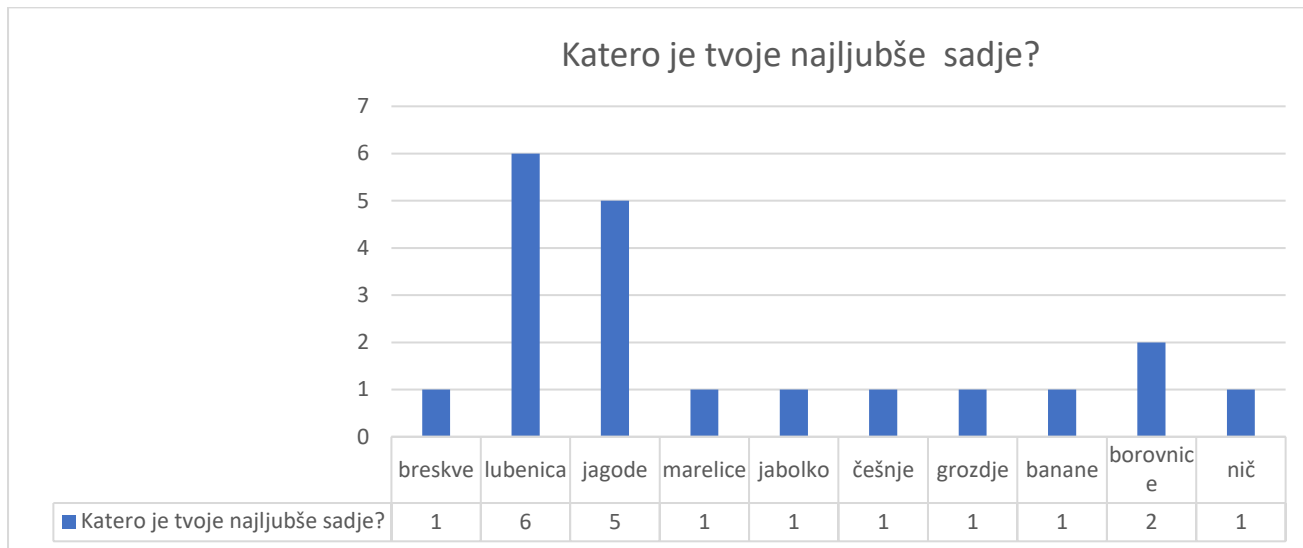


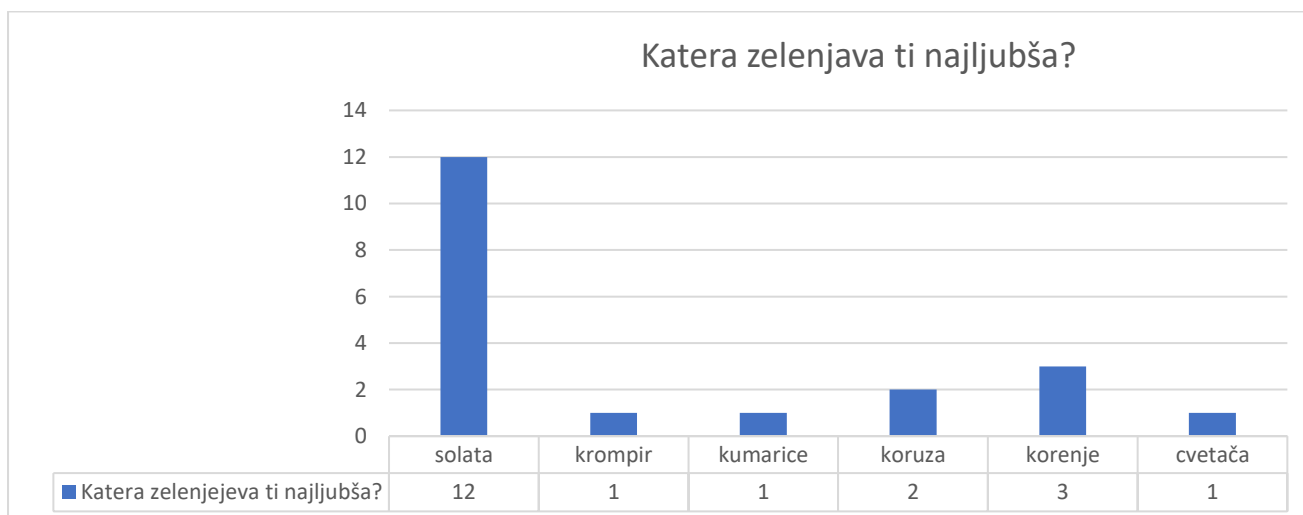
ŠOLSKA SHEMA

Z učenci 8.a razreda smo izvedli anketo o sadju in