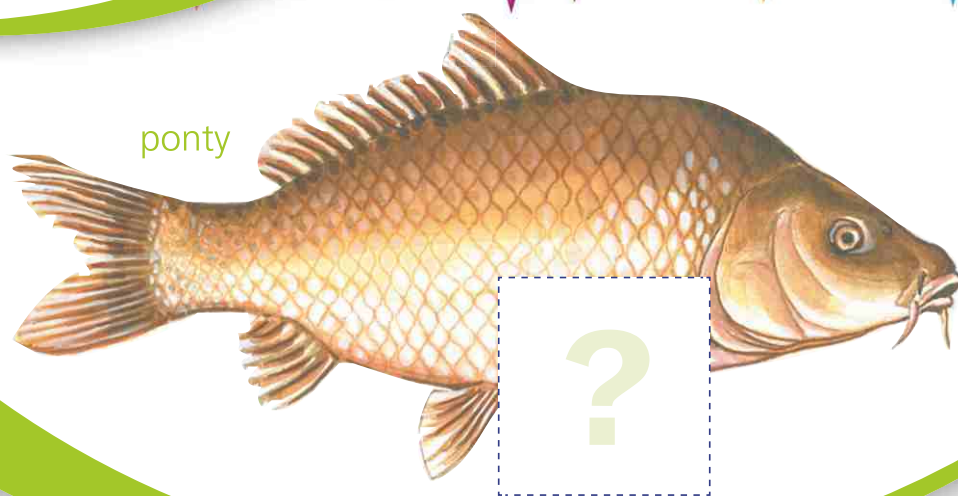
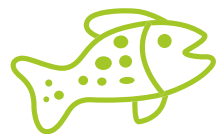




ponty



Játssz velünk!

1.

Játékos feladatok gyerekeknek

JÁTSSZ VELÜNK ÉS EGYÉL HALAT!

*Tudtad, hogy hetente legalább kétszer kellene
halat enned, hogy nagy és egészséges legyél?*



Interjúk



**Gasztroblog
sorozat
Rácz Jenő séffel**



**Hírek,
érdekességek**



**Dokumentumfilm
sorozat**



**Animációs
minisorozat**

- itt mindent megtalálsz:
www.kapjra.hu

Kedves Szülők!

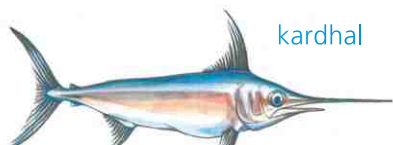
Fontosnak tartjátok, hogy gyermekeitek egészségesen, változatosan táplálkozzanak, hogy egészséges felnőtt váljon belőlük?

A hal minden életkorban egészséges tápanyagforrást jelent kedvező zsírsavösszetétele, fehérjetartalma, valamint könnyű emészthetősége miatt. Nélkülözhetetlen tápanyagokat, vitaminokat, nyomelemeket és többszörösen telítetlen zsírsavakat (omega-3 és omega-6) tartalmaz.

A halfogyasztásnak különleges szerepe van csecsemőkorban és gyermekkorban, az agy fejlődésének időszakában. A megfelelő mennyiségű zsírsavbevitel kulcsfontosságú a különböző szervrendszerek összehangolt működéséhez, ezért is ajánlott a gyakori halfogyasztás.

Minden felelősségteljes szülő tudja, mennyire fontos az, hogy helyes táplálkozási szokásokat alakítsunk ki már gyermekkorban, hiszen a gyermekkorban kialakult szokások és preferenciák egész életre meghatározóak lehetnek. Ebben segít ez a kis foglalkoztató füzet is, amely a halfogyasztást helyezi középpontba és amely játékosan vezeti be a halak és a halételek világába, alkalmat kínálva arra, hogy beszélgessünk gyermekünkkel a halfogyasztás fontosságáról.

