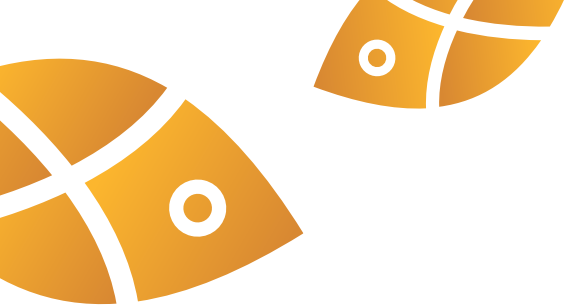


csuka

?

Játssz velünk!

Játékos feladatok gyerekeknek

2.



JÁTSSZ VELÜNK ÉS EGYÉL HALAT!

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



- 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 vezet be a halak és a halételek világába, alkalmat kínálva arra, hogy beszélgessünk gyermekünkkel a halfogyasztás fontosságáról.

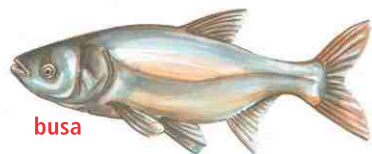




Milyen HALAKAT ismersz?

A halak sokfélék. A világon mintegy 31 000 halfaj ismert. Az ember ősidők óta kifogja a vizekből a halat, hogy táplálékául szolgáljon.

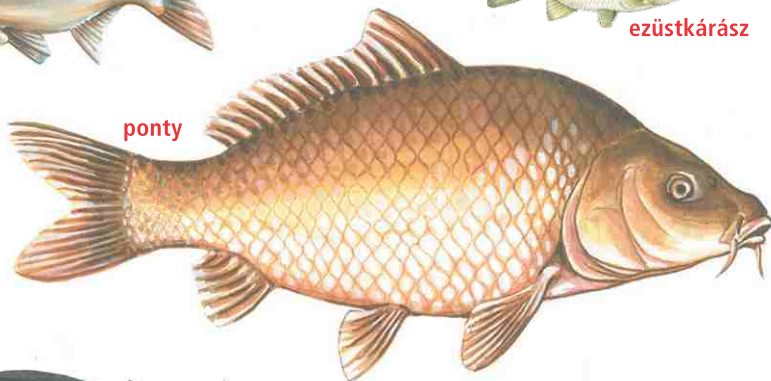
Te ettél már halat? Szeretted?



busa



ezüstkárász



ponty



harcsa



pisztráng



kecsege



fogassüllő



balin



csuka



vörösszárnyú keszeg



tükörponty



Érdekességek a halakról

- A halak több mint 450 millió éve élnek Földünkön, tehát a dinoszauruszoknál is régebb óta.
- A halfajok 40%-a édesvízben él, noha a Föld vízkészletének mindössze 0,1%-a édesvíz.
- Néhány faj képes repülni (siklani), a vízfelszínen ugrándozni vagy akár sziklát mászni.
- A világ legnagyobb hala, a cet cápa akár 15 méter hosszúra is nőhet, tömege elérheti a 20 tonnát, akkora is lehet, mint egy kamion.
- Néhány halfajnak egyáltalán nincs csontja, a testük váza csupán porcokból áll.
- A halak nyitott szemmel alszanak.
- Az aranyhal kifehéredik, ha nem éri napsütés!
- A halak többsége - az angolnafélék kivételével - nem tud hátrafelé úszni.
- A legnagyobb édesvízi hal a viza, régebben 6-7 méteres példányokat is kifogtak belőlük!

Találós kérdések

Fenn is van, lenn is van,
kinn is van, benn is van,
néma is, zenél is,
lágys és kemény is,
fehér is, szürke is,
lomha is, fürge is.

Mi az?

Forrás: www.lurkovilag.hu

Tengerbe ömlő
csillogó szalag
csobogva folyik
de sose szalad.

Tudjátok-e ki vagytok?

