Gotujemy razem – 6 prostych przepisów dla dzieci

4 lata – klasa 6

Owsianka, kanapki-buźki, koktajl, sałatka owocowa, hummus i placuszki bananowe. Kroki dla dziecka i dla dorosłego, karta na własny przepis.

Gotujemy razem

Imię: _____ Data: _____

1 Przeczytajcie razem.

Zasady małego kucharza

1. Myję ręce wodą z mydłem i wiążę długie włosy.

2. Kroki w zielonym kółku robię sam, w pomarańczowym – robi dorosły albo robimy razem: nóż, kuchenka, blender, otwieranie puszki.

3. Warzywa i owoce myję pod bieżącą wodą.

4. Przed gotowaniem sprawdzamy alergie – w przepisach są orzechy, sezam, jajka i mleko.

5. Po gotowaniu sprzątam swoje miejsce. Gotowanie to też zmywanie!

2 Ugotuj z dorosłym. Zaznacz składniki, które już masz.

Owsianka z jabłkiem i cynamonem

1 porcja · 10 min

Składniki

- [ ] 4 łyżki płatków owsianych
- [ ] 1 szklanka mleka
- [ ] ½ jabłka
- [ ] szczypta cynamonu
- [ ] garść orzechów lub pestek

Kroki

1. Umyj ręce i jabłko.
2. Odmierz płatki i mleko do garnka.
3. Gotuj na małym ogniu 3–4 minuty, mieszając.
4. Zetrzyj jabłko na tarce (uważaj na palce).
5. Wymieszaj z owsianką, posyp cynamonem i pestkami.

3 Ugotuj z dorosłym. Zaznacz składniki, które już masz.

Kanapki-buźki

2 kanapki · 10 min

Składniki

- [ ] 2 kromki chleba razowego
- [ ] 2 łyżki twarożku
- [ ] rzodkiewka, ogórek, papryka
- [ ] kilka listków sałaty
- [ ] szczypiorek

Kroki

1. Umyj ręce i warzywa.
2. Posmaruj kromki twarożkiem.
3. Pokrój warzywa w plasterki i paski.
4. Ułóż buźkę: oczy z rzodkiewki, nos z ogórka, uśmiech z papryki.
5. Dodaj włosy ze szczypiorku i sałaty.

Gotujemy razem

Imię: _____ Data: _____

4 Ugotuj z dorosłym. Zaznacz składniki, które już masz.

Koktajl bananowo-malinowy

2 szklanki · 5 min

Składniki

- [ ] 1 banan
- [ ] garść malin
- [ ] 1 szklanka jogurtu
- [ ] 1 łyżka płatków owsianych

Kroki

1. Umyj ręce, obierz banana i połam na kawałki.
2. Wsyp owoce i płatki do kielicha, wlej jogurt.
3. Zmiksuj blenderem na gładko.
4. Rozlej do szklanek. Bez dodawania cukru – owoce są słodkie.

5 Ugotuj z dorosłym. Zaznacz składniki, które już masz.

Sałatka owocowa z jogurtem

2 porcje · 15 min

Składniki

- [ ] 1 jabłko
- [ ] 1 gruszka
- [ ] 1 mandarynka
- [ ] garść winogron
- [ ] 3 łyżki jogurtu

Kroki

1. Umyj ręce i owoce.
2. Obierz mandarynkę i podziel na cząstki.
3. Pokrój jabłko i gruszkę w kostkę, a winogrona na połówki.
4. Wymieszaj owoce w misce.
5. Polej jogurtem i podawaj od razu.

6 Ugotuj z dorosłym. Zaznacz składniki, które już masz.

Pasta z ciecierzycy (hummus)

4 porcje · 10 min

Składniki

- [ ] 1 puszka ciecierzycy
- [ ] 2 łyżki tahini
- [ ] 2 łyżki oliwy
- [ ] sok z ½ cytryny
- [ ] szczypta kuminu i papryki

Kroki

1. Otwórz puszkę i odsącz ciecierzycę na sitku.
2. Przepłucz ciecierzycę zimną wodą.
3. Odmierz pozostałe składniki.
4. Zmiksuj wszystko blenderem, dolej łyżkę wody, jeśli pasta jest gęsta.
5. Jedz z marchewką i papryką pokrojoną w słupki.

Mój przepis

Imię: _____ Data: _____

7 Ugotuj z dorosłym. Zaznacz składniki, które już masz.

Placuszki bananowe

8 placuszków · 20 min

Składniki

- ☐ 1 dojrzały banan
- ☐ 1 jajko
- ☐ 4 łyżki płatków owsianych
- ☐ 2 łyżki mleka
- ☐ kropla oleju

Kroki

1. Umyj ręce. Rozgnieć banana widelcem.
2. Dodaj jajko, płatki i mleko, wymieszaj.
3. Rozgrzej patelnię z kroplą oleju i nakładaj łyżką małe placuszki.
4. Smaż po 2 minuty z każdej strony.
5. Podawaj z owocami albo jogurtem.

8 Wymyśl własny zdrowy przepis. Użyj co najmniej jednego warzywa albo owocu.

1. Nazwa:
2. Składniki:
3. Krok 1:
4. Krok 2:
5. Krok 3:
6. Jak smakowało?

9 Ocena kucharzy: zamaluj kółko przy przepisie, który już ugotowaliście.

przepis	ugotowane	smakowało (1–5)
Owsianka z jabłkiem i cynamonem	○	
Kanapki-buźki	○	
Koktajl bananowo-malinowy	○	
Sałatka owocowa z jogurtem	○	
Pasta z ciecierzycy (hummus)	○	
Placuszki bananowe	○	