

OBSAH

ÚVOD	6
CÍL	8
ZÁSADY SPRÁVNÉ HYGIENICKÉ A VÝROBNÍ PRAXE	10
ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ KUCHYŇKY	14
PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI – ZÁKLADNÍ PRINCIP	18
SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ POTRAVIN – JÍME VŠEMI SMYSLY	24
PRACOVNÍ LISTY	26
POLÉVKY	32
O polévkách	34
Hrášková krémová polévka	36
Dýňová krémová polévka	38
Květáková krémová polévka	40
PRACOVNÍ LISTY	42
RÝŽE	44
O rýži	46
Zeleninová paella	48
Salát z jasmínové rýže	50
PRACOVNÍ LISTY	52
BRAMBORY	54
O bramborách	56
Vařené brambory s tvarohem a pažitkou	58
Teplý podzimní salát z pečených brambor	60
PRACOVNÍ LISTY	62

TĚSTOVINY	64
O těstovinách	66
Těsto na domácí těstoviny	66
Linguiny s tomatovou omáčkou	68
Těstovinový salát s bazalkovým pestem	70
PRACOVNÍ LISTY	72
LUŠTĚNINY	74
O luštěninách	76
Salát z červené čočky	78
Čočková pomazánka v burgeru	80
PRACOVNÍ LISTY	82
DRESINKY	84
O dresincích	86
Šalotkový dresink	88
Hořčicový dresink	90
Jogurtový dresink	92
ZELENINA A OVOCE	94
O zelenině	96
Kukuřičný salát s pečenými bramborami	100
Salát Nicoise	102
PRACOVNÍ LISTY	104
OBILOVINY	106
O obilovinách	108
Tabouleh	110
Tarhoňa s cherry rajčaty	112
PRACOVNÍ LISTY	114

POMAZÁNKY	118
O pomazánkách	120
Pomazánka z červené řepy	122
Tuňáková pomazánka	124
PRACOVNÍ LISTY	126
TOASTY, SENDVIČE	130
O toastech a sendvičích	132
Toast s cizrnovou pomazánkou a avokádem	134
Sendvič s grilovanou zeleninou a pestomajonézou	136
WRAPY, QUESADILLAS	138
O wrapech a quesadillas	140
Wrap s fazolovou náplní	142
Quesadilla s grilovanou zeleninou a uzeným sýrem	144
OBILNÉ KAŠE	146
O obilných kaších	148
Karamelová ovesná kaše s ořechy a sušeným ovocem	150
Krupicové flameri s ovocným přelivem	152
TĚSTA	154
O těstech	156
Zapečené palačinky s ovocem	158
Lívance s jahodami	160