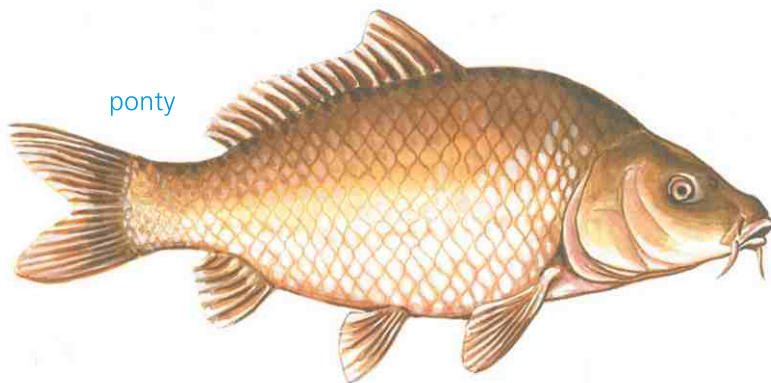




kardhal

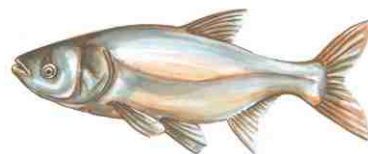
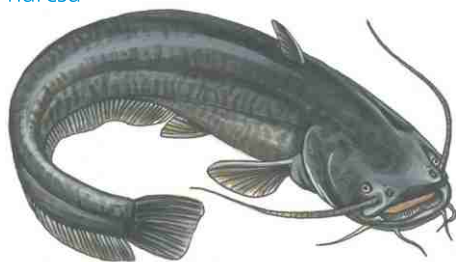


lazac



ponty

harcsa



busa

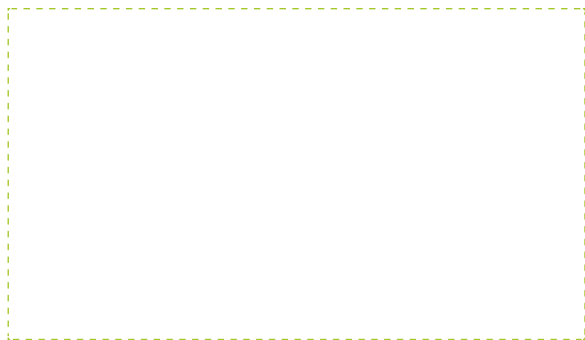
Milyen HALAKAT ismersz?

A halak sokfélék. A világon mintegy 31 000 halfaj ismert. Az emberek ősidők óta igyekeznek kifogni a vizekből, hogy táplálékul szolgáljanak.

Te ettél már halat? Szereted?



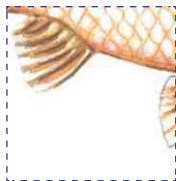
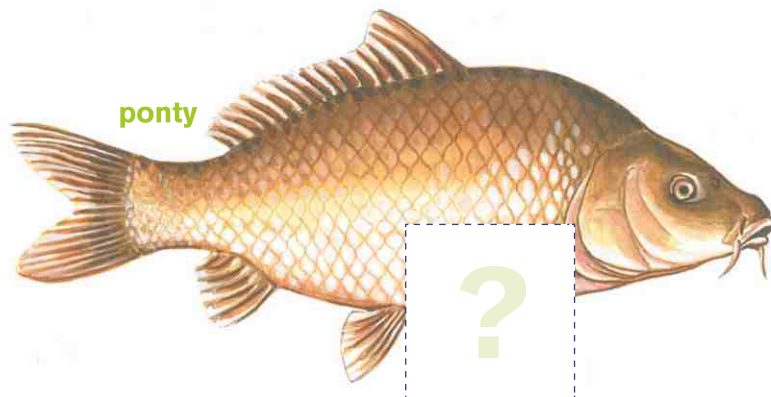
kecsege



Rajzolsz egy halat?



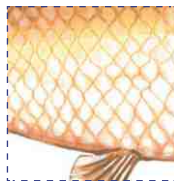
csuka



a



b



c



d



e



f



g



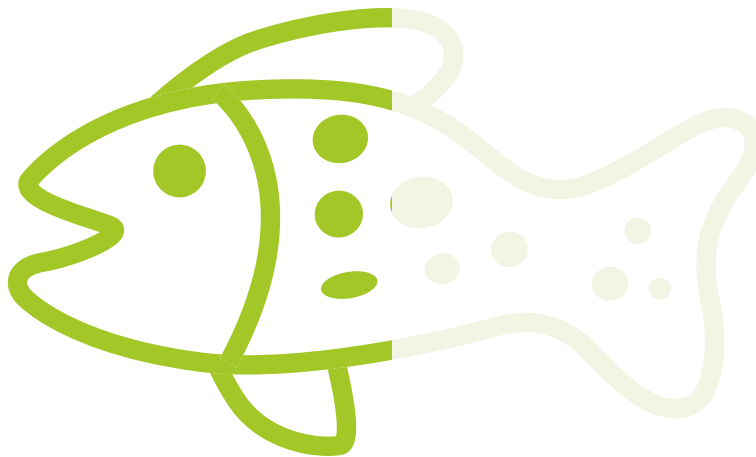
h

Egy részlet hiányzik a ponty rajzából. Megtalálod melyik?



