Záložka: stezka/cestička

**Zdravý jídelníček – ryby**

*Říkají Mauglí a Lucinka Ryby jsou zdrojem mnoha prospěšných látek, například bílkovin a tuků. Měly bychom je jíst alespoň dvakrát týdně. Jak často je jíš ty?*

***KDE ŽIJÍ?***

Ryby dělíme na sladkovodní a mořské. Můžeš je najít ve volné přírodě (v potocích, řekách, jezerech, mořích, …) anebo v člověkem uměle vytvořeném prostředí (v rybnících, nádržích, …).

**Úkol: Poznáš na obrázku kapra, pstruha, okouna, štiku, úhoře, sumce? Najdeš ke každému správný stín? Která ryba má dva stíny?**

* Obrázek ryb z 1 a 2 + prosím ke každé rybě udělat stín – černou siluetu, jednu z nich vložit 2× vše promíchat a ryby očíslovat podle čísel u obrázků…
  + Dolů na stránku vzhůru nohama

Řešení: 1 - kapr, 2 - pstruh, 3 - štika, 4 - sumec, 5 - okoun, 6 - úhoř

***VÍŠ, ŽE…***

* ***… se rybí maso v našem těle rozloží za 2-3 hodiny?***
* ***… se některé ryby jí i s kostmi? (třeba sardinky)***
* ***… ryby obsahují kyseliny, které si naše tělo samo neumí vyrobit?***
* ***… losos a pstruh se rodí ve sladké vodě a v dospělosti žijí hlavně v moři?***
* ***… úhoř se rodí ve slané vodě a v dospělosti žije ve sladké vodě?***

**VYBER TU NEJLEPŠÍ**

* Ryby vybírej ideálně ve specializovaných prodejnách či přímo v místě chovu (třeba na sádkách).
* Sladkovodní ryby kupuj čerstvé.
* U mražených mořských ryb se zajímej o množství vody. Čím méně, tím lépe.

**KOST V KRKU**

Při konzumaci ryb si dej pozor na kosti. Občas nějaká uvízne v krku, při polykání můžeš mít bodavý pocit. Zůstane-li kost na jazyku, pokus se ji vyndat sám. Sklouzla-li kost do krku, můžeš zkusit sníst kus jídla (třeba chleba či brambor). Pokud se ti kost nepodaří vyndat, vyhledej lékaře.

**RYBY V JÍDELNÍČKU**

Zkus zařadit do svého jídelníčku více ryb. Třeba si na pečivo namaž domácí rybí pomazánku nebo si dej tuňáka do těstovinového salátu.

**PSTRUH NA ZELENINĚ foto**

Vyzkoušej jednoduchý recept! S pečením v troubě si nech pomoct od rodičů.

**Budeš potřebovat:** ryby (vykuchané, bez vnitřností), sádlo (či jiný tuk), zeleninu (co máš rád - mrkev, celer, petržel, cibuli, česnek, pórek, papriku, …), sůl, pepř, zapékací mísu či pekáč

1. Vymaž si zapékací mísu či pekáč sádlem.
2. Nakrájej zeleninu na menší kousky a polož ji do vymazaného pekáče.
3. Ryby osol a opepři (zvenku i uvnitř) a polož je na zeleninu.
4. Ryby peč v troubě asi 30 minut na 200 stupňů.
5. Dobrou chuť.

Připravila: Lvíče, ilustrace: Oskar