

Vážení rodiče a milé děti,

jelikož je naše školka z nařízení vlády uzavřena, nemůžeme společně pilně pracovat a věnovat se tématům dle plánu. Proto jsme připravili nápady na aktivity, kterým bychom se v tuto dobu za běžných okolností s dětmi věnovali. Z nabízených činností si vybere každý, ať už dítě ze třídy Kotátek nebo ze třídy Ptáčků. Některé aktivity jsou vhodnější pro starší děti, některé jsou cíleny pro ty mladší.

Důvod nařízení vlády k uzavření školek a zpřísnění proticovidových opatření je ochrana našeho zdraví a právě zdraví je téma tohoto týdne.

Je potřeba se správně věnovat hygieně a pečovat o své zdraví i o zdraví svých blízkých. Naším společným úkolem je naučit děti tyto automatické a bohužel leckdy nedostatečně dodržované návyky.

Součástí péče o zdraví je také sport a pohybové aktivity. Přesto, že máme omezené možnosti, věříme, že Vy i děti budete vymýšlet a realizovat různé aktivity, ať už pohyb v přírodě, na zahradě nebo i doma na vlastním tanečním parketu. Jako inspirace mohou posloužit tipy obsažené v tomto materiálu.

Ať už budete zkoušet níže představené činnosti nebo si vymyslíte vlastní, můžete se u nich vyfotit. A pokud se jimi budete chtít pochlubit, můžete pořízené fotky zaslat na msmschfotky@seznam.cz. Až se opět sejdem ve školce, z vybraných fotek vytvoříme výstavu.

Jaro se nám pomalu probouzí, den se prodlužuje a slunce více hřeje. Neváhejte proto aktivity provádět venku na zahradě nebo na balkóně. Čerstvý vzduch a sluníčko je přece to nejlepší pro naše zdraví a mysl.

Těšíme se, až se zase všichni ve zdraví sejdem.

S pozdravem vaše učitelky a asistentky

MŠ Moravská Chrastová

KDYŽ JSEM ZDRAVÝ, TAK MĚ ŽIVOT BAVÍ

Než se s dětmi budeme věnovat následujícím aktivitám, je vhodné nejprve téma ZDRAVÍ uvést. Můžeme s dětmi diskutovat o tom, co je to zdraví a co to znamená, když jsme nemocní. Co můžeme dělat proto, abychom byli zdraví.

Děti ví, že v zelenině a ovoci jsou vitamíny a že nás chrání před bacily. Můžeme si proto říct, kde všude bacila najdeme a co se stane, když se nám dostane do těla (horečka, rýma, kašel, chřipka...) Stejně tak si můžeme říci, kde všude najdeme vitamín.

Byl jeden bacil

Byl jeden bacil, (vztyčíme jeden prst – palec)
do hlavy mě bacil. (napodobíme rukou bouchnutí do hlavy)
Hlava hodně bolela, (držíme se oběma rukama za hlavu, jako když nás bolí)
zavolejte doktora. (předvádíme rukou volání)
Pak mi sedl na plíce, (ruce na hrudník a sedneme si na zem)
bolelo to velice.
Nejedl jsem vitamíny, (kroutíme hlavou a otáčíme rukama)
ted' mám nosík plný rýmy. (chytíme nos a mluvíme s ucpaným nosem)

Aktivity

Pro naše zdraví je nesmírně důležité umět si správně umýt ruce a také se vysmrkat. Snižuje se tak riziko přenosu virů a bakterií.

Správné mytí rukou



UMÝT RUCE



Jednoduché a
názorné i pro
nejmenší děti

Nácvik smrkání

- je důležité naučit děti správně a samostatně smrkat
- mohou se to naučit již od 1,5 roku
- důležitá je nápodoba – vzor od rodiče
- kapesníky by měly být dítěti dostupné
- nácvik správného dýchání – dýchání nosem
- po vysmrkání nenechávat kapesník volně ležet na stole

Tipy, jak naučit dítě smrkat

- Smrkejte společně, děti svoje rodiče rády napodobují.
- Hrajte si na slona a zkuste troubit tak jako on.
- Nechte dítě foukat nosem do zrcátka, aby se zamlžilo.
- Při koupání mu dejte do vany bublifuk nebo brčko.
- Do dlaně si dejte peříčko nebo malou papírovou kuličku a nechte dítě, ať ji sfoukne nosem.
- Hrajte si na králíčka nebo ježka a uče děti funět.

Odkaz na webové stránky:

<https://www.maminka.cz/clanek/na-smrkani-musite-jit-chytre>

Pokus č. 1

Tou nejlepší cestou, jak dětem ukázat, že o ruce je potřeba se starat a správně se mýt, je názornost a k tomu pomůže tento pokus.

Pomůcky:

Miska
Pepř (představuje bacily)
Tekuté mýdlo nebo jar

Postup:

Do misky nalijeme vodu a hladinu posypeme pepřem. Dítě namočí prst do vody, pepř se zachytí na prstu. Když dítě prst vytáhne, uvidí na něm bacily. Prst osušíme a namočíme ho do mýdla nebo jaru a znovu ponoříme do vody – bacily ustoupí – názorná ukázka, jak nemít na rukou bacily – musíme se správně mýt.