Forrás: www.syuron.hu

Nincsen hangom,
nem beszélek,
tiszt a vízben
vígán élek.

Ismertek-e gyerekek?

Forrás: www.kovacsneagi.qww.hu





Összekeveredtek a betűk

Mozgasd a betűket helyes sorrendben, és írd be az alatta lévő négyzetekbe!

z n y s v á r ö ú ö s r z e s e g k

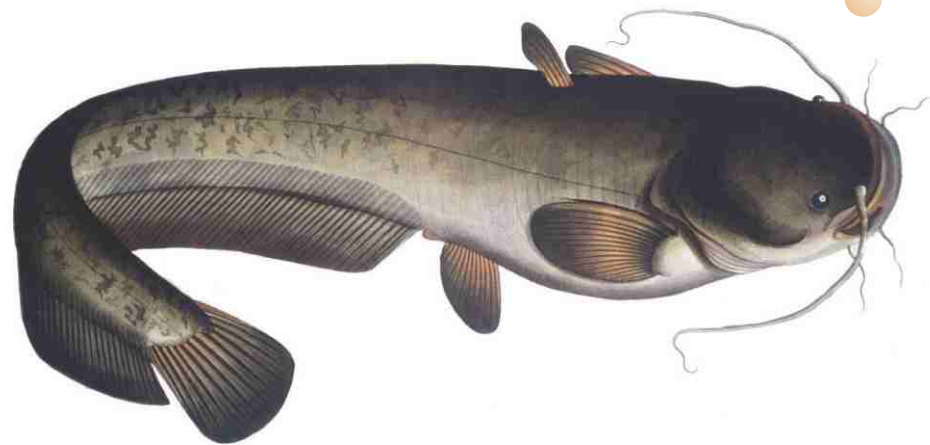
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

y s z u o n

--	--	--	--	--	--

c s b a a u r s h a z j

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



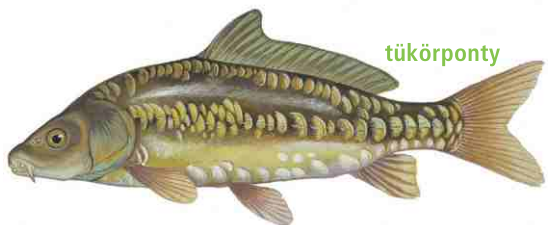
Szőkeharcsa

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.



Milyen étel készülhet HALBÓL?

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



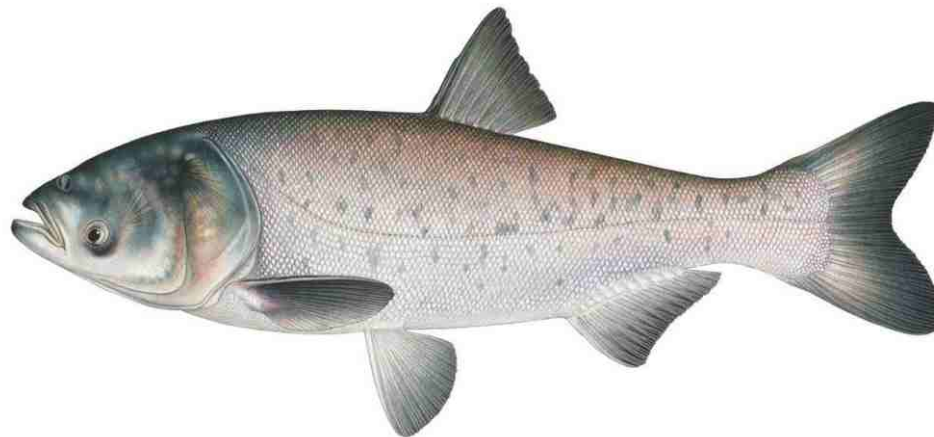
tükrőponty



tükrőponty

A két kép között öt különbség van. Megtalálod mindet?
Melyik hasonlít arra, amit a füzet 5. oldalán láthatsz?

