

Razvijanje samostojnosti

Hranjenje

Najpomembnejši obrok je **ZAJTRK**.

Pomagaj si pripraviti svoj zajtrk.

Če boš kruh jel/a izberi še kakšen namaz.



Kateri **namaz** imaš najraje?

- pašteta



- sirni namaz



- tunin namaz



Lahko namažeš marmelado, čokoladni namaz ali med.



POSTOPEK PRIPRAVE ZAJTRKA:

1. UMIJ SI ROKE.
2. PRIPRAVI SI KROŽNIK.
3. POLOŽI NA KROŽNIK KOS KRUHA.
4. Z NOŽEM SI NAMAZI KRUH.



Pripravi še **topel napitek**.

Kaj lahko pijemo za zajtrk?

kakav



mleko



čaj



PRIPRAVA KAKAVA:

1. Segrej mleko.
2. Nalij si mleko v skodelico.
3. Dodaj še 1 žlico kakava.
4. Dobro premešaj.



PRIPRAVA ČAJA

1. Segrej vodo, da bo vroča.
2. V skodelico položi filter čaja.
3. Nalij vodo v skodelico.
4. Lahko si posladkaš čaj s sladkorjem ali z medom.
5. Čez par minut odstrani filter iz čaja.
6. Lahko še stisneš v čaj limono.

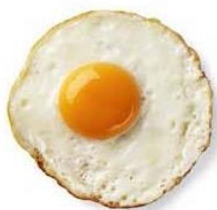
Dober tek. :D

Ko boš zaključil/a zajtrk ne pozabi še:

- Pospraviti mizo (odnesi umazano posodo, pomij posode, pobriši mizo)
- Umiti roke in zobe.



Nekaj predlogov za zdrav zajtrk.



jajca, polnozrnat kruh in zelenjava



mlečni riž/zdrob/kaša s suhim sadjem



ovseni/pirini/rženi kosmiči (kuhani ali namočeni), jogurt, sadje



pršut/losos/sir, mlečni namaz, polnozrnat kruh, zelenjava.

Razvijanje samostojnosti

Bolečina

A se je zgodilo s tabo, da si se nekam udaril/a?

Ko si pomgal/a kaj v kuhinji si se kdaj opeknel/a?

Kaj nam pomaga, če nam kaj boli ali če se nekje poškodujemo?

OPAZUJ SLIKE.

POKAŽI KJE SE JE POŠKODOVAL DEČEK.



AUUU, MAMI SE JE OPEKLA Z LIKALNIKOM.
LIKALNIK JE ZELO NEVAREN KER JE VROČ.



ALI SI ŽE KDAJ PADEL/A IN SI IMEL NA GLAVI BUŠKO?
KDO TI JE POMAGAL?
NA BUŠKO POLOŽI NEKAJ MRZLEGA, PA BO BOLJŠE.



KO DOBIŠ NOVE ČEVLJE ALI ČE SE VELIKO SPREHAJAŠ ČUTIŠ BOLEČINO NA NOGAH PRI PETI?
NAREDI TI ŽULJ, KI JE KOT EN MEHURČEK Z VODO,
NEŽNO POLOŽI GOR NA ŽULJ OBLIŽ IN SI OBUJ COPATE.



Razvijanje samostojnosti

Pripravi si osvežilni napitek. Limonada nas takoj odžeja in osveži.

POSEBNA LIMONADA Z ZELIŠČI

Potrebuješ:

- 1 l vode
- 1 večjo limono
- dodatki po okusu:
listi mete, melise, cvetovi sivke, sveže nabrana bezgova socvetja, akacijeva socvetja
- sladkor po okusu

Postopek priprave:

1. Sok limone vmešamo v vodo, po okusu sladkamo in premešamo.
2. Dodamo še liste ali cvetove aromatičnih rastlin:
3. Limonado pustimo stati vsaj 30 minut, arome pa se iz rastlin izločajo še več ur, zato lahko z istimi rastlinami pripravimo več napitka.
4. Po želji postrezite z ledom in okrasite z vejicami timijana in rezinami limone.



Vklopi še najljubšo glasbo in uživaj na sončkah žarkih.