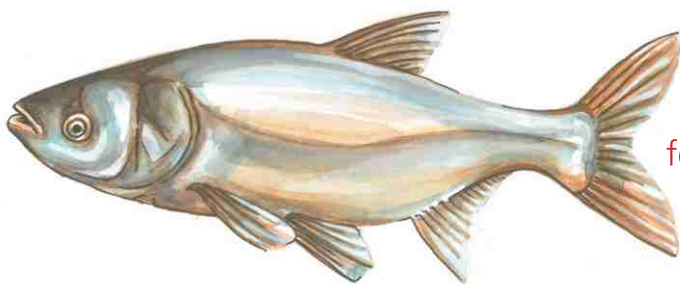
Hol élnek a HALAK?

A halak élhetnek sós vizekben (tengerekben, óceánokban) és édesvizekben (tavakban, folyókban). Ugyanakkor élhetnek az ember által alkotott helyeken is, például mesterséges tavakban vagy különleges medencékben. Láttál már halakat tavakban, folyókban, akváriumokban? Milyenek voltak?



Egészítsd ki a rajzot! Sikerült? Hány pötty van a halon?

ÁRNYÉKKERESŐ



fehér busa



a



b



c



d



e

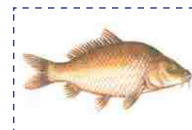
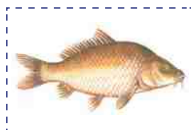
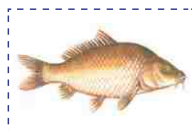
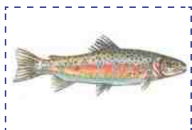
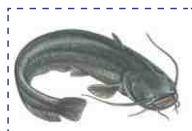
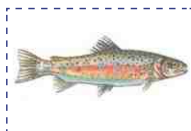
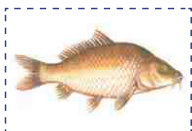


f

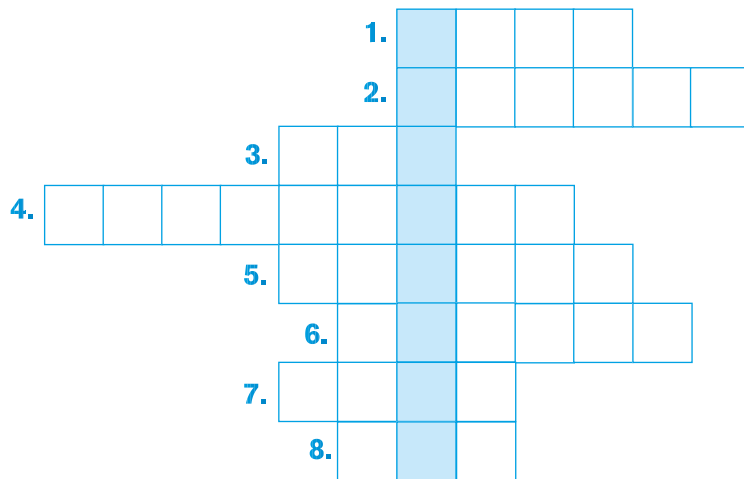
Melyik a busa árnyéka? Megtalálod?

Miért jó halat enni?

A hal egészséges, a hal finom. Tudósok már sokszor megvizsgálták, milyen hatása van annak, ha halat eszünk. Mindegyikük arra jutott, hogy egészségesek és okosak leszünk. És persze nagyok és erősek is.



Melyik hal illik a kérdőjel helyére?



1. Ezzel fogják a halászok a halakat.
2. Ezt teríted az asztalra, amikor megterítesz, a terítő másik neve.
3. Egészséges és finom ételek alapanyagának neve.
4. Tiszta hegyi patakok lakója, lehet szivárványos is.
5. Darálthúsból készülő húsgolyó másik neve.
6. Lehet a halban, de ha beirdalva eszed azt, nem kell félni tőle.
7. A halrudacskát is ebből készítik, minden hal legértékesebb, szálkamentes része.
8. Ezzel vágsz vagy aprítasz.

