**JAZ, ŠPORTNIK**

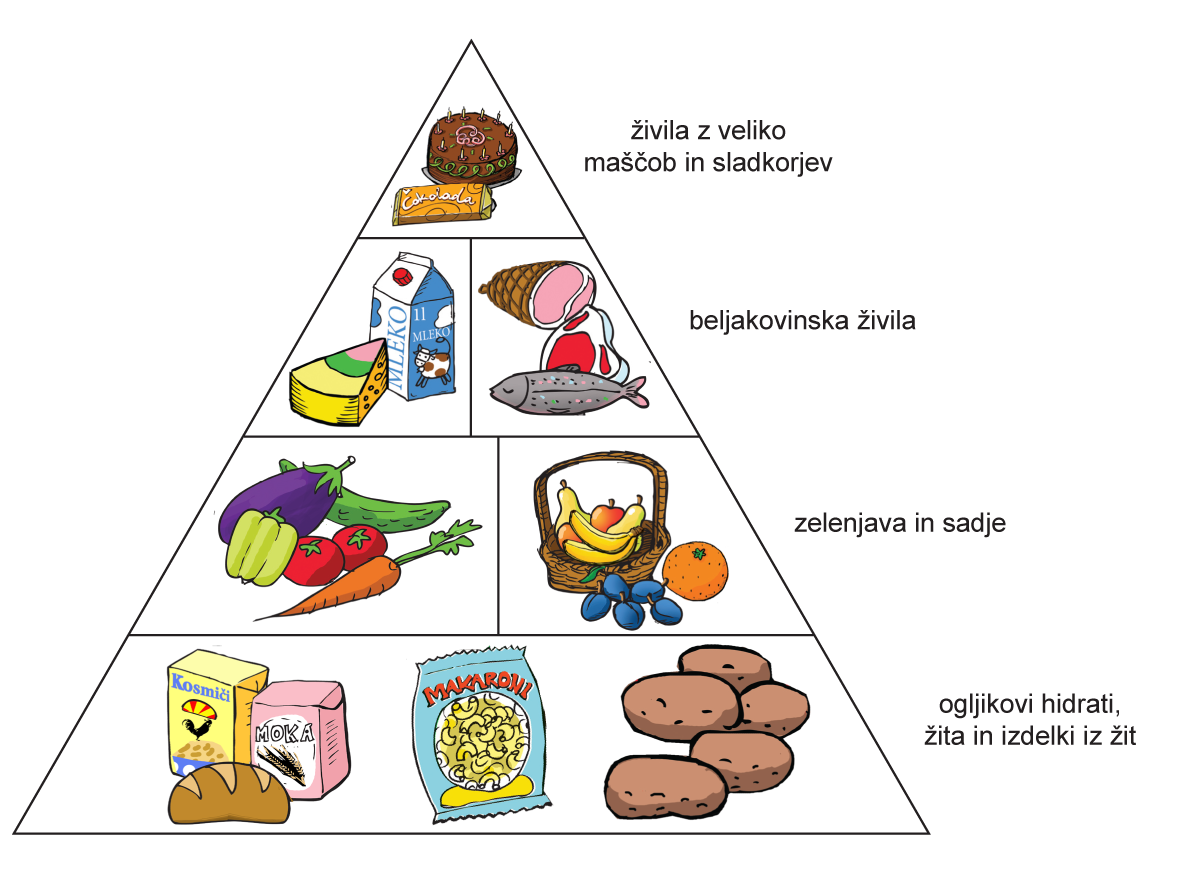
V tem tednu se bomo posvetili zdravemu načinu življenja z veliko gibanja. Predstavila vam bom kakšen zdrav recept, gibalne igre in vaje, primer ustvarjanja in še kaj se bo našlo.

Pa začnimo!

