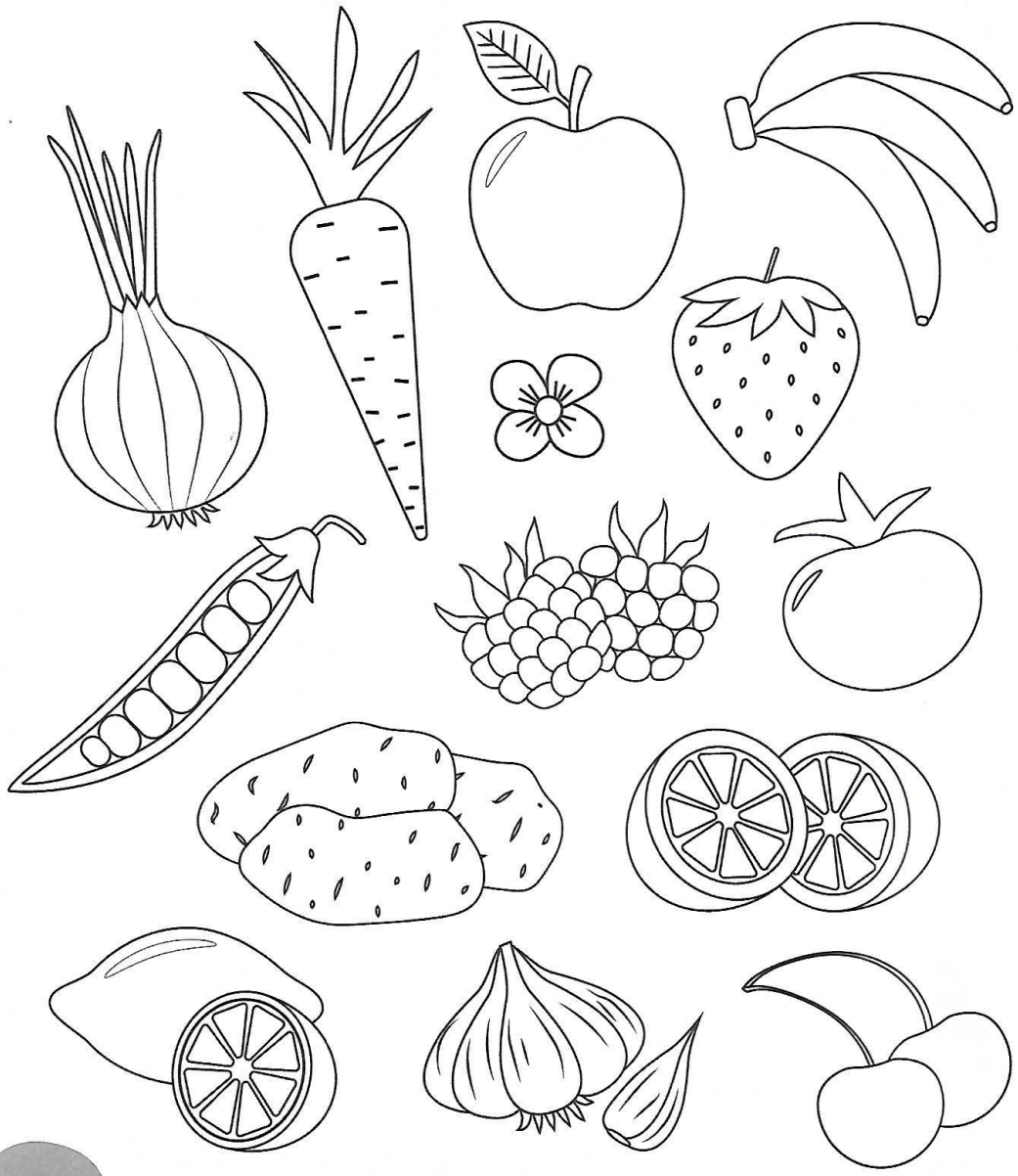
Jablíčko, mrkvičku, pomeranč či okurku? Aby naše tělíčko bylo zdravé je třeba si alespoň jednu věc dopřát, co máte raději ovoce-zeleninu?