LÁSD A MEGOLDÁST A 25. OLDALON!



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 meg hány halformát látsz!



LÁSD A MEGOLDÁST A 25. OLDALON!



Fogassüllő

Közép- és Kelet-Európában elterjedt faj, de másfelé is betelepítették. A nem túlságosan gyors folyószakaszokon, a jó oxigénellátottságú, szennyezésektől mentes állóvizekben érzi jól magát. Szájában erős fogak ülnek, melyek között nagyobb, a többi közül kiemelkedő ebfogak is találhatók. Fogas vagy süllő? Ugyanarról a halfajtáról van szó, csak a másfél különál kisebb példányokat süllőnek nevezzük, a nagyobbakat viszont a fogas név illeti meg.

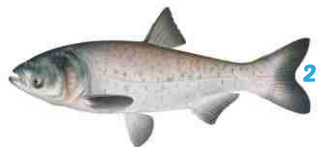


Melyik HALra mi a jellemző?

Párosítsd össze a halakat a rájuk jellemző tulajdonsággal!



nagy bajuszáról
ismert **A**



teste karcsú,
orra keskeny, hosszú **B**



hátúszóján
tüskék találhatók **C**



planktonokkal
táplálkozik **D**



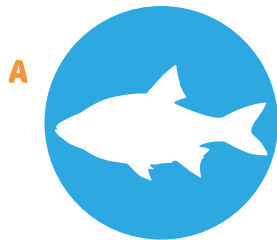
Vörösszárnyú keszeg

Főleg vízinövényekkel (hínárral) benőtt, iszapos fenekű, csendes vizeket kedveli. Háta grafitszürke, zöldes árnyalattal, oldala szennyesárga, hasa vajfehér. Úszói - kivéve a fiatal példányokét - élénkpirosak. Mindenevő faj.



Pozitív - negatív

Felismered, hogy a keszegek pozitív képei közül pontosan melyik egyezik meg a lenti negatív képpel?



LÁSD A MEGOLDÁST A 25. OLDALON!



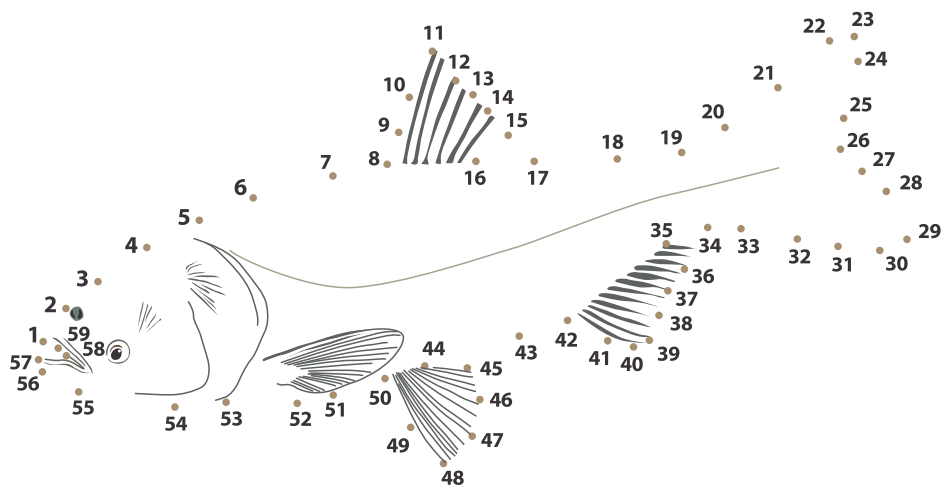
Csuka

Teste hosszúkás, erőteljes, színe halvány ezüst-aranyostól az olajzöld alapon arany foltos változatokig terjedhet, finoman pikkelyezett, halványan csíkozott, erős hátúszója teste hátsó részén van. Feje testéhez képest igen nagy, szája kacsacsőrre emlékeztet. Nagy szájának kemény alsó állkapcsa túlér a felsőn, formája lapított és mélyen vágott. Kiválóan lát a vízben, hiszen a szeme rendkívül érzékeny. Tápláléka vegyes, szinte mindent megeszik, ami a vízben él és mozog.