Fejtsd meg a rejtvényt, a függőleges sort összeolvasva megtudhatod, mi a legnépszerűbb magyar halétel. Kóstoltad már?

Milyen étel készülhet HALBÓL?

A halakat sokféleképpen el lehet készíteni, a halreceptek száma akár az egymilliót is elérheti. Kérd meg anyut, aput vagy a nagyit, készítsen neked halételeket! Kérhetsz levest, sült halat, de akár fasírtot is!



A két kép között öt különbség van. Megtalálod mindet?
Melyik hasonlít arra, amit a füzet elején láthatsz?



dévérkeszeg



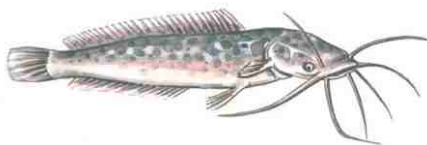
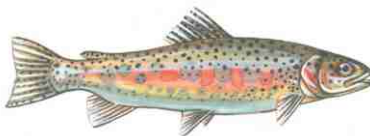
tilápia



barramundi



szivárványos
pisztráng

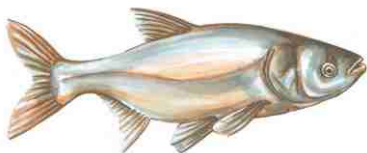


A képen különböző halakat találsz, egyet kivéve mindegyiknek van párja. Vajon melyiknek nincs? Keresd meg a párokat és húzd össze őket egy vonallal!

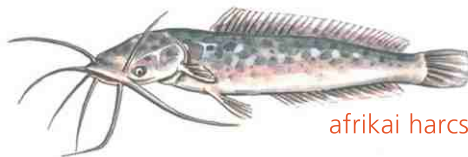
Hol tudsz HALAT vásárolni?

Ha halat szeretnétek vásárolni többfelé is elindulhattok. Halat vehettek a piacon, halboltokban vagy nagyáruházakban. Bárhol is vásároltok, mindig figyeljetelek arra, hogy a hal friss legyen, ne legyen kellemetlen szaga!

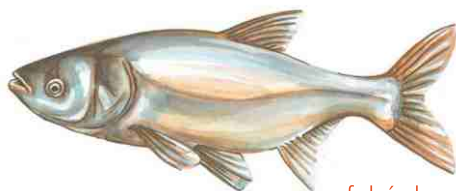
Szoktatok halat vásárolni? Milyen halat vettetek?



ponty



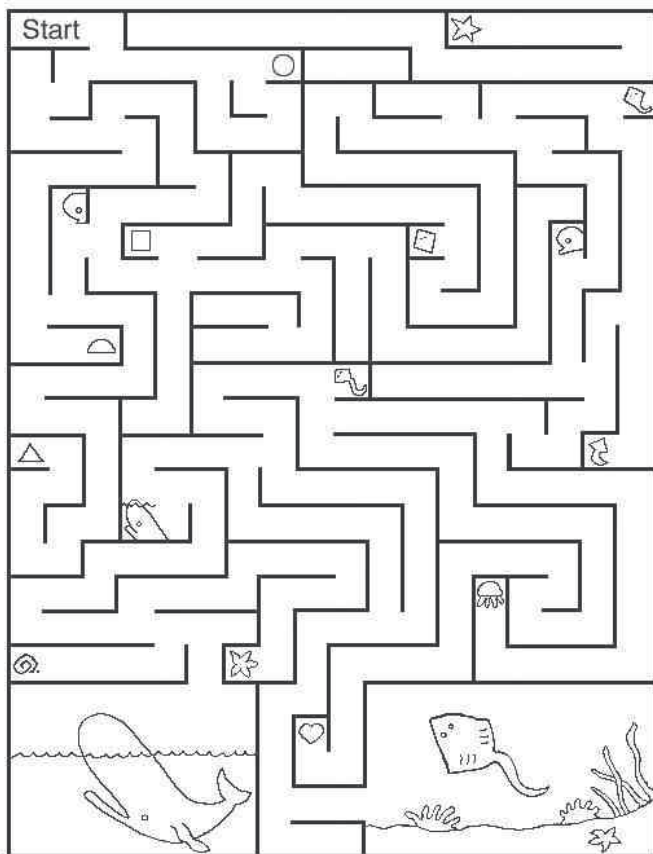
afrikai harcsa



fehér busa



*Segíts a bálnának, hogy fel tudja keresni rája barátját!
A starttól juss el a bálnához, majd onnan a rájához.*

