

ZDRAVÉ POMAZÁNKY



SLUNÍČKO
MATEŘSKÁ ŠKOLA KRUPKA

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 1 MALOU VAŘENOU ČERVENOU ŘEPU
- 1 VEJCE UVAŘENÉ NATVRDO
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- 100g SÝR EIDAM
- 1 STROUŽEK ČESNEKU nebo podle chuti
- 1 MALÁ CIBULE
- 1 LŽÍCE ZAKYSANÉ SMETANY
- SŮL dle chuti

POSTUP:

Červenou řepu a sýr eidam nastrouháme na jemném struhadle, vejce nastrouháme na hrubém struhadle, cibuli nakrájíme najemno, prolisujeme si česnek a všechno dáme do jedné mísy. Přidáme sýr lučinu a lžici zakysané smetany, důkladně promícháme a osolíme.

NÁVOD PRO DĚTI:



OMALOVÁNKA O VELIKÉ ŘEPĚ



MRKVOVÁ POMAZÁNKA S VLAŠSKÝMI OŘECHY

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- 1 UVAŘENÁ A NA JEMNÉM STRUHADLE NASTROUHANÁ MRKEV
- DRCENÉ VLAŠSKÉ OŘECHY

POSTUP:

Do mísy dáme sýr lučinu a pomazánkové máslo, uvařenou najemno nastrouhanou mrkev a nadrcené ořechy. Vše důkladně promícháme a můžeme podávat.

NÁVOD PRO DĚTI:



**SLADKÁ JE A ORANŽOVÁ,
DO ZEMĚ SE SNADNO SCHOVÁ,
JE TO MLSEK KRÁLÍČKA.
SPRÁVNĚ, JE TO**

POHÁDKA O VELIKÉ ŘEPĚ

Byli jeden dědeček a babička a měli malou vnučku. Hospodařili na svém malém políčku a chovali několik domácích zvířátek. Každý den vnučka pomáhala svým prarodičům krmit husy, slepice a dobroty také nosila pejskovi, který měl před domkem svou misku. Pejsek nebyl lakomý a pokaždé schoval něco na zub pro kočičku. Ta pak odsypala ze svého pár drobtů k myší komůrce na půdě. Nakrmená myška si pak s kočičkou hrála na honěnou třeba celou noc. A tak tu spolu hezky žili.

Zatímco vnučka krmila zvířátka, babička pracovala v kuchyni, dědeček měl na starost pole. Brzy ráno se svou prací začínal a pozdě večer s ní končil. Sázal, zaléval, plel, okopával a o co víc pracoval, o to víc se rostlinkám dařilo. Vypěstoval řepu takovou, že se na ni chodili dívat ze sousední vsi. Byla obrovská, zabírala půlku pole a stále rostla a zvětšovala se. Nedalo se nic dělat, dědeček ji musel vykopat. Přece jen to jeho pole zas tak veliké nebylo. Motyka se mu však hned zlomila. Co teď? Jak tu řepu dostat ven?

Zavolal na pomoc babičku. Ta uchopila dědečka v pase, ten chytil ze všech sil silné listy a společnými silami táhli, táhli, ale řepu nevytáhli.

Babička zavolala vnučku. "Ráda pomohu, však vy se o mne také staráte," přiběhla ochotně vnučka. Ač se snažili ze všech sil, řepa nepovolila.

Vnučka běžela pro pejska. Pes chytil vnučku, vnučka babičku, babička dědečka, dědeček řepu - táhli - táhli, táhli, ale řepu stejně nevytáhli.

"Haf, haf, sami nic nezmůžeme. Kočičko, pojď nám na pomoc!" přivolal pejsek kočičku. Ta se postavila do řady, chytila pejska, ten vnučku, ta babičku, ta dědečka, ten řepu - táhli, táhli - už se zdálo, že řepa trochu povoluje - ale nakonec ji nevytáhli.

"Budeme to muset vzdát. Na takovou velikou řepu nemáme dost sil," vzdychal zklamaně dědeček.

"A co já?," ozval se dole u země pisklavý hlásek. To přišla kočičce na pomoc malá myška.

"Ty myško? Jsi taková maličká. Jak bys mohla pomoci?" Nevěřila babička.

Dědeček se jen smál a taky nevěřil.

Ale myška už stála v řadě. Chytila se pevně kočičky, kočka pejska, pejsek vnučky, vnučka babičky, babička dědečka, dědeček řepy - táhli, tááhli, táááhli - a najednou rup! - řepa byla venku.

Zůstala po ní v zemi díra, že by se tam vešel povoz i s koňmi...

Jak řepa povolila, svalili se všichni na jednu hromadu, smáli se a smáli. Společnými silami se jim dílo podařilo.

POMAZÁNKA RAJČATOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 1 VĚTŠÍ SPAŘENÉ OLOUPANÉ RAJČE
- 100G SÝR LUČINA
- 150G POMAZÁNKOVÉ MÁSLO
- špetka koření BYLINKOVÉ MÁSLO
- SŮL

POSTUP:

Oloupaná a spařená rajčata nakrájíme nadrobno, dáme do mísy, přidáme lučinu a pomazánkové máslo, důkladně promícháme a osolíme.

NÁVOD PRO DĚTI:



+



+



+



+



POMAZÁNKA KVĚTÁKOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 4 RŮŽIČKY UVAŘENÉHO KVĚTÁKU
- CIBULI
- 2 VEJCE – podle množství květáku
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- SŮL

POSTUP:

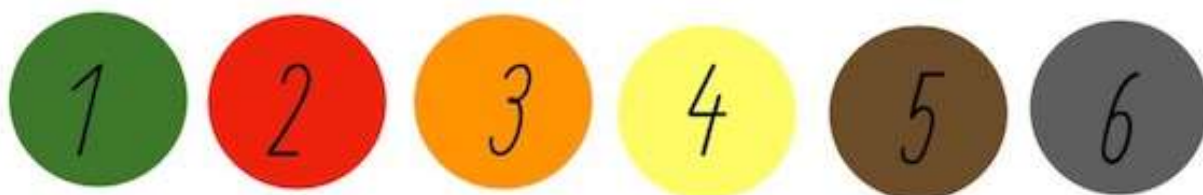
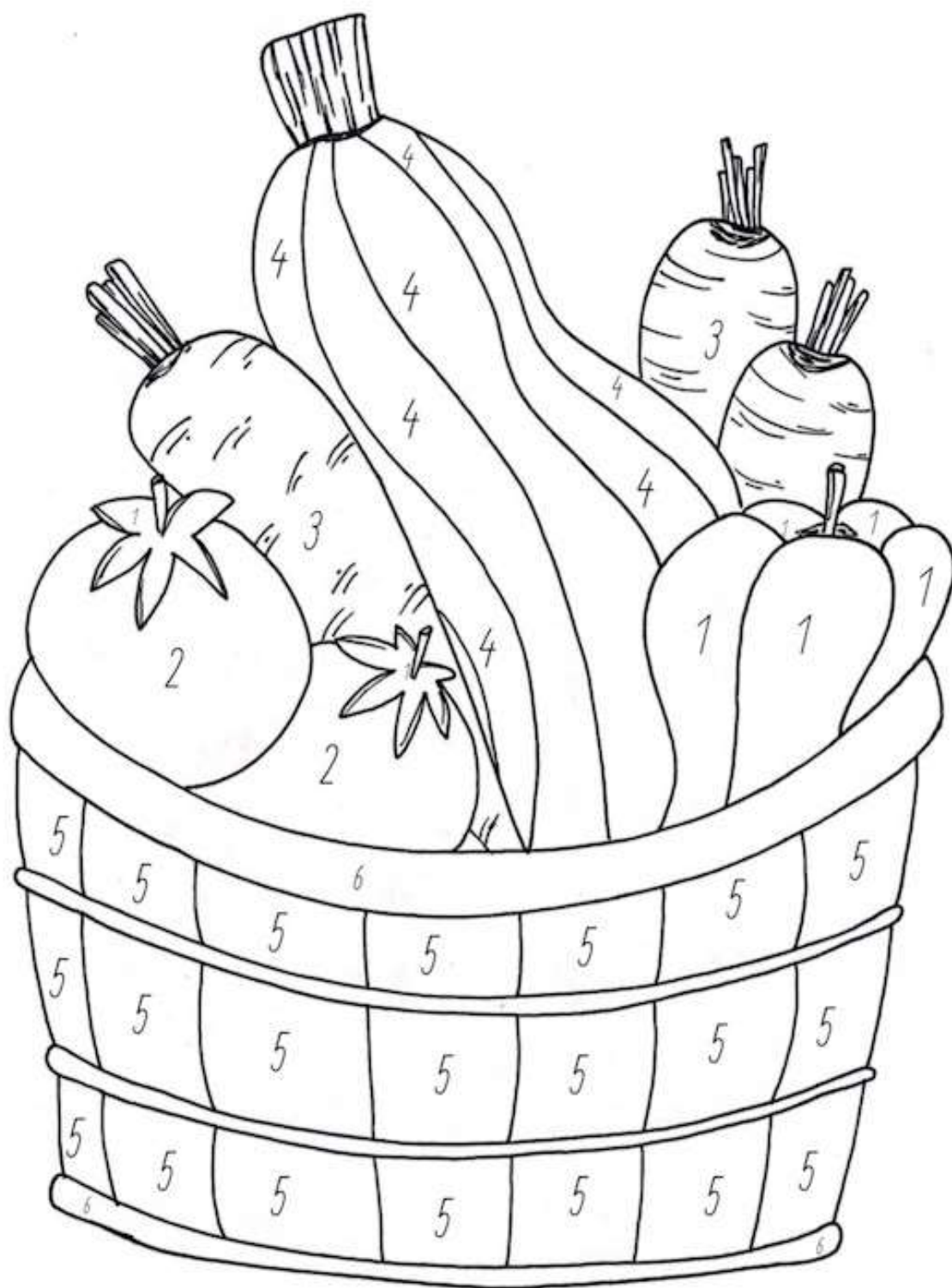
Na cibulce osmažíme uvařený květák, přidáme vejce a osolíme. Necháme vychladnout a v míse důkladně promícháme s lučinou a pomazánkovým máslem. Důkladně promícháme.