zelenjavi. Odgovorili smo na 8 vprašanj, rezultate pa prikazali s pomočjo tabel in grafov.

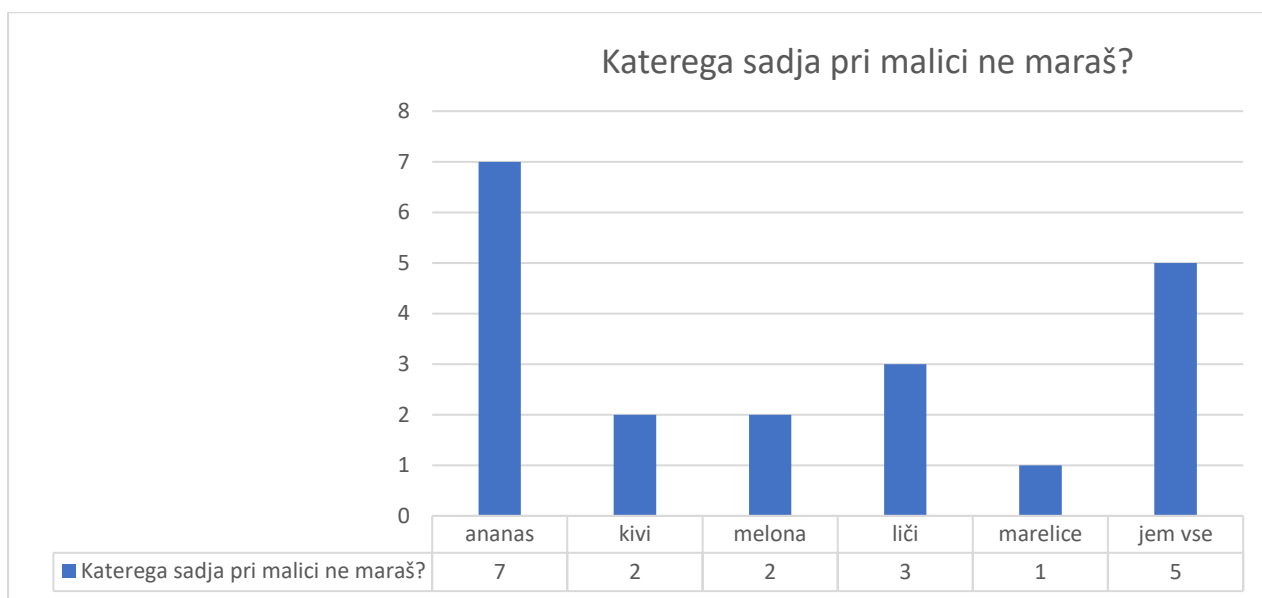
1. Katero sadje ti je najljubše?