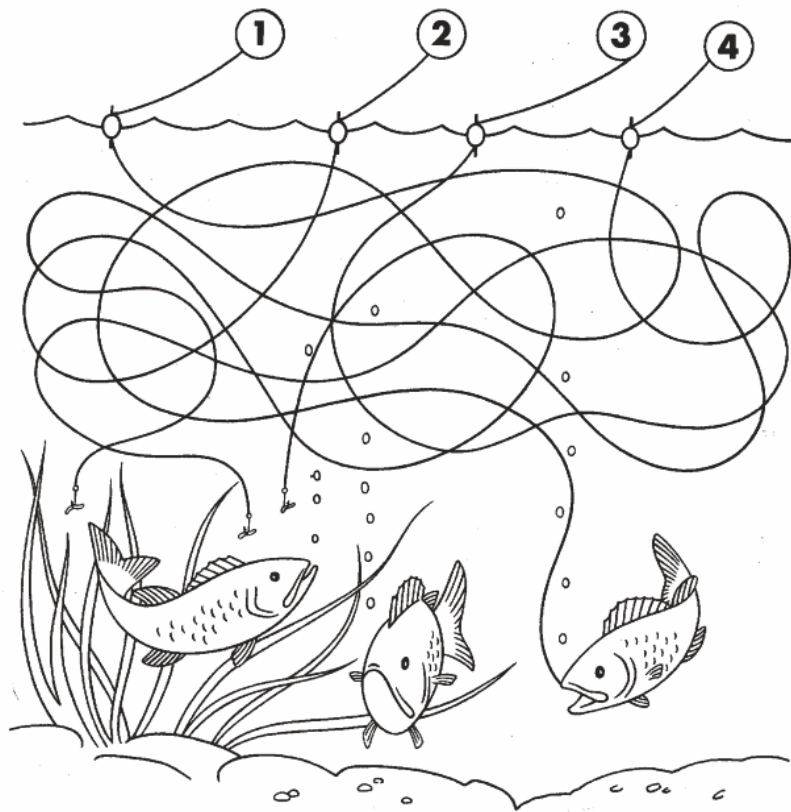


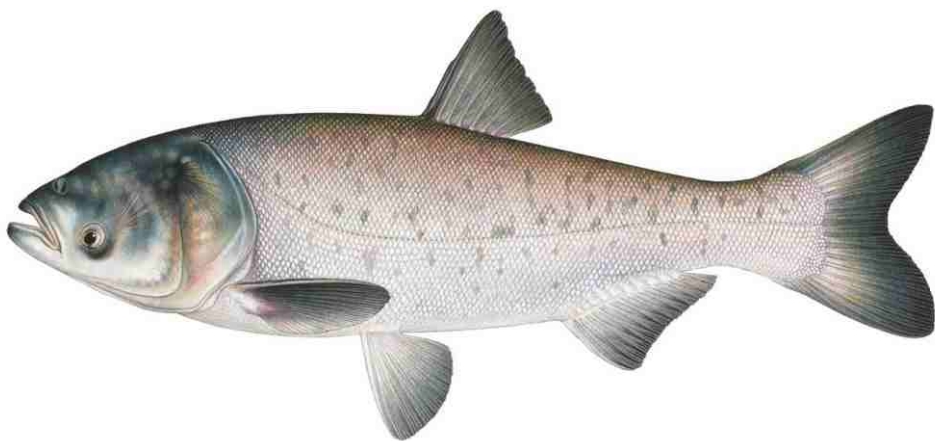


Tükörponty

A ponty őshazája Ázsia, valamint Európa keleti fele. Ez az egyik legkevésbé pikkelyezett halfajta. Azonban hát-, farok- és has alatti úszóinál még a ponty is visel pikkelyeket.

