**Projekt o vaření a jídle - Uvař… , postarej se**

Tvým úkolem bude samostatně vymyslet, sestavit a vytvořit jídelníček pro celou vaši rodinu a to na celý jeden den! **Jedná se tedy o přípravu snídaně, oběda, odpolední svačiny a večeře.**

Snaž se sestavit jednotlivá jídla tak, aby byla lehká a zdravá, plná vitamínů a také chutná. Můžeš si to rozdělit, jeden den připrav snídani, další den oběd…nebo se postarej o vše v jednom dni.

Vím, že jste teprve třeťáci, ale opravdu věřím, že si s tímto úkolem poradíte! Jen se musíte dopředu zamyslet nad tím, co zvládnete a dokážete (pokud možno bez velké pomoci) připravit. Vyber si jednoduché a chutné jídlo, které potěší všechny, nevymýšlej nic složitého.

Použij k přípravě jídla co nejvíce čerstvé zeleniny, ovoce, bylinek, můžeš vše krásně dozdobit kytičkami… Nezapomeň, že jíme hlavně očima, je důležité mít to pěkně nachystané a upravené. Také čistě prostřený stůl láká všechny jedlíky. Popros rodiče, aby ti pomohli pouze s vařením, aby ses nespálil(a), neopařil(a), zkrátka pracuj opravdu bezpečně, v klidu a s rozvahou.

Vzhledem k tomu, že jsme všichni nuceni skoro celý den trávit doma, budeš mít na přípravu jídla a úklid kuchyně dostatek času. Využij ho k tomu, aby sis sám vyzkoušel, kolik času a přemýšlení dá příprava jídla. Vždyť už v pravěku se život lidí točil právě kolem potravy, aby přežili.

Poraď se s rodiči, kdo a co nakoupí nebo jestli budeš jídlo připravovat ze zásob… a pusť se do práce.

Držím palce a moc se těším na vaše výtvory! Zase všechno vyfoť a pošli, také zpracuj přiloženou předlohu, kterou si založ a potom přines do školy.

Určitě si pochutnáte a opět se něco užitečného naučíš.

UVAŘ…POSTAREJ SE

Jméno: Datum:

Snídaně:

Oběd:

Večeře:

Moje zhodnocení: (sem napiš, co se ti nejvíce povedlo, co nového ses naučil/a, co tě pobavilo, líbilo se ti, bavilo…. cokoli dalšího tě napadne)

1. **Podívej se podle odměrky, kolik je litr vody. Odlij polovinu, potom ještě polovinu z té půlky a potom nakresli nádobu, do které se vejde tento zbytek. Jak té nádobě obvykle říkáme?**

Nákres:

**2. Zvaž litr vody, nezapomeň odečíst (vynulovat) váhu nádoby.**

Jeden litr vody váží \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Nakresli vaši kuchyňskou váhu:

**3. Pokus se spočítat, kolik Kč stála snídaně pro celou vaši rodinu, kterou jsi nachystal/a.**

Naše snídaně stála asi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kč.

1. **Tyto potraviny jsou zdravé. Pomocí číslic je seřaď podle abecedy a napiš slovo nadřazené:**

rajče, paprika, okurka, petržel, mrkev, celer, kedlubna ……………………

jablko, švestka, hruška, třešně, broskev, meruňka …………………………

1. **V každé větě chybí slovo. Zjisti, které to je a dopiš do věty.**

V království Dubečském panoval tuze hodný\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ze všeho nejraději měl jídlo, a tak mnoho \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a pil.

Když se dobře najedl a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, chtělo se mu tuze spát.

Aby nemusel chodit daleko, měl hned vedle stolu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, do které po jídle blaženě ulehl.

A tak nedělal nic jiného, než že po jídle \_\_\_\_\_\_\_\_\_ a po spaní \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Umíte si představit, že král při takovém životě velmi rychle\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_.