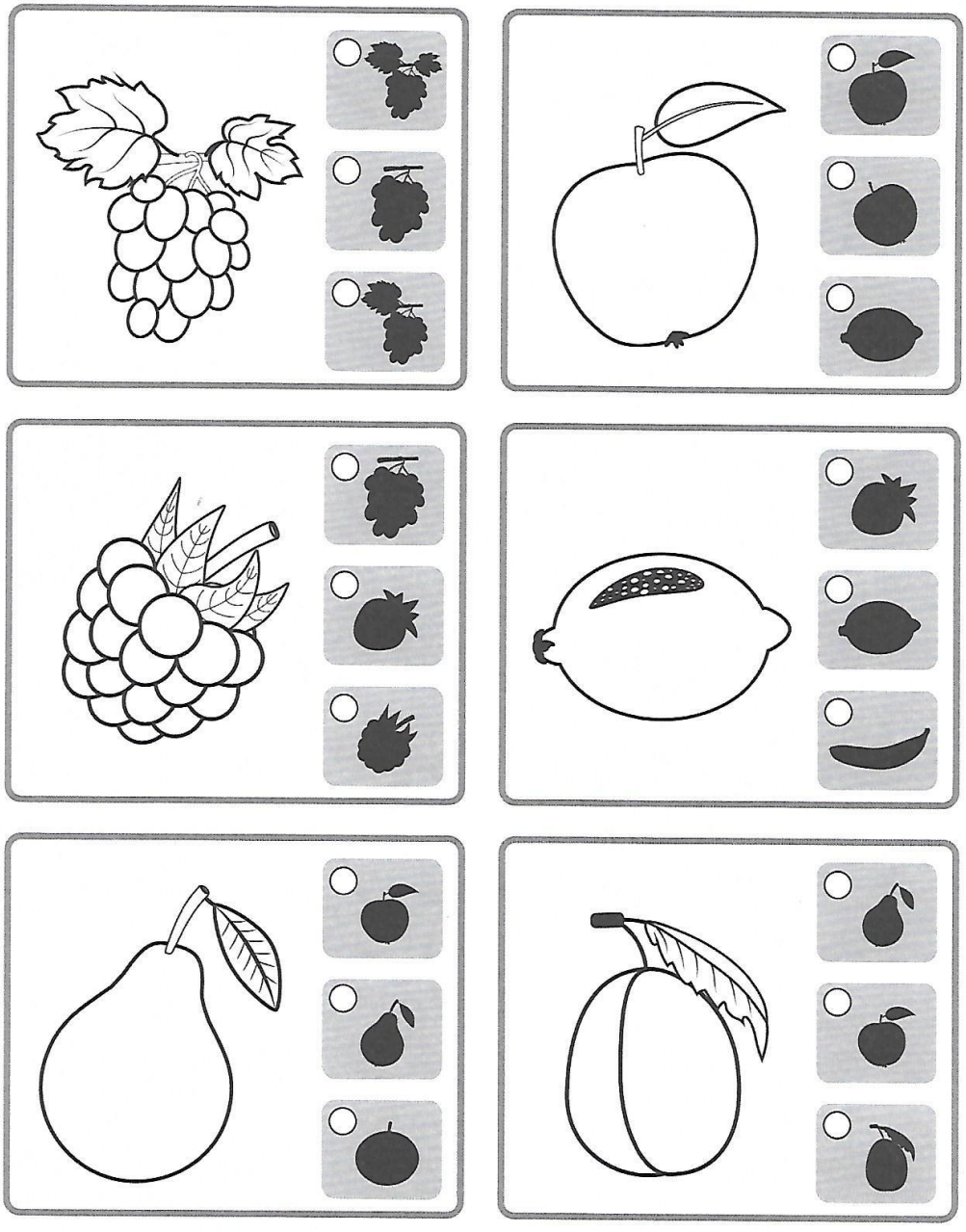
VITAMINY

Pomíchala se nám zelenina s ovocem.
Zeleninu zakroužkuj zeleně a ovoce červeně.
Najdeš na obrázku něco, co tam nepatří?



VITAMINY

PŘIŘAĎ OVOCE KE SPRÁVNÉMU STÍNU.
SPOJ ČAROU.

