



Pripremanje hrane

1. Kako se ispravno rukuje s štednjakom kod kuće.
Kako ugасiti zapaljeno ulje ili masnoću na svom štednjaku.
Kako spriječiti takvu vatru.
Koje su sigurnosne mjere pri kuhanju, uzimajući u obzir prisutnost male djece.
2. Kako ispravno koristiti mjere žlicom, lončićem, i ako su dostupni električni mikser, mješalica i mlin.
3. Koliko mililitara sadrži litru?
Koliko žlica sadrži lončić?
Koliko čajnih žličica sadrži žlicu?
4. Što se podrazumijeva pod kuhanjem, prženjem, pečenjem, krčkanjem, kuhanjem bez vode, i ako je dostupno, pripremanjem hrane u mikrovalnoj pećnici?
Koji su najzdraviji načini pripremanja uobičajene hrane?
Koji su najnezdraviji načini?
5. Prikaži sposobnost pravilnog pripremanja dvije vrste vruće kaše i zdravog vrućeg napitka; pripremi jaja na dva različita načina osim pečenja.
6. Pripremi dva glavna jela s makaronima, tjesteninom, grahom ili rižom.
7. Pripremi krumpir na dva zdrava načina.
8. Pripremi tri druga povrća na najzdraviji način.
9. Pripremi dvije vrste salate. Kako ih održavaš hrskavima? Zašto je u našoj prehrani potrebna svježa salata?
10. Trebaš znati razlike u vrijednosti između punomasnog i polomasnog mlijeka, te vegetarianskog mlijeka.
11. Upoznaj piramidu namirnica.
Zašto je važna njena primijena u našoj svakodnevnoj prehrani?

Načini tablicu jelovnika za jedan tjedan i vidi slijediš li piramidu namirnica.

Izaberi najmanje tri jela čije ostatke možeš ponovo koristiti

12. Postavi stol za obitelj na večeri.

Posluži uravnotežen obrok koji si planirao i pripremio što je moguće više sam.

Pripremi glavno jelo, povrće i salatu.

13. Pripremi vegetarijansko predjelo.

14. Pripremi uravnotežen doručak vodeći računa o piramidi namirnica.

15. Pripremi uravnotežen obrok od vegetarijanskog predjela, casserole (bosanski lonac) od povrća i salate.

16. Navedi nekoliko razloga zašto je ocat nezdrav.

17. Kako na organizam djeluje kofein?

Nabroji pet namirnica koje sadrže kofein.

18. Počni skupljati recepte. Pokaži 25 recepata jela koje si osobno pripremio od predjela, povrća, salata i napitaka, s tim da više od pet nisu slatkiši ni deserti.

Vještina – 1. razina

Originalna vještina 1928.

Vještina – 2. razina

Originalna vještina 1956.