



SADNI JOGURT V 2. A RAZREDU

Z učenci smo se pri pouku spoznavanja okolja pogovarjali o jeseni.

Jesen je čas, ko ljudje pobirajo svoje pridelke na poljih, vrtovih in v sadovnjakih. Nekatero zelenjavo pojemo svežo, nekatero pa lahko shranimo za ozimnico. Ljudje jemo različne dele rastlin. Lahko jemo plod, koren, gomolj ali liste.

V sadovnjakih raste sadno drevje. Ljudje pobiramo jabolka, hruške, slive, kaki,... nekatere vrste sadja lahko posušimo, ali pa shujemo kompote, marmelade in sokove.

Pogovarjali smo se o pomenu sadja in zelenjave na naše telo. Učenci so naštevati, katero sadje jim je všeč, katerega imajo najraje in zakaj? Povedali so, da je sadje zdravo, ker ima vitamine in minerale.

In zakaj je pomembno kombinirati različne vrste sadja? Sadje različnih vrst vsebuje različne koristne snovi – vitamine, minerale, antioksidante in druge snovi.

Ugotovili smo, da je surova zelenjava in sadje veliko bolj zdrava, ker ohrani največ vitaminov in mineralov, ki jih potrebuje naše telo, da ostaja zdravo.

Imeli smo več idej, kaj bi lahko naredili iz surovega sadja, da ohranimo čim več vitaminov. Npr. smuti, frappe, sadno kupo ali sadna nabodala. Na koncu smo se odločili, da bomo pripravili sadni jogurt.

Recept zanj smo dobili v našem delovnem zvezku za spoznavanje okolja.

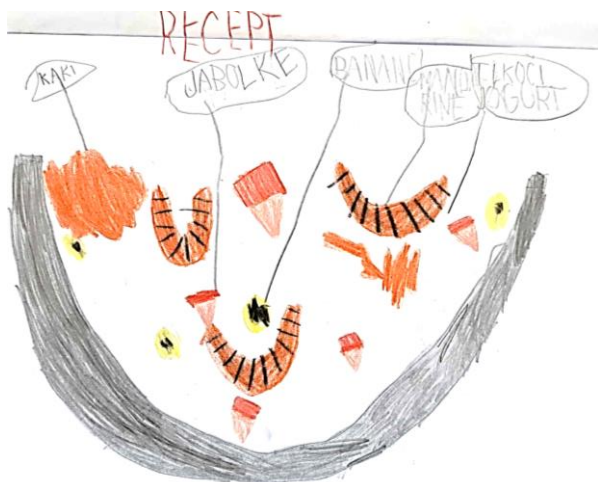
SADNI JOGURT =  +  ALI  ALI  ALI ...



OPERI, NARIBAJ ALI NAREŽI ALI ZMEŠAJ. DODAJ JOGURT IN PREMEŠAJ.

Katere sestavine potrebujemo, da naredimo sadni jogurt?

Tekoči jogurt in različno sadje. V šolski kuhinji nam je kuharica pripravila naslednje sveže sadje:



V razred sem prinesla sadje, tekoči jogurt in nekaj gospodinjskih pripomočkov.

Učenci so, razdeljeni po skupinah, pripravili okusen zdravi obrok – zdravo malico.

Pri pripravi obroka pa je pomembna tudi higiena. Najprej smo si vsi dobro umili roke, potem pa se lotili priprave.

Nekateri učenci so oprali še jabolka in kakije, ker smo jih narezali z olupki vred. To sadje je bilo ekološko pridelano, zato ga nismo lupili, saj je tudi v olupku veliko zdravih snovi. Banane in mandarine smo prej olupili in narezali na koščke.

Olupke, ostanke pecljev in koščice smo odvrgli v biološke odpadke.





Koščke narezanega sadja smo stresli v večjo skledo in dobro premešali. Kaki je bil tako mehek, da smo koščke lovili z žlico, da smo kašico spravili v skledo. Na koncu smo dodali tekoči jogurt.



V hipu je nastal slasten obrok. Učenci so se pri pripravi tega obroka neznansko zabavali. Ugotovili so, da je recept za pripravo zelo enostaven in obljubili, da ga bodo tudi doma pripravili za svoje domače.

Ampak, da je naš sadni jogurt bil še slajši, smo dodali še skrito sestavino - žlico ekološko pridelanega meda.



Pa dober tek!

Učenci 2. a in učiteljica
Senja Rojc Križman