POPIS AKTIVITY	PODPISY
16 **Kurz vaření.** Připravím pro zájemce kurz vaření, kde ve skupině pod mým odborným vedením připravíme vícechodové jídlo a správně ho naservírujeme.	Já Patron/ka
17 **Sladká jídla.** Vyrobím tři technologicky odlišné moučníky (různé druhy těsta) bez použití polotovarů (např. koláč, dort, bábovka, nepečený). Vyrobím tři druhy vánočního cukroví.	Já Patron/ka
18 **Pečení chleba.** Upeču chléb ze základních surovin bez použití zlepšujících přípravků a připravených směsí.	Já Patron/ka
19 **Káva.** Připravím chutnou kávu na několik způsobů (ve frenchpressu, moka konvičce, …) a při tom popíšu, jak jednotlivé typy přípravy ovlivňují chuť kávy. Hostům doporučím typ kávy podle jejich přání (kyselejší, sladší, ovocnější) a vysvětlím, co dává kávě danou chuť.	Já Patron/ka
20 **Jídelníček na putování.** Připravím vyvážený a co nejpestřejší jídelníček na alespoň pětidenní putování bez nakupování. Zohledním hmotnost surovin, správné gramáže, pokud použiji polotovary, vysvětlím, z jakého důvodu, a použiji polotovary bez zbytečných dochucovadel a konzervantů.	Já Patron/ka
21 **Mléko a mléčné výrobky.** Vím, jak se mléko zpracovává (rozdíl mezi trvanlivým a čerstvým mlékem). Vím, jak se pasterizuje mléko, jak se vyrábí jogurt, tvaroh, čerstvý sýr. Vyrobím z mléka jogurt.	Já Patron/ka
22 **Složení a původ potravin.** Připravím program, během kterého v oddíle zjistíme, jaká je uhlíková stopa a původ potravin, ze kterých vaříme (např. během výpravy, dne na táboře). Zkusíme najít alternativy, jak uhlíkovou stopu snížit, a na další výpravě / v dalším táborovém dni to vyzkoušíme.	Já Patron/ka
23 **Shánění a nákup potravin.** Dopředu si zjistím, kde se dají v okolí tábora či výpravy kupovat lokální a sezónní potraviny, které pak využijeme. Zjistím si, jak jejich pěstování / chování živočichů ovlivňuje život v daném místě (rozhovorem s místními, v místním deníku či na webu).	Já Patron/ka
24 **Férová snídaně.** Uspořádám férovou snídani pro oddíl/středisko/veřejnost, kde budou lokální, sezónní, případně fair trade produkty.	Já Patron/ka
25 **Práce s odpadem.** Cíleně minimalizuji odpad a vymyslím alespoň deset způsobů, jak toho dosáhnout, které realizuji. Např. nakupuji velkogramážní balení, vymýšlím jídlo/svačiny s co nejméně obaly, nakupuji do vlastních skladovacích nádob nebo opakovatelných obalů. Toto téma zapojím do programu družiny/oddílu.	Já Patron/ka
26 **Jsem patronem/patronkou této odborky.** (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
27 **Vlastní aktivita.** (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)	Já Patron/ka

Skautská odborka

KUCHAŘ/KUCHAŘKA

SKAUT

MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří usilují o tuto odborku, by se měli rozvíjet v běžných kuchařských dovednostech a ve schopnostech mít na starosti vaření a zásobování na oddílových akcích. V neposlední řadě by měli prohlubovat svůj zájem o obor a předvádět ostatním svoje kuchařské umění.

POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám sám po poradě s patronem/patronkou)

	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	(2)	(4)
Starší skauti a skautky	(4)	(8)
Roveři a rangers	(7)	(12)

Mám splněno:

v kategorii mladší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii starší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii roveři a rangers dne:	Podpis vedení oddílu

Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.
Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.
Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“
Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“
Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“
Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku své aktuální věkové kategorie.

