

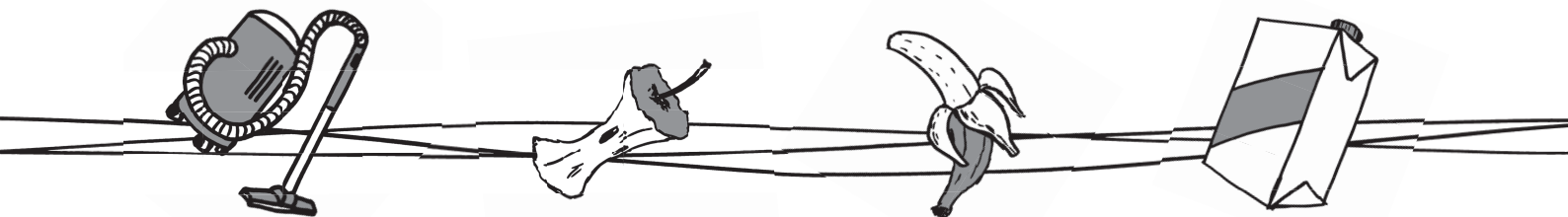
# JAK (NE)PLÝTVAT POTRAVINAMI

## AKTIVITA 3) NENÍ TRVANLIVOST JAKO TRVANLIVOST

Úkol: Přiřadte potraviny pod tabulkou ke správnému sloupci.

„Spotřebujte do ...“	„Minimální doba trvanlivosti ...“	„Čerstvá potravina“

Konzerva rybiček v oleji, losos chlazený, jogurt, rohlík, mouka, okurka, rýže, tvaroh, kobliha, salám, sušenky, minerálka v PET-lahvi, šunka, krabice džusu, banán, kuře chlazené, balení sušených těstovin, bramborový salát, čaj v čajových sáčcích, arašidy v sáčku, čokoláda, vajíčka, konzerva jahod, jablka, svazek mrkve, jablečná přesnídávka, brambůrky, čerstvé mléko, koláček, zamražený špenát.



## AKTIVITA 4) JDE SE NA NÁKUP

Práce ve skupinách.

**Úkol:** Naplánujte nákup a jídlo pro 4 člennou rodinu na běžný víkend (snídaně, oběd, večeře).

Použijte potraviny pro vaši skupinu zapsané níže. Podmínkou je, že smíte fiktivně dokoupit jen 5 potravin, vše se musí stihnout zkonsumovat (potraviny, které nevydrží do dalšího víkendu), nic se nesmí vyhazovat. Základní potraviny: olej, ocet, sůl, koření jsou v kuchyni k dispozici.

Seznam potravin v lednici/spíži pro jednotlivé skupiny:

1. skupina

Spíží: banány, rajčata, rýže, cibule, česnek, chlebová mouka, fazole

Lednice: jogurt, kuřecí prsa, droždí, filet z lososa, mléko, sýr, máslo

2. skupina

Spíží: brambory, kuskus, jablka, tortilly, česnek, cibule, bageta

Lednice: smetana, vajíčka, pstruh, vepřová panenka, mrkev, jogurt, listové těsto

3. skupina:

Spíží: těstoviny, čočka, paprika, sušené houby, cereální mouka, ovocné müsli, zavařené okurky

Lednice: vepřová kotleta, jahody, šunka, mléko, tofu, ledový salát, droždí

4. skupina:

Spíží: bábovka, žitný chléb, brambory, pohanka, cibule, marmeláda, rajčata

Lednice: mleté maso, mrkev, máslo, hovězí zadní, sýr cottage, mozzarella, šunka

