

HRANA IN MI 8. in 9. razred – 23.4.2020

Pozdravljeni.

Pred vami so prvomajski prazniki, ko boste manj obremenjeni in si boste lahko vzeli čas tudi za pripravo zdravih obrokov, ki so lahko zelo okusni.

Na naslednjih spletnih povezavah lahko najdete kar nekaj receptov za zelo okusne obroke, pa še zdravi so. Morda vam bodo predstavljene jedi vseč in boste kaj od tega tudi sami pripravili za svojo družino.

Poglejte in se odločite.

Zdravi recepti; Zdravi recepti malo drugače

<http://futr.si/zdravi-recepti/>



Kako pripraviti 3 zdrava kosila in 3 sladice v 30 minutah?

<https://www.zazdravje.net/video-prispevki/kako-pripraviti-3-zdrava-kosila-in-3-sladice-v-30-minutah/>



Če ni nič po vašem okusu, pobrsajte po dobrih starih kuharicah (knjigah z recepti), spletnih straneh, ali pa enostavno zaprosite za pomoč svojo mamico, babico ...

Doma pomagajte pri gospodinjskih delih (pomivanje, sesanje, priprava pogrinjkov, likanju perila, ...) in poskrbeli boste, da bo vaša pomoč prispevala k razbremenitvi del staršev – tudi oni potrebujejo malo prostega časa, počitka.

Tisti, ki imate doma vrt, pa je zdaj idealna priložnost, da na gredice zasadite vrtnine in zelišča, ki jih boste čez nekaj časa z veseljem uporabili pri kuhanju.



Lepo bodite in sproščeno preživite prvomajske počitnice,

Sonja Marko