*Ha ügyesen horgászol, egy halacska a tiéd lehet.
Melyik horgászbót választod?*

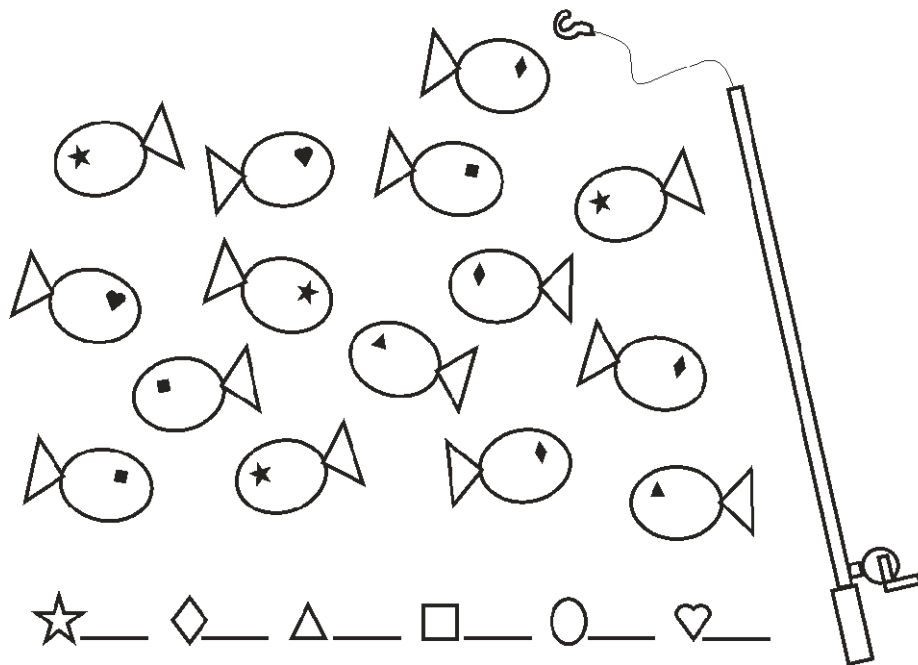


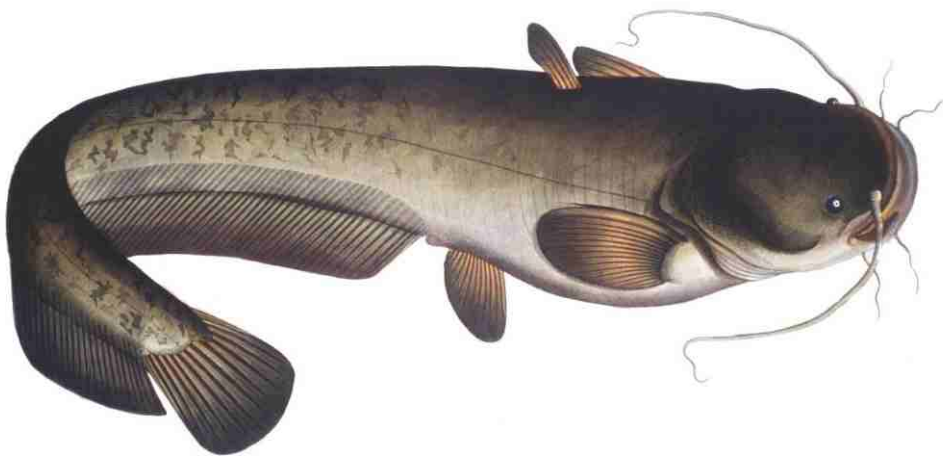


Busa

Eredeti előfordulási helye Kína. A busa külső megjelenése rendkívül jellegzetes, a feje testéhez képest nagy és széles, szemei az állcsúcs vonala alatt helyezkednek el. Rokona a pontynak, a pontyfélék családjába tartozik. Mogorva megjelenése ellenére planktonokkal táplálkozik.

Számold össze a formákat, és írd a formák mellé a helyes megfigytést!

