



Karta sprawności KUCHMISTRZ

Imię i nazwisko zucha:.....

GROMADA ZUCHOWA:.....

1. Założyłem książkę kucharską, w której zamieściłem przepisy na swoje ulubione potrawy. Zaprezentuj jeden ze swoich przepisów oraz wymień potrawy jakie znalazły się w Twojej książce kucharskiej.

Potrawy z mojej książki kucharskiej:



2. Znam nazwy przypraw. Wiem, do jakich potraw się ich używa. **Wypisz w tabeli przyprawy jakich używasz i do jakich potraw.**

PRZYPRAWA					
POTRAWY					

3. Potrafię samodzielnie zrobić kilka potraw. **Wypisz potrawy jakie samodzielnie przygotowujesz.**

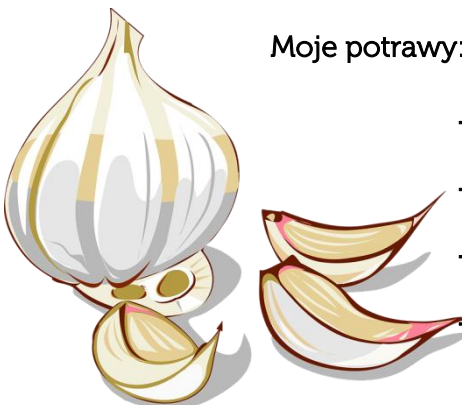
Moje potrawy:

.....

.....

.....

.....



Podpis Rodzica
(potwierdzenie wykonania zadania):

4. Zawsze przed przygotowywaniem posiłku i jedzeniem myję ręce. Wyjaśnij dlaczego należy myć ręce przed przygotowaniem posiłku.

Dlaczego warto myć ręce?



5. Umiem zaplanować tygodniowy jadłospis zawierający potrzebne witaminy, minerały i składniki odżywcze. **Zaprezentuj swój jadłospis.**

Poniedziałek

Pamiętaj, aby w jadłospisie znalazły się posiłki bogate w witaminy i składnik odżywcze.

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek



6. Zachęcam innych do zdrowych nawyków żywieniowych. **Przygotowałem plakat i przedstawiłem go domownikom.** (Miejsce na plakat)

7. Wiem, jak należy się obchodzić z wrzątkiem oraz ostrymi nożami. **Napisz krótki kodeks zachowywania się w kuchni. Może być w formie grafik.**

8. Chętnie pomagam rodzicom w robieniu zakupów i przygotowywaniu posiłków.

Podpis Rodzica
(potwierdzenie wykonania zadania):

Rozkaz:..... Podpis drużynowego:.....