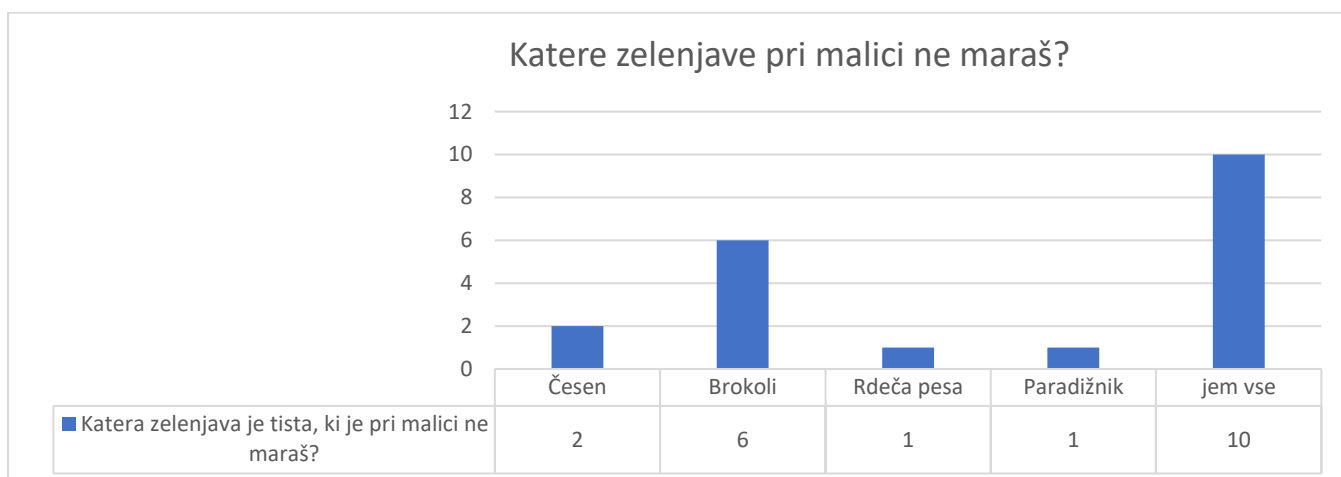
2. Katera zelenjava ti je najljubša?



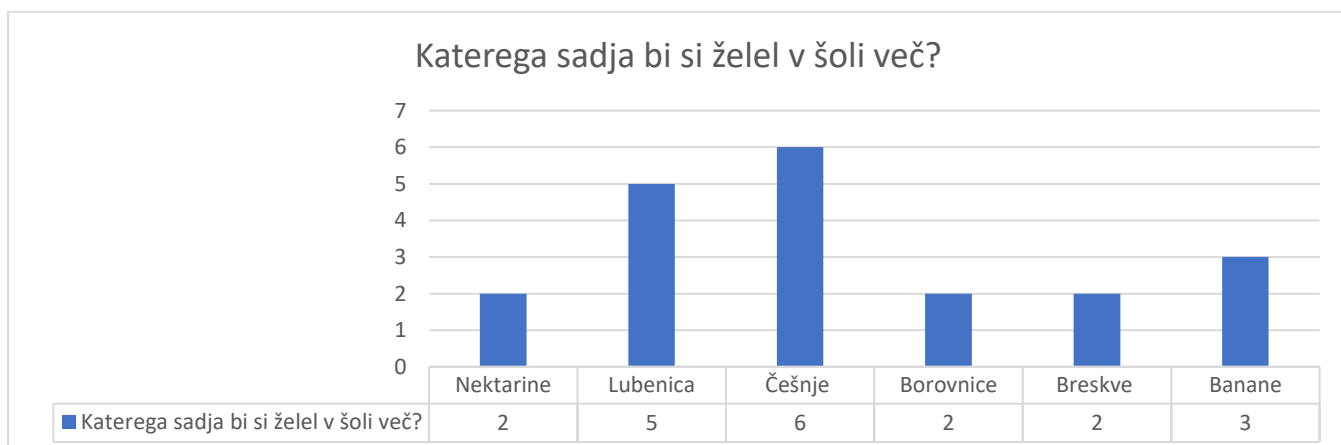
3. Katero sadje je tisto, ki ga pri malici ne maraš?