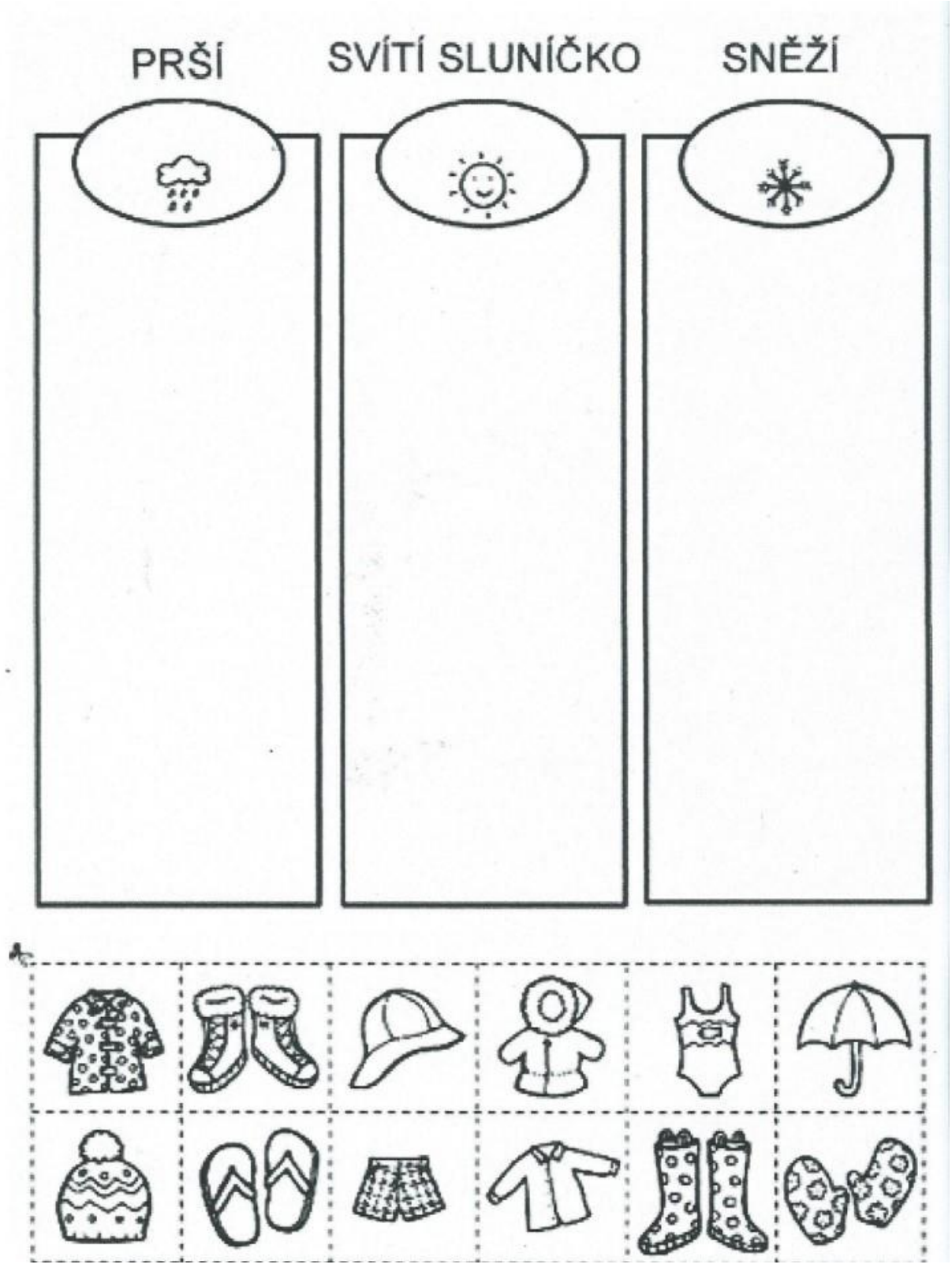


Venku když se ochladí,

tak tě zima pohladí.

V čempak můžeš venku být,

když se nechceš nachladit?



JAKO STROM







Co si s myškou Mínou zacvičit jógu? Zkus pozici stromu. Nejlépe venku na čerstvém vzduchu.









1

» Na rovině se pevně postav a upaž ruce.



2

» Z hluboka se nadechni a zdvihni paže, které spojíš nad hlavou.





3

» Skrč jednu nohu v koleni a opři ji o lýtko druhé nohy. Pak nohy vyměň.



4

» Poté zkus stejný pohyb s dlaněmi spojenými před hrudníkem.



VITAMINOVÁ BOMBA

Máte rádi ovocné džusíky? Co takhle si připravit pomerančovou šťávu. Stačí si připravit lis na citrusy a pomeranče. Vymačkejte si šťávu z několika pomerančů i mandarinek. Vymačkanou šťávu si přelijte do skleničky a vitaminová bomba je na světě.

USMĚVAVÁ HOUSENKA



Připravte si pomeranč, kiwi, granátové jablko, borůvky mandarinky a papriku. Kiwi oloupejte a nakrájejte na kolečka, vznikne tělo housenky. Z pomeranče ukrojte jedno velké kolo jako hlavičku, položte borůvky místo očí a granátové jablíčko místo pusinky. Ze zbytků kiwi ukrojte proužky na tykadla a nad ně položte další dvě borůvky. Z papriky vykrojte nožičky. Z měsíčků mandarinek vytvořte sluníčko a usměvavá housenka je na světě.

https://www.youtube.com/watch?v=QVzsoTAAw_8

