

Včeraj smo se naučili, zakaj je pomembno, da smo telesno aktivni. Zelo pomembno pa je tudi, da se **ZDRAVO PREHRANJUJEMO**. Kaj pa je zdrava prehrana? Jemo veliko sadja in zelenjave, da dobimo vitamine, ki nas branijo pred virusi. Jemo tudi malo maščobe (čipsa, ocvrte hrane). Ne glede na to, kaj jemo, pa smo se v podaljšanem bivanju že naučili, da se do hrane obnašamo SPOŠTLJIVO.

Hrana nam še posebej tekne, če jo lepo pripravimo, zato boste skupaj s starši pripravili mavrična nabodalca, ki jih boste skupaj pojedli za malico.

Priprava:

- sadje, ki ga imate doma, temeljito operite,
- starši naj vam pomagajo pri rezanju tršega sadja (jabolka, hruške),
- koščke sadja v poljubnem zaporedju napikajte na paličke za ražnjiče,
- če nimate paličk, lahko iz koščkov pripravite sadno kupo v skodelicah.

Spodaj vas čaka tudi ideja, kako lahko sadje razporedite po paličkah. DOBER TEK!

Vir: oblizniprste.si in odprtakuhinja.si

