ZDRAVA PREHRANA – Zdravi, slatki zalogaji

**U dogovoru s roditeljima osmislite jelovnik sa zdravom hranom i pićem za tjedan dana**.

Vaše jelovnike uslikaj do idućeg ponedjeljka.

**AKO ŽELIŠ napravi ove kuglice zajedno sa roditeljima, poslikaj kako izgleda, te prepiši i popuni ovu tablicu u pisanku! U slast!**

**Priprema**

1.Ogulite banane i dobro ih izgnječite vilicom, da se dobije koliko-toliko ravnomjerna kaša.

2.Dodajte u to 1-2 čajne žličice meda, u zavisnosti od toga koliko slatko vam odgovara i koliko su banane zrele. Dobro i temeljno izmiješajte masu, da se med ravnomjerno rasporedi.

3.U banane i med počnite dodavati kokosovo brašno, malo po malo, i miješajte, sve dok ne vidite da je masa dovoljno stabilna da se kuglice mogu oblikovati rukama.

4.U jedan tanjur stavite kokos i valjajte kuglice u njega.

5.Kada vam dosadi samo kokos, uzmite žličicu kakao praha i dodajte ga u masu koja vam je ostala. Izmiješajte dobro.

6.Od te novonastale mase oblikujte kuglice i utiskujte po jedan kikiriki u svaku od njih. (Može i neki drugi orašasti plod koji vam se sviđa.)

7.Kad vam dosadi i kikiriki, u tanjur naspite malo kakaa i valjajte preostale kuglice u njega.

8.Tako ste dobili 3 vrste kuglica- od kokosa, kakaa i s orašastim plodom. Možete ih ostaviti malo u frižider da se stegnu, a možete i odmah jesti. 😊



**PRECRTAJ TABLICU NA PAPIR I ISPUNI JU – AKO NISI PRAVIO / PRAVILA KOLAČIĆE NE MORAŠ JU ISPUNITI.**

**SAMO JELOVNIK ZA TJEDAN DANA.**



**kuglice**

**Sve što napraviš pošalji u slijedeći ponedjeljak na viber ili yammer!**

**Primjer tablice za zdravi jelovnik. Nacrtaj tablicu. U tablici možeš pisati ili crtati.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DANI** | **doručak** | **ručak** | **večera** |
| PONEDJELJAK |  |  |  |
| UTORAK |  |  |  |
| SRIJEDA |  |  |  |
| ČETVRTAK |  |  |  |
| PETAK |  |  |  |