

POPOLDANSKE AKTIVNOSTI



PONEDELJEK, 11. 5. 2020

Dragi učenci in starši!

Začenjamo 8. teden šole na daljavo. V tem tednu smo vam ponovno pripravili zanimive aktivnosti, ki jih lahko ponudite svojim otrokom. Tema tega tedna je Naše zdravje, zato se ta teden posvečamo zdravju in čistemu okolju.

(Fotografije, vaše vtise, recepte, prigode, pošljite na naslov mateja.pompe@mpt-velenje.si)

1. KOSILO:

- Zdravi prehrana - piramida

Pogovor o zdravi prehrani. Oglejte si prehransko piramido in se pogovorite o načelih zdravega prehranjevanja



- Zdravi recepti za zajtrk

Avokadov namaz

Sestavine:

- * 1 zrel avokado,
- * 1 bio limona,
- * sol,
- * poper,
- * rezina ajdovega kruha.

Priprava:

Kupimo zrel avokado (ko ga primemo, mora biti mehek). Meso damo v posodico, ga pokapljamo z limono (da ne oksidira in da dobi okus), potem pa solimo in popravo po želji, ter dobro zmešamo. V ponvi opečemo kruhke in nanje namažemo namaz.

Čičerikin namaz

Sestavine:

- * 1 skodelico kuhane čičerike,
- * 1 žličko olivnega olja,
- * 1/2 limone,
- * 1 strok česna,
- * 1 majhen ščepec popra,
- * 1/3 -1/2 žličke soli,

* peteršilj, korenček, čebula, sezam, čili, druge začimbe ...

Priprava:

V mikser damo čičeriko (brez tekočine), olje, stisnemo pol limone, strt strok česna, sol in poper, in vse skupaj dobro zmešamo. Če se slabo maže ali je pregost, dodamo žličko vode.

4

Humus

Orientalški namaz za na kruh ali dodatek hladnemu prigrizku.

Sestavine:

- * 700 g kuhane čičerike (lahko tudi iz konzerve),
- * 2 žlici sveže stisnjenega limoninega soka,
- * 1/4 skodelice stolčenega praženega sezama (lahko tudi namaza tahini),
- * 1/4 skodelice sesekljanega čebule,
- * 3 stroke sesekljanega česna,
- * 2 žlici oljčnega olja,
- * 2 žlici kumine (lahko izpustite),
- * 1/4 žličke kajenskega popra (lahko izpustite),
- * 1/2 žličke soli (ali po okusu),
- * sesekljan peteršilj za posip.

Priprava:

Odcedimo čičeriko, prihranimo pa približno 1/4 do 1/3 skodelice tekočine, v kateri se je kuhala. V mešalnik stresite vse sestavine, razen peteršilja. Zmešajte do gladkega in dodajte tekočino od čičerke, če je zmes pregosta. Končan namaz postavite v hladilnik za 3 do 6 ur, da se okusi in arome zmešajo. Pred serviranjem potresite s sesekljanim peteršiljem.

Namaz iz sončničnih semen

Sestavine:

- * 150 g sončničnih semen,
- * 1 gomoljna zelena,
- * sezonska zelenjava po okusu,
- * 1 seseklano čebulo,
- * 1 strok sesekljanega česna,
- * 1/2 dl hladno stisnjenega olja ali kokosove masti,
- * sok ene limone,
- * ščepec timijana, majarona in bazilike,
- * 1 č. žlico kvasnega ekstrakta ali 2 j. žlici kvasnih kosmičev,
- * sol in sojino omako po okusu.

Priprava:

Sončnična semena preberemo, operemo in namakamo 12 ur. Na žlici kokosove masti prepražimo čebulo in česen. Odcejena sončnična semena zmeljemo v dobrem mešalcu, dodamo praženo čebulo in česen, zelenjavo in začimbe. Kot zelenjavo lahko uporabimo zeleno, kapre, šparglje, por, bučke, papriko, jajčevce in drugo. Meljemo, dokler masa ne postane gladka.