NÁVOD PRO DĚTI:



**KADEŘAVÁ BÍLÁ HLAVA,
NA ZÁHONU KLIDNĚ STÁVÁ.
NENÍ ŽÁDNÝ SVĚTÁK!
VY HO ZNÁTE, JE TO**

ČÍSELNÁ OMALOVÁNKA



POMAZÁNKA RYBIČKOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- MAKRELA VE VLASTNÍ ŠTÁVĚ NEBO V TOMATĚ
- CIBULE nakrájená najemno
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉ MÁSLA
- 1 VEJCE
- SŮL

POSTUP:

Cibuli nakrájíme nadrobno. Makrelu dáme do mísy, přidáme cibuli, lučinu, pomazánkové máslo, důkladně promícháme a osolíme.

Důkladně promícháme.



NÁVOD PRO DĚTI:



+



+



+



+



POHÁDKA O ZLATÉ RYBCE

Na jednom opuštěném ostrově uprostřed moře žil jeden chudý rybář se svojí ženou. Bydleli v chaloupce, která byli již velmi stará. Každý den brzy ráno rybář vyplouval na moře ve své malé loďce, aby nachytal nějaké ryby k obědu. Byl krásný slunečný den a na nebi nebyl ani jeden mráček. Rybář hodil síť do moře a trpělivě vyčkával, když najednou ho oslepila záře, která vycházela z jeho sítě. Rybář síť vytáhl a spatřil malou zlatou rybku.

„Když mě pustíš zpátky do moře, splním ti tři přání,“ řekla mu rybka. Rybář byl skromný a rybu pustil, aniž by vyslovil nějaké přání a šel domů. Když vyprávěl ženě, co se mu toho dne u moře stalo, ta mu vyhubovala a nařídila mu, aby šel zpět k moři a přál si od zlaté rybky krásné šaty.

„Pokud je nezískáš, domů nechod,“ křičela na něho. Rybář se pomalým krokem vracel k moři, kde volal na zlatou rybku. Za chvíli ho oslnila velká zlatá záře a on v tu chvíli věděl, že je to ona – zlatá rybka.

„Co potřebuješ, rybáři?“ zeptala se ho.

Rybář jí sdělil, že si přeje nové šaty pro svoji ženu. Rybka rybářovi řekla, že má jít domů a tam už najde svoji ženu v nových šatech. Rybář poděkoval a chvátil domů, kde už žena tančila v nových šatech.

„Vrať se za tou rybou a přej si šperky, aby mě zdobily společně s těmito šaty“ křičela na něj ke dveřím.

Rybář se se sklopenou hlavou vydal opět za rybkou a požádal ji o mnoho šperků pro svoji ženu. Když se vrátil domů, jeho ženu zdobilo mnoho šperků ze zlata. Avšak to jeho ženě stále nestačilo a přála si velký palác. S tímto poslala opět rybáře k moři za zlatou rybkou.

„Toto je tvé poslední přání, rybáři,“ sdělila mu zlatá rybka, když na zavolání připlula k rybáři. Když šel domů, už z dálky jeho zrak upoutal palác, který byl teď jeho domovem. Avšak jeho žena si myslela, že rybka splní každé přání. I přesto, že jí rybář mnohokrát vysvětlil, že mohl mít jen tři přání, žena ho poslala za rybkou s dalším přáním – chtěla být královna.

Rybář se vydal za rybkou a ta ho vyslechla, avšak beze slova odplula zpět do hlubokého moře. Když se muž vracel domů, spatřil svoji starou chalupu a svoji ženu, která plakala. „Chtěla jsi vše a teď nemáš nic!“ řekl jí rybář, který byl moc rád, že má zpět svou starou chaloupku, kterou měl rád a opět chodíval na ryby, avšak už nikdy víc zlatou rybku nespapal.

<https://www.pohadkozem.cz/o-zlate-rybce/>

POMAZÁNKA Z FAZOLE ADZUKI

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 100g UVAŘENÝCH FAZOLÍ ADZUKI
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- 1 STROUŽEK ČESNEKU nebo dle chuti
- SŮL

POSTUP:

Fazole uvaříme dle návodu na obale a rozmixujeme, přidáme lučinu, pomazánkové máslo, česnek a sůl podle chuti.

Důkladně promícháme.

NÁVOD PRO DĚTI:



**PŮLMĚSÍČKY VOŇAVÉ,
DO PALICE SCHOVANÉ,
KAŽDÝ VE SVÉM OBLEKU.
JSOU TO STROUŽKY**

ÚKOL: VYHLÁSKUJ SLOVO

F - A - Z - O - L - E

POMAZÁNKA Z LOSOSA

CO BURETE POTŘEBOVAT:

- 200g FILETU Z LOSOSA
- 1 CIBULI
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉ MÁSLU
- SŮL
- MÁSLU NA SMAŽENÍ

POSTUP:

Na másle osmažíme cibulku a filet z lososa. Necháme vychladnout a rozmixujeme, přidáme lučinu a pomazánkové máslo, osolíme.

Důkladně promícháme.

NÁVOD PRO DĚTI:



ÚLOHA: NAJDI SLOVO VE SLOVĚ

POZORNĚ POSLOUCHEJ AŽ SE TI BUDOU ŘÍKAT SLOVA A NAJDI V NICH UKRÝTÁ ZVÍŘATA.

PAMPELIŠKA

TELEVIZE - LEV

SOBOTA

POKOSIT

MYŠLENÍ

LEVNÝ

SLOSOVAT- LOS

KAPRADÍ

RAKETA

KAPESNÍK

MRAK

VŮLE

VELRYBA

LEPORELO

KRABICE

ELIŠKA

TELEFON

ZAPISOVATEL

HADICE

POSEL

VYKOPÁVKA

RAKOVNÍK

VÝROBEK

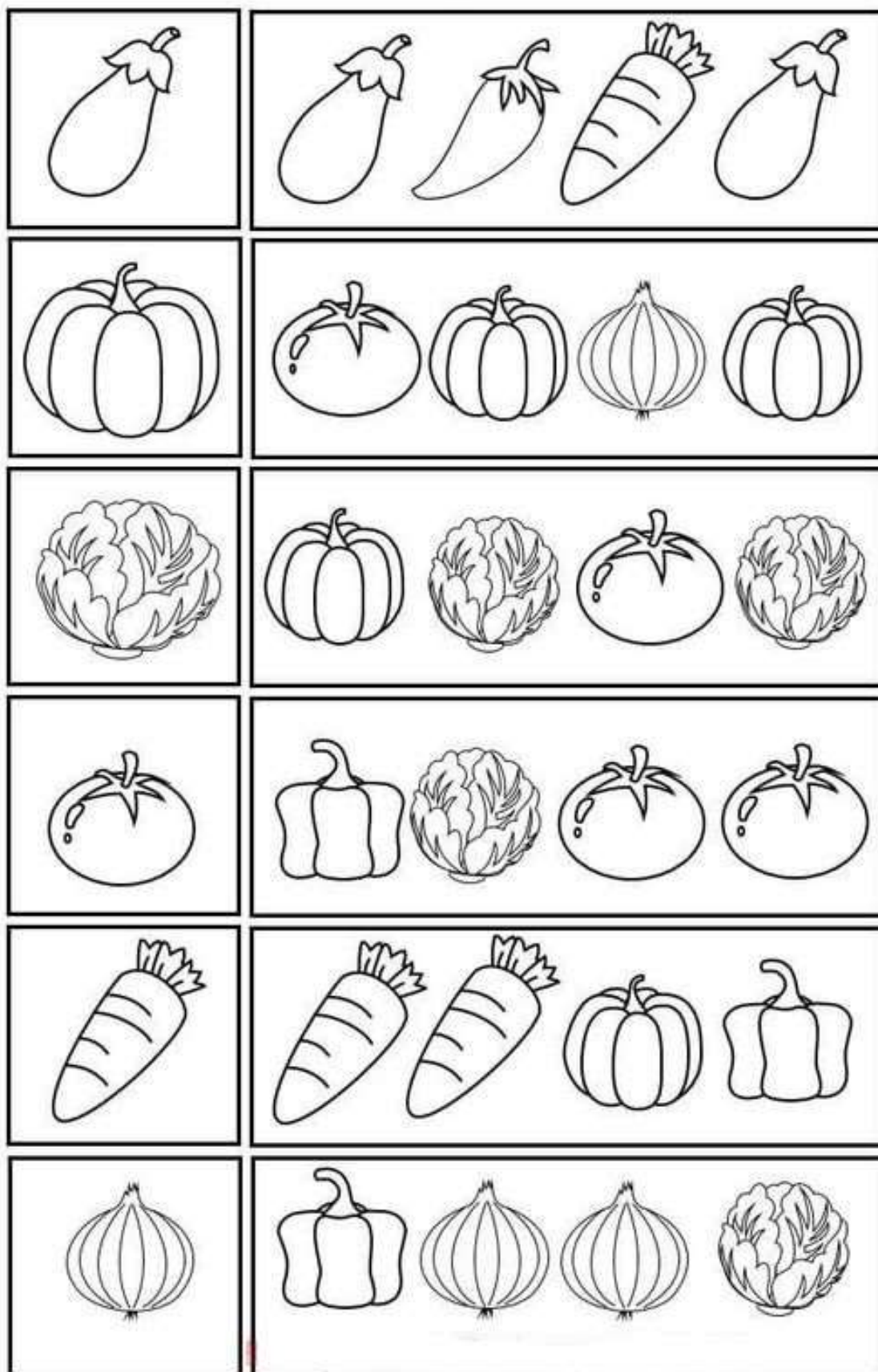
PAŠTIKA

BERANIDLO

SALAMANDR

OKOUNĚT

Pracovní list na procvičení zrakové percepce. Správně vybarvi.