Pokus č. 2

Pomůcky:

2 čisté oloupané brambory
2 sklenice s víčky

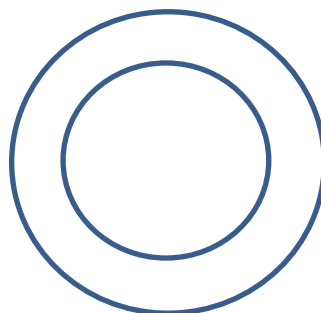
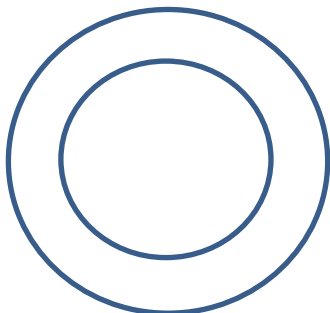
Postup:

Děti si zašpiní ruce a podávají si s nimi jednu oloupanou bramboru. Pak ji zavřou do sklenice se značkou špinavé ruky (nebo ☹️). Pak si děti ruce umyjí a podávají si druhou oloupanou bramboru. Opět ji zavřou do sklenice se značkou čisté ruky (nebo 😊). Brambory v průběhu několika dní pozorujte, na špinavé bramboře by se měla objevit plíseň.

Zdravé x nezdravé jídlo

Využijeme potraviny, které máme běžně doma. Pro menší děti vybereme např. 3 – 5 nezdravých a 3 – 5 zdravých potravin (tolik, aby je uměly spočítat). Pro starší děti můžeme vybrat 10 potravin.

Rozložíme je na stůl a děti je nejdříve zkusí pojmenovat a mohou si je tak i osahat – je to pro ně záživnější. Dále vezmeme dva talíře, označíme je a děti zkusí samostatně potraviny roztřídit na zdravé a nezdravé.



Samozřejmě neznamená, že si občas nemůžeme dopřát nějakou tu dobrotu.

Ale nesmíme zapomínat na zeleninu a ovoce!

Poznej, co jíš

Vynikající aktivita, která bude bavit i dospělé, můžete zapojit celou rodinu ☺

Pravidla jsou jednoduchá: vyberete několik potravin, vyskládáte je na stůl, abyste si je všichni mohli prohlédnout, jednomu zavážete oči a dáváte mu postupně ochutnávat různé potraviny – ovoce, zelenina, sladkosti, uzeniny, pečivo... Snažíte se uhodnout, co je to za potravinu a zda je zdravá, či nikoliv.

Náročnější varianta: neukazujte dopředu potraviny, které budete používat.

Hra na doktora

Dítě přijde domů, není mu dobře, rodiče ho uloží do postele, změří mu teplotu, hladí je, dojdou pro lékaře, který se zeptá, co dítě bolí, napíše recept. Tatínek dojde do lékárny, vyzvedne a zaplatí léky (sušené banány, oříšky...) Maminka dojde do obchodu, kde dostane kousky ovoce nebo zeleniny, nebo nápoje. Vše zaplatí. Ošetřují nemocného. Když dítě sní léky, vypije nápoj, sní potraviny, je uzdravené.

Role si můžete jakkoliv proměnit. Děti se tak naučí pečovat o nemocné a budou vědět, co je potřeba dělat, když někdo onemocní.

Jak Krtek uzdravil Myšku – heřmánkový čaj

Přečtete si s dětmi tuto pohádku nebo se na ni podívejte

https://www.youtube.com/watch?v=Id06roRYwwA&ab_channel=FILMY%C4%8CESKYAZADARMO

Společně si pak uvařte heřmánkový čaj – takový, jako uvařil Krtek Myšce. I byliny mohou léčit.

Heřmánek, jitrocel, bez, pelyněk... uvařte si a ochutnávejte společně čaje.

Rytmizace slov

Dlouhé a krátké slovo

Nejdříve vytvoříme zdobněliny a pak je zkusíme vytleskat

zdraví (tleskneme 2x) – zdravíčko (tleskneme 3x)

lékárna – lékárníčka, postel – postýlka, vitamín – vitamínek, ruce – ručičky, zuby - zoubky

Starší děti mohou zapojit fantazii a vymýšlet další slova spojená se zdravím a odvodit z nich zdobněliny a následně je vytleskat.

Zubní lékař

Také zoubky nás mohou potrápit, proto je potřeba dbát na správnou ústní hygienu. Ukážeme si s dětmi, co potřebujeme k čištění zubů (kartáček, pastu, vodu, mezizubní kartáčky). Povídáme si o tom, jak držet kartáček, jak zuby čistíme.

Zoubky

Čistím zoubky řízy, řízy,

ať jsou bílé jako břízy.

Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu,

horní a pak dolní řadu.

Ať jsou bílé jako sníh,

ať má každý radost z nich.

