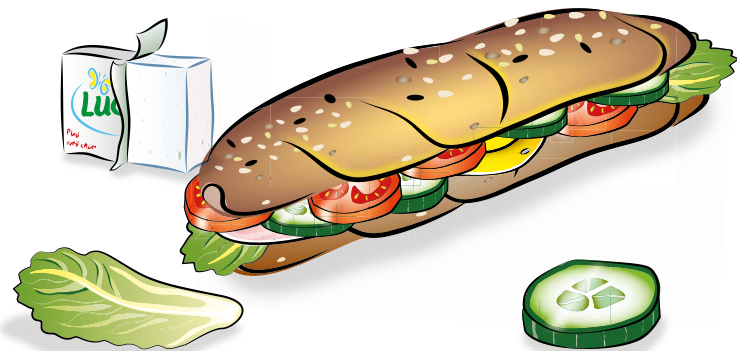


Dopolední svačina

Dopolední svačina je velmi důležitá, pomůže ti zahnat únavu během výuky, kterou teď musíš plnit doma. Svačinka by měla být vyvážená a dodat ti energii než budeš mít oběd. Klidně si ke svačině namaž chléb se šunkou nebo sýrem a doplň zeleninou, ovocem nebo si můžeš připravit třeba obloženou bagetku. Taková bageta totiž nemusí být pouze kupovaná, dá se připravit doma z čerstvých a kvalitních surovin.

RECEPT NA PŘÍPRAVU OBLOŽENÉ BAGETY:

- 2 malé bagetky nebo jednu velkou
- sýr Lučina
- 4 plátky kvalitní šunky
- 2 listy ledového salátu
- rajčátka a okurka nakrájená na kolečka

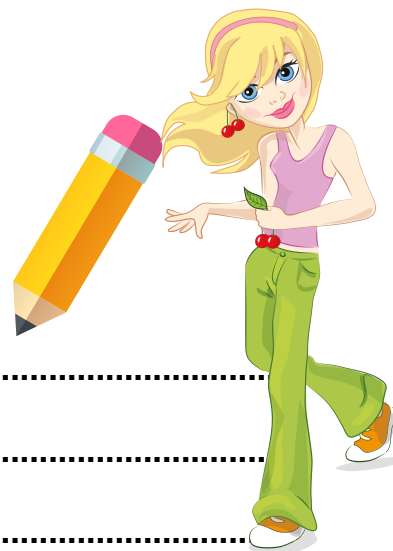


PŘÍPRAVA:

Bagetku si podélně rozřízneš, každou stranu namažeš Lučinou, poskládej navrch plátky šunky, a na kolečka nakrájená rajčata s okurkou, přidej listy salátu. Půlky bagetky na sebe přilož a dej do boxíku. Zbytek zeleninky si tam přihod.

1 ÚKOL:

Vypiš výhody doma připravené svačiny (nezapomeň taky, že kupovanou bagetu musel někdo jiný připravit):



SPRAVNÉ ŘEŠENÍ: Bude levnější, protože když ji připravuje někdo jiný, musí se mu zaplatit. Použijí suroviny, které mi chutnají. Bude čerstvá, křupavá a vonavá. Nebude obsahovat žádné zbytečné konzervanty ani látky, které jsou navíc a nezdravé.)

Znáš hlavní zásady při nakupování? My se s tebou o ně podělíme:

- Nechoďte na nákup hladoví. Hlad vás donutí koupit víc, než máte v úmyslu.
- Nakupujte podle předem připraveného plánu. Nejlépe je jít do obchodu s lístečkem a koupit jen to, co je na vašem lístku napsáno.
- Nevěřte všem reklamám a akcím v obchodech.



2 ÚKOL:

Které suroviny podle receptu na bagetku potřebuješ na její přípravu koupit?

Napiš si nákupní seznam:

3 ÚKOL:

Pitný režim je také důležitý. Zakroužkuj, který nápoj by se hodil ke svačině:

- coca cola
- voda
- šťáva z domácího sirupu
- ledový čaj koupený v obchodě
- čaj připravený doma
- voda ochucená čerstvými bylinkami
- limonáda

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: voda, šťáva z domácího sirupu, čaj připravený doma, voda ochucená čerstvými bylinkami



4 ÚKOL:

Jablko je ovoce, které nám svačinu krásně doplní. Dodá ti hodně vitamínů a taky vlákninu, která je důležitá pro čištění našich střev. Nakresli obrázek podle básničky:

Mám zelenou barvičku,
tou nakreslím travičku.
Žlutou tužkou housata,
zasvítí jak ze zlata.

A červená barvička?
Ta nakreslí jablíčka.
Už jsou zralá, nízko visí,
pojdte děti, kousněte si!

(zdroj: <https://thebulletpointkids.wordpress.com/>)

5 ÚKOL:

Přiřaď kolik kostek cukru obsahují tyto nápoje v 1 litru:

Coca-cola	27
Limonáda	0
Džus	3
Šťáva s vodou	30
Voda	28



SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: Coca-cola 30 kostek, Limonáda 28 kostek, Džus 27 kostek, Šťáva s vodou 3 kostky – samozřejmě záleží, jak moc sladkou jí uděláme, Voda 0.