Pro to, jak byl­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, mu lidé říkali Bečka, i když se jmenoval Bedřich.

Král tloustl tak rychle, že mu krejčí musel každý týden šít nové \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Královi tloustlo tělo, ale také mu tloustla\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, takže mu začínala být těsná i královská koruna.

Zlatník mu ji musel čas od času \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Král projedl, co mohl, a tak na opravy královské koruny nezbyly\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Když nemohl nosit korunu na \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, dal ji kuchaři, aby ji prodal a nakoupil za ní dobroty.

Kuchař byl chytrý, korunu si nechal a králi připravil zvlášť dobré \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Když král po jídle \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, nechal ho kuchař odvézt do salaše v horách, kde se pásly ovce.

Sám si nasadil na hlavu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a začal v Dubečském království kralovat.

Postaral se o to, aby se v celém království dobře vařilo, zdravě jedlo a pořádně pracovalo. Doplň ilustraci:

Tlustý král Bečka pásl \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

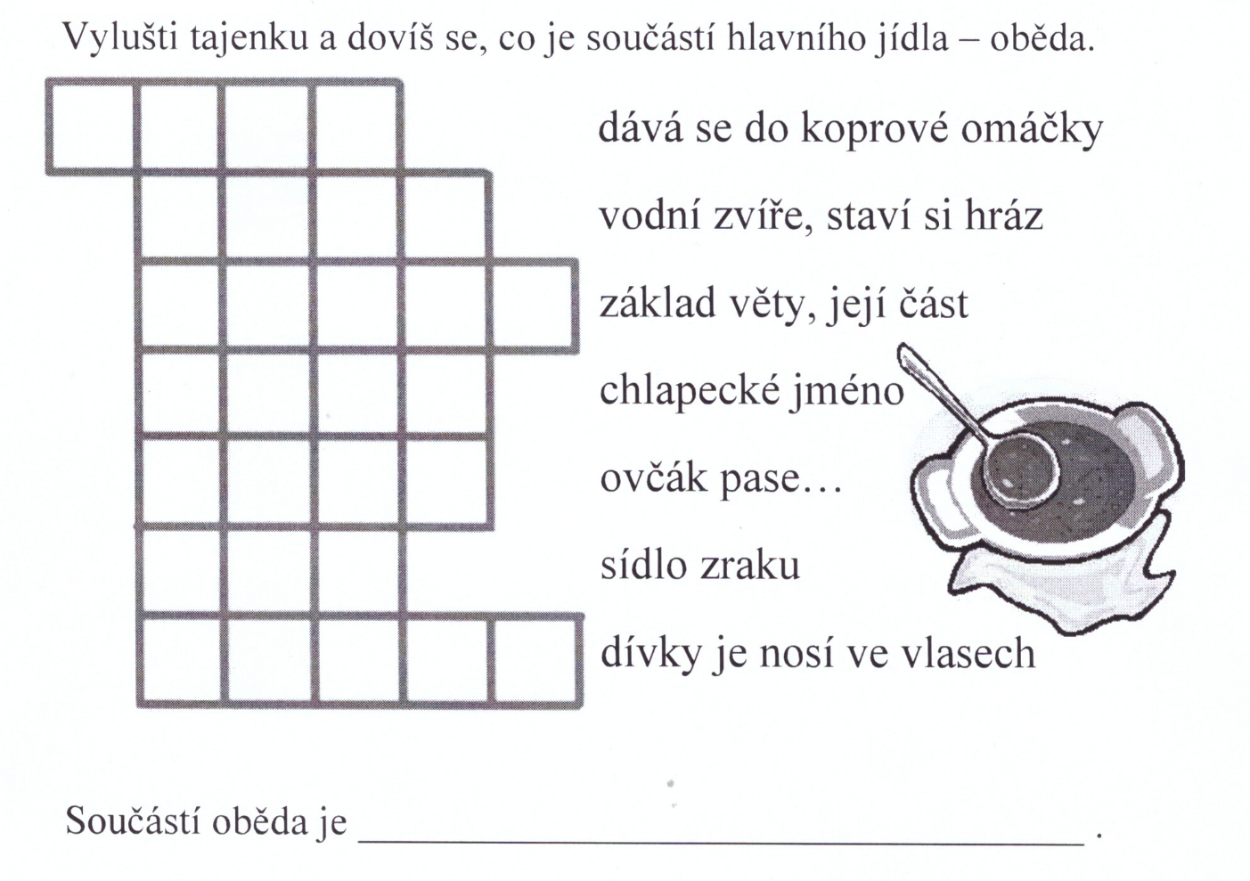
a protože už se nepřejídal, pěkně zhubnul

