

Néhány tipp otthoni mozgáshoz.

Labdán, széken ülve is elvégezhető



Gyülekeznek a felhők, (karok lengetése a fej felett)

Fúj a szél (karok lengetése magunk előtt)



Mozgassuk meg ujjainkat is.

Esik az eső, (ujjak billegtetése fentről lefelé, egészen a földre/asztalig)



Kopog a jég, (kopogás ujjakkal a földön/asztalon)



Dörög az ég (ökölrel dörömbölés)



Villámlik, lecsap –(tenyérrel asztalra csapunk)



És kisütött a napocska!(kifeszített ujjainkat felemeljük a fejünk fölé)



Egészségesen otthon is

REGGELI

Ha szépen tálaljuk örömmel fogyasztja gyermekünk.



Hozzávalók

- ✓ 3 ek zabpehely (finom szemű)
- ✓ 3 dl tej
- ✓ Méz, vagy cukor, vagy barna cukor (ízlés szerint)
- ✓ banán, kivi, áfonya

Elkészítés

Egy kisebb, nyeles edénybe öntjük a tejet, majd belekanalazzuk a zabpehelyet, és 5-10 percet állni hagyjuk.

Ha megdagadt a zabpehely, felrakjuk a tűzhelyre, és közepes lángon, állandó kevergetés mellett 5-10 perc alatt krémesre főzzük.

Ha kész, a tűzről lehúzva, fedő alatt pihentetjük a kész **zabkását** pár percre, majd ízlés szerint mézzel, cukorral vagy más édesítőszerrel ízesítjük, gyümölcsökkel díszítjük. ☺



Tízórai

Hozzávalók: körte, zöld és lila szőlő, áfonya, cseresznye

A körte a forma miatt fontos, de a szőlő kiváltható csíkokra vágott almával, barackkal, akár mandulával is, cseresznye helyett pedig bármit vihet a hátán a kis túskebőki.