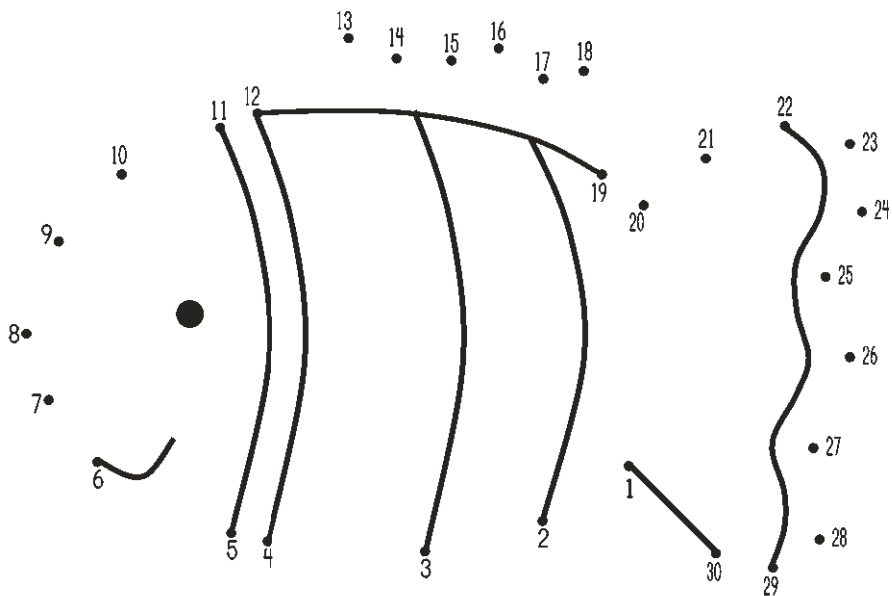


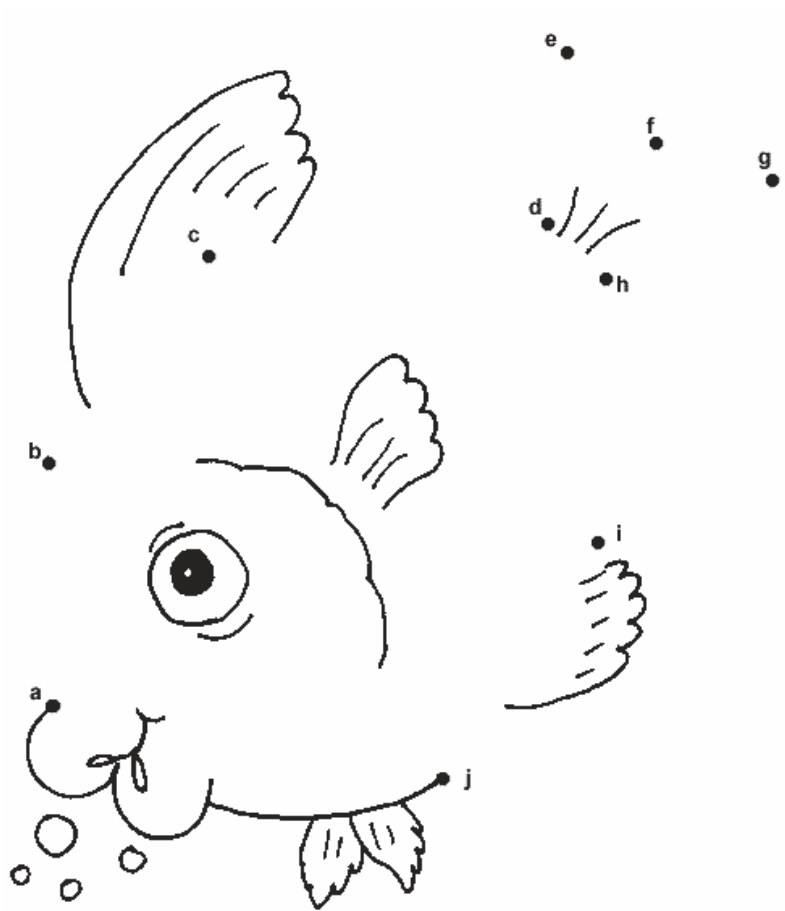


Szürkeharcsa

A nagy bajuszáról ismert halfaj eredetileg Közép- és Kelet-Európában őshonos. Felső állkapcsán két, az alsón négy bajuszszál látható. Teste vaskos, hengeres, Földünkön széles körben elterjedt.

Kösd össze a pontokat! Ha helyesen csinálod, mindkét halacska kirajzolódik!





KAPJ RÁ! APPLIKÁCIÓ

A „Kapj-rá!” alkalmazás az App Store és a Google Play áruházból ingyenesen letölthető.