a chození po horách se mu zalíbilo.

Jestli \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, žije tam do dnes.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. NEJZDRAVĚJŠÍ JE    * Světlý chléb    * Tmavý chléb    * Rohlík | 1. SOLIT MÁME    * Hodně    * Vůbec    * Málo |
| 1. BONBONŮ MÁME JÍST    * Málo    * Hodně    * Co nejvíc | 1. JÍST MÁME    * Co se do nás vejde    * Do polosyta    * Co nejméně |
| 1. POLÉVKA SE MÁ JÍST    * Každý den    * Nikdy    * Jednou týdně | 1. JÍST MÁME    * Co nejrychleji    * Pozvolna    * Abychom byli vždy první |
| 1. LUŠTĚNINY JSOU    * Nezdravé    * Nepotřebné    * Zdravé | 1. PŘI JÍDLE JE NEJLEPŠÍ    * Číst    * Dívat se na televizi    * Nedělat nic jiného |
| 1. SNÍDANĚ MÁ BÝT    * Vydatná    * Slabá    * Může se vynechat | 1. ZELENINA JE  * Hnusná * Velice zdravá * Zbytečná |

1. **Pokus se vyřešit (vtipný) test zdravé výživy:**



1. **KDO JSEM ?**

Jsem 35 : 5. Jsem 36 : 4. Rostu na 9 . 3. Uvnitř mám 8 . 4.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 – nápoj | 3 – dobrá | 26 – na zemi | 32 – jadérka |
| 5 – věc | 8 - zkažená | 27 - na stromě | 34 – pecku |
| 6 – rostlina | 9 - zdravé | 28 – na poli | 36 - pecičky |
| 7 - plod | 10 - nezdravá | 21 – na zahradě | 40 – dužinu |

Jsem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

1. **Najdi ve větách ukryté pečivo:**

Martina umí rychle balit knihu. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mohou s Kamilem přijít i jeho kamarádi? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jirko, láčkovci patří mezi živočichy? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

To tvoje buch, buch tady neříkej.  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Doplň do vět správné slovo:**