* **Ponedeljek, 11.5.2020**

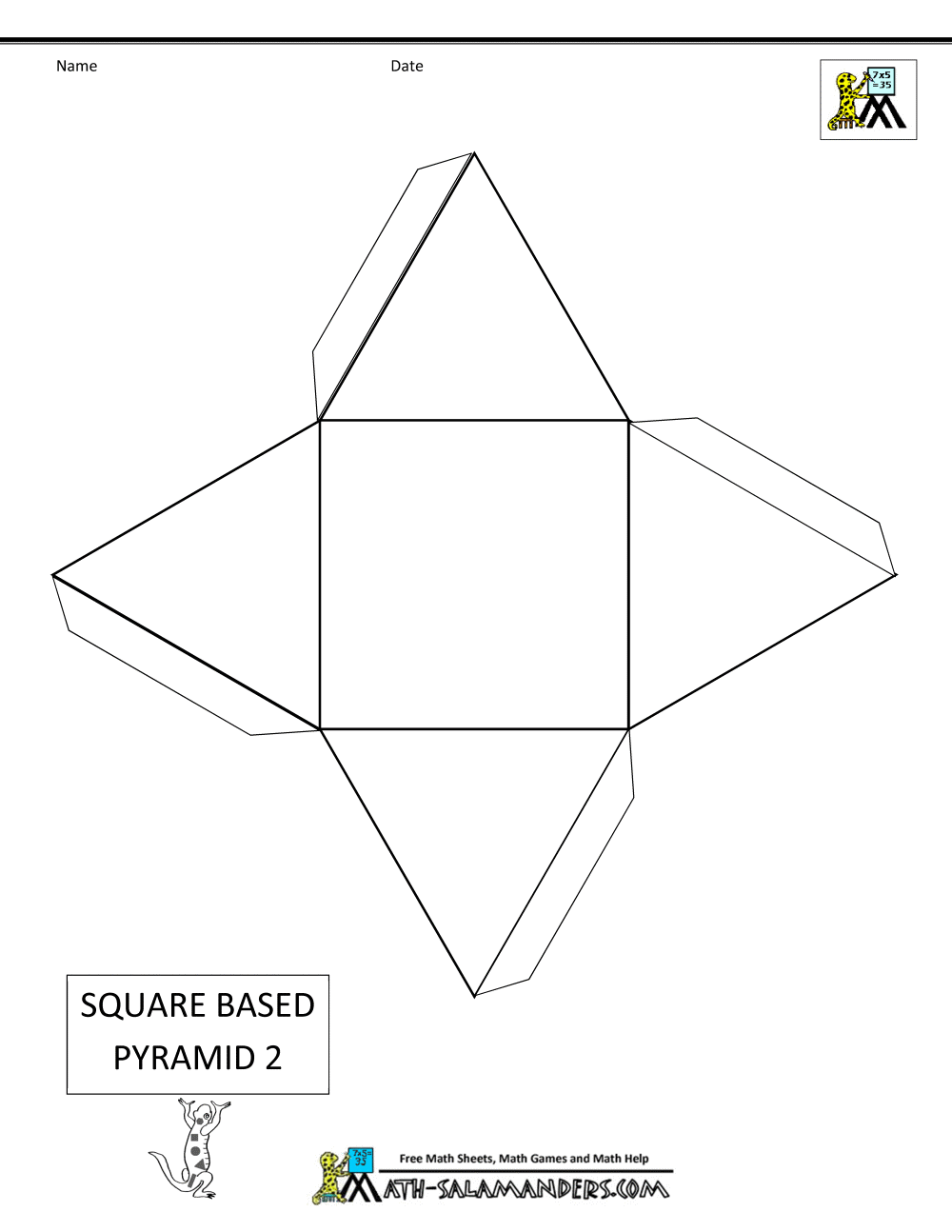
**PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE**

Sam/a boš izdelal/a svojo zdravo piramido. Najprej boš iz tršega papirja ustvaril/a piramido. Potem boš vzel/a v roke reklame s prehrano in izrezal/a določene izdelke. Piramida bo sestavljena tako:



**PRIPOMOČKI:** risalni list, svinčnik, škarje, lepilo, reklame.

**PRIPRAVA:** Nariši in izreži takšno piramido, ki sem jo prilepila zraven. Naj bo velika, saj boš tako nalepil/a na njo več izdelkov iz reklam. Piramida naj bo raznolika. Svoj izdelek poslikaj in ga pošlji svoji učiteljici. Pa veselo ustvarjanje!