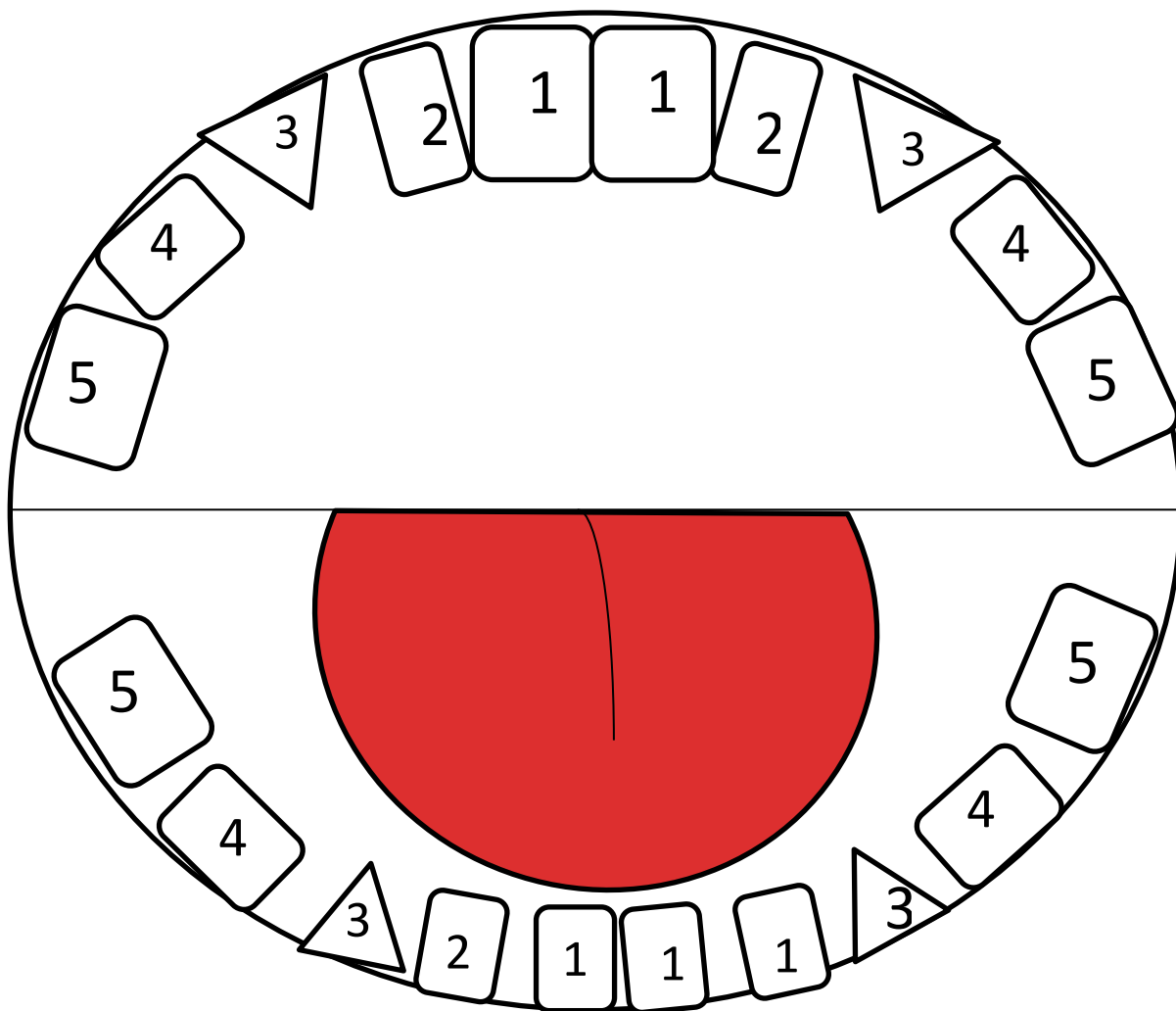
(doprovázíme pohybem)

Zubař

Obdobná hra jako Lodě. Hra pro dva hráče. Stačí si vytisknout tato ústa (nebo si je nakreslit). Každý hráč má svoje ve velikosti A5, přeložené jako otevřená ústa a nesmí si do nich navzájem vidět. Hází se hrací kostkou, a co padne za číslo, tam označíme (zaplombujeme) plastelínou zub nebo jej můžeme označit barevnou pastelkou nebo fixou. Vyhrává ten, který má všechny zuby označené. V případě, že padne 6, hází hráč znovu.

Děti mají zoubků 20. Starší děti je umí i spočítat.

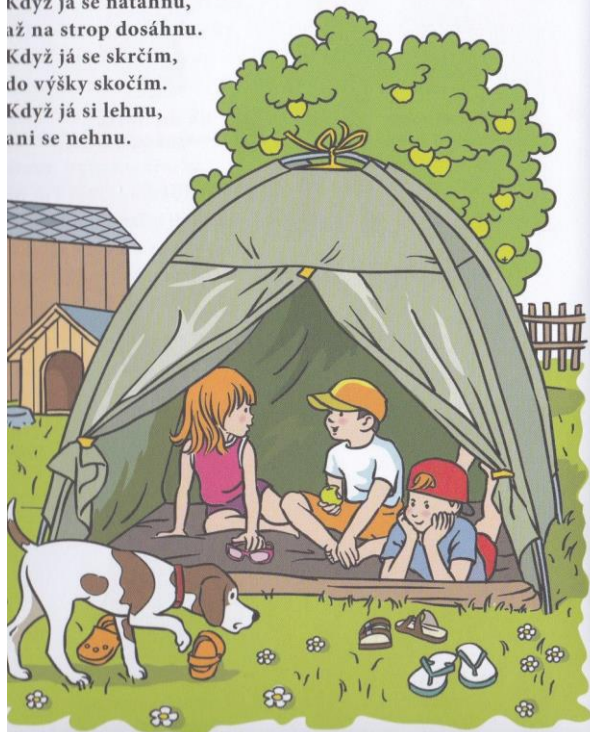
Mladší děti mohou hrát společně s jedním z rodičů.



Pohybové aktivity

Když se natáhnů

Když já se natáhnů,
až na strop dosáhnů.
Když já se skrčím,
do výšky skočím.
Když já si lehnu,
ani se nehnu.



1 Když já se natáhnů, až na strop dosáhnů.
(stoupneme si na špičky a ruce vzpažíme)



2 Když já se skrčím,
(dřepneme si)



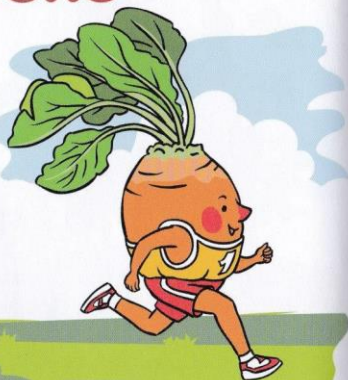
3 do výšky skočím.
(vyskočím)



4 Když já si lehnu, ani se nehnu.
(lehne si)

Cvičeníčko

Nachystáme tělíčko,
zacvičíme maličko.
Dokola se zatočíme,
pak se na zem posadíme.
Zatleskáme rukama,
zakopeme nohama,
uděláme dřep,
vyskočíme hned.