DOKAŽ TO (hlavní podmínky)

SKAUT

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY	
A **Krájení.** Bezpečně nakrájím v množství pro tábor: cibuli, cibuli najemno do pomazánky, zeleninu (různé druhy), maso na kousky, maso na plátky (na řízky, roštěnou apod.).	• Umím bezpečně a přiměřenou rychlostí nakrájet různé druhy potravin.	Já	Patron/ka
B **Postupy.** Vysvětlím základní způsoby zpracování surovin, výhody, nevýhody, příklady receptur (vaření, dušení, pečení, smažení, blanšírování, zadělávání, glazování) a tři postupy prakticky předvedu v rámci přípravy kompletního pokrmu ze základních surovin bez umělých dochucovadel a polotovarů.	• Znám správné postupy pro zpracování surovin a charakteristické vlastnosti výsledného pokrmu. • Dokážu připravit kompletní pokrm.	Já	Patron/ka
C **Služba v kuchyni.** Mám na starosti službu v kuchyni na oddílové akci / táboře alespoň jeden celý den. Správně řídím práci v kuchyni. Jídlo je pod mým vedením připraveno chutné a včas, během vaření udržuji čisté pracovní prostředí. Správně zorganizuji výdej jídla. Hygienicky zabezpečím mytí nádobí v kuchyni i pro ostatní. Správně se zbavím odpadků z kuchyně a zabezpečím zbytky/načatá balení.	• Dokážu řídit službu v kuchyni. Dokážu správně rozvrhnout práci mezi ostatní s ohledem na jejich zkušenosti. • Znám hygienické zásady při práci v kuchyni, dodržuji je a vedu k nim ostatní. • Dokážu hygienicky zabezpečit mytí nádobí. • Vím, jak nakládat s odpadky z kuchyně. • Vím, jak nakládat se zbytky a jak zabezpečit načatá balení.	Já	Patron/ka
D **Bezpečnost a první pomoc.** Připravím bezpečnostní zásady pro táborovou kuchyni a udělám ostatním školení o nejčastějších rizikách (pořezání, popálení, požár), prevenci úrazů, manipulaci s nádobami, ochranných pomůckách a prostředcích. Předvedu první pomoc při pořezání, popálení, opaření.	• Umím připravit kuchyň a organizovat v ní práci tak, abych předešel/předešla úrazům a nehodám. • Dokážu odhadnout své možnosti a vím, na co stačím sám/sama, a kde potřebuji pomoct (např. při manipulaci s těžkými hrnci, nalévání horkého čaje apod.). • Dokážu poskytnout první pomoc při nejčastějších úrazech v kuchyni.	Já	Patron/ka
E **Jídelníček na výpravě.** Zajistím organizačně jídlo na víkendovou výpravu. Vymyslím jídelníček, zabezpečím nákup dle rozpočtu, vedu vaření, výdej jídla a mytí nádobí. Zajistím potřebné vybavení a jeho návrat zpět čisté do klubovny/skladu.	• Umím sestavit jídelníček na výpravu. • Dokážu sestavit nákupní seznam dle zadaného rozpočtu. • Vím, jaké vybavení potřebuji k vaření, a dokážu ho zajistit i uklidit zpět na místo. • Dokážu zajistit vaření na výpravě včetně výdeje a mytí nádobí.	Já	Patron/ka
F **Alergie a alergeny.** Družině/oddílu představím zajímavou formou základní potravinové alergeny a běžné alergie. Vymyslím jídelníček na víkendovou výpravu se zohledněním člena/členky s potravinovou alergií (bezlepková, bezlaktózová strava apod.).	• Mám přehled o potravinových alergenech a běžných alergiích. • Při přípravě jídelníčku dokážu zohlednit potřeby člena/členky s potravinovou alergií.	Já	Patron/ka
G **Jídelníček na táboře.** Vysvětlím princip „zdravého talíře“ (příklady surovin, střídání příloh, dostatečná vydatnost jídla, čerstvé ovoce a zelenina), připravím jídelníček na tábor a nákupní seznamy včetně množství surovin pro tábor s ohledem na jeho zásady a dle zadaného rozpočtu. Připravím a vysvětlím seznam potřebného vybavení kuchyně na tábor. Navrhnu systém skladování potravin s ohledem na frekvenci nákupů. Řídím vydávání surovin službě v kuchyni.	• Znám zásady zdravého stravování. • Umím sestavit vyvážený jídelníček na tábor. • Dokážu sestavit nákupní seznamy dle zadaného rozpočtu. • Vím, jak suroviny správně skladovat. • Vím, jaké vybavení potřebuji k vaření. • Poznám zkažené jídlo.	Já	Patron/ka