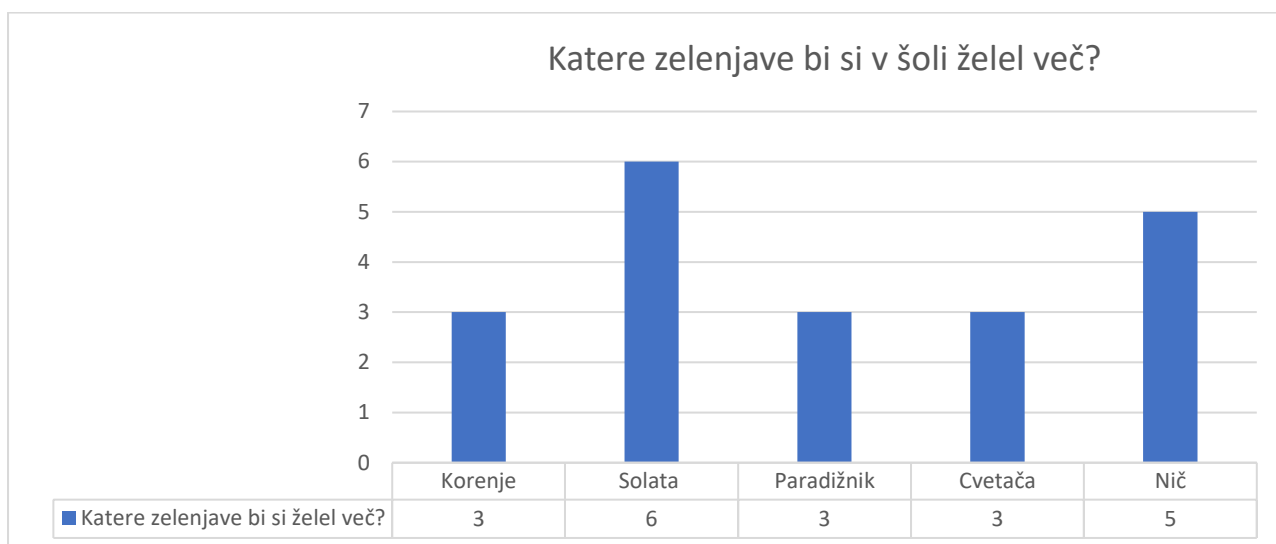
4. Katera zelenjava je tista ki je pri malici ne maraš?



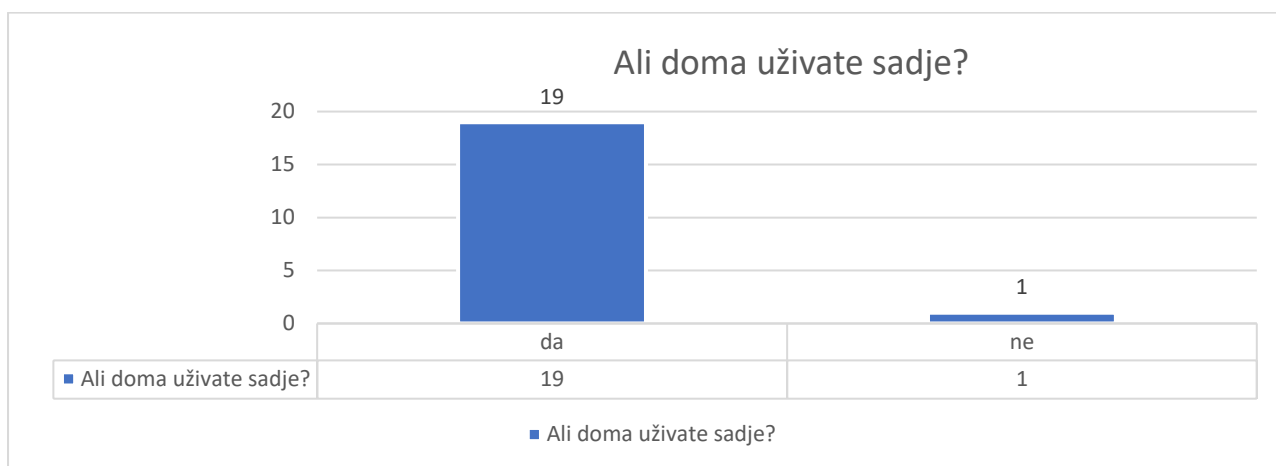
5. Katero sadje je tisto, ki bi si ga v šoli želeli več?