POMAZÁNKA PÓRKOVÁ S JABLÍČKEM

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- ½ PÓRKU
- 1 JABLKO
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA

POSTUP:

Na jemném struhadle nastrouháme jablíčko a vymačkáme šťávu, přidáme najemno nasekaný pórek s lučinou a pomazánkovým máslem, důkladně promícháme.

NÁVOD PRO DĚTI:



**TO OVOCE KULATÉ,
BÝVÁ HODNĚ ŠTAVNATÉ.
KAŽDÝ KLUK I HOLČIČKA,
MÁ RÁD SLADKÁ**

**KDO LISTY ZELENÉ,
DO TRUBIČKY SBALENÉ?
DĚTI Z MĚST A HOR
JISTĚ ZNAJÍ ...**



POMAZÁNKA BROKOLICOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 5 RŮŽIČEK BROKOLICE
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- SŮL

POSTUP:

Brokolici uvaříme v osolené vodě a necháme vychladnout. Brokolici rozmačkáme vidličkou, přidáme lučinu a pomazánkové máslo, podle chuti dosolíme. Důkladně promícháme.

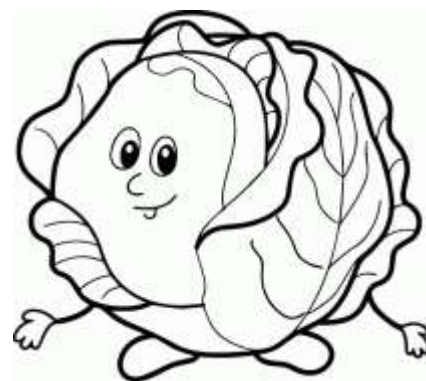
NÁVOD PRO DĚTI:



**JAKO KVĚTÁ VYPADÁ,
ZELENOU VŠAK BARVU MÁ.
MÁMĚ KOUKNI POD POKLICI,
JESTLI VAŘÍ**



**VŠECHNY LISTY ZELENÉ,
DO HLÁVKY MÁ SBALENÉ.
HÁDAČI JSTE SKVĚLÍ,
SPRÁVNĚ, JE TO**



POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 100g ČERVENÉ ČOČKY
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- 1 STROUŽEK ČESNEKU
- SŮL

POSTUP:

Červenou čočku uvaříme podle návodu na obale a necháme vychladnout.

Po vychladnutí přidáme lučinu, pomazánkové máslo, česnek a podle chuti sůl.

Vše důkladně promícháme.

NÁVOD PRO DĚTI:



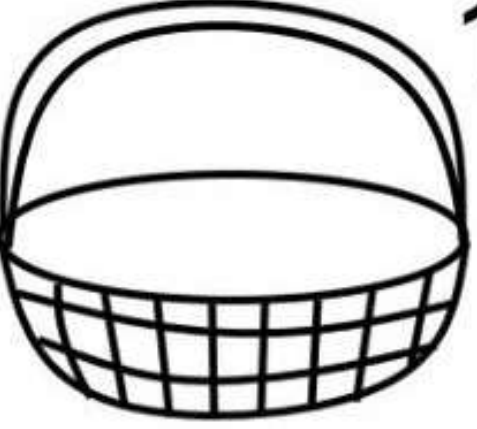
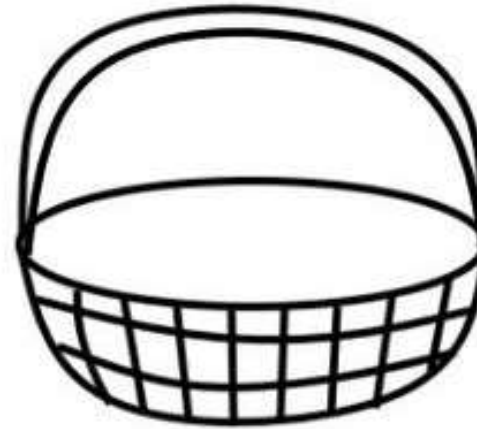

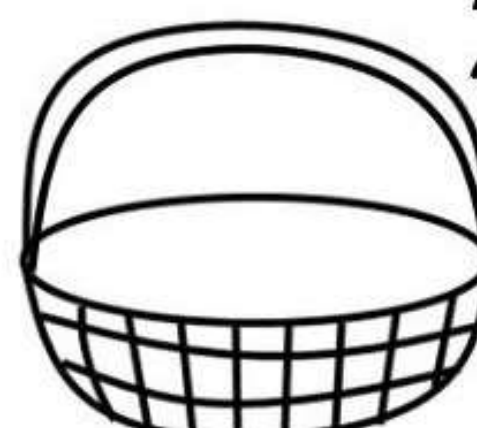


ÚKOL: ZAKROUŽKUJ SLOVA, KTERÁ ZAČÍNÁJÍ STEJNOU HLÁSKOU JAKO SLOVO ČOČKA.



PRACOVNÍ LIST NA PROCVIČENÍ POČETNÍCH PŘEDSTAV DO 6.

DOKRESLI SPRÁVNÝ POČET VAJÍČEK.

 <p>3</p>	 <p>4</p>
 <p>1</p>	 <p>5</p>
 <p>6</p>	 <p>2</p>

POMAZÁNKA HRUŠKOVÁ S LUČINOU

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 1 HRUŠKA
- 150g lučiny

POSTUP:

Na jemném struhadle nastrouháme hrušku a vymačkáme šťávu, přidáme lučinu a důkladně promícháme.

NÁVOD PRO DĚTI:



ÚKOL: SLOVNÍ ÚLOHA

POSLOUCHEJ POZORNĚ!

MAMINKA ŠLA DO OBCHODU A KOUPILA 3 HRUŠKY, 3 MRKVE, 2 JABLÍČKA A 2 CIBULE.

KOLIK KUSŮ OVOCE KOUPILA MAMINKA V OBCHODĚ?

- Úlohu si nakresli a správně spočítej!

POMAZÁNKA ZELENINOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 200g KOŘENOVÉ ZELENINY (MRKEV, PETRŽEL A CELER)
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- SŮL

POSTUP:

Zeleninu uvaříme do měkka a necháme vychladnout. Po vychladnutí zeleninu rozmixujeme, přidáme lučinu, pomazánkové máslo, důkladně promícháme a osolíme.

NÁVOD PRO DĚTI:



**V ČERNÉ HLÍNĚ KOULE BÍLÁ,
V ZAHŘÁDCE SE NARODILA.
DO POLÉVKY PŘIBERU,
TAKY KOUSEK**

**MRKVIČCE SE PODOBÁ,
ALE JINOU BARVU MÁ.
JEN JE BÍLÁ, BOHUŽEL,
KDO? NO PŘECE**



POMAZÁNKA ROZCHUDA

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 1 CIBULKA
- 250g TVAROHU
- ½ LŽIČKY SLADKÉ ČERVENÉ PAPRIKY
- SŮL

POSTUP:

Cibulku nasekáme najemno, přidáme tvaroh, červenou papriku, důkladně promícháme a osolíme.

NÁVOD PRO DĚTI:



VŠICHNI, KDO JÍ LOUPOU, KRÁJÍ,

USLZENÉ OČI MAJÍ.

UŽ VÍŠ? TY JSI ŠIKULKA!

JE TO PŘECE

ZRNÍČKA MÁ A JE DUTÁ,

ZELENÁ A NĚKDY ŽLUTÁ.

JESTLIPAK JÍŠ, PATRIKU,

TAKY ZDRAVOU ?

ÚKOL: OBRÁZKOVÝ DIKTÁT

VYTLESKEJ SLOVO, SPOČÍTEJ SLABIKY A VYBARVI SPÁVNÝ POČET POLÍČEK.



0000



0000



0000



0000



0000



0000



0000



0000



0000

POMAZÁNKA ŠUNKOVÁ PĚNA

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 100g ŠUNKY
- 1 VEJCE UVAŘENÉ NATVRDO
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- SŮL

POSTUP:

Šunku rozmixujeme, přidáme vejce nastrohané na hrubém struhadle, lučinu, pomazánkové máslo, důkladně promícháme a osolíme.

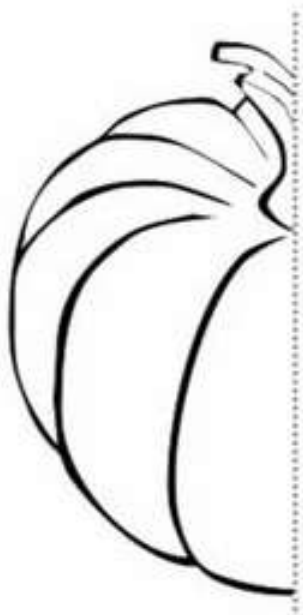
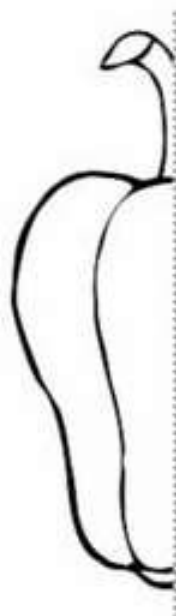
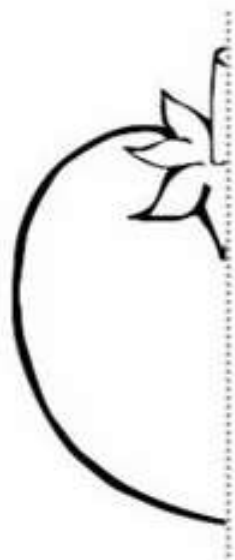
NÁVOD PRO DĚTI:



ÚKOL: VYMYSLI 3 SLOVA NA HLÁSKU **P** A NAKRESLI JE.