Primer končnega izdelka:



* **Torek, 12.5.2020**

**TENIS Z BALONOM IN PAPIRNATIMI LOPARJI**

Radi imamo igre v dvoje, saj se z njimi lahko zelo zabavamo in razgibamo. Tokrat bomo igrali igro tenisa. Če doma nimamo loparjev in žogice, si lahko ustvarimo svoje pripomočke in pričnemo igro.

**PRIPOMOČKI:** 2 papirnata krožnika, 2 leseni deščici, močnejši lepilni trak, tempera barve, čopič, balon.

**PRIPRAVA:** Vzamemo tempera barve in čopič ter poljubno pobarvamo oba krožnika. Počakamo, da se posušita in potem na njiju prilepimo leseni deščici. Napihnemo balon in lahko pričnemo z igro. Igra je primerna tako za notri kot za zunaj.



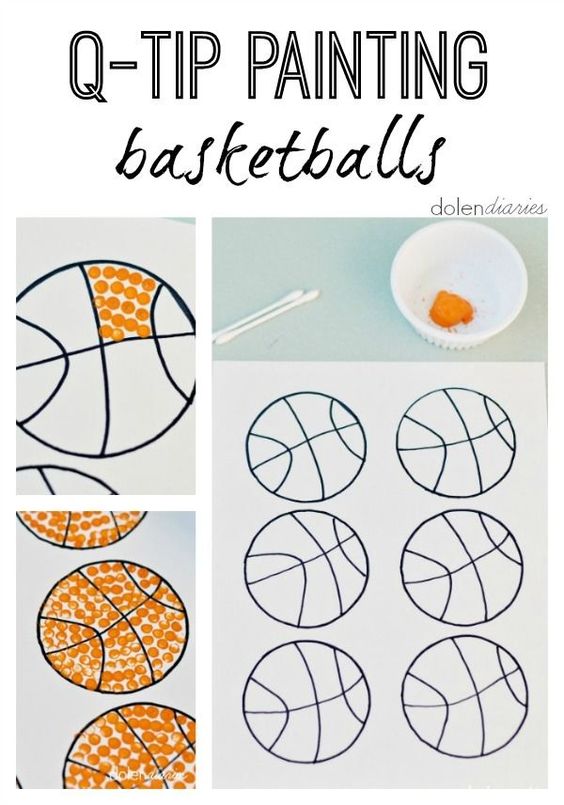


* **Sreda, 13.5.2020**

**USTVARI SVOJO NAJLJUBŠO ŽOGO**

**PRIPOMOČKI:** risalni list, tempera barve, paličice za ušesa, črn flomaster.

**PRIPRAVA:** S črnim flomastrom nariši eno veliko žogo ali več manjših. Če se odločiš za več manjših, naj bo vsaka različne barve, tako bo slika zelo pestra.

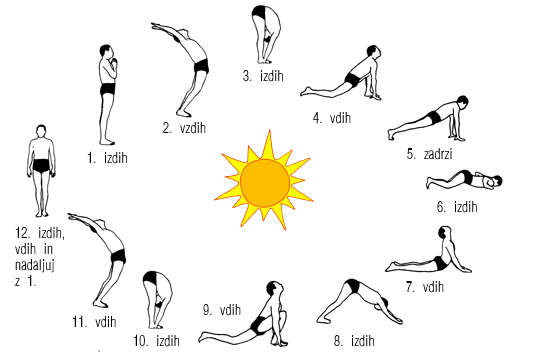


* **Četrtek, 14.5.2020**

**POZDRAV SONCU IN JOGA ZA VSAK DAN**

Vsako jutro pričnimo z jogo in se tako maksimalno razgibajmo ter pričnimo dan polni energije in dobre volje.