1 Nachystáme tělíčko, zacvičíme maličko.
(stoupneme si a dáme ruce v bok)



2 Dokola se zatočíme,
(cvičíme podle říkanky)



3 pak se na zem posadíme.
(cvičíme podle říkanky)



4 Zatleskáme rukama,
(cvičíme podle říkanky)



5 zakopeme nohama,
(cvičíme podle říkanky)



6 uděláme dřep,
(cvičíme podle říkanky)



7 vyskočíme hned.
(cvičíme podle říkanky)

Lékař řekl!

Rodič je lékař (můžete si společně vytvořit lékařské čepice s červeným křížem) a zadává dítěti jednoduché povely, dítě mění polohu těla:

- Sedněte si
- Zvedněte obě ruce nad hlavu
- Zvedněte jednu ruku nad hlavu
- Klekněte si na kolena
- Sedněte do tureckého sedu
- Stůjte na jedné noze
- Lehněte si na záda/břicho
- Dejte ruce v bok atd.
- Zvedni pravou/levou ruku
- Zavři oči
- Vyplázni jazyk

Můžete povely kombinovat: sedněte si a dejte ruce nad hlavu. Dítě v poloze vydrží, dokud lékař netleskne. Role si vyměníte.

Na nemocné

Pojmenujeme bolavou část těla a převádíme, jak tato bolest ovlivňuje naše pohyby (kulháme, držíme se za tvář, držíme se za břicho atd.) Přidáme i mimiku.

Rozvička

Motivace: Když ráno vstáváme, nechce se nám z postele...zdá se nám sen...jak běháme a skáčíme....jak chodíme jako zvířátka

Rozehřátí:

Běháme dokola, běháme po špičkách jako myšky, vyskakujeme jako žabky, cváláme jako koníci, plazíme se jako hadi, lezeme po čtyřech jako kočky, skáčíme snožmo jako vrabci....

A najednou se probudíme v posteli....

Zdravotní část:

1. Leh na zádech, protáhneme tělo – propneme a povolíme
2. Leh na zádech, protahujeme střídavě ruce všemi směry
3. Leh na zádech, protahujeme nohy, každou zvlášť, pak zvedneme obě do vzduchu a protřepeme
4. Posadíme se do tureckého sedu a lehce pootočíme hlavou napravo a nalevo
5. Pohlédneme vzhůru, jestli sluníčko už vstalo (jen lehce), pohlédneme dolů, jestli máme ještě pyžamo (pohyby několikrát opakujeme)
6. Turecký sed, procvičíme hrudník – s hlubokým nádechem vypneme hrudník a s výdechem se shrbíme
7. Dřepneme si, ruce vzpažíme a pomalu si stoupneme, jako by nás někdo vytahoval za ruce nahoru
8. Pozdravíme se – stoj rozkročný, ruce v bok a lehce se ohneme – uděláme poklonu a řekneme si Dobrý den!
9. Máme hezký den! Několikrát vyskočíme – poskoky na špičkách

Závěrečná část:

Relaxace, možno i při hudbě. Ležíme na zádech, nadechujeme se nosem a vydechujeme ústy. Ruce jsou položené na břichu, abychom cítily, jak se nám zvedá a klesá.

Rozvička 2 – pro zdatnější

Motivace: Jdeme na prohlídku k panu doktorovi. Ten nás prohlédne a ukážeme mu, co všechno zvládáme.

Rozehřátí:

Cesta k panu doktorovi. Jdeme pomalu. Je moc hodin! Musíme přidat – běžíme! O něco jsme zakopli a bolí nás noha – skáčíme po pravé noze, skáčíme po levé noze. Už nás to nebolí, tak můžeme zrychlit a běžet. Vše je v pořádku, vše jsme stihli, k panu doktorovi už jdeme pomalu.

Zdravotní cviky:

U pana doktora...Chce si nás prohlédnout a zjistit, zda se umíme pořádně hýbat a jestli máme všechny klouby, kosti a svaly v pořádku.

1. Stoj spojný – nohy u sebe, stojíme rovně
2. Otáčíme hlavou na obě strany
3. Zvedáme hlavu nahoru a dolů (jen mírně zvedneme hlavu nahoru)
4. Zvedáme ramena nahoru a dolů
5. Kroužíme zápěstím, pak po loket a pak celými pažemi (může být každá ruka zvlášť, pak obě dohromady)
6. Stoj rozkročný, ruce v bok, pohyby trupu – úklony do stran (rovné nohy a záda)
7. Stoj rozkročný, ruce v bok, pohyby trupu – kroužíme trupem + zapojíme i pánev
8. Stoj spojný – nohy u sebe, zvedneme jednu nohu a vydržíme chvíli stát (nohy vyměníme)
9. Dřep – kolena u sebe, ruce před sebe (můžeme zkusit 5 dřepů)
10. Z dřepu se pomalu překulíme na záda a ukážeme panu doktorovi, jak umíme jet na kole (nejdřív pomalu, pak rychle, tempo střídáme)

Závěrečná část:

Relaxace, zklidnění. Ukážeme panu doktorovi, jak umíme dýchat.

Leh na zádech, končetiny volně položeny, nádech nosem a výdech ústy.

Prevence ploché nohy

I doma v pokoji můžeme s dětmi procvičovat nožky. Vytvořte si dráhu a procházejte se po ní bosí. Střídejte různé povrchy.

- Vysype na zem ozdobné kamínky nebo použijte hrách či fazole.
- Položte na zem měkký polštář.
- Provaz
- Různé matice
- Ploché kostky
- Drátěnku (nebojte, nebolí to)
- Do lavoru nalijte vodu

Děti to ohromně baví.

