

# JÍDLO PRO PŘEŽITÍ

*Neohrožený dobrodruh musí jíst!*



NEZÁVISLOST JE KLÍČOVÉ SLOVO KAŽDÉHO DOBRODRUHA V TERÉNU. MÍT U SEBE VŽDY VŠE POTŘEBNÉ JE ZÁSADOU PRO PŘEŽITÍ V NEPŘÁTELSKÉM PROSTŘEDÍ.

## PITÍ

K pití potřebuješ dostatečně velkou čturu (polní lahev).

- Naplň ji vodou. Rozhodně ne ovocným džusem nebo ještě hůř kolou. Nejlépe utiší žízeň čistá voda.
- Nezapomeň ji doplnit pokaždé, když je to možné.
- Aby ses dozvěděl, jak najít a získat vodu v přírodě, podívej se na stranu 96.

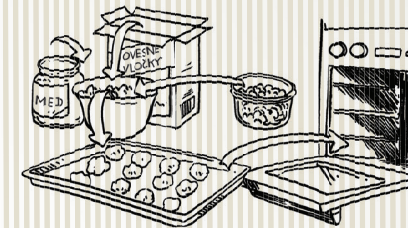


## JÍDLO

Dávky jídla nutné k přežití jsou nepostradatelné: obsahují cukr, sůl

a potraviny bohaté na energii, jako je sušené ovoce a cereálie.

OVESNÉ KULIČKY, SE KTERÝMI PŘEŽIJE KAŽDÝ DOBRODRUH!



## Recept

*Díky tomuto receptu si můžeš připravit své vlastní kuličky pro přežití.*

- ★ Smíchej 150 g ovesných vloček se 150 g sušeného ovoce (jablka, meruňky) a ořechy.
- ★ Přidej dvě polévkové lžíce medu a malé množství vody.
- ★ Nech ovesné vločky nabobtnat, jak dlouho bude potřeba.
- ★ Vlhkýma rukama vybaruj ze směsi kuličky.
- ★ Pořádej dospěláka a vložte společně kuličky do trouby rozehřáté na 150 °C na dobu 1 až 2 hodin. Nebo je můžeš položit na kámen nad oheň, pokud jsi v přírodě.

*Dobrou chuť!*

*Rozhodně nepochopíš základní pravidlo, které zní: Musíš dostatečně pít a zároveň nosit s sebou maximum kalorií na minimum váhy.*

## ★ Bod pro tebe ★

Vyzkoušej recept na ovesné kuličky na své rodině. Dospělák ti pomůže při manipulaci s troubou. Pokud budou tvé rodině chutnat, získáš 1 modrý bod.

Pozor! Pokud je tvůj výrobek nepoživatelný, nezbyvá ti nic jiného než se do toho pustit znovu!