* **POZDRAV SONCU:**



* **JOGA ZA VSAK DAN:**





* **Petek, 15.5.2020**

Pripravi si naslednje zdrave obroke oziroma predlagaj takšen jedilnik svojim staršem in tako si preskrbljen za cel petek. Kuhanje s starši je zelo zabavno in poučno. Veselo pripravljanje!

* **ZAJTRK:**



* **MALICA:**

Za malico si privošči kos sadja, ki ga imaš doma.

* **KOSILO:** POLETNA MINEŠTRA



**SESTAVINE:**

* 75 ml hladno stiskanega olivnega olja
* 1 veliko čebulo
* 1 strok česna
* 250 gramov krompirja
* 150 gramov korenčka
* 100 gramov zelene
* 1 veliko bučko
* 1 liter zelenjavne jušne osnove (italijanska mineštra, se nikoli ne kuha v mesni jušni osnovi)
* 3 velike paradižnike
* skoraj parmezana
* vejica svežega peteršilja
* 400 gramov belega fižola
* sol in sveže zmlet poper

**PRIPRAVA:**

**Čebulo očistimo** in narežemo na rezine, prav tako očistimo česen in ga stremo. Krompir olupimo in ga narežemo na koščke, korenček narežemo na tanke rezine, bučke olupimo in narežemo. Paradižnik na hitro zavremo, olupimo in narežemo na štiri dele. Peteršilj na drobno sesekljamo, bel fižol prej namočimo in skuhamo. V ponvi **segrejemo olivno olje,** dodamo čebulo in česen, ter pražimo nekaj minut, da se čebula zmehča. Dodamo še krompir in pražimo pet minut. Nato dodamo še bučke, korenček in zeleno, ki jih prav tako **pražimo pet minut.**

Ko je zelenjava popražena, jo prelijemo **z jušno osnovo,** dodamo paradižnik, sirovo skorjo in kuhamo približno eno uro. Vmes premešamo in dodamo še jušne osnove, če je mineštra pregosta. Po eni uri, dodamo peteršilj in že kuhan fižol, ter segrevamo še deset minut. Sirovo skorjo odstranimo, juho solimo in popramo, ter jo ponudimo s sveže zapečenim, hrustljavim kruhom.

* **MALICA:** SENDVIČ

**SESTAVINE:** 2 rezini kruha, sirni namaz, piščančja salama, kos sira, list zelene solate, kos paradižnika.

**PRIPRAVA:** Vzemi kos kruha in ga namaži s sirnim namazom. Nanj položi salamo in kos sira. Potem naložiš še zelenjavo in pokriješ z drugim kosom kruha.



* **VEČERJA:** MLEČNI RIŽ S CIMETOM

**SESTAVINE za 4 OSEBE:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1l | Kravje mleko - polnomastno |
| 2 čajni žlički | Limonina lupina |
| 100g | [Riž](https://www.mojirecepti.com/zita/riz/riz.html) |
| 70g | Sladkor - beli |
| 5 kosov | Jajce - kokošje |
|  | [Cimet](https://www.mojirecepti.com/zacimbe/cimet.html) |



**PRIPRAVA:** 4 žlice mleka shranimo, preostalo pa nalijemo v lonec, dodamo limonino lupinico in zavremo.

Dodamo riž in sladkor, ter kuhamo približno 40 minut.

Iz beljakov stepemo trd sneg.

Rumenjake razžvrkljamo s prihranjenim mlekom in jih vmešamo v riž. Na manjši temperaturi segrevamo.

Nato lonec odstavimo in k rižu vmešamo še sneg iz beljakov.

Riž nadevamo v posodice, potresemo s cimetom in za 1 uro postavimo v hladilnik.

**PRIJETNO PRIPRAVLJANJE IN DOBER TEK!**