P

**PRACOVNÍ LIST: DOKRESLI PRAVOU PŮLKU ZELENINY: RAJČE, PAPRIKA, DÝŇĚ,
CIBULE. PO DOKRESLENÍ VYBARVI.**



POMAZÁNKA CELEROVÁ

CO BUDEME POTŘEBOVAT:

- ½ CELERU
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- SŮL

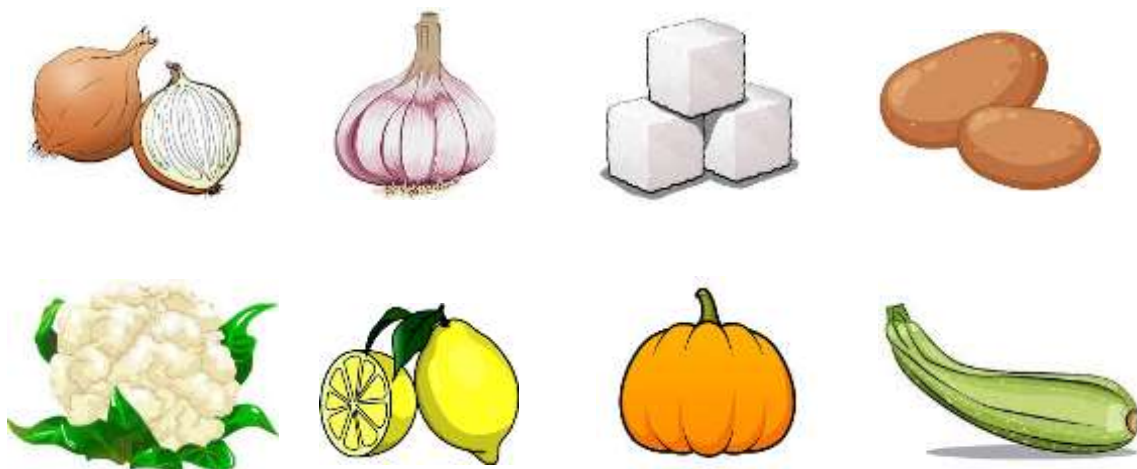
POSTUP:

¼ celeru uvaříme a necháme vychladnout. Po vychladnutí ho nastrouháme na jemném struhadle a přidáme ¼ syrového celeru, který taky nastrouháme na jemném struhadle. Doplníme lučinou, pomazánkovým máslem, důkladně promícháme a osolíme.

NÁVOD PRO DĚTI:



ÚKOL: ZAKROUŽKUJ SLOVA, KTERÁ ZAČÍNÁJÍ STEJNOU HLÁSKOU JAKO SLOVO **CELER!**



POMAZÁNKA ŠPENÁTOVÁ

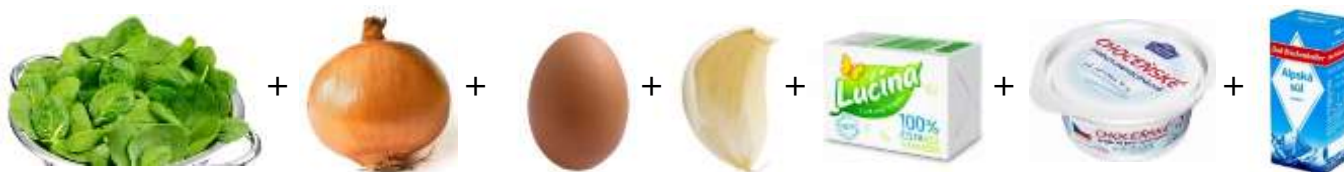
CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 150g ČERSTVÉHO ŠPENÁTU
- 1 CIBULE
- 1 VEJCE
- 1 STROUŽEK ČESNEKU
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- SŮL

POSTUP:

Na cibulce podusíme nasekaný špenát, ke špenátu přimícháme vejce a česnek, necháme vychladnout. Po vychladnutí přidáme lučinu, pomazánkové máslo, důkladně promícháme a osolíme.

NÁVOD PRO DĚTI:



ÚLOHA: NAJDI SLOVO VE SLOVĚ

POZORNĚ POSLOUCHEJ AŽ SE TI BUDOU ŘÍKAT SLOVA A NAJDI V NICH UKRÝTÁ JMÉNA.

PRADLENKA

PETRKLÍČ

HOLINKA

PANIČKA

PODKOLENKA

MEDÍK

BOTA

PAMPELIŠKA

POLEVA

ZELENINA

ADAMOV

FALEŠ

PALICE

PLANETA

JANOV

PETROVICE

ŠOTOLINA

KOLEDA

RUDOLFOV

MYŠLENKA

ZMRZLINA

IVANOVICE

ZAVÍT

PUBERTA

POVĚRA

KAPELA

KONVALINKA

POMAZÁNKA DROŽĐOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 1 KOSTIČKA DROŽDÍ
- 1 CIBULKA
- 2 VEJCE
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- OŘÍSEK MÁSLA NA OSMAŽENÍ
- SŮL

POSTUP:

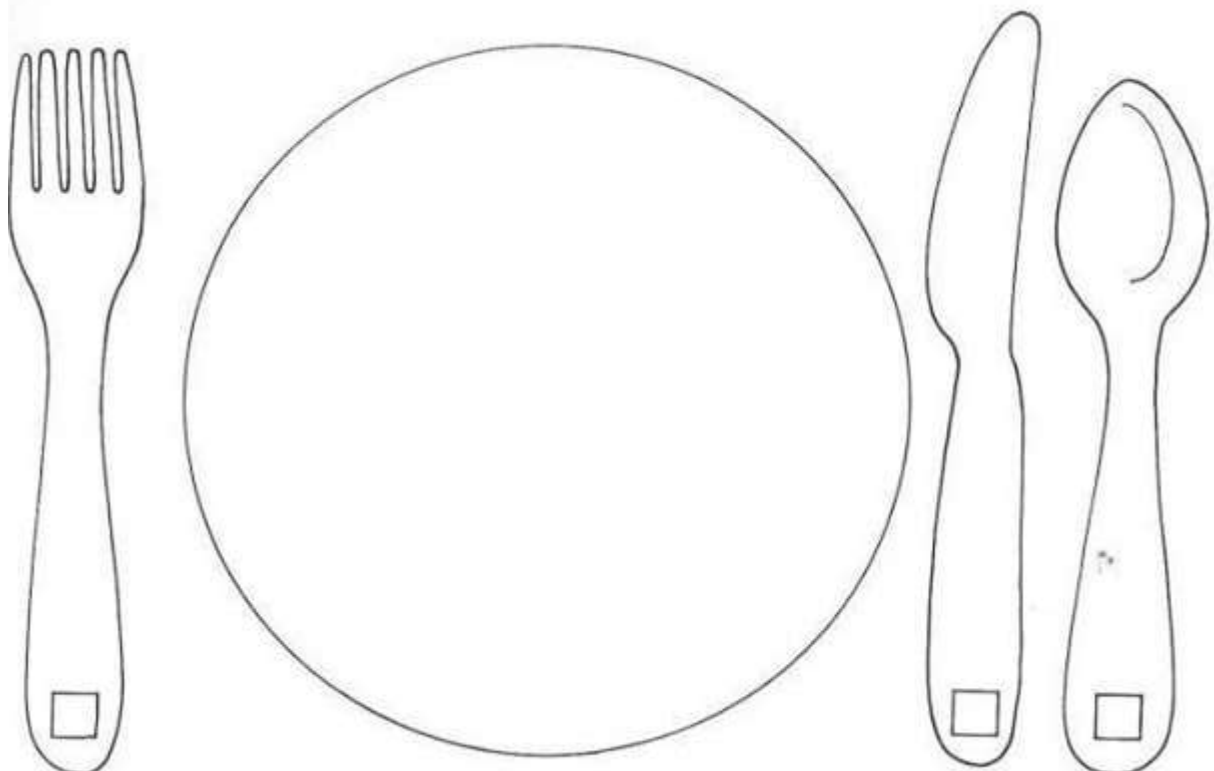
Na másle osmažíme cibulku a na cibulce rozpustíme kostičku droždí, přimícháme 2 vejce, necháme vychladnout. Po vychladnutí přidáme lučinu, pomazánkové máslo, důkladně promícháme a osolíme.

NÁVOD PRO DĚTI:



ÚKOL: NA PROCVIČENÍ PAMĚTI

NA TALÍŘ NAKRESLI VŠECHNY INGREDIENCE, KTERÉ JSI POUŽIL PŘI VÝROBĚ RYBIČKOVÉ POMAZÁNKY.



POMAZÁNKA Z MÍCHANÝCH VAJEC A MRKVÍ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 1 MRKEV
- 2 VEJCE
- 1 CIBULKA
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- OŘÍSEK MÁSLA NA OSMAŽENÍ
- SŮL

POSTUP:

Na másle osmažíme cibulku a 2 vejce. Do horkých vajec přidáme mrkev nastrouhanou na jemném struhadle a necháme na pánvi vychladnout. Po vychladnutí přidáme lučinu, pomazánkové máslo, důkladně promícháme a osolíme.

