



Dober teden je minil odkar smo se začasno razšli. Trenutne razmere nam onemogočajo običajne delovne dni, zato pa bomo z vami spoštovani starši in otroci skupine Minibralčki v stiku preko IKT. Želimo vam podati nekoliko idej, zamisli, predlogov, ... za preživljanje časa, ki smo ga primorani preživeti v notranjih prostorih. V naši skupini smo veliko časa namenili tudi skrbi za naše zdravje. Pomembno se nam zdi, da v teh trenutkih to znanje še nadgrajujemo. S tem bi otroke še dodatno spodbujali, da lahko za zdravje z gibanjem in primerno prehrano v veliki meri pripomoremo tudi sami.

Namig: otroci bi lahko iz reklamnih letakov izdelali plakat zdrave prehrane. Plakat na katerega bodo nalepili izrezane slike naj razdelijo na dve polovici. Na eno naj nalepijo sadje, na drugo zelenjavo. Z otroki se pogovorite na kakšne načine bi lahko pripravili jedi iz izbranih fotografij.

Primer:

- jabolka: kompot, zavitek, sadna solata. Slednjo si otrok lahko pripravi sam. Najprej olupijo jabolko, jo nareže na manjše koščke, pokaplja s kapljicami limoninega soka in osladi z žličko medu. Po izbiri doda ščepec cimeta in tudi drugo sadje. Narahlo premeša in servira v skodelico. Pred tem pripravi pogrinjek s priborom, ki ga potrebuje. Malica bo še slajša, če bodo dobrote deležni tudi ostali družinski člani. Želimo vam dober tek! Za naslednji obrok pa si lahko morda omislite zelenjavni namaz, topel napitek,...Otroci, ne pozabite na predpasnike pri pripravi hrane.

Lep pozdrav vam želiva Simona R. in Karmen K.