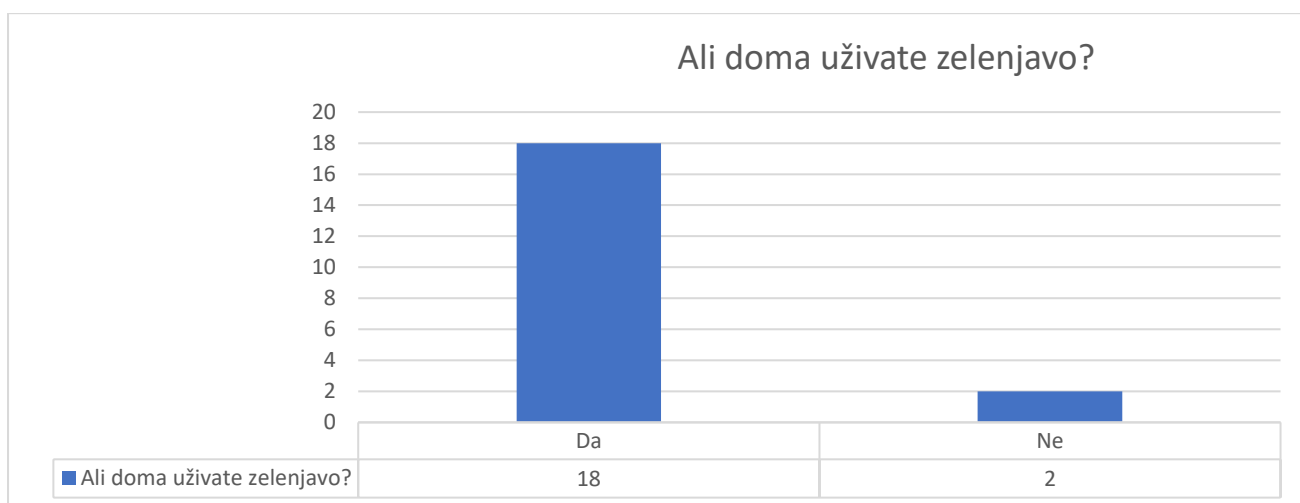
6. Katera zelenjava je tista, ki bi si je želeli več?



7. Ali doma uživata sadje?



8. Ali doma uživata zelenjavo?



Ugotovili smo, da je najljubše sadje 8. a razreda lubenica, zelenjava solata, pri malici imamo najmanj radi ananas in brokoli, želeli bi si več lubenice, češenj in solate. Doma pa skoraj vsi uživamo sadje in zelenjavo.

V sklopu projekta Sobivanje smo se pogovarjali tudi o zdravih obrokih. Pripravili smo več različnih receptov za zdrave obroke.



DOMAČ JOGURTOV PRELIV ZA SOLATO

POTREBUJEMO: navadni tekoči jogurt (250g), olivno olje (2 žlici), limonin sok (lahko ena sveža limona), sol, poper, zelišča (drobnjak, bazilika, česen).

PRIPRAVA: Zelišča sesekljamo. Dodamo lahko poljubna zelišča. Nato nanje prelijemo navadni jogurt. Dodamo ščepec soli in ščepec popra. Primešamo še 2 žlici olivnega olja (zaradi intenzitete okusa lahko tudi manj) in stisnemo sok polovice sveže limone ali dodamo 1 žlico limoninega soka. Vse skupaj polijemo na solato, ki jo že prej pripravimo in očistimo. Pripravimo lahko več vrst zelenjave (solata, koruza, paprika, čičerika, rukolo...).

MLEČNI GRES S CIMETOM

POTREBUJEMO: 2 dl mleka, sol, cimet, sladkor, pšenični zdrob

PRIPRAVA: v posodi zavrejem 2 dl mleka. Dodamo ščepec soli. Ko zavreje ogenj zmanjšamo in prisujemo 20 g pšeničnega zdroba. Na zmernem ognju ves čas mešamo. Kuhamo približno 10 minut. Nato dodamo še 1 žlico sladkorja in vlijemo v krožnik. Na vrhu potrosimo cimet za boljši okus.



OŠ KDK Šoštanj, 8.a razred, Špela ~~Playše~~ večerja



MLEČNA MALICA Z MUFFINOM IN SADIJEM

Recept za muffine

- 200 g moke
- 1 pecilni prašek
- 1 vanilijev prašek
- 2 jajci
- 80 g sladkorja (rjavega)
- 2 navadna jogurta
- 100 g masla
- sadje po izbiri

POSTOPEK PRIPRAVE

Maslo stopimo in počakamo, da se malo ohladi.

Moko zmešamo s pecilnim praškom. V drugi posodi pa razžvenkijamo jajca. Dodamo jim sladkor, jogurt in maslo. Nato sestavine iz obeh posod zmešamo skupaj. Počasi z metlico v vse skupaj vmešamo še koščke željenega sadja (ni pa nujno).