NÁVOD PRO DĚTI:

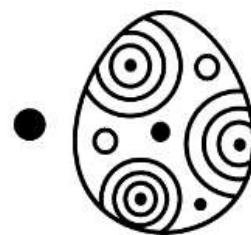
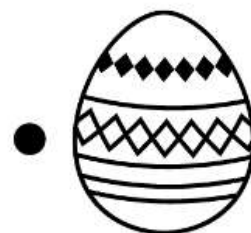
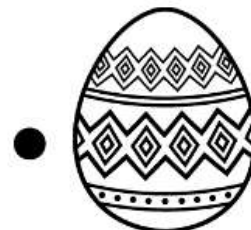
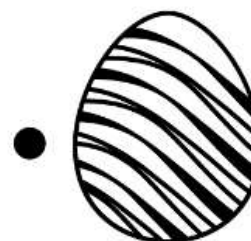
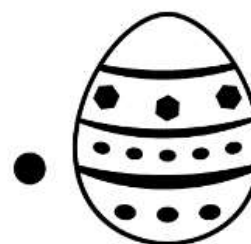
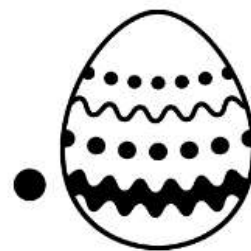
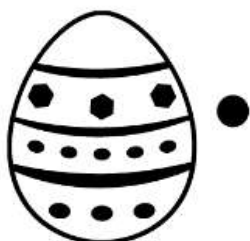
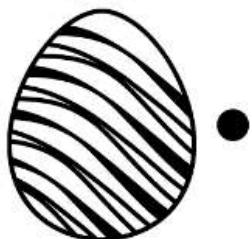
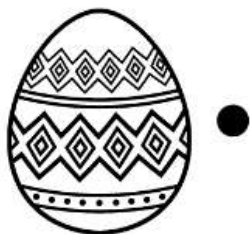
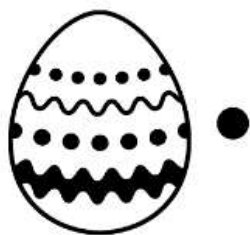
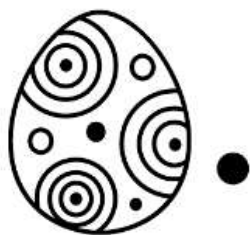
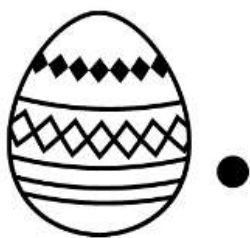


ÚKOL: VYTLESKEJ SLOVO **MRKVIČKA** A SPOČÍTEJ SLABIKY!

NAKRESLI TOLIK MRKVIČEK KOLIK MÁ SLOVO SLABIKY!

PRACOVNÍ LIST NA PROCVIČENÍ ZRAKOVÉ PERCEPCE.

Spoj dvě stejná vajíčka. Můžeš je i vybarvit stejnou barvou.



"Jak šlo vejce na vandr" podle Boženy Němcové a Jaroslava Seiferta

Za starých časů se stalo, že šlo vejce na vandr. Jak tak jde, potká ho vůl.

"Kam jdeš?" ptá se ho.

"Jdu na vandr", odpovědělo vejce.

"Půjdu s tebou, budeme dva," řekl vůl a šli dále.

Potkali koně "Kam jdete?" – "Jdeme na vandr."

"Půjdu s vámi, budeme tři."

Šli dál a potkali kočku. I ta šla s nimi. A tak jich bylo pět. Šli dál a potkali krocana.

"Kam jdete?" – "Jdeme na vandr."

"Půjdu s vámi, bude nás víc." A tak jich bylo šest. Šli dál a potkali raka. I ten šel s nimi, a tak jich bylo sedm. Šli, šli, až přišli do hlubokého lesa, tam nebylo ani ptáčka, ani živáčka, všude kolem pusto. Vandrovnickové měli hlad, nebylo co jíst a noc se blížila.

I řeklo vejce kočce: "Ty máš dobré oči, vylez na strom a podívej se po nějakém světýlku!"

Kočka se vydrápala na strom, a když byla až nahoře, uviděla v lese chaloupku a v ní světýlko. Rychle slezla dolů a řekla ostatním.

"Půjdeme tam, a i kdyby tam čerti byli, musí nám dát najíst," řeklo vejce.

A šli. Když došli k chaloupce, povídá vejce koni: "Zatluč na dveře."

Kůň zabouchal na dveře, z chalupy vyšla stará baba a hned na ně spustila: "Co tu chcete, co tu hledáte? Jděte rychle pryč, jestli moji chlapci přijdou, nezbude z vás nic."

"Jen se o nás nestarej, raději nám najíst dej," řeklo vejce.

"Jděte k čertu, pro takové pocestné nic nemám," odpověděla baba.

Když to vejce uslyšelo, velice se rozhněvalo. Přikázalo volovi, aby vzal babu na rohy a zanesl ji do lesa. Vůl zanesl babu do lesa, hodil ji do jámy a přiběhl nazpět. Vešli do chalupy a tu slyšeli, že někdo jde. Všichni se lekli, jenom vejce zůstalo klidné. Poručilo, aby se kůň postavil za dveře, vůl doprostřed světnice, kočka, aby si vlezla do ohniště, krocán na polici, kachna pod lavici a rak do škopku s vodou. Pak vejce zhaslo světlo a samo se zahrabalo do popelu na ohništi. V chaloupce žili s babou loupežníci. Vraceli se z lupu a bylo jim divné, že ve světnici není světlo a že jim baba nejde otevřít.

"Asi zaspala," řekl jeden.

"Tak ji vzbudím," řekl druhý.

Sotva otevřel dveře, kůň ho kopl kopyty, až odletěl.

"Co to je za čerta!" zvolal loupežník, ale uprostřed světnice ho vůl nabral na rohy.

Když se obrátil k ohništi, kočka ho podrápala, a jak sáhl do popela, vejce se rozpuklo a vystříklo mu do očí. Celý popletený skočil ke škopku, aby si oči vymyl, a tam ho popadl rak za prst.

Loupežník bědoval a láteřil, vůl ho však ještě jednou nabral na rohy, krocán křičel: "Udri, udri, udri," a kachnička: "Tak, tak, tak, tak!"

Stěží se loupežník vypořádával z chalupy a vypravoval kamarádům, co se mu stalo: "Za dveřmi čeká mlátec se čtyřmi cepy, u prostřed světnice stojí jeden se železnými vidlemi, na ohništi druhý s ohromnými drápy, v popelu další střílí a ve vodě kdosi stříhá, ten na polici volá Udri, udri, udri, a pod lavicí zas někdo Tak, tak, tak!"

Loupežníci se lekli, do lesa utekli a nikdy se již do chalupy nevrátili. Tak žilo vejce v té chaloupce se svými kamarády pokojně do té doby, dokud nesnědli všechno, co zbylo po loupežnících. Potom se nejspíš všichni vrátili domů.

<https://pohadkova-bozena-ma-za-zady-erbena.estranky.cz/clanky/pohadky/-jak-slo-vejce-na-vandr--podle-bozeny-nemcove.html>

POMAZÁNKA LUŠTĚNINOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 100g LUŠTĚNIN (ČOČKA, FAZOLE)
- 1 STROUŽEK ČESNEKU
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- SŮL

POSTUP:

Luštěniny uvaříme doměkka, necháme vychladnout a rozmixujeme. Přidáme k nim česnek, lučinu, pomazánkové máslo, důkladně promícháme a osolíme.



POMAZÁNKA Z ČERNÉ ČOČKY

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 150g ČERNÉ ČOČKY
- 1 VAŘENÁ MRKEV
- 100g SÝR LUČINA
- 100g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- 1 STROUŽEK ČESNEKU
- SŮL

POSTUP:

Nejprve si uvaříme 1 mrkev do měkka, černou čočku uvaříme podle návodu na obale a obojí necháme vychladnout. Mrkev si nastrouháme.

Přidáme lučinu, pomazánkové máslo, česnek a podle chuti sůl.

Vše důkladně promícháme.

NÁVOD PRO DĚTI:



