

NARAVOSLOVNI DAN

PRIPRAVA DOMAČIH SADNIH JOGURTOV



SKORAJ BREZ SLADKORJA 😊

TUDI NAVADEN JOGURT IMA MALO SLADKORJA.

VERJETNO SI ŽE KDAJ SLIŠAL/A, DA SO JEDI BREZ SLADKORJA BOLJ ZDRAVE.

ČEPRAV SE VERJETNO VSI RADI KDAJ SLADKAMO.

KAJ PA VEŠ O **NAVADNEM JOGURTU?**

VEŠ, DA JE NAREJEN IZ MLEKA IN DA JE ZDRAV. IMA VELIKO VITAMINOV IN TAKO MALO SLADKORJA, DA NAM JE VEČKRAT BOLJ KISEL, KOT SLADEK.

DANES BOSTE PRIPRAVILI SADNI JOGURT, KI BO SESTAVLJEN IZ NAVADNEGA JOGURTA, KI MU BOSTE DODALI SADJE IN ZELENJAVO.

ZA DELO POTREBUJEŠ:

TOLIKO **NAVADNIH JOGURTOV**, DA BO VSAK IZMED VAS DOMA LAHKO OKUSIL TO SLADICO.

RAZLIČNO SADJE IN ZELENJAVO 😊 – **JAGODE**, **KORENČEK** 😊, **JABOLKA**, **SUHO SADJE**, **GROZDJE**, **BANANE**....KARKOLI IMATE DOMA.

REZALNO DESKO, NOŽ (**PAZI, KAKO GA UPORABLJAŠ, PRI TEM NAJ TE VODIJO STARŠI**), STRGALO, ŽLICE, PREDPASNIK 😊

POSODICE ZA SADJE.

PA ZAČNIMO 😊

NAJPREJ SI TEMELJITO UMIJ ROKE.

PRIPRAVI SI VSE, KAR BOŠ POTREBOVAL/A.

DA SE BO SADJE LAŽJE POMEŠALO Z JOGURTOM, MORA BITI **NAREZANO NA MAJHNE KOŠČKE**. TAKO BO JOGURT BOLJ OKUSEN.

TUDI MI SMO PRIPRAVILI DOMA JOGURTE S **TREMI RAZLIČNIMI OKUSI**.



1. **MEŠANO SADJE:** SADJE UMIJEMO IN NA DROBNO NAREŽEMO. MI SMO UPORABILI GROZDJJE, SUHE MARELICE, BOROVNICE, KIVI.



2. **KORENČEK IN JABOLKO:** JABOLKO NE LUPIMO, GA NA DROBNO NAREŽEMO. KORENČEK PA NASTRGAMO.



3. **JAGODA IN BANANA:** OBA SADEŽA NA DROBNO NAREŽEMO.



SLEDI ZADNJE OPRAVILO. RAZDELITE NAVADEN JOGURT V POSODICE IN VANJ VMEŠAJTE SADJE. PRI NAS SMO NAREDILI JOGURT S TREMI RAZLIČNIMI OKUSI. KOLIKO OKUSOV BOSTE NAREDILI DOMA, JE VAŠA ODLOČITEV.



NAJBOLJŠI DEL DANAŠNJEGA DNEVA JE OKUŠANJE JOGURTOV 😊.

POSKUSI VSE, KI SI JIH PRIPRAVIL. KAR KORAJŽNO POSKUSI TISTEGA, ZA KATEREGA MISLIŠ, DA TI NE BO VŠEČ. KER SI DAL/A V JOGURT SADJE, JE ZDAJ BOLJ SLADEK. IN KAJ JE BOLJŠEGA OD SLADKANJA?



ZDAJ, KO SI OKUSIL/A DOMAČE SADNE JOGURTE, SI GOTOVO SPOZNAL/A, DA SO SLAJŠI ZARADI DODANEGA SADJA.

BI ZNAL NAŠTETI HRANO, KI JE ZATE BOLJ ZDRAVA IN NIMA SLADKORJA?

KAJ PA HRANA, KI IMA SLADKOR?

KAJ MISLIŠ, KATERA JE BOLJ ZDRAVA?

ZA ZAKLJUČEK TE VABIVA, DA V ZVEZEK »SONČEK« NAPIŠEŠ NASLOV **ZDRAVI JOGURTI** IN NARIŠEŠ VSO SADJE, KI SI GA DODAL/A V JOGURTE.

VESELI BOVA FOTOGRAFIJ TVOJEGA DELA.

POŠLJI NAMA JIH NA mirjana.kogovšek@guest.arnes.si

maja.zalokar1@guest.arnes.si

UŽIVAJ ☺