- Kamínky nebo drobné předměty položte na zem a zkuste je společně pomocí prstů u nohou zvednout a dát do misky.
- Zkuste si svléknout ponožky bez pomoci rukou.

Kamínkování

Patří jak do výtvarné aktivity, tak i do pohybové! Parádní aktivita, která baví děti i dospělé. Stačí najít vhodný kamínek, namalovat ho a někam do přírody vhodně umístit. Přes facebookovou skupinu (Kamínky) můžete zjistit, kdo právě váš kamínek objevil, a sami se můžete pochlubit nálezem. Autor kamínku se pak ke zveřejněnému příspěvku s vaším nálezem přihlásí a zjistíte tak, z jaké dálky kamínek putoval. Když budete pořádně hledat a procházet se okolím, určitě také

několik kamínků objevíte. Objevené kamínky pak umísťujete na další místa, aby se z nich mohli radovat ostatní. Pravidla a postup naleznete též na facebookové skupině Kamínky

Odkaz na článek o kamínkách:

<https://www.i60.cz/clanek/detail/25454/kaminkovani-aneb-jak-se-doma-zabavit>



Výtvarné aktivity

Zdravý a nemocný

Děti zkusí nakreslit, jak vypadá nemocný člověk a jak vypadá zdravý. Pak je zkusí porovnat.

Rodiče je mohou nakreslit také a děti pak mohou přemýšlet, který z nich je zdravý/nemocný a proč.

Bacil

Potřeby:

Tuš/vodová barva

Brčko

Postup:

Na papír nakapeme tuš/barvu a brčkem ji děti do všech stran rozfoukají. Necháme zaschnout a fixou dokreslíme oči a pusku, která může být plná zubů.

Obměna:

Děti mohou samostatně nakreslit dle své fantazie, jak si představují bacila.

Zdravý talíř x Nezdravý talíř

Potřeby:

Papír

Nůžky

lepidlo

Letáky

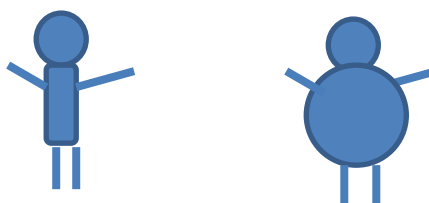
Postup:

Z papíru děti vystříhnou papír (mladším pomůžou rodiče), z letáku vystříhnou zdravé/nezdravé potraviny a nalepí je na správný talíř.

Obměna:

Místo talíře, lze použít postavičky

Ústa plná zoubků



Potřeby:

papír s obrázkem úst
plastelínu
fazole nebo hrách

Postup:

Děti vytvoří dásně plastelínou a zamačkávají do ní určitý počet zubů (malé děti 5, velcí mohou všech 20)



Hudební aktivity

Pramen zdraví z Posázaví:

https://www.youtube.com/watch?v=silUmeb7iBg&ab_channel=romantic29

Bacil:

https://www.youtube.com/watch?v=nv3JCEvvgSs&ab_channel=HenrietaRichterov%C3%A1

Domácí orchestr

S dětmi si můžete zazpívat jakoukoliv písničku, kterou mají rádi!

Zpestřete si zpívání a použijte domácí hudební nástroje – místo ozvučených dřívěk využijte vařečky nebo příbory, místo činelů použijte pokličky, místo bubínku hrnec a vařečku nebo jednoduše tleskejte do rytmu. Zapojte celou rodinu! ☺

Logopedická chvilka

Procvičte si společně pusinku. Ideálně každý den ☺

Motivace: Něco nás asi bolí,jsme nemocní? Půjdeme k panu doktorovi, on nám poradí.

1. Půjdeme k panu doktorovi, že nám není dobře. Pan doktor si nás chce poslechnout. Pořádně zhluboka se nadechneme nosem a dlouze vydechneme ústy. *(opakujeme několikrát – pozor, aby se nezamotala hlava)*
2. Pan doktor, se nám chce podívat do pusy – uděláme velké ÁÁÁÁ *(pořádně otevřeme ústa a zase zavřeme, opakujeme)*
3. Pak si prohlédne i jazyk, ale musíme ho pořádně vystrčit ven *(vystrčíme a schováme, opakujeme několikrát)*
4. Bude potřebovat zkontrolovat i zoubky, *(vyceníme zuby a schováme, opakujeme)*
5. Pana doktora zajímá, jestli umíme pořádně kousat *(hýbeme čelistí, opakujeme)*
6. Pan doktor nám doporučí jíst ovoce a zeleninu *(předvedeme, že máme v puse třešně nebo jahody – ústa jsou zavřená a jazykem tlačíme do tváří, opakujeme na každou stranu)*
7. Pan doktor nás pochválí, řekne, ať pořádně jíme a cvičíme a rozloučí se s námi – *(usmějeme se)*

Omalovánky



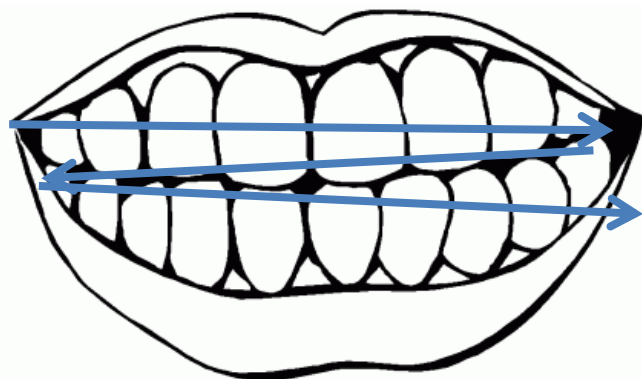


Grafomotorika – procvičení ruky

U malých dětí jde především o uvolňování ramenního kloubu. Ideální jsou proto velké papíry, kde děti využijí celou plochu a musí tak hýbat i ramenem.

