**Sreda, 8. 4. 2020**

**Podaljšano bivanje, 3., 4., 5.r.**

Pozdravljeni učenci!

Kako ste? A po opravljenem šolskem delu uživate na sončku?

1. Ker vsi v teh dneh veliko sedimo in ne porabimo kolikor pojemo, najprej predlog za gibalne vaje:



1. ZDRAVA PREHRANA

V tem času je veliko govora o tem, kako poskrbeti za svoje zdravje.

Pomembno vlogo pri tem igra tudi zdrava prehrana.

Poglej si spodnji filmček:

<https://www.youtube.com/watch?v=TRlwFpamwTE>

Nato pa si pripravi zdravo malico.

Nekaj idej za zdravo malico najdeš na spodnji povezavi:

<http://okusno.je/priloznostno/25-prigrizkov-in-malic-za-solarje.html>

Tukaj je ena:

**SADNI LONČEK Z** **JOGURTOM**:

SESTAVINE:

- poljubno sadje (banane, jagode,

borovnice, grozdje, jabolka, hruške,

breskve …)

- grški ali navadni jogurt

- po želji tudi: žlička kokosove moke,

najljubše suho sadje, oreščki

POSTOPEK PRIPRAVE:

Sadje operemo in osušimo v papirnati brisači. Narežemo ga na poljubno velike kose. Narezano sadje stresemo v večjo skledo in ga z žlico ali rokami nežno premešamo. Pripravljeno sadje z žlico naložimo v kozarce in obložimo z žlico jogurta. Vse skupaj lahko posujemo s najljubšimi otrobi (orehi, mandlji, suhim sadjem) in serviramo.



Pa dober tek!

Želim vam veliko veselja pri gibanju in pripravi zdravih malic. Poročajte!

Učiteljica Suzana