Összekötős

Kösd össze a pontokat 1-től 59-ig! Ha helyesen csinálod kirajzolódik egy halacska. Kitaláld melyik halról van szó?



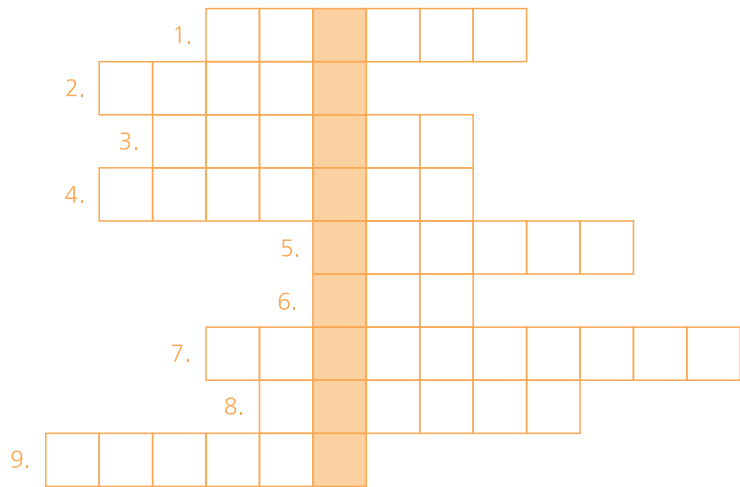
Pisztráng

Magyarországon csak a sebes pisztráng őshonos, de 1885-től a szivárványos pisztrángot is betelepítették az országba. A pisztrángok a nyílt hólyagú halak rendjének lazacfélék családjába tartoznak. Testük általában rövid, oldalt összenyomott, az orr rövid, elmetszett. Háta olajzöld, oldalai sárgászöldek, fekete és narancspiros, néha kékes színnel szegett foltokkal. Hasa fehér. A pisztrángok jelentős szerepet töltenek be a táplálékláncban: számos vadállat - pl. barna medve, ragadozó madarak - táplálékának fontos részét alkotják.



Rejtvény

Fejtsd meg a rejtvényt, a függőleges sort összeolvasva megtudhatod egy innovatív halétel nevét. Kóstoltad már?



1. Csukás István mesefigurája: A nagy ... horgász 2. „Nagyszájú” ragadozó hal. 3. Lehet a halban, de ha beirdalva eszed azt, nem kell félni tőle. 4. Ezzel fogják ki a halakat a horgászok. 5. A halakat segíti a mozgásban. 6. Egy „csapat” hal. 7. Melyik az a halfaj, amelynek szájában erős fogak vannak? 8. Étel elkészítésének leírása. (A füzet utolsó lapján is megtalálható) 9. Erre rakjuk az ételt.

LÁSD A MEGOLDÁST A 25. OLDALON!