Pekač za muffine premažemo z maslom ali pa vanj naložimo papirnate škatlice. Do 2/3 napolnimo škatlice z maso. Pečemo v naprej ogreti pečici na 200 stopinj nekje 15 do 20 minut.

Nato muffine pustimo počivati 5 min. pa dober tek!

SADNA MALICA ali MEŠANA SOLATA

Za pripravo sadne malice ali mešane solate potrebujete različne vrste sadja in zelenjave. Da bo malica bolj privlačna, nanizaj koščke sadja na paličice in dobiš sadna nabodala. Pripraviš pa lahko tudi preliv za solato. Lahko uporabiš kis, bučno olje in sol, lahko pa tudi kar navadni jogurt z manj maščob.



TUNIN NAMAZ

Kaj potrebujemo: pločevinko tune, 2 žlici majoneze, 2 žlici kisle smetane, sol, poper, nekaj sesekljanega peteršilja, 1 žlico sirnega namaza, 2 kisl kumarici.

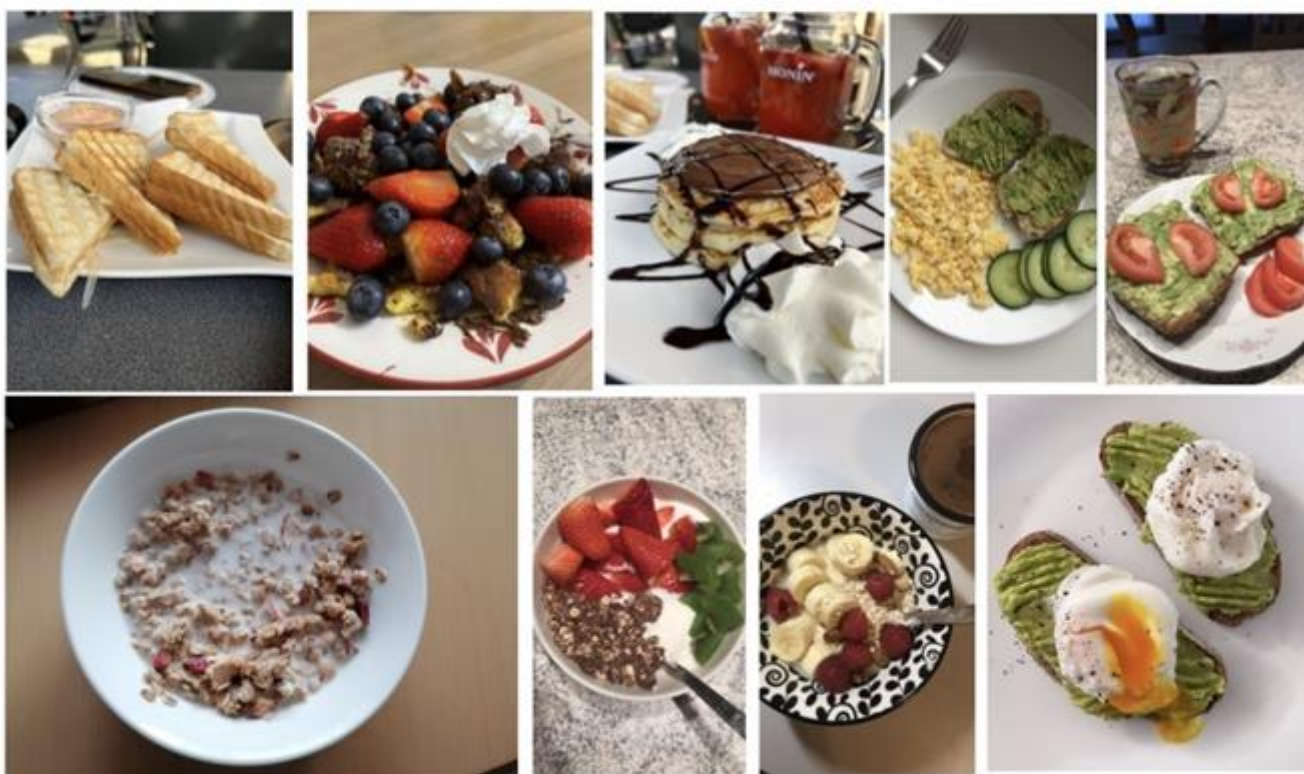
Tuno vzamemo iz pločevinke in pretlačimo z vilico. Kumarice sesekljamo. V posodi zmešamo vse sestavine in dodamo sol in poper po okusu.

