

## Ryby na tanieri

**Cieľ:** Konzumovať ryby aspoň jeden krát do týždňa. Ryby na jedálnom lístku.

**Vyučovaci predmet:** Matematika, Výtvarná výchova, 1. - 4. ročník, téma – Ryby na tanieri.

**Pomôcky:** Pripravený pokrm z ryby.

**Príprava:** Zabezpečiť u vedúcej kuchyne zaradenie ryby do jedálneho lístka v tento deň.

**Postup / realizácia:** Príprava rybacieho obeda v školskej kuchyni.

**Zhrnutie:** Žiak vie, aké vitamíny a ďalšie výživné látky obsahuje rybie mäso a pozná význam jeho konzumácie pre zdravý vývoj človeka. Žiak si uvedomuje dôležitosť rybacieho jedla pre jeho detský vývoj.

### Prílohy:

19.10.17 STVRTOK	Desiata	Chlieb na desiatu 55g/65g/75g/90g/90g [lepok], Natierka tvarohova 20g/26g/32g/40g/40g [mlieko], Zeleninova obloha - rajciaky 19g/22g/27g/36g/36g, Caj cierny s citrnom 200g/200g/200g/250g/250g KJ= A:987, B:1134, C:1270, D:1553, E:1553
	Obed-pol.	Polievka milanska 180g/200g/220g/250g/250g [lepok, vajcia, mlieko]
	Obed-hl.j.	Rybie file na vidiecky sposob 42g/48g/57g/69g/69g [lepok, ryby, mlieko], Zemiakova kasa 140g/160g/210g/260g/260g [mlieko], Salat cviklovy s jablkami 50g/90g/90g/120g/120g, Stolova voda 200g/200g/200g/250g/250g KJ= A:1574, B:2210, C:2795, D:3466, E:3466
	Olovrant	Vianocka 60g/100g/120g/150g/150g [lepok], Maslo 15g/20g/25g/40g/40g, skolske kakao 200g/200g/200g/0g/0g KJ= A:2144, B:2575, C:2431, D:3308, E:3308

*Vypracovala: Základná škola s materskou školou, Krasňany 19, 013 03 Krasňany*