+



+



+



+

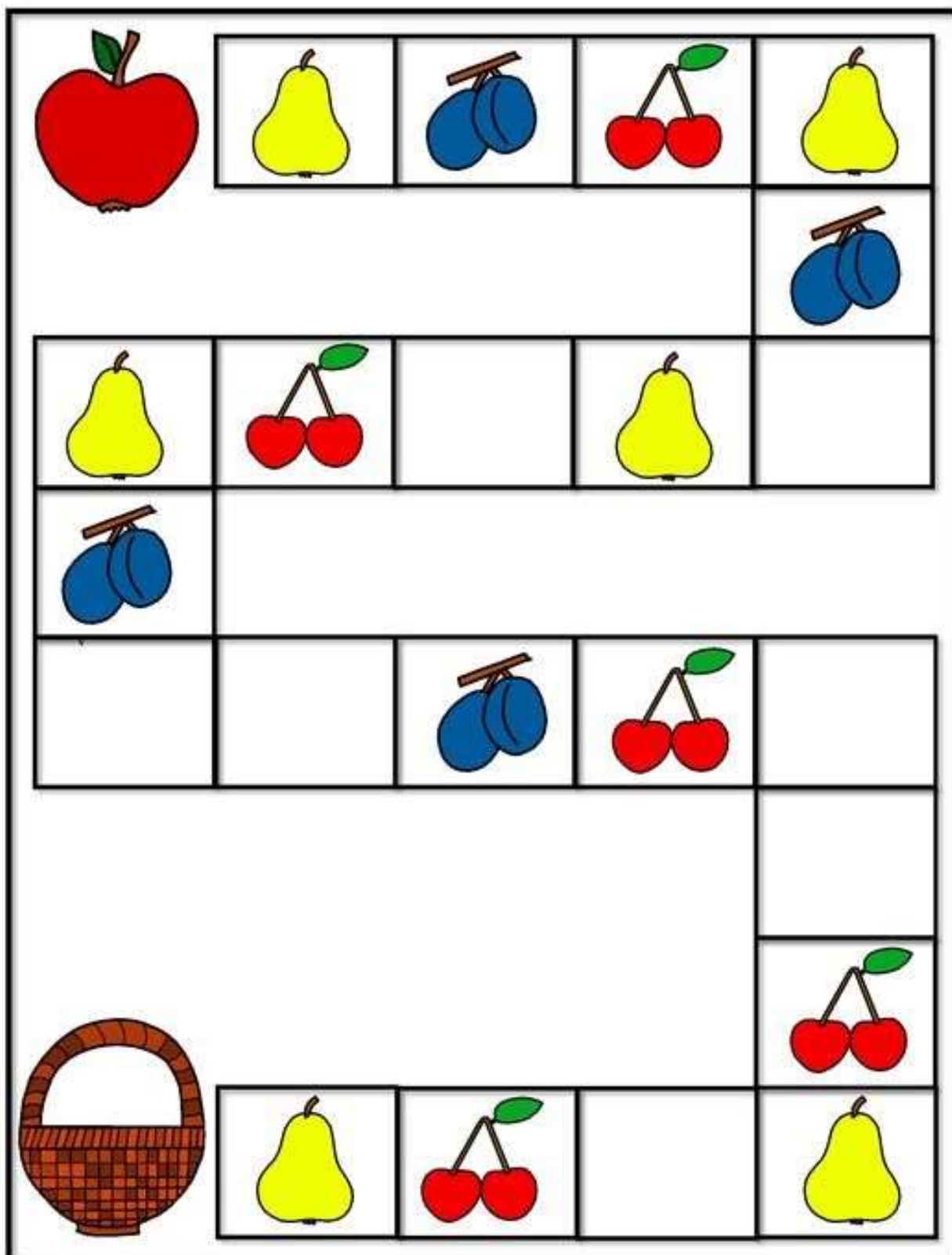


+



PRACOVNÍ LIST: LOGICKÉ ŘADY

JAK SE DOSTANE JABLÍČKO DO KOŠÍČKU? DOKRESLI OVOCE, KTERÉ NA CESTĚ CHYBÍ.



POMAZÁNKA TVARHOVÁ S KÁPII



CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- ¼ ČERVENÉ KAPIE
- ¼ ZELENÉ KAPIE
- ¼ ŽLUTÉ KAPIE
- ½ CIBULE
- 250g TVAROHU
- OŘÍŠEK ČERSTVÉHO MÁSLA
- SŮL

POSTUP:

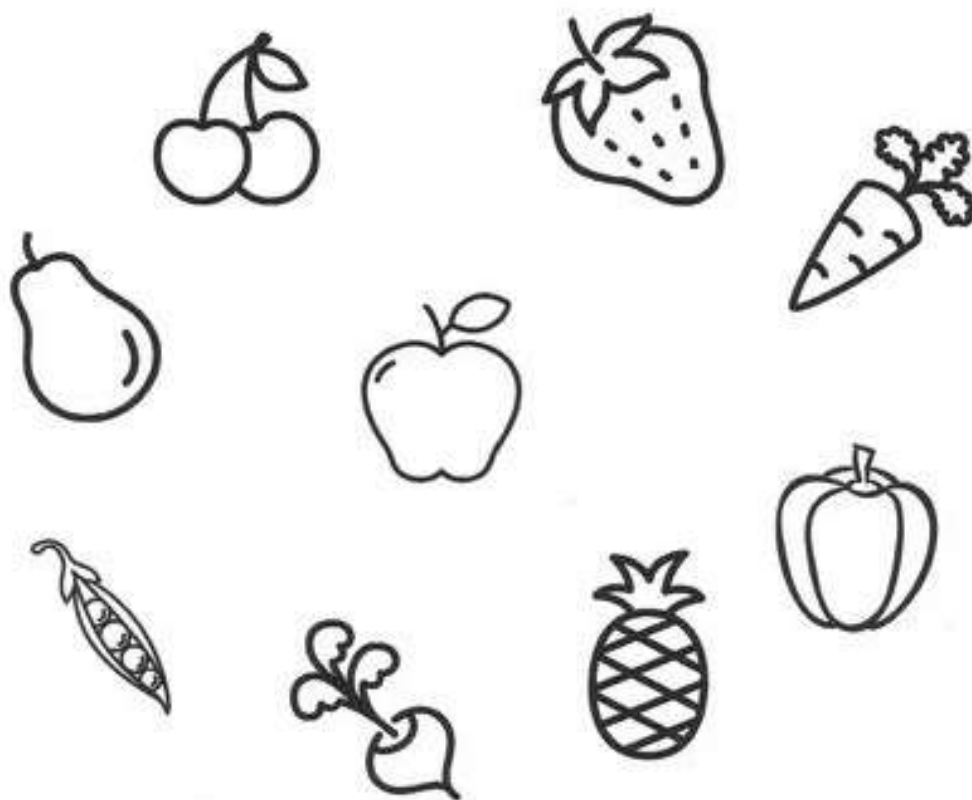
Kapie a cibuli nakrájíme hodně najemno, přidáme vaničku tvarohu a oříšek čerstvého másla, důkladně promícháme a osolíme.

NÁVOD PRO DĚTI:



PRACOVNÍ LIST NA PROCVIČENÍ PŘEDMATEMATICKÝCH PŘEDSTAV A LOGICKÉHO MYŠLENÍ.

1. Do pravého košíčku přiřaď ovoce, do levého košíčku zeleninu.
2. Spočítej, kolik je tu druhů ovoce a kolik zeleniny. Znázorni stejný počet teček.



POMAZÁNKA RYBÍ S FAZOLÍ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 200g LOSOS (FILE)
- 1 CIBULE
- 100g FAZOLE ADZUKA
- 150g SÝR LUČINA
- SŮL



POSTUP:

Nejdříve si uvaříme fazole podle návodu, necháme vychladnout a rozmixujeme. Na cibulce osmahneme rybu a necháme vychladnout. V míse rybu rozmačkáme vidličkou, přidáme rozmixované fazole a sýr Lučinu vyšlehanou s trochou horkého mléka. Vše důkladně promícháme, sůl podle chuti.

NÁVOD PRO DĚTI:



ÚKOL: SLOVNÍ ÚLOHA.

POSLOUCHEJ POZORNĚ!

V RYBNÍCE PLAVOU 3 KAPŘI, 2 ŠTIKY, 3 CANDÁTI A 1 OKOUN. RYBÁŘ VYLOVIL Z RYBNÍKA 2 KAPRY A 1 OKOUNA. KOLIK RYB ZŮSTALO V RYBNÍCE?

ÚLOHU SI NAKRESLI A SPRÁVNĚ SPOČÍTEJ!

POMAZÁNKA HRÁŠKOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 200g MRAŽENÉHO HRÁŠKU
- 100g SÝR LUČINA
- MALÁ JARNÍ CIBULKA
- 1 LŽÍCE OLEJE
- SŮL

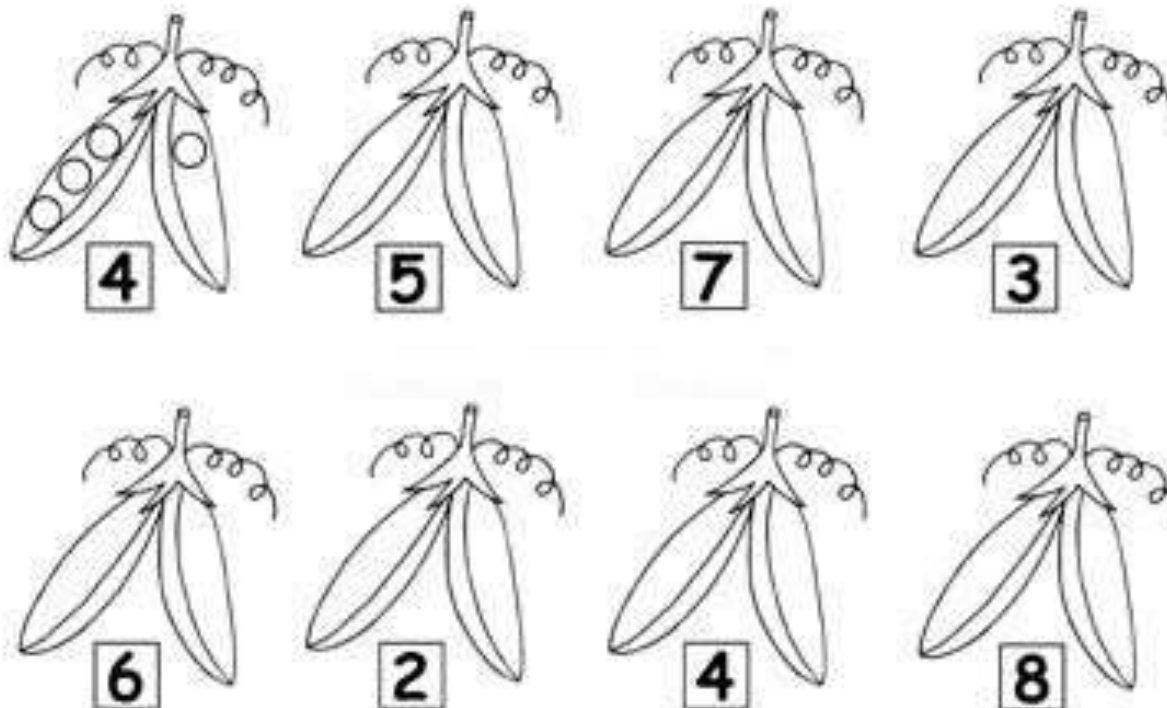


POSTUP:

Hrášek povaříme 2 minuty a zchladíme ve studené vodě. Rozmixujeme se lžící oleje. Přidáme sýr Lučinu a jarní cibulku, vyšleháme.