Mindent tudsz a halakról? Szereted a gondolkodtató feladatokat? Szívesen összemérnéd tudásod a barátaiddal? Mindezt akár nyereményért? Akkor a „Kapj rá!” applikációt neked találták ki! „Evezz” végig a képzeletbeli folyón, 4 pályán összesen 40 minijátékon és légy te a legjobb! Haladj sorban a szinteken, hogy újabb és újabb játékokat oldj fel a térképen.

Játékmódok: Hal puzzle, Halmemória, Hal kvíz – Halas ki mit tud, Recept kvíz - Süssünk-főzzünk együtt halat



HAL PUZZLE

Jól nézd meg a képet, mert ebben a játékban az nyer, aki az idő lejártá előtt ki tudja rakni! A játék addig tart, amíg az összes képdarabka a helyére nem kerül, vagy az időkeret lejár. A megtakarított idő függvényében bónusz pontok járnak a teljesítésért.

HAL MEMÓRIA

Na ezt jegyezd meg! Fordítsd fel a képeket és keresd meg a párokat. Ha a két lap egy párt alkot, a kártyák felfordítva maradnak, ellenkező esetben visszafordulnak. A pálya teljesítése akkor sikeres, ha az adott időkeretben sikerül az összes párt megtalálni.



HAL KVÍZ – HALAS KI MIT TUD

Mutasd meg, hogy mi mindent tudsz a halakról és legyél te a kvízmester! A játék egy klasszikus kvíz, ahol, a felhasználóknak a „Kaj rá!” honlapon, a „Terítéken a hal” menüpont alatt lévő információk, és ismeretterjesztő anyagok felhasználásával kell a kérdésekre válaszolni, egységnyi idő alatt.



RECEPT KVÍZ – SÜSSÜNK-FÖZZÜNK EGYÜTT HALAT

Ha otthonosan mozogsz a konyhában és a kisujjadban vannak a halas fogások, akkor ez a játékmód lesz a kedvenced. A felhasználóknak a „Kaj rá!” honlapon, a Tippek/receptek menüpont alatt található recept adatbázis szerint kell kiválasztani a helyes választ 1-1 recept elkészítésével kapcsolatosan. Add meg a pontos hozzávalókat az idő lejárta előtt, és máris nyert ügyed van!

ÉRDEKESSÉGEK

Az „Érdekességek” rész sokoldalú információforrás a halakról, azok életmódjáról, tulajdonságairól és elkészítési módjairól. Halhatározó, cikkek, receptek és videók várnak Rád.



Megfejtések: 6. oldal - e | 7. oldal - 10 | 8. oldal - c | 9. oldal - b | 10. oldal - halászlé | 11. oldal - a halacska farka, a felső négyzög színe, a felkiáltójel, a szemé, és a feliratban egy w, a feő az eredeti | 12-13. oldal - a szivárványos pisztrángnak nincs párja | 16. oldal - 1 | 18. oldal - csillag: 4, előre állított négyzög: 4, háromszög: 17, négyzet: 3, kör: 15, sziv: 2

JEGYZET





A series of eight horizontal orange lines, providing a template for text entry.



Recept: Parmezános füstölt busa pástétom

Hozzávalók:

- 0,5 kg füstölt busa
- 3-3 ek. tejföl, majonéz
- 0,5 tk. fehérbors
- 0,5 citrom leve
- 2 ek. reszelt parmezánsajt

Készítsünk együtt halas falatkákat!

Nagyon egyszerű, ugyanakkor nagyon finom falatokat lehet füstölt halból készíteni.

1. A füstölt busáról lehúzzuk a bőrét és a húst lemorzsoljuk a szálkákról.
2. Egy keverőtálba összeöntjük a hozzávalókat és botmixerrel összeturmixoljuk. A botmixerrel óvatosan kell bánni! A botmixer használatához kérd a felnőttek segítségét.
3. Pár órára hűtőbe tesszük, hogy összeérjenek az ízek.

Jó étvágyat kívánunk!





www.kapjra.hu



www.facebook.com/kapjra



www.instagram.com/kapjra

Készítette:

Agrárminisztérium
MAHOP Irányító Hatóság

A grafikák forrása:

Szabó Péter – Hoitsy György: Halak és halételek, 2011, Corvina kiadó
www.corvinakiado.hu



Európai Unió
Európai Tengerügyi
és Halászati Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE