvidíme, jak se ti tu bude líbit). „Pokud dítě vycítí, že postoj rodičů je nejistý, často zkouší, jestli by si nemohlo vybojovat pohodlnější variantu, která neobnáší ranní vstávání, podřizování se autoritě, režimu a přizpůsobování se ostatním dětem“ konstatuje PhDr. Halíková. Rodiče si to ovšem vykládají jako extrémní nezralost.

Jednoznačný postoj přitom neznamená necitlivost vůči dětskému strachu a stesku. Naopak. Rodiče klidně mohou přiznat, že i jim se stýskalo, ale že to vydrželi.

Nicméně zvláště ve věkově homogenních třídách se slzavému údolí tříletých capartů v prvních dnech nevyhneme.

Učitelka vymyslí legraci, aby odpoutala dětskou pozornost od stýskání a přesmérovala ji jinam. Všichni společně si mohou sednout na koberec a paní učitelka něco vypráví, čte nebo zpívá. I když nejspíš zůstane ještě pár dětí, které si zvykají delší dobu, hromadný ranní pláč by měl být během pár dní pryč.



Kolik vydrží dítě?

Sportovní kroužky, výtvarné dílny, hudební přípravky, drapáky, technické kroužky, přírodovědné, vlastivědné, jazykovědné... Platí snad, že kolik kroužků navštěvuješ, tolikrát jsi dítětem?

Dnes se rodiče mohou přetrhnout, aby děti na kroužky posílali i pětkrát do týdne a k tomu ještě o víkendu. Nabídka aktivit je totiž obrovská. A možná chtějí rodiče dětem vynahradiť i to, že je samotné také nikdo nikam nevozil. Jenže budou tyto děti v dospělosti ve všem úspěšné? **„Tento trend vnímám pozitivně, pokud k němu rodiče přistupují uvědoměle. Mám tím na mysli – když v určité míře kroužek s dítětem absolvují v určité dny a pokud mají volné dny bez kroužků na to, aby byli jen tak s dítětem sami, spolu si hráli, užívali se, vnímali, jaké dítě je a jak mu mohou pomoci s jeho vlastnostmi, aby se formovalo v člověka, kterému bude v kolektivu dobře“**, vysvětluje dětská psycholožka Ilona Špaňhelová.

Co je lepší? Naučit se sám naplnit svůj čas, využívat svou fantazii, kreativitu, nebo se neustále podržovat autoritám? Co vyroste z dítěte, které je celé dětství závislé na vedení, soutěžení, dohledu a ocenění dospělých. Naštěstí většina maminek je rozumná a po čase přijde sama na to, že pro malé děti je daleko důležitější čas strávený s ní a pár kamarády na písku... A že jeden, nejlépe pohybový kroužek je pro malého předškoláka akorát. Každé dítě by totiž mělo mít čas se jen tak trochu „flákat“. Dětské psychologové opravdu poukazují na důležitost takzvaného koukání do blba. Malé dítě potřebuje čas na únik do světa fantazie, z našeho pohledu nesmyslné přerovnávání pastelek v krabičce, povídání si s plyšáky nebo zuřivé ježdění s bagrem po pokoji. Také pubertáči potřebují čas na „flákání“, ale je potřeba vědět, jak to „flákání“ vypadá.

Děti, které jsou zahlcené aktivitami, ztrácejí koncentraci, nedokáží se soustředit, bývají unavené až apatické a jen sedí a odmítají se zúčastňovat činností nebo jsou naopak víc rozjivené, neposlušné až agresivní. Ve všem samozřejmě záleží i na osobnosti dítěte. Pokud je živé, pak mu sportovní aktivita může pomoci, ale bude-li chodit 3x týdně na klavír, bude to za trest jak pro něj, tak pro všechny ostatní. Ovšem ani znuděné dítě vysedávající u televize nebo počítače, které není v hledání jiných zálib podporováno, není to pravé, nehledě na to, že se nenaučí komunikovat s vrstevníky, dělit se či být ohleduplné vůči ostatním (zvláště pokud jde o jedináčka). Takže kroužky přeci jen v životě dítěte mají své místo.