UKAŽ SE (doplňující podmínky)

SKAUT

POPIS AKTIVITY	PODPISY	
1 **Přílohy.** Správně uvařím: rýži, brambory, těstoviny, bramborovou kaši. Vyzkouším uvařit pro mě novou přílohu (např. pohanka, bulgur, polenta, …) a při vhodné příležitosti ji představím oddílu.	Já	Patron/ka
2 **Kuchání a vytěžení.** Vykuchám rybu nebo jiné zvíře a uvařím jídlo (jídla, více chodů…) s maximálním vytěžením suroviny.	Já	Patron/ka
3 **Kynutá těsta.** Připravím kynuté těsto (na houskové knedlíky, bavorské vdolečky, buchty, vánočku…) a připravím správně pokrm.	Já	Patron/ka
4 **Cena za jídlo.** Spočítám, kolik stojí jídlo na táboře na den, kolik na výpravě, kolik běžný školní den, kolik o víkendu. Výsledky srovnám.	Já	Patron/ka
5 **Čaj.** Připravím pro oddíl chutný čaj v potřebném množství 3× v různých podmínkách, z toho 1× na ohni.	Já	Patron/ka
6 **Mezinárodní kuchyně.** Vyberu si recepturu mezinárodní kuchyně a připravím podle ní pokrm alespoň o třech chodech ze základních surovin bez umělých dochucovadel a polotovarů v množství pro 2–4 osoby.	Já	Patron/ka
7 **Vaření pro oddíl.** Uvařím (s pomocníky) dvě různá teplá jídla (ze základních surovin bez umělých dochucovadel a polotovarů) pro oddíl, z toho alespoň jedno bez použití spotřebičů (na ohni, na vařiči).	Já	Patron/ka
8 **Zálesácké vaření.** Připravím pokrm zálesácký způsobem (Setonův hrnec, pečení v popelu, vaření v hovězím žaludku, chléb pod kotlíkem apod.).	Já	Patron/ka
9 **Omáčky a masa, guláš.** Připravím maso a omáčku (např. svíčková, rajská, guláš…) ze základních surovin bez umělých dochucovadel.	Já	Patron/ka
10 **Rýže.** Vysvětlím rozdíly mezi u nás běžně prodávanými rýžemi a připravím dušenou rýži pro tábor (nepoužiji varné sáčky ani parboiled rýži). V množství pro 2–4 osoby uvařím pokrm, kde je rýže hlavní surovinou.	Já	Patron/ka
11 **Pohoštění pro návštěvu.** Vymyslím a připravím pohoštění pro návštěvu (sýry, klobásky, zelenina, dipy, jednohubky…).	Já	Patron/ka
12 **Plodiny z lesa či zahrady.** Vyrobím domácí sirup. Zpracuji tři další plodiny z lesa či zahrady (např. džem), zamrazím, usuším (houby, křížaly) apod.	Já	Patron/ka
13 **Kaše.** Připravím s pomocnicí/pomocníkem správně kaši (krupicovou, jáhlovou, ovesnou) pro oddíl. Obiloviny jsou dostatečně uvařené, kaše není připálená a má odpovídající konzistenci.	Já	Patron/ka
14 **Jídla pro rodinu.** V domácích podmínkách zabezpečím (nakoupím, uvařím, uklidím) 3× oběd pro rodinu (cca 4 osoby). Z toho 1× masité, 1× bezmasé, 1× sladké jídlo) a 3× salát na večeři – různé druhy (zelenina, těstoviny…).	Já	Patron/ka
15 **Oddílová kuchařka.** Připravím oddílovou kuchařku – používané i vlastní recepty včetně postupů a normovaného množství surovin pro můj oddíl. Kuchařka se na táboře úspěšně použije.	Já	Patron/ka