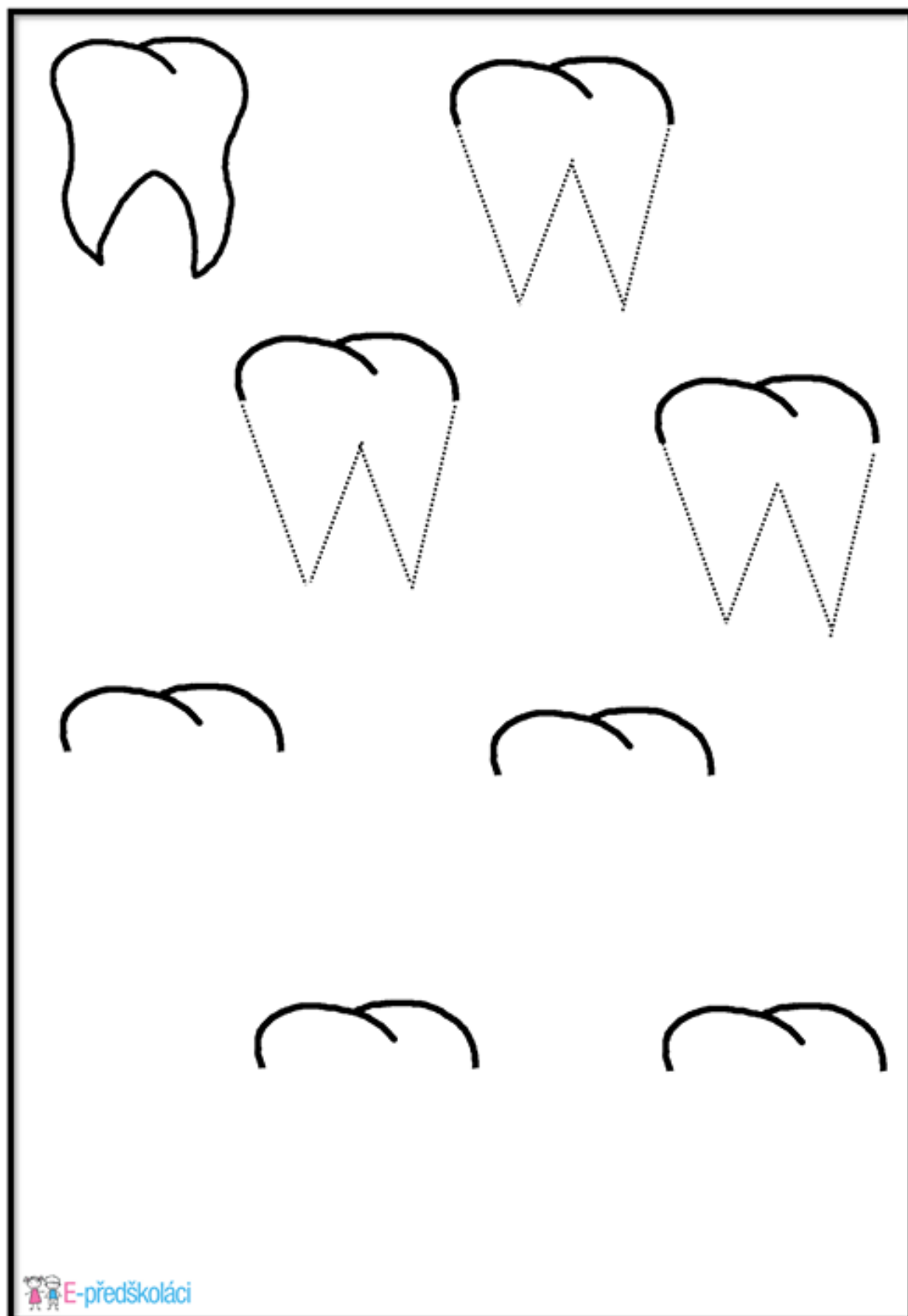
Výbornou aktivitou na grafomotoriku je kreslení prstem do mouky.

Stačí na plech vysypat trochu mouky nebo krupice a můžete začít. Děti mohou kreslit a „psát“ dle své fantazie nebo jim můžete dát předlohu obrázku, např. srdíčka nebo sluníčka atd. Starším dětem můžete nabídnout i předlohu písmen nebo jejich jména.