Kdy je teda vhodné s aktivitou u dítěte vůbec začínat? Je třeba také zdůraznit, že především v raném věku má být pro dítě radost, že jde na kroužek, bude mít zábavu a stráví čas s jinými dětmi.



Každé dítě je individuální a má jiné potřeby. Pro předškoláky jsou určité nejvhodnější sportovní kroužky, případně výtvarné či dramaticky zaměřené. Dva kroužky jsou tak akorát, ale jeden určitě stačí, zvláště pokud dítě navštěvuje mateřskou školu. V 1. třídě nejprve málo aktivit, jedna nanejvýš dvě, pokud možno pohybové, aby se dítě vyrádilo z toho nenadálého sezení u učení. Starší

školáci už jsou schopni si vybírat, mnohdy se rozhodují i podle kamarádů. Zkuste se postarat o to, aby si vaše děti užívaly svého každodenního života. Nejlepší způsob, jak toho dosáhnout, je nechat děti být, ale být jim nablízku, když vás potřebují. Dejte jim volnost.

Jak citově uspokojit dítě – výchovné zásady



Dr. Campbell, kanadský psycholog, který se věnuje dětem s výchovnými problémy, na základě svých dlouholetých zkušeností v knize „Potřebuji tvou lásku“ doporučuje:

- 1. Navazujte s dítětem denně pozitivní fyzický kontakt.** Při pochvalě ho pohlaďte, starší dítě poplácejte uznale po rameni nebo s ním chvíli špásujte.
- 2. Navazujte pravidelně při komunikaci s dítětem oční kontakt,** jinak si bude myslet, že vás jeho sdělení nezajímá (i při mytí nádobí, sledování televize apod.)
- 3. Věnujte dítěti soustředěnou pozornost alespoň 5 minut denně, tak aby vás mělo tuto chvíli jenom pro sebe** (i když máte více dětí a hodně práce). Popovídejte si o tom, co zajímavého zažilo ve škole i mimo ní – tím není myšlena pouhá komunikace o známkách. Výsledky školní práce proberte v klidu při přípravě dítěte do školy. Udělejte si alespoň někdy čas na společnou zábavu či sport.
- 4. Mějte rádi své dítě takové, jaké je. Nesrovnávejte ho s jeho sourozenci, spolužáky a se svými představami. Zdržte se kritiky a urážek při neúspěchu.** Kdybychom byli všichni stejní, byla by na světě nuda! Pokud má Vaše dítě problém, vyhledejte odborníka, snažte se odhalit jeho příčinu, zvažte možnosti dítěte a zahajte cílenou nápravu. Poruchy chování vznikají i z pocitů nespravedlnosti, po selhání i při neodhalených poruchách učení.
- 5. Dítě se učí nápodobou. Nezapomeňte, že jste pro své dítě odmalička vzorem v chování i jednání.** Nepoučujte, ale dodržujte sami to, co od něj vyžadujete.
- 6. Učte své dítě (podle potřeby i sebe) pozitivně vnímat svět – dělat druhým radost, uvědomovat si především dobré stránky osobnosti, ale i nedostatky, nezávidět a přát ostatním úspěch neboť i v naší vyspělé civilizaci stále platí: „Jak se do lesa volá, tak se z něho ozývá.“**

Výživa dětí předškolního věku

Děti předškolního věku jsou již více aktivní, zvyšuje se u nich potřeba energie. **Příjem bílkovin** by měl činit 1,2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti, a to **živočišného i rostlinného původu**. **Podíl tuků** na celkovém energetickém příjmu by neměl poklesnout pod 27 %, a může dosáhnout až

32 %. Důležité je dostatečné zastoupení **polynenasycených mastných kyselin**, obsažených v rostlinných olejích i rybách. Celkový příjem cholesterolu by denně neměl překročit 100 mg na 1000 kcal, (např. 100 mg cholesterolu obsahuje asi 40 g másla, 60-90 g vepřového masa, 100 g sádla nebo šlehačky, ale až 700 ml mléka). **Příjem sacharidů** by měl uhradit jak energetickou potřebu, tak potřebu vlákniny. Sacharóza (cukr, sladkosti) by měla být konzumována s mírou, odpovídající asi 10 - 12 % celkového příjmu energie. V tomto věku, pokud pro to nejsou dietní důvody, není třeba zaměňovat cukr náhradními sladidly. To se netýká medu, med je sladidlo přírodní.

