Predmet: RAP

Razred: 4,a,b,c

Datum: 14.4.2020

Učna ura po urniku: 7

Učna snov: Zanimivosti s področja prehrane

ALI OBSTAJAJO TUDI ZDRAVE SLADICE?

Dragi moji učenci!

Govorili smo o zdravi prehrani. Povedali smo, katera je zdrava hrana in katera je tista, ki nam škoduje. Ali obstajajo tudi zdrave sladice?

Najbolj zdrava sladica je sveže sadje, ki vsebuje vitamine .Ti nas ščitijo pred različnimi obolenji.

Prav gotovo je bolj zdravo, če sladica vsebuje le malo sladkorja in manj maščob Torej, kakšno sladico naj izberemo? Najboljše so sladice narejene doma .Tem sladicam ne dodajamo dodatnih umetnih snovi- aditivov. To so kemične snovi, ki jedem izboljšajo videz, okus, poudarijo barvo, žal pa slabo delujejo na naše zdravje.

Se spomnite, kako smo pripravili sladoled? Uporabili smo jogurt, sadje, malo sladkorja. V tem času, ko ste doma obnovite svoje znanje in si pripravite domači sladoled. Kaj potrebujete ?Navadni jogurt, sadje, ki ga imate doma ,malo sladkorja .Sladkor lahko zamenjate z medom .Lahko pa sladilo popolnoma izpustite.

Postopek priprave sladoleda:

Sadje zmiksate, po potrebi dodate malo sladkorja, dodate jogurt .Vse skupaj zmešate, zmes vlijete v plastične posodice in date v zamrzovalnik za vsaj dve uri.

Pa dober tek! Učiteljica: Marjetka Hren