

## PRIPRAVA ZDRAVIH NAPITKOV



Otroci zelo radi pomagajo pri opravilih odraslih, še posebej v kuharskih. Prav je, da jih vključujemo v vsakodnevne preproste dejavnosti, ki jim dajejo občutek pomembnosti in sprejetosti, hkrati pa pridobivajo delovne navade za življenje. Seveda pri tem ne smemo pozabiti na njihovo varnost in to kar otroci zmorejo in je primerno za njih. V tem času bi se v vrtcu pogovarjali o zdravi prehrani in spoznavali nove okuse ter si pripravili tudi kakšen sadni priboljšek. Ker nam je to onemogočamo vam dajemo *namig za skupno dejavnost doma*.

Uporabite lahko katerokoli sveže sadje, ki ga imate pri roki, najboljše je tisto z domačega vrta ali sadovnjaka, predvsem pa seveda tisto, ki ga obožuje vaš otrok. Ker pa novembrski čas v našem okolju ponuja bolj malo, bo prišlo prav tudi tisto shranjeno že v zamrzovalniku. Otroke bo pritegnilo predvsem sadje lepih in zanimivih bar.

### RDEČI SADNI SMUTI

#### Potrebujemo:

- 2 jabolki
- pest borovnic
- pest malin
- pest jagod
- 1 dcl svežega domačega mleka
- žlička medu po želji



### BANANIN SADNI SMUTI

#### Potrebujemo:

- 2 banani
- 1 kaki ali jabolko
- žlička medu po želji
- 1 dcl svežega domačega jogurta/kefirja



*Skupaj z otrokom si najprej nadenete predpasnik in temeljito umijete roke, da se otrok seznanja tudi s higieno pri pripravi hrane. Otrok naj ne bo le opazovalec, temveč ga spodbujajte, da vam pomaga pripraviti sestavine in pripomočke za delo. Naj bo on tisti, ki bo dodajal sadje v posodo za mletje. Ob tem se lahko igrate besedne igre (preštevanje sadja, poimenovanje sadja, opisovanje po barvi, velikosti...). Med postopkom mletja opazujete, kaj se s sadjem dogaja. Na koncu zmes nalijete v steklene kozarce in okrasite s sadjem in zanimivo slamico, ki bo otroka dodatno spodbudila k okušanju. Povabite še koga...*

## PA DOBER TEK!