



## Wymagania:

<div class="ExternalClass912052970F974AA89911755E890003B2"><div><span style="color&#58;black;"></span></div><ol><li><span>Założyłem/am książkę kucharską, w której zamieściłem/am przepisy na swoje ulubione potrawy.</span></li><li>Mam swój własny fartuszek kuchenny.</li><li>Znam nazwy przypraw. Wiem, do jakich potraw ich się używa.</li><li>Potrafię samodzielnie zrobić kilka potraw.</li><li>Znam zdrowe nawyki żywieniowe i stosuję je w praktyce.</li><li>Umiem zaplanować tygodniowy jadłospis zawierający potrzebne witaminy, minerały i składniki odżywcze.</li><li>Zachęcam innych do zdrowych nawyków żywieniowych. Przygotowałem/am plakat i przedstawiłem/am go podczas zbiórki.</li><li>Wiem, jak należy się obchodzić z wrzątkiem oraz ostrymi nożami.</li><li>Zawsze przed przygotowywaniem posiłku i jedzeniem myję ręce.</li><li>Chętnie pomagam rodzicom w robieniu zakupów i przygotowywaniu posiłków.</li></ol></div></div></div>

## Wskazówki dla kadry zuchowej:

<div class="ExternalClassC7A00CB91C9841B1A92D7209BCF7CB7F"><div><span style="color&#58;black;"></span></div><ol><li><span>Sprawność jest przeznaczona dla dzieci, które lubią pomagać w kuchni.</span></li><li>Zdobywający ją zuch na pewno chętnie umieści swoje ulubione przepisy we własnej książce kucharskiej, pochwali się kolorowym fartuszkiem lub przygotuje plakat, który pokaże kolegom z gromady lub klasy, aby przekonać ich, że bardzo ważne jest to, co jedzą.</li><li>Prawa Zucha, które podkreślamy, realizując daną sprawność&#58;</li></ol><ul><ul><li>Zuch stara się być coraz lepszy.</li><li>Wszystkim jest z zuchem dobrze.</li></ul></ul></div></div></div>



## KUCHMISTRZ/KUCHMISTRZYNI



1. Pomogłem/am członkowi rodziny przygotować posiłek.	
2. Poznałem/am smak oraz nazwy kilku wybranych przypraw.	
3. Z pomocą osoby dorosłej nauczyłem/am się prawidłowo kroić.	
4. Dowiedziałem/am się, jaki jest przepis na mój ulubiony posiłek, przedstawiłem/am go mojej szóstce lub gromadzie.	
5. Zabrałem/am zdrową przekąskę do szkoły.	

.....  
imię

.....  
nazwisko

.....  
data otwarcia



## KUCHMISTRZ/KUCHMISTRZYNI



1. Z pomocą osoby dorosłej nauczyłem/am się prawidłowo kroić.	
2. Samodzielnie przygotowałem/am zdrowy deser dla mojej rodziny/ kolegi/ koleżanki.	
3. Pomogłem/am członkowi rodziny przygotować dwa wybrane posiłki.	
4. Podczas wyjazdu z moją gromadą pomogłem/am w przygotowaniu posiłku.	
5. Założyłem/am własną książkę kucharską, w której zbieram przepisy.	
6. Zabrałem/am zdrową przekąskę na wyjazd z gromadą.	

.....  
imię

.....  
nazwisko

.....  
data otwarcia



## KUCHMISTRZ/KUCHMISTRZYNI



1. Przez tydzień zabierałem/am zdrowe przekąski do szkoły.	
2. Pomogłem/am członkowi rodziny przygotować trzy wybrane posiłki.	
3. Samodzielnie wybrałem/am w sklepie produkty potrzebne do przygotowania wybranego posiłku.	
4. Samodzielnie przygotowałem/am zdrowy deser dla mojej rodziny/ kolegi/ koleżanki.	
5. Założyłem/am własną książkę kucharską, w której zbieram przepisy.	
6. Podczas wyjazdu z moją gromadą pomogłem/am w przygotowaniu posiłku.	
7. Zabrałem/am zdrową przekąskę na wyjazd z gromadą.	

.....  
imię

.....  
nazwisko

.....  
data otwarcia