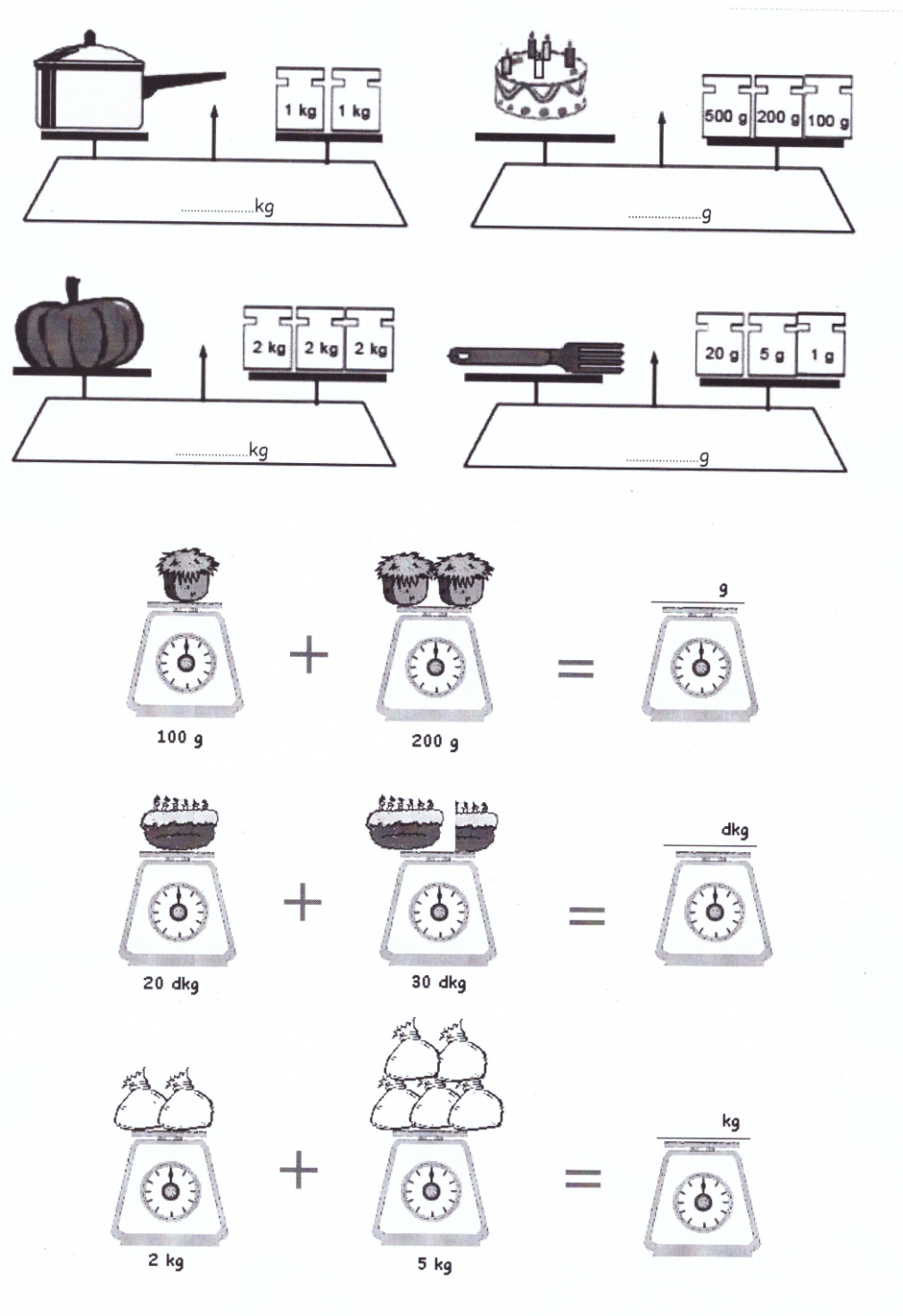
MÝT X MÍT Chtěl bych \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ samé jedničky. Nechce se mi po obědě \_\_\_\_\_\_\_\_\_ nádobí.

SÝRA X SÍRA Myš si odnesla kus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ je žlutý nerost.

