

22.05.2020

## TECHNIKA Klasa V c

Proszę o zapisanie w zeszycie treści dzisiejszego tematu.

### Temat lekcji: Jak przygotować zdrowy posiłek. Wiosenne kanapki lub tortilla pełna witamin.

Przeczytajcie z podręcznika opis do tematu związany z wykonaniem tortilli znajdujący się na str. 74– 75.

Notatka do zapisania w zeszycie:

## TORTILLA

### Składniki:

- 2 placki tortilli można kupić w sklepie) lub wykonać samemu, przepis z najdziesz w internecie,
- 4 plasterki szynki
- 4 plasterki żółtego sera
- 4 listki zielonej sałaty
- 1 świeży ogórek
- 1 papryka żółta lub czerwona
- inne warzywa , które lubisz ( pomidor, cebula itp.)
- oliwki / niekoniecznie
- 1 mały jogurt naturalny
- przyprawy: czosnek, papryka słodka, pieprz, oregano, koperek
- nasiona słonecznika lub dyni

### Narzędzia do obróbki:

- deska do krojenia
- nóż do krojenia warzyw (dla was plastikowy)
- duży płaski talerz
- obrusik
- fartuch
- ściereczka

Opis wykonania znajdziesz na str 74 w podręczniku „ Krok po kroku”.

**Pamiętaj ! Prace wykonuj pod nadzorem osoby dorosłej. Pamiętaj o zasadach BHP i o zachowaniu czystości.**

1. Przygotuj składniki , deseczkę i nożyk plastikowy.
2. Wszystkie warzywa dokładnie umyj i osusz. Przy okazji umyj ręce mydłem.
3. Postępuj według wskazówek, planu opisanego w podręczniku.
4. Po wykonaniu tortilli posprzątaj stanowisko pracy.
5. Nakryj stół.
6. Połóż tortille na talerzu.
7. Zrób dekorację z warzyw. **Pamiętaj „jemy też oczami”. Jak pożywienie jest ładnie podane, mamy większy apetyt aby je zjeść.**

Przepisy na tortille można też znaleźć w internecie, i z nich skorzystać..



---

**Zamiast tortilli można wykonać kolorowe kanapki z ulubioną wędliną i warzywami, pastami, twarożkiem, jajkami na twardo, sosami i przyprawami, sałata , szczypiorkiem itp. Ciekawie udekoruj swoje kanapki lub talerz.**



*Zrób zdjęcie „smakowitej ” pracy tortilli lub 3-4 kanapek i prześlij je na adres e mail*

*[iralawniczek@interia.pl](mailto:iralawniczek@interia.pl)*

*Zdjęcia przesyłacie do 29.05.2020 r. Można zrobić 2 prace kanapki i tortille, będą wtedy dwie oceny.*

*Życzę udanej i bezpiecznej pracy.  
Smacznego!*

*Pozdrawiam  
mgr Irena Ławniczek*