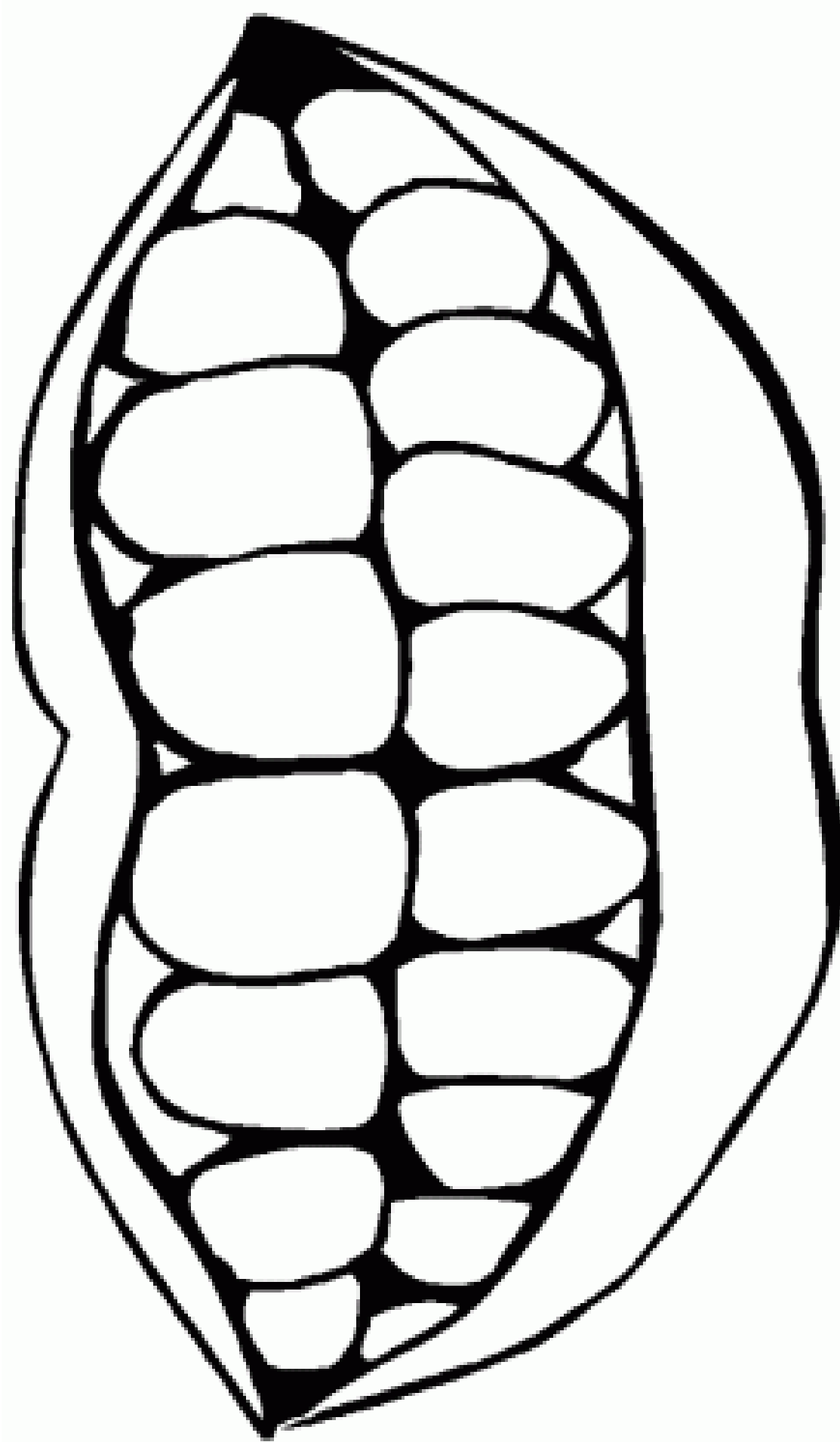


Nakreslíme velké zuby, děti vezmou pastelku a čistí zuby z jedné strany na druhou.

Starší děti už zvládnou náročnější a detailnější tahy.



Vezmi si modrou pastelku a zkus dokreslit zoubky.



34. Čisté zuby

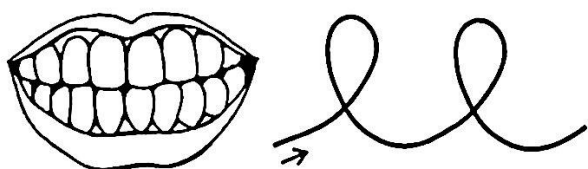
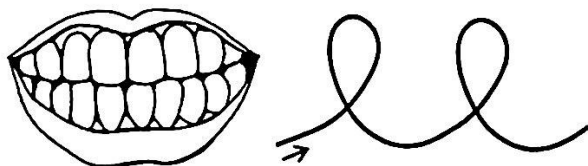
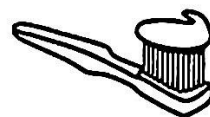
5+

BIO

PSY



Ukaž, jak si umíš správně vyčistit zoubky. Obtáhni tužkou předkreslené čáry a pokračuj stejně až na okraj papíru. Ústa si vymaluj.



Recepty

I jídlo, které je zdravé, může být chutné a zase naopak. Vyzkoušejte s dětmi tyto recepty! ☺

Ředkvičková pomazánka

Suroviny na čtyři porce:

100 g pomazánkového másla

100 g tvrdého sýra (např. eidam)

svazek ředkviček

40 g nasekaných mandlí

jarní cibulka

pečivo

Tvrdý sýr nastrouhat najemno a smíchat s pomazánkovým máslem. Přidat mandlové lupínky.

Ředkvičky nastrouhat nahrubo, nať z jarní cibulky nakrájet a vše dohromady smícháme. Podávat s pečivem.

Řepová pomazánka

povařená řepa střední velikosti

50 g pomletých vlašských ořechů

(levnější varianta nahrazující vlašské ořechy) 1 natvrdo vařené vejce a 1 lžice řepkového oleje)

100 g pomazánkového másla

kari, česnek, trochu osolit, okyselit citronem podle chutě

Řepu omýt a vařit cca 20 minut. Pak okrájet a najemno nastrouhat, přidat ostatní suroviny

(vlašské ořechy, pomazánkové máslo, kari, česnek, citronovou šťávu). Osolit a opepřit dle chutě.

Pomazánka z červené čočky (pyré)

250g červené čočky

řepkový olej

1 cibule

sůl

koření, bylinky

Čočku propláchneme a uvaříme do měkka. Slejeme přebytečnou vodu a dáme na lehce orestovanou cibulku. Vše promícháme, ochutíme solí, kořením, bylinkami, česnekem, případně citronem. (V případě pyré rozšleháme tyčovým mixérem do hladka. Podáváme jako přílohu ke kousku masa a zelenině.