Ovseni zajtrk z jabolkom

Sestavine:

- * 300 ml ovsenega mleka,
- * jabolko,
- * ovseni kosmiči,
- * koruzni kosmiči (corn flakes),
- * pomaranča,

* javorjev sirup.

Priprava:

Ovseno mleko natočimo v skodelico. Olupimo jabolko, jo narežemo na majhne koščke in stresemo v mleko. Dodamo ovsene in koruzne kosmiče. Pokapamo s pomarančnim sokom in javorjevim sirupom.

Müsli z jabolki, kokosom in mandlji

Sestavine: (za eno osebo)

- * 1 velika ali 2 majhni jabolki,
- * 1-2 veliki žlici kokosove moke,
- * 1-2 žlici rozin ali nekaj narezanih datljev,
- * 50 g mandljev (približno),
- * (1/2 žličke cimeta),
- * malo limonovega ali pomarančnega soka ali vode.

Priprava:

Očistimo in nareži jabolka, ter vse skupaj z ostalimi sestavinami damo v mešalnik. Mešamo par sekund, ravno toliko, da malo razdrobimo vsebino, ter vse skupaj dobro premešamo. Mešanico prelijemo v skodelico in zajtrk je pripravljen.

Zelenjavni sokovi

Sok koprive z grenivko: 3 dele koprive
zmešamo s 7 deli grenivkinega soka.

Regratov sok: 3 dela soka regrata
zmešamo s 7 deli korenčkovega soka.

Sok peteršilj, žajbelj, špinača, buča:

Šopek peteršilja in vejico žajblja stisnemo

in dodamo 3 dele špinačnega soka in 7

delov bučnega soka

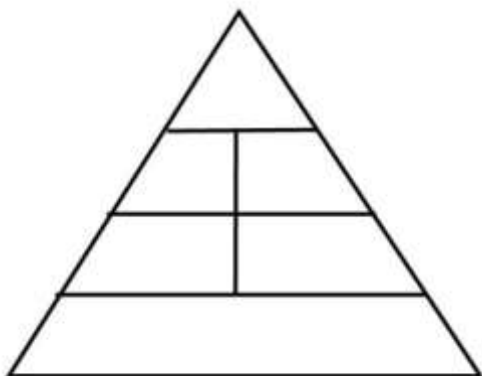
2. SAMOSTOJNO UČENJE



- Izdelajte svojo družinsko prehransko piramido. Piramido lahko povečate in natisnete ali jo sami narišete na večji papir. Hrano najdete v letakih prehranskih trgovin. Glede na stil življenja, navade v družini in hrano, ki jo izbirate, naredite svojo prehransko piramido. Primerjajte jo s prehransko piramido, ki jo priporočajo prehranski svetovalci. Ali sta piramidi podobni?

Če sta bravo! Izbirate zdravo hrano in jo tudi pravilno razporejate glede na priporočila strokovnjakov. Kar tako naprej!

Če sta različni, razmislite, kako lahko spremenite svoje prehranske navade, da se boste približali navadam, ki jih priporočajo strokovnjaki za prehrano.



Osnovne informacije o zdravi prehrani, ki jih lahko preberete predvsem starši in se o njih pogovorite tekom tedna z vašimi otroki:

<https://munus2.scng.si/files/2016/01/EnotaUG1ZDRAVAPREHRANA.pdf>

3. SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

Poleg zdrave prehrane je zelo pomembno tudi gibanje - o tem bomo govorili jutri!



Vadba doma:

<https://www.facebook.com/educacaoofisicadadepressao/videos/229312431668895/UzpfSTUyODQ3Mza4NzoxMDE1ODI4NDI4OTQ0ODA4OA/>

<https://www.youtube.com/watch?v=oMzFU7cQlOM&fbclid=IwAR0lOQNWv1V506tFgQYgSsfsgVysgvulgUdgoKo5749JfrJKRZavTpAJBU0>

4. USMERJEN PROSTI ČAS

Izdelaj:

<http://krokotak.com/2020/02/bird-nest-craft-2/>

<http://krokotak.com/2019/03/ladybug/>