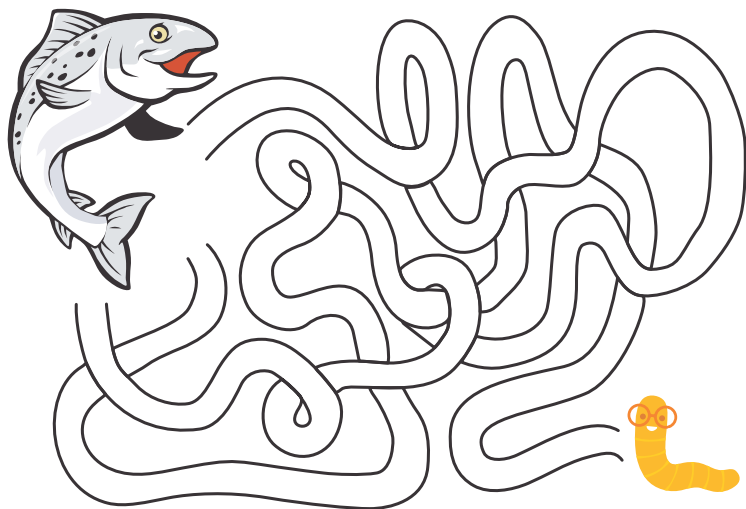


Balin

Európa nagyobb folyóiban és a Volgán, csatornáknak és állóvizekben honos. Nyílt vizekben csapatosan él. Teste torpedó alakú, áramvonalas. Színe, hátoldalon grafitszürke, oldalán ezüstösen csillogó, hasa fehér. Teste kissé síkos, bőrét apró pikkelyek fedik. Úszói erőteljesek, nagyok, főleg a farokúszó, amely a vízben a gyors haladást teszi lehetővé.



*Segíts a pisztrágnak, hogy eljusson barátjához!
A HALTól indulj el és találd meg a kukacot!*



Kecsege

Teste áramvonalas, kecses, feje megnyúlt ormányban végződik. Az orra alatt helyezkedik el négy szál bajusz, ami eléri az ajkait. Szája alsó szájjállású, a fenékről való táplálkozáshoz alkalmazkodott. Hátán és oldalán jellegzetes vértör található. Farokúszója részaránytalan, mint a cápáknak. Színe sötétbarna, szürke, az oldalán világosabb, a hasa vajsárga. Érdekessége a szálkamentesség.



Munkafüzet

1. Ettél már halat?

☐ Igen

☐ Nem

2. Szereted a halat?

☐ Igen

☐ Nem

3. Van pikkelye a halnak?

☐ Igen

☐ Nem

4. Csak ragadozó halak léteznek?

☐ Igen

☐ Nem

5. Vízben él a hal?

☐ Igen

☐ Nem



1. HOHOHO; 2. CSUKA; 3. SZÁLKA; 4. PECABOT; 5. USZONY; 6. RAL; 7. FOGASSÜLLŐ; 8. RECEPT;
9. TÄNYÉR; HALBURGER
MUNKAFÜZET (24. OLDAL)
3. IGEN; 4. NEM; 5. IGEN

A
POZITÍV - NEGATÍV (16. OLDAL)

18; 2D; 3C; 4A
MELYIK HALRA MI A JELLEMZŐ? (14. OLDAL)

13
SZÁMOLD MEG HÁNY HALFORMÁT LÁTSZI (12. OLDAL)



MILYEN ÉTEL KÉSZÜLHET HALBÓL?
A KÉT KÉP KÖZÖTT ÖT KÜLÖNBESÉG VAN. (10. OLDAL)

ÖSSZEKERVEREDTEK A BETŰK (8. OLDAL); VÖRÖSSZÁRNYÚ KESZEG; USZONY; HARCABAJUSZ

TALÁLÓS KÉRDÉSEK (7. OLDAL); VÍZ; FOLYÓ; HAL

MEGFEJTÉSEK



Recept: Fűszeres halgolyók

Hozzávalók:

- 0,3 kg ponty
- 0,3 kg afrikai harcsa
- 1-1 tk só, fehérbors
- 1-1 szál kakukkfű, rozmaring,
- 1 fej lilahagyma



Készítsünk együtt ízletes halgolyókat!

1. A halakat ledaráljuk és ízesítjük sóval, fehérborssal és a finomra vágott fűszernövényekkel, valamint az apró kockára vágott lilahagymával.

2. Összegyúrjuk, formázzuk és bő olajban kisütjük. A forró olajjal óvatosan kell bánni! A sütéshez kérd a felnőttek segítségét.

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