

GOSPODINJSTVO, sreda, 1. 4. 2020

Dragi moji otročki.

Se spomnite, da smo se v začetku leta pri GOS učili o skbi za zdravje? Poudarjali smo zdravo prehrano, dovolj gibanja, spanja in tudi skrb za duševno zdravje.

Verjamem, da so v teh dneh, ki so za nami vaši starši bili bolj obremenjeni kot običajno, veliko je zaskrbljujočih informacij iz vseh strani, pa še skrivamo se pred virusom... Delo od doma in še zelo aktivna vloga učitelja svojih otrok nista od muh. Tudi za vas je vse novo in kar naporno.

Zato predlagam, da danes sebi in svoji družini pripraviš en super zdravilni napitek, ki vas bo malo poživil in vam dal novih moči. Ko boste uživali v njem malo poklepetajte, morda se kaj poigrajte ali preprosto uživajte v tišini drug ob drugem. Po želji 😊.

Predlagam:

- Smoothie (Uporabi sadje, ki ga imaš doma, zmiksaj in uživaj. Če boš rob kozarca okrasil s koščkom pomaranče ali limone, bo zadeva izgledala silno fajn. ;))
- Kava (Saj veste, jaz sem vedno za 😊. Zavri približno 1,5 dl vode, odstavi, vmešaj 2 čajni žlički kavi, postavi nazaj na štedilnik, da kava naraste, natoči v skodelico in dodaj kar imajo vaše mame in očetje radi poleg – sladkor, mleko, smetana...)
- Limoranča (Ožemi eno limono, eno pomarančo, dodaj med in vodo. Mmm...)
- Domači ledeni čaj (Skuhaj čaj, ga ohladi, dodaj sok polovice pomaranče, malo sadnega sirupa ali medu in uživaj v okusu.)
- ... za vse vaše nove in še boljše ideje bom hvaležna! Obljubim, da preizkusim vse recepte, ki jih boste delili z mano 😊.

Želim vam lep družinski dan.

Lep pozdrav,

Učiteljica Andreja