ÚKOL: MATEMATICKÉM PŘEDSTAVY DO 8.

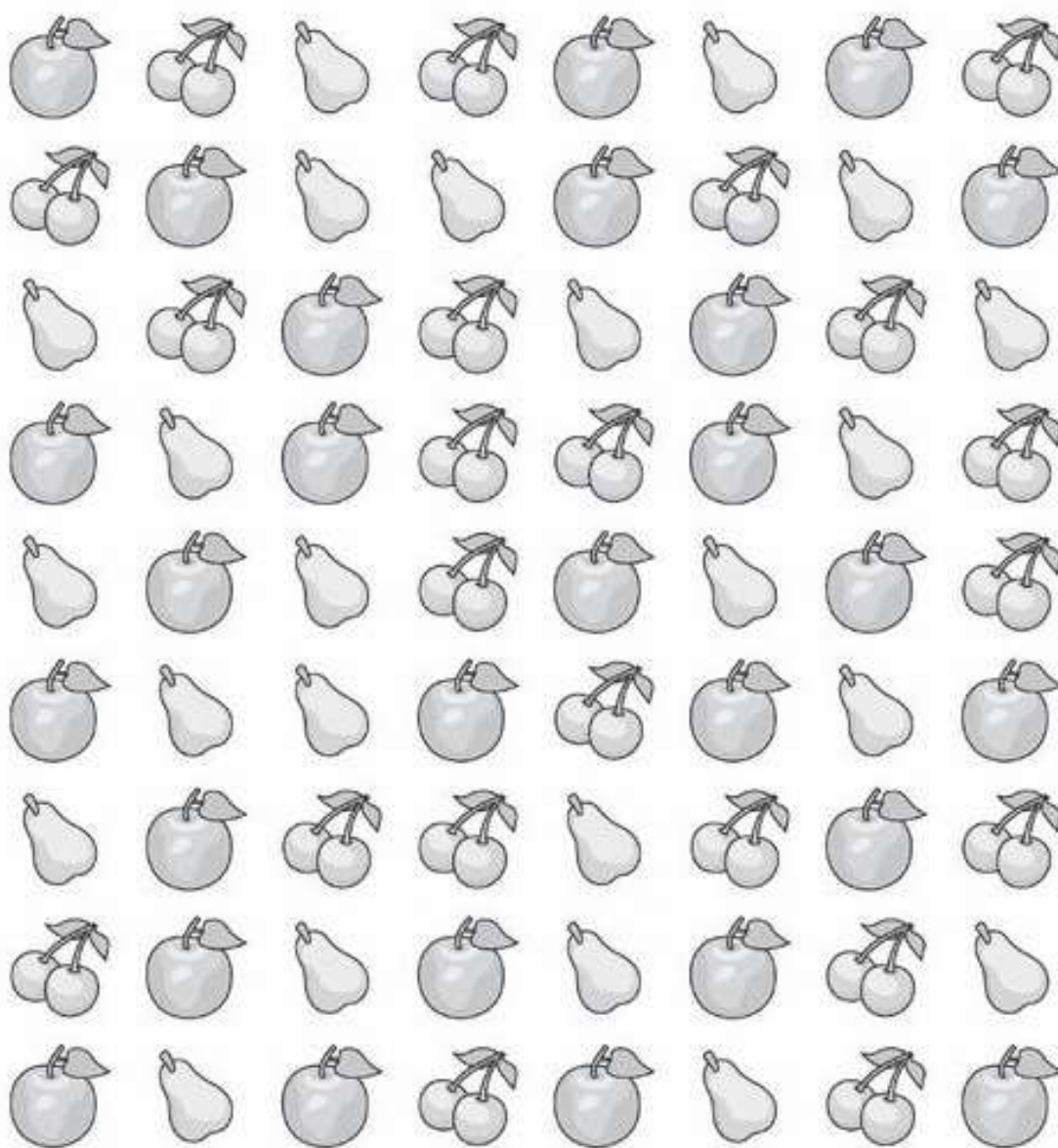
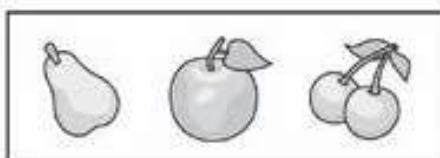
ZELENOU PASTELKOU DOKRESLI DO LUSKŮ SPRÁVNÝ POČET HRÁŠKŮ.



PRACOVNÍ LIST NA PROCVIČENÍ ZRAKOVÉ PERCEPCE.

OBRAZCE

Ohranič v následujících řadách stejný řetězec obrazců, který vidíš v rámečku.



POMAZÁNKA ZE ZELENÝCH FAZOLEK

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 150g ZELENÝCH FAZOLEK
- MENŠÍ CIBULI
- 150g SÝR LUČINA
- STROUŽEK ČESNEKU
- SŮL

POSTUP:

Osmažíme cibuli s česnekem a přidáme zelené fazolky, podusíme. Po vychladnutí rozmixujeme a přidáme sýr Lučina. Důkladně promícháme.

NÁVOD PRO DĚTI:



ÚKOL: VYMYSLI **1** SLOVO ZAČÍNÁJÍCÍ NA HLÁSKU **Z**

A **1** SLOVO ZAČÍNÁJÍCÍ NA HLÁSKU **F**, SLOVA NAKRESLI.

Z

F

ÚKOL: KŘÍŽOVKA

VYLUŠTI KŘÍŽOVKU A ZJISTI, JAKÁ POTRAVINA SE V TAJENCE SKRÝVÁ.
VYMYSLI, CO BYS Z NÍ MOHL PŘIPRAVIT K SVAČINĚ.

The crossword puzzle grid consists of 14 numbered clues, each with a corresponding food illustration:

- 1: Cheese (yellow wedge)
- 2: Tomato (red round fruit)
- 3: Peas (green pods)
- 4: Peas (green pods)
- 5: Yogurt (blue cup labeled 'JOGURT')
- 6: Beans (yellow pods)
- 7: Radishes (red roots with green leaves)
- 8: Broccoli (green vegetable)
- 9: Milk (blue bottle labeled 'MILK')
- 10: Bell pepper (yellow)
- 11: Pear (yellow fruit)
- 12: Bell pepper (yellow)
- 13: Radishes (red roots with green leaves)
- 14: Plum (purple fruit)

The crossword puzzle grid is a 10x10 grid with two horizontal bars highlighted in light green. The clues are numbered as follows:

- 1: 10 letters, horizontal, row 5, column 1 to 10.
- 2: 2 letters, vertical, column 2, row 4 to 5.
- 3: 3 letters, vertical, column 3, row 2 to 4.
- 4: 4 letters, vertical, column 4, row 3 to 6.
- 5: 5 letters, vertical, column 5, row 1 to 5.
- 6: 6 letters, horizontal, row 3, column 4 to 9.
- 7: 7 letters, horizontal, row 2, column 5 to 11.
- 8: 8 letters, horizontal, row 2, column 6 to 13.
- 9: 9 letters, vertical, column 9, row 1 to 9.
- 10: 10 letters, horizontal, row 5, column 6 to 15.
- 11: 11 letters, horizontal, row 4, column 11 to 21.
- 12: 12 letters, horizontal, row 4, column 12 to 23.
- 13: 13 letters, horizontal, row 4, column 13 to 25.
- 14: 14 letters, vertical, column 25, row 1 to 14.

POMAZÁNKA AVOKÁDOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 1 ZRALÉ AVOKÁDO
- CITRÓN
- 1 RAJČE
- 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE TVAROHU
- SŮL

POSTUP:

V MÍSE VIDLIČKOU ROZMAČKÁME AVOKÁDO A POKAPEME HO CITRÓNEM. RAJČE SI NASEKÁME NAJEMNO A PŘIDÁME K AVOKÁDU SPOLU S POMAZÁNKOVÝM MÁSLEM A TVAROHEM. VŠE DŮKLADNĚ PROMÍCHÁME, SŮL PODLE CHUTI.

NÁVOD PRO DĚTI:



ÚKOL: POKUS JAK VYPĚSTOVAT AVOKÁDO Z PECKY

Pecku avokáda vložte do sklenice s vodou, aby byla polovina pecky zakryta vodou. Udržujte vodu vždy čistou a měňte ji každý den. Po asi třech až čtyřech týdnech by se měly začít objevovat kořínky. Jakmile jsou kořínky dostatečně dlouhé, přesad'te pecku do květináče s půdou.



<https://electropiknik.cz/zena/zdravi/jak-vypestovat-avokado-z-pecky/2015/08/>

POMAZÁNKA Z DÝNĚ HOKAIDO

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- ½ DÝNĚ HOKAIDO
- OLIVOVÝ OLEJ
- 1 STROUŽEK ČESNEKU
- 150g POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA
- SŮL

POSTUP:

DÝNI SI ROZKRÁJEJTE NA MĚSÍČKY POKAPEJTE OLIVOVÝM OLEJEM, VLOŽTE DO TROUBY A UPEČTE DO MĚKKA.

PO VYCHLADNUTÍ ROZMIXUJTE SE STROUŽKEM ČESNEKU, PŘIDEJTE POMAZÁNKOVÉ MÁSLA, SŮL PODLE CHUTI.