Namaz postavimo v hladilnik za 30 minut. Nato ga postrežemo na kruhu. Dodamo lahko kakšen košček zelenjave.

»Eno jabolčko na dan, odžene zdravnika stran! » Zato ne pozabi na sadje in zelenjavo pri dopoldanskji malici. Pa dober tek!

OŠ KDK Šoštanj, 8.a razred, Špela Plavše, dopoldanska malica

Zdrav zajtrk	RECEPT	ČAS PRIPRAVE
Kosmiči z mlekom	Zmešam kosmiče z mlekom.	1 minuta
Navadni jogurt z granolo in svežim sadjem	Na kocke narežemo sadje (kar imamo, v mojem primeru je to kivi in jagode). V posodico stresemo navadni jogurt. Dodamo pest granole in narezano sadje. Dober tek!	3 minute
Avokadov namaz z zelenjavo	Avokadu odstranim koščico in ga dobro pretlačim z vilico. Dodam nekaj kapljic limoninega soka (lahko iztisnem nekaj sveže limone). Začinim z olivnim oljem in začimbami (sol, poper, sesekljan peteršilj). Na koncu zmečkam še česen in ga primešam. Namaz namažemo na kruh. Za boljši okus lahko dodamo svežo zelenjavo (v mojem primeru je to paradižnik).	10 minut
Jajčka z dodatki	Jajčko spečemo na kapljici olja. Solim in popram. Pojem skupaj s kosom kruha. Lahko pripravim umešana jajca. Jajce razžvrkljam v posodi in vlijem v ponev. Ves čas mešam. Pojem skupaj s kosom kruha. Po želji lahko dodamo tudi nekaj šunke in sira. Ne pozabimo soliti.	10 minut
Jajčka in namaz	Po prejšnjem receptu pripravim avokadov namaz. Pripravim še poširano jajce (če mi ne uspe, ga kar spečem na kapljici olja ali pa jajce trdo skuham). Pojem skupaj s kosom kruha in avokadovim namazom.	12 minut
Carski praženec in sadje	Pripravimo podobno maso kot za palačinke, le da je nekoliko več moke. Zmešam eno jajce s 120 g moke in 1 dcl mleka. Dodam nekaj pecilnega praška, vanilijevega praška, ščepec soli. Maso vlijem v ponev, kjer je prej že nekaj kapljic olja. Pripravim sveže narezano sadje. V primeru da ga nimam, uporabim kar žlico domače marmelade.	15 minut



»Po jutru se dan pozna.«

Zato zjutraj jej zdravo in primerno, da boš imel lep dan!

JAJČKA Z ZELENJAVO



Najprej stresemo jajčko v posodico in jo z vilicami ražžvenkljamo. Na kocke narežemo poljubno zelenjavo (paprika, bučka, por...). V ponvi pražimo na kapljici olivnega olja malo nasekljane čebule. Dodamo zelenjavo in pražimo nekaj časa. Na koncu vlijemo že jajčko. Pražimo še 7 minut. Postrežemo z kosom kruha. Seveda ne pozabimo malo posoliti. Dober tek!

SADNA MAILCA



Za popoldansko malico si lahko pripravimo poljubno sadje ali zelenjavo. Dobro je, da uporabimo več različnih vrst sadja, saj sadje vsebuje različno količino vitaminov.



SADJE Z JOGURTOM



Sadno popoldansko malico si lahko popestrimo ali obogatimo tudi z navadnim ali sadnim jogurtom, ki ga primešamo sadju. Dodamo tudi muslije in s tem še energijsko obogatimo obrok.

Seveda pa brez gibanja ni zdravja. In popoldnevi so odličen čas, ki ga lahko namenimo gibanju, zato »Na kolo, za zdravo telo!«

Osnovna šola KDK Šoštanj, 8.a razred, Špela Plavše,
popoldanska malica