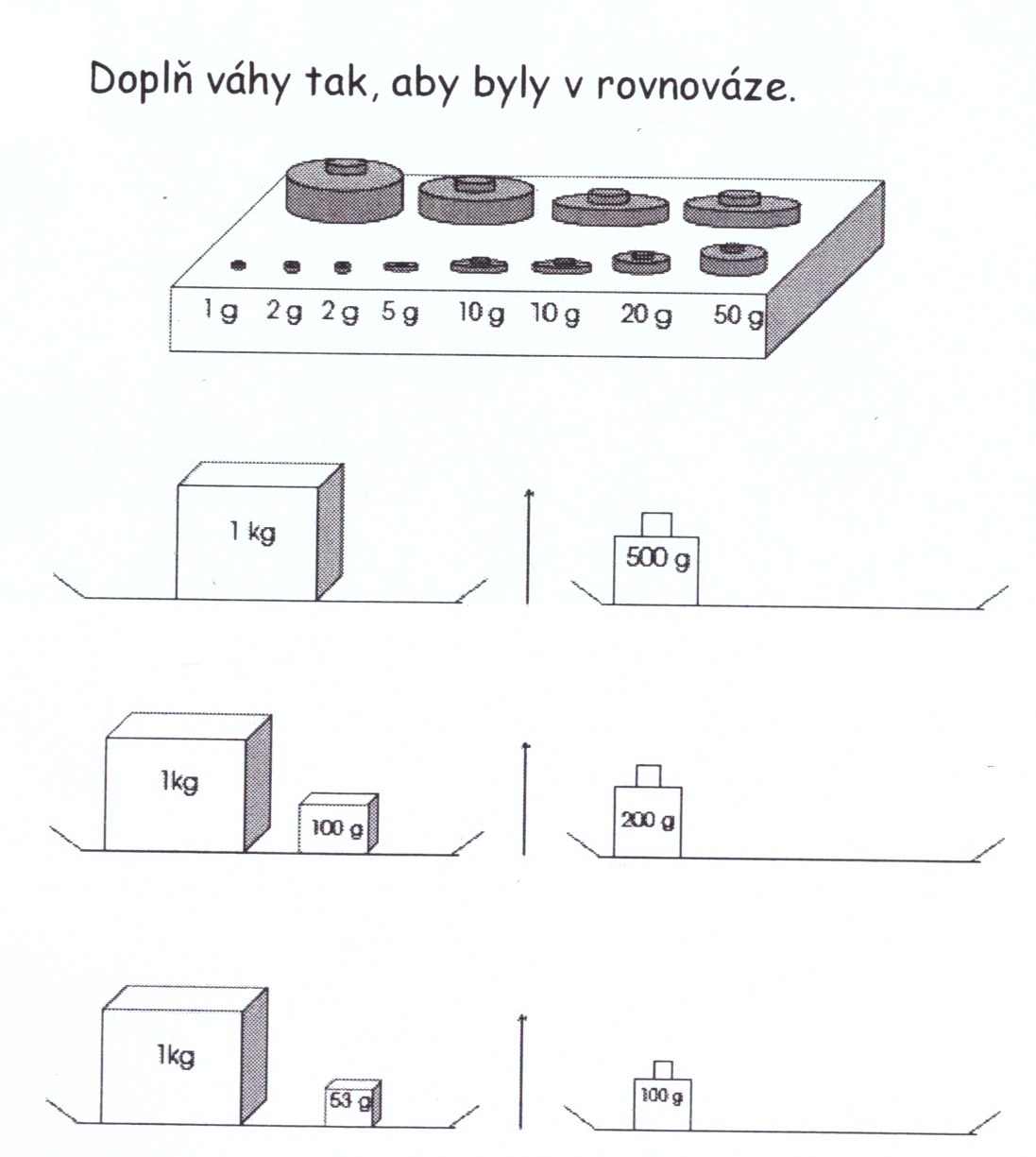
SYROVÝ X SÍROVÝ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ zápach je nepříjemný. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ hrášek mám raději.



1. **Víš?**

****

1. Doplň k váhám správné údaje:



**13. Matermatický test na závěr:**

**1.** Vašek platil nákup v supermarketu stokorunou. Prodavačka mu vrátila:

1 dvacetikorunu, 3 pětikoruny a 2 dvoukoruny. Kolik korun stál nákup?

a) 39 b) 61 c) 95

**2.** Babička upekla pro 6 vnoučků 30 koláčů. Než vnoučci přijeli, dědeček 6 koláčů snědl.

Kolik koláčů tedy dostal každý vnuk?

a) 5 b) 3 c) 4

**3.** Petr si sladí každý den kakao 4 kostkami cukru. Kolik kostek cukru spotřebuje za 1 týden?

a) 4 b) 20 c) 28