V tomto období děti často začínají navštěvovat kolektivní zařízení. Zde se setkávají více s různými infekty a v závislosti na svém imunitním stavu jim podléhají nebo naopak odolávají. Správná funkce imunitního systému organismu je mimo jiné závislá i na výživě, zejména na dostatečném příjmu všech požadovaných nutričních faktorů (t.j. vitaminů minerálních a dalších látek).

Vitamin D vzniká v kůži z provitaminů působením slunečního záření, takže v létě je jeho příjem touto cestou je většinou dostačující. V zimním období se doporučuje denní dávku zvýšit až na 10 µg.

Z **minerálních látek** je velmi důležitý dostatek **vápníku a železa, dále sodíku, draslíku, a hořčíku, ze stopových prvků zinek, měď a selen**. K zajištění těchto látek je proto nutné, aby v potravě měly děti nadále dostatek mléka, masa, ale i ovoce a zeleniny.

Jídelníček dítěte předškolního věku by měl obsahovat mléko nebo mléčný výrobek v každém z denních jídel. Denně by mělo dostat půl litru mléka nebo by mělo sníst čtyři porce mléčných výrobků. Mléko a mléčné výrobky jsou cenným zdrojem vápníku, bílkovin a vitaminů. Cenným zdrojem bílkovin, ale i železa, je také maso, drůbež, vejce či ryby. Dítě ve **věku 3-4 let potřebuje** denně asi 40-50g těchto potravin, **dítě 4 až 6-ti leté** má denní potřebu asi 60-80g. Porce 50 gramů masa odpovídá asi jednomu vejci.

Ovoce a zelenina dodává organismu dítěte vitaminy, minerální látky a vlákninu. Obiloviny (chléb, těstoviny a další) jsou především zdrojem sacharidů, vitaminů skupiny B, ale i bílkovin. Z tuků je nejvhodnější



používat oleje, které jsou bohaté na polynenasycené mastné kyseliny a vitamin E, dále čerstvé maso, případně i smetanu, bohaté na vitamin A. Sladké potraviny zařazujeme do jídelníčku dítěte umírněně, většinou jako součást jednotlivých porcí stravy. K dochucování pokrmů je vhodné především zelené koření, kmín, koriandr (místo pepře), málo papriky a velmi málo muškátového květu. Dochucovací prostředky s kyselinou glutamovou a jejími solemi není nutné vyloučit, ale použití by mělo být střídme.

Recept „Alešova vánočka z brambor“

Alešova vánočka nebo bochánek

600g hrubé mouky
250g vařených studených nastrouhaných brambor
120g cukru
80g tuku
sůl
kvásek ze 20g droždí, mléka a špetky cukru
2 vejce
citrónová kůra
vanilkový cukr
50g rozinek
50g mandlí

Na vál prosijeme mouku, nastrouháme do ní brambory, citrónovou kůru, přidáme cukr, sůl a zaděláme vejcem a kváskem z droždí, trochy mléka a cukru a vlahým tukem. Vypracujeme tužší těsto, přidáme do něho rozinky a na nudličky nakrájené loupané mandle. Po vykynutí z těsta vyválíme 7 válečků, na spodek spleteme 4 a navrch 3 prameny. Povrch povlažíme zbylým vejcem, pečeme zpočátku prudčeji v dobře předehřáté troubě, později příkon tepla zmírníme a zvolna dopékáme.

