



ÚKOL:

Vlastnoručně nasbírá a usuší ovoce, o které se podělí (V)

POPIS ÚKOLU:

Věř nebo ne, ale i mlsat můžeš zdravě. Sušené ovoce totiž obsahuje mnoho vlákniny, vitamínů a minerálů. Navíc si jej můžeš udělat úplně sám. Posbírej v létě dostatek ovoce a poté jej doma usuš. Sušit můžeš na plechu nebo v troubě. Pokud nemáš zahradu, nezoufej, vydej se do lesa nebo ovoce posbírej ze stromů u cesty. Můžeš posbírat, jablka, hrušky, švestky, meruňky, maliny, třešně, brusinky, borůvky, jahody, fantazií se meze nekladou. Nasuš alespoň 200 g ovoce a vezmi alespoň půlku s sebou na výpravu, kde se poděl s ostatními.