**Záložka: stezka**

**BUĎ ZDRAVÝ NA JAŘE**

*Říká Lucinka*

*Pomalu přichází jaro, příroda se probouzí k životu. Doplň vitamíny a vyzkoušej domácí klíčení semínek. Klíčky se hodí třeba do jogurtů, salátů či pomazánek.*

Naklíčená semínka nebo luštěniny jsou vitamínovou bombou. Pro klíčení jsou nejlepší luštěniny (např. čočka, fazolky mungo, hrách, cizrna). Klasické fazole nezkoušej, obsahují jedovaté látky, které se spolehlivě ničí až při varu. Naklíčit lze semínka řeřichy, hořčice či vojtěšky. Vyklíčí i obilniny (např. špalda, oves, žito, ječmen, pohanka, slunečnicová semínka). Semínka můžeš koupit v prodejnách zdravé výživy.

**Co všechno můžeš doma naklíčit?**

* Očíslované obrázky **S BÍLÝMI KOLEČKY** a vedle opísmenkovaný seznam názvů

1. Cizrna
2. Žito – rostlina
3. Čočka zelená
4. Řeřicha – rostlina
5. Fazole mungo
6. Slunečnicová semínka
7. Hrách
8. Čočka červená
9. Oves – rostlina
10. Ječmen – rostlina
11. Čočka zelená
12. Čočka červená
13. Fazole mungo
14. Hrách
15. Cizrna
16. Řeřicha
17. Oves
18. Žito
19. Ječmen
20. Slunečnice

Dolů vzhůru nohama

Řešení: 1E , 2H , 3A , 4F , 5C , 6J , 7D , 8B , 9G , 10I

**Jak na klíčení?**

* Připrav si: hrst suchých semínek, misku, vodu, PET lahev s odřízlým hrdlem
* Postup:
  1. Do dna PET lahve udělej pár otvorů (menší než semínka).
  2. Suchá semínka propláchni vodou.
  3. Namoč semínka přes noc do misky s vodou, aby nabobtnaly.
  4. Semínka propláchni a dej klíčit do lahve nejlépe do tmavé místnosti. Alespoň třikrát za den je znovu propláchni čistou vodou.
  5. Za tři dny můžeš sklízet. Dobrou chuť!
  6. Klíčky si můžeš dát na chleba s máslem, do jogurtu „na slano“, zeleninového salátu nebo do polévky.

Nezapomeň: Semínka potřebují být vlhká. Nemají být potopená ve vodě, hrozí totiž, že začnou zahnívat nebo plesnivět.

Říká Mauglí

P**rotáhni každý den své tělo, zacvič si třeba tyto jógová zvířátka**

Ke každé pozici vložit obr podle názvu

**Motýlek – uvolni si kyčle**

1. Sedni si do tureckého sedu, chodidla spoj k