Tortilla (4 ks)

mouka 110 g (55 g celozrnná pšeničná, 55 g hladká pšeničná)

olej 2 lžice

voda cca 40-60 ml

špetka soli

Všechny ingredience zpracovat do vláčného těsta, rozdělit na čtyři díly a rozválet na hodně tenké placky. Opékat na suché hodně rozpálené pánvi cca 15 s z každé strany.

Domácí celozrnné rohlíky

250 g pšeničné mouky (150 g polohrubé, 100 g celozrnné hladké)

10 g droždí

5 g soli

15 g oleje

100 – 150 voda/mléko (ve stejném poměru)
(semínka na ozdobení a posypání)

Zahřejeme cca 50 ml směsi mléka a vody na 40 °C. Do mléka přidáme 1 lžící mouky a rozmícháme. Do směsi nadrobíme kvasnice a necháme je chvíli vzejít. Pak přidáme mouku, sůl, olej. Vlažnou směs mléka a vody přiléváme postupně (množství se může lišit). Uhněteme nelepivé těsto. Necháme asi půl hodiny až hodinu kynout na teplém místě. Vytvarujeme housky nebo rohlíky, narovnáme na plech a necháme ještě asi 10 – 20 minut kynout. Péci budeme cca 17 minut na 200 °C.

Polévka – mrkvový krém

6 větších mrkví
6 brambor
2 menší cibule
8 lžic řepkového oleje
2 lžíce panenského olivového oleje
sůl, pepř, mletý kmín, petrželová nať, bazalka, (kari)
(2 lžíce instantní pohanky na zahuštění)

na ozdobení kadeřavá petržel, hoblínky parmazánu, případně bazalkový list, opečené housky, na zjemnění lžíce cottage nebo zakysané smetany

V hrnci zpěníme cibulku, přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev a orestujeme. Přidáme sůl, kmín, pepř. Promícháme a zalejeme vroucí vodou. Pak přidáme brambory na kousky, snítku petržele a list bazalky. Vaříme cca 20 minut. Odstavíme z tepla a důkladně rozmixujeme ponorným mixérem. Můžeme zahustit pohankovou instanční kaší. Dochutíme a ozdobíme.

Polévka ze zeleného hrášku

250 g mraženého hrášku
50 ml řepkový olej
cibule, česnek
zeleninový vývar (mrkev, petržel, celer)
50 ml smetana (31%)
toustový chléb na krutony
sůl

Najemno nakrájíme cibuli, zpěníme na oleji, zalejeme vývarem a smetanou. Provaříme a přidáme mražený zelený hrášek, krátce povaříme, rozmixujeme a dochutíme solí. (Ozdobit můžeme v troubě opečeným toustovým chlebem, petrželkou, případně kousky šunky.)

Kuskus se zeleninou

250 g kuskus
olej
sůl
zelenina (mrkev, cuketa, rajče, paprika, kukuřice)

Kuskus vysypeme do kastrolu a zalejeme horkým vývarem v poměru 1:1. Necháme odstát cca 30 minu do změknutí. Mezi tím si nakrájíme zeleninu, kterou orestujeme na oleji. Zeleninu přidáme do kuskusu, promícháme a dochutíme bylinkami případně parmazánem.

Müsli tyčinky s mandlemi a brusinkami

1 hrnek ovesných vloček
1/2 hrnku mandlí (cca 50g)
1/2 hrnku brusinek (cca 50g)
1 lžička skořice
1 banán
4 lžičky jablečného pyré (rozmixované oloupané jablko)

Vločky opražit na pánvi, lehce opražit i mandle. Mezitím si rozmačkat banán, přidat jablečné pyré, skořici a na závěr opražené vločky s mandlemi. Vše smíchat a naplnit zapékací misku. Péct cca 30 minut na 180 stupňů. Poté dát tyčinky zchladnout a nakrájet ostrým nožem.

Pyramidáčky ovsné sušenky

2 hrníčky jemných ovesných vloček
3 banány
2 jablka
150 ml bílého jogurtu
2 lžíce medu
1 skořicový cukr
1 prášek do pečiva

Banány rozmačkáme vidličkou, jablka nastrouháme nahrubo. Všechny suroviny smícháme dohromady, přidáme med, skořicový cukr, prášek do pečiva a dvěma lžičkami pokládáme na pečicí papír. Pečeme při teplotě 180 stupňů asi 15 minut.

Mléčná rýže

250 g kulatozrné rýže
500 ml mléka
špetička soli
smetana (15 - 30%)
cukr
vanilkový cukr
(mandle)
ovocná omáčka (čerstvé nebo mražené ovoce, cukr, vanilkový cukr, solamyl)

Propláchnutou rýži v poměru 1:2 dát vařit se špetičkou soli. Po změknutí rýže vmíchat mléko s cukrem a vanilkou. Za stálého míchání přidat smetanu nebo dát vychladnout a vmíchat našlehanou smetanu a nasekané mandle.

Ovoce dáme do hrnce, přidáme cukr dle chuti a přivedeme k varu. Solamyl rozmícháme ve studené vodě a zahustíme omáčku, kterou krátce povaříme a dáme vychladnout

Fazolové brownies

220 g fazole červené
20 g kakao
30 g kokos na vysypání
skořice
prášek do pečiva
50 g cukr
2 vejce
zralý banán
čokoláda na vaření
máslo, šlehačka

Banán rozmačkáme a promícháme s vejcem. Postupně přidáme ostatní suroviny a důkladně rozmělníme tyčovým mixérem. Kompaktní těsto vlijeme do vymazané a kokosem vysypané formy a pečeme na 160 stupňů asi 25 minut. Hotové těsto je na povrchu mírně popraskané. Ve vodní lázni rozpustíme máslo a čokoládu, vmícháme šlehačku a nalejeme na vychladlé brownies.