

# KUCHARZ\* KUCHARKA\*

Sprawność podstawowa



Imię i nazwisko

Data rozpoczęcia

Data ukończenia

Idea  
poziomu

Przygotował/a prosty posiłek. Umie posługiwać się przybora-  
rami kuchennymi. Bezpiecznie obsługiwał/a kuchenkę elek-  
tryczną lub gazową.

Zadania	Potwierdzenie
1. Przygotowałem/am pod nadzorem rodzica śniadanie lub kolację dla domowników, w tym jedno wybrane danie na ciepło, np. owsiankę, jajecznicę, parówki na gorąco.	ochotniczka młodzik
2. Przygotowałem/am podwieczorek na biwaku lub obozie drużyny, serwując zdrową przekąskę według własnego pomysłu, np. jogurt z owocami, szaszłyki z suszonych lub świeżych owoców, kaszę mannę, batoniki musli, sałatkę owocową.	
3. Obratem/am kilka różnych warzyw (np. ziemniaki, marchewkę), które posłużyły do przygotowania posiłku podczas 5 różnych okazji.	
4. Przyrządziłem/am pod nadzorem rodzica 2 potrawy: <b>a)</b> sałatkę składającą się z co najmniej 4 różnych składników, <b>b)</b> kanapki z 3 różnymi dodatkami.	



Sprawność podstawowa

# KUCHARZ\* KUCHARKA\*

Imię i nazwisko

Data rozpoczęcia

Data ukończenia

Idea  
poziomu

Przygotował/a prosty posiłek. Umie posługiwać się przybo-  
rami kuchennymi. Bezpiecznie obsługiwał/a kuchenkę elek-  
tryczną lub gazową.

Zadania	Potwierdzenie
1. Przygotowałem/am pod nadzorem rodzica śniadanie lub kolację dla domowników, w tym jedno wybrane danie na ciepło, np. owsiankę, jajecznicę, parówki na gorąco.	ochotniczka młodzik
2. Przygotowałem/am podwieczorek na biwaku lub obozie drużyny, serwując zdrową przekąskę według własnego pomysłu, np. jogurt z owocami, szaszłyki z suszonych lub świeżych owoców, kaszę mannę, batoniki musli, sałatkę owocową.	
3. Obratem/am kilka różnych warzyw (np. ziemniaki, marchewkę), które posłużyły do przygotowania posiłku podczas 5 różnych okazji.	
4. Przyrządziłem/am pod nadzorem rodzica 2 potrawy: <b>a)</b> sałatkę składającą się z co najmniej 4 różnych składników, <b>b)</b> kanapki z 3 różnymi dodatkami.	