

DRAGI R&P- OVCI !

Preživali smo že dva tedna učenja na daljavo. Upam, da vam gre dobro. V tem času, ko ste veliko doma, imate poleg učenja možnost početi še veliko drugih stvari. V mislih imam stvari, ki so pomembne za življenje. Naučili se boste sočutja, ustvarjalnosti in še mnogo več. Verjamem pa, da boste poprijeli tudi za marsikatero opravilo. Naučili se boste mogoče likati, uživali ob kuhanju s starši, pomagali pri pospravljanju stanovanja in še kaj. Starši vas lahko naučijo veliko življenjskih opravil in vrednot.

Tisti, ki ste že opravili 1. tedensko nalogo, upam da ste v aktivnostih uživali, sodelovali z družino in se zabavali. Tisti, ki pa jo še boste, pa upam, da vse to še doživite!

Pred nami pa je že 2. tedenska naloga. Ta teden se bomo posvetili kulinačnim užitkom. Obnovili boste, kar smo o zdravi hrani že povedali. Predvsem pa želim, da ta teden kaj ustvarite v kuhinji. Mogoče kakšno dobro sladico, slastno glavno jed, solato ali pa kar vse. Kakor vam bo čas dopuščal.

Za pomoč pa prosite starše, da vam kaj svetuje in pomagajo pri kuhanju.

1. ZDRAVA PREHRANA

S starši se pogovorite o zdravi prehrani. Izmenjajte svoja mnenja. Naj vam starši povedo kaj o zdravi prehrani, potem pa še vi povejte njim, kaj o tem že veste. Mogoče poiščete kakšne zanimivosti, ki jih lahko delite tudi s sošolci ali pa jih pošljete na moj e-mail naslov.



2. PRIPRAVA JEDILNIKA

Zamislite si, da k vam na obisk za en dan pride najboljša prijatelj/prijateljica ali pa kakšna slavna osebnost, ki vam je všeč. Sestavite jedilnik - katere jedi, od zajtrka pa do večerje, bi pripravili. Bodite pozorni na to, da jedi vsebujejo čimveč zdrave prehrane, da bo hrana raznovrstna in takšna, kot jo imate vi radi.



V pomoč vam pošiljam tabelo, kamor lahko napišete svoj jedilnik. Lahko pa tudi napišete jedilnik na svoj način.

OBROK		Priprava	sestavine
zajtrk			
malica			
kosilo	<ul style="list-style-type: none"> - juha: - solata: - glavna jed: - sladica: 		
malica			
večerja			

Vtisi otroka:

Nekateri se trudijo s pripravljanjem obrokov, jaz se trudim s pospravljanjem.

Vtisi staršev:



3. PRIPRAVA JEDI

Sedaj pa seldi najboljši del. Švignite v kuhinjo, zraven povabite še starše, bratce in sestrice ter naj se kulinarič no ustvarjanje zač ne. Skuhajte jedi, ki so vam všeč , mogoč e mami ali oč etu pomagata pri pripravi celotnega kosila, lahko s setrico ali bratcem pripravite sladico. Kuhajte kar želite, vendar naj vam pri tem pomagajo starši. Ne pozabite, pri kuhanju morate uživati, pozabite, da je to naloga, sprostite se, se zabavajte in uživajte!!! Lahko mi kakšen utrinek vašega kuhanja ali kakšno vašo kuharsko mojstrovino pošljete na moj e-mail ali pa le opišete kakšna je bila vaša kuharska izkušnja. Pošiljam vam nekaj receptov jedi, ki jih lahko pripravite. ☺

❖ JUTRANJI JAJČNI MAFINI



SESTAVINE

Maslo ali olje za namastitev pekača	
Srednje velikih jajc	6
Sol in poper po okusu	
Narezane zelenjave (paprika, koruza, čebula, gobice, bučke, paradižnik ipd.)	pol skodelice
Na koščke narezane šunke	0,25 skodelice
Naribanega sira	0,25 skodelice

POSTOPEK

PRIPRAVA: 10 min

KUHANJE: 18min

SKUPAJ: 28 min

Za pripravo mafinov potrebujemo pekač s šestimi vdolbinicami.

Pečico segrejemo na 190 stopinj Celzija. Vdolbinice pekača za mafine dobro namastimo z maslom ali oljem.

Zelenjavo očistimo, operemo in narežemo na koščke. Na koščke narežemo tudi šunko, sir grobo naribamo.

V skledo ubijemo jajca, jih začinimo s poprom in soljo ter z ročno metlico dobro razžvrkljamo. Dodamo nariban sir, šunko in zelenjavo, sestavine dobro premešamo, potem pa jajčno zmes vlijemo v namaščene vdolbinice. Mafine pečemo v ogreti pečici 15 do 18 minut, ponudimo jih, dokler so še topli.

❖ ČOKOLADNI PIŠKOTI Z BANANO IN OVSENIMI KOSMIČI

Čas priprave: 40 min

SESTAVINE

- 1 skodelica moka
- ¾ skodelice ovsenih kosmičev
- Pecilni prašek
- Pol čajne žličke soli
- Vanilijev sladkor
- Pol skodelice sladkorja
- Polovica na koščke narezane banane
- 1/3 skodelice nadrobljene temne čokolade
- ¼ skodelice narezanih orehov ali lešnikov

- 1/3 skodelice mleka
- 1/3 skodelice olja

POSTOPEK

1. Pečico segrejemo na 180 stopinj celzija.
2. V eni posodi zmešamo moko, ovsene kosmiče, pecilni prašek, sol in sladkor. V drugi posodi zmešamo olje, mleko in vanilijev sladkor. Nato oboje zmešamo skupaj. Na koncu dodamo še speštano banano, koščke orehov in koščke čokolade.
3. Na pekač položimo peki papir. Testo oblikujemo v majhne piškote in pazimo, da je okoli njih nekaj prostora, saj se med peko razširijo.
4. Pečemo 25 minut na 18 stopinj Celzija, dokler piškoti ne postanejo zlato rjavi.





Pri pripravi vaših jedi vam želim obilo užitkov!!! Lahko kuhate vsak dan, pripravite le eno jed ali pripravite celoten jedilnik. Kuhajte jedi, ki so vam všeč. Če niso preveč zdrave, pa na internetu poiščite zdravo različico te jedi.

Prelistajte tudi kakšno kuharsko knjigo in si izberite jed, ki jo boste pripravili. Najboljše pa je, če vam recept zaupajo kar starši!

LEPO SE IMEJTE 😊 😊

Se slišimo,

Učiteljica Špela