POKUD NECHCE DÝNI PÉČT, STAČÍ UVAŘIT, ALE PEČENÁ MÁ LAHODNĚJŠÍ CHUŤ.

NÁVOD PRO DĚTI:



CIZRNOVÁ POMAZÁNKA S MRKVÍ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 1 HRNEK VAŘENÉ CIZRNY NEBO PŘEDVAŘENÉ CIZRNY Z PLECHOVKY
- 1 VAŘENOU MRKEV
- 1 STROUŽEK ČESNEKU
- 100g SÝR LUČINA
- 150g POMAZÁNKOVÉ MÁSLA
- SŮL

POSTUP:

Uvařenou cizrnu a mrkev rozmixujte spolu s česnekem, poté přimíchejte sýr Lučinu a pomazánkové máslo, sůl podle chuti.

NÁVOD PRO DĚTI:



ÚKOL: SLOVNÍ ÚLOHA

POSLOUCHEJ POZORNĚ!

ANIČKA MÁ HODNĚ KAMARÁDŮ. OD BABIČKY DOSTALA 8 BOMBÓNŮ.

1 BOMBÓN SI SNĚDLA, **1 BOMBÓN** DALA BRÁCHOVI **ADAMOVI**, **2 BOMBÓNY** DALA **ANEŽCE**,
PROTOŽE MÁ DOMA NEMOCNOU SESTRU ANDREU, **1 BOMBÓN** DALA **ADÉLCE** A **1 BOMBÓN** DALA
NEJLEPŠÍMU KAMARÁDOVI **ALBERTOVI**.

1. KOLIK BOMBÓNŮ ZŮSTALO ANIČCE?
2. KOLIK BOMBÓNŮ ANIČKA ROZDALA?
3. ŘEKNI, NA JAKOU HLÁSKU ZAČÍNÁJÍ VŠECHNA JMÉNA?
4. SPOČÍTEJ KOLIK JE HOLEK A KOLIK JE KLUKŮ.
5. ŘEKNI, O KOLIK HOLEK JE VÍCE NEŽ KLUKŮ NEBO O KOLIK KLUKŮ JE MÉNĚ NEŽ HOLEK?
6. KOLIK KAMARÁDŮ MÁ ANIČKA?
7. ZKUS VYMYSLIT DALŠÍ JMÉNA NA PÍSMENO **A**

POMAZÁNKA TVAROHOVÁ S ČESNEKEM A JABLKY

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 1 JABLKO
- 250g TVAROHU
- 1-2 STROUŽKY ČESNEKU

POSTUP:

Na jemném struhadle nastrouháme jablíčko a vymačkáme šťávu, přidáme nastrouhaný česnek s pomazánkovým máslem, důkladně promícháme.

NÁVOD PRO DĚTI:



RECEPT NA DOMÁCÍ LUČINU

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 500 ml JOGURT SELSKÉHO TYPU (přírodní, bez škrobů, „sedlý“ a živý)
- 200 ml SLADKÉ TUČNÉ SMETANY nebo polovina kelímku kysané smetany
- cca 0,5 LŽIČKY SOLI

POSTUP:

Nyní obě ingredience smíchejte v misce. Poměr smetany a jogurt upravte zhruba v poměru 3:1 ve prospěch jogurtu. Použijete-li kysanou smetanu, bude výsledný sýr kyselejší, když do směsi nalijete sladkou hustou smetanu (tu ke šlehání), bude sýr jemnější a sladší. Osolte.

Chce to trpělivost: přesně 24 hodin!

Jogurtovou směs vylijeme na jemné čisté plátýnko (můžete použít dětskou plenu, kousek prostěradla), kterým vyložíme jakýkoliv velikostně vyhovující cedník. Ten položíme na misku, do které začne v podstatě ihned odkapávat syrovátka. Opatrně zabalíme a můžeme jemně zatížit třeba malým talířkem. Nemusí to být nic velmi těžkého, to by nám jogurt začal vytékat po okrajích, jde jen o to, vyvinout lehký tlak na směs tak, aby syrovátka rychleji odkapala.

Uložíme do chladničky a čas od času vylijeme syrovátku.

Přesně za 24 hodin je hotovo.

<https://www.kreativni-tvoreni.net/navod-na-vyrobu-domaciho-syru-typu-lucina>

POMAZÁNKA MASOVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 150g PEČÉHO VEPŘOVÉHO MASA
- 1 STROUŽEK ČESNEKU
- 100g SÝR LUČINA
- SŮL

POSTUP:

Maso umeleme spolu se stroužkem česneku a důkladně promícháme se sýrem Lučina, podle chuti osolíme.



RECEPT NA DOMÁCÍ TVAROH

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 3L ČERSTVÉHO PASTERIZOVANÉHO PLNOTUČNÉHO MLÉKA (nejlépe od farmáře)
- 2 LŽÍCE BÍLÉHO VINNÉHO OCTA NEBO CITRÓNOVÉ ŠŤÁVY

POSTUP:

Mléko nalijeme do hrnce, přidáme ocet nebo citronovou šťávu a za občasného zamíchání zahřejeme směs na mírném ohni na teplotu 40 °C. Ve směsi se začne oddělovat tvaroh od syrovátky.

Hrncem odstavíme z ohně a necháme trochu zchladnout. Na větší mísu dáme cedník a vyložíme ho čistým bílým plátnem. Přes něj pak přecedíme směs, v ceníku zůstane tvaroh, do mísy nateče syrovátka.

Tvaroh necháme vykapat, pak ho v plátnu lehce vymačkáme. Syrovátku slijeme do láhve a necháme v ledničce vychladit.

ŠIKOVNÝ TIP: Pokud si chcete připravit tvrdý tvaroh, zahřejte mléko na 60 °C, důkladně ho vymačkejte, v plátnu zatíže prkénkem a nechte důkladně vykapat.

<https://magazin.recepty.cz/clanky/pripravte-si-domaci-tvaroh-a-uz-nebudete-chtit-jiny-a-co-pak-z-nej-udelat-treba-luxusni-budapestskou-pomazanku-1396.html>

VÁŽENÍ RODIČE A PŘÁTELÉ ŠKOLY,

V TÉTO BROŽUŘE PLNÉ ZDRAVÝCH POMAZÁNEK NAJDETE VŠECHNY RECEPTY, KTERÉ JSTE MĚLI MOŽNOST OCHUTNÁVAT U NÁS V MŠ SLUNÍČKO BĚHEM CELÉHO MĚSÍCE ÚNORA.

BYLA TO OCHUTNÁVKA POMAZÁNEK, KTERÉ VAŠE DĚTI DOSTÁVAJÍ V MŠ K DOPOLEDNÍM A ODPOLEDNÍM SVAČINKÁM.

JAK JSTE NÁM SAMI BĚHEM OCHUTNÁVEK SDĚLILI, TAK JSTE SI KOLIKRÁT RADŠI ANI NEPŘEČETLI NA JÍDELNÍM LÍSTKU, CO BUDE V TEN DEN ZA POMAZÁNKU, PROTOŽE BYSTE JÍ TŘEBA ANI NEOCHUTNALI, JAKO např. FAZOLOVOU, ČOČKOVOU NEBO CIZRNOVOU. VĚTŠINA Z VÁS BYLA VELICE PŘEKVAPENA, JAK TAKOVÁ např. LUŠTĚNINOVÁ POMAZÁNKA MŮŽE BÝT VÝBORNÁ.

PEVNĚ DOUFÁME, ŽE VĚTŠINA Z VÁS UŽ ZTRATILA PŘEDSUDKY A SVÝM DĚTEM TEĎ PŮJDE PŘÍKLADEM 😊. SNAD UŽ NEBUDEME MUSET U NÁSTĚNEK S JÍDELNÍM LÍSTKEM SLÝCHAT SLOVA, JAKO např. „TU POMAZÁNKU JÍST NEMUSÍŠ, JÁ BYCH JÍ TAKY NEJEDL/LA“ 😊.

NA ZÁKLADĚ VAŠICH VELICE POZITIVNÍCH OHLASŮ K POMAZÁNKÁM, JSME SE TEDY S PANÍ KUCHAŘKOU DOMLIVILY, ŽE DÁME VŠECHNY RECEPTY DOHROMADY A PŘIPRAVÍME PRO VÁS NĚJAKOU ZAJÍMAVOU BROŽURU.

DĚKUJEME VÁM ZA SPOLUPRÁCI A ZPĚTNOU VAZBU, KTERÁ NÁS MILE POTĚŠILA A NAMOTIVOVALA NA DALŠÍ SPOLUPRÁCI S VÁMI 😊. PEVNĚ VĚŘÍME, ŽE BROŽURU PLNOU ZAJÍMAVÝCH POMAZÁNEK NEZALOŽÍTE NĚKAM HLUBOKO DO ŠUPLÍKU 😊, ALE ŽE SI DOMA S DĚTMI NĚKTERÉ RECEPTY, KLIDNĚ VŠECHNY, S DĚTMI PŘIPRAVÍTE.

UŽ TEĎ SE TĚŠÍME NA DALŠÍ SPOLUPRÁCI A VAŠE FOTOGRAFIE, KTERÉ POŘÍDÍTE S DĚTMI BĚHEM SPOLEČNÉ PRÁCE 😊.

KOLEKTIV MŠ SLUNÍČKO



**BROŽURU PRO VÁS PŘIPRAVILA A ZPRACOVALA VERONIKA DVOŘÁKOVÁ
UČITELKA MŠ SLUNÍČKO SOBĚCHLEBY VE SPOLUPRÁCI S PANÍ KUCHAŘKOU
JANOU MÜLLEROVOU Z MŠ SLUNÍČKO SOBĚCHLEBY.**

Zdroje: <https://www.google.com/> <https://cz.pinterest.com/>