

JESENSKA POGOSTITEV V 2. A

Učenci 2. a razreda smo se pri pouku pogovarjali o zdravi prehrani in pomenu zdrave malice.

Jesen nas obdari z najrazličnejšimi plodovi, ki imajo veliko mineralov in vitaminov. Z uživanjem jesenskih plodov okrepimo našo telesno odpornost.

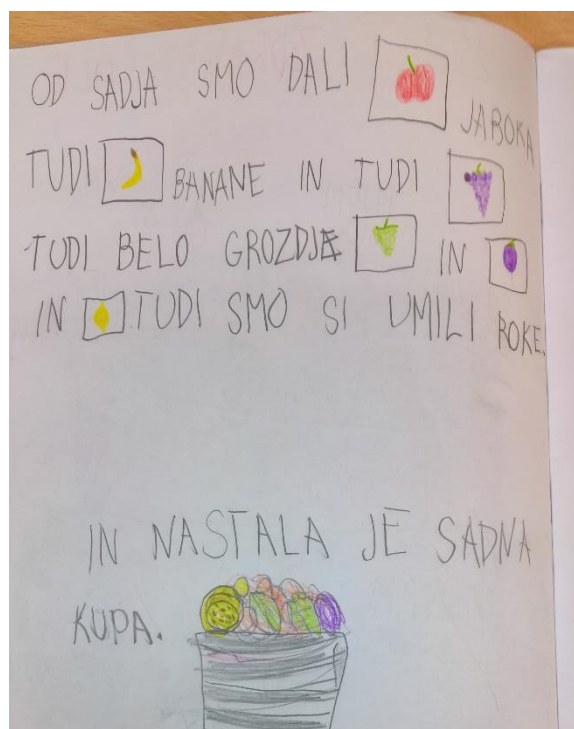
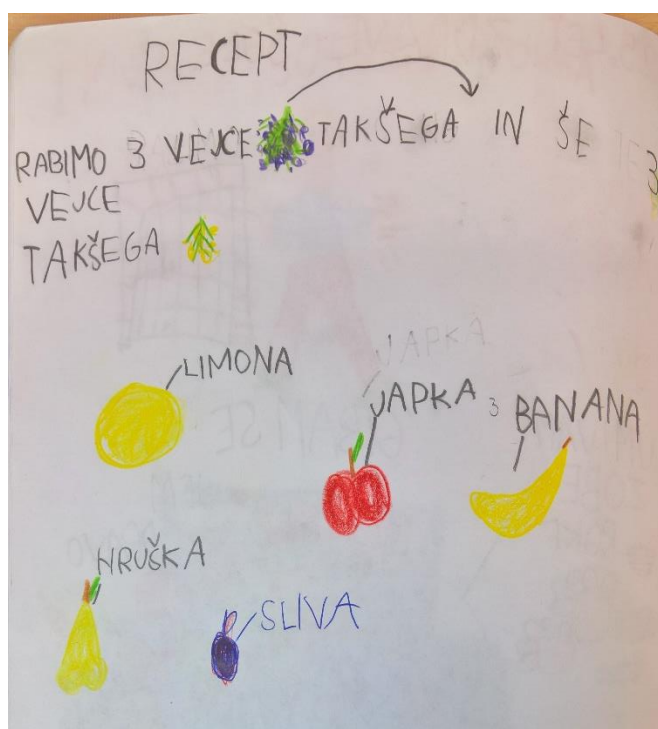


Letos so nekateri učenci prvič okusili jesenski sadež žizolo. Žizola, ki sicer izhaja iz Kitajske, gojimo tudi v naših krajih. Sadež je poln mineralov in vitaminov. Vsebuje tudi 20-krat več vitamina C kot kateri koli citrus (pomaranča, limona, grenivka,...).





Odločili smo se, da iz jesenskega sadja pripravimo sadno kupo. Recept za pripravo je zelo enostaven.



Sadje smo prvo umili, ga olupili in narezali na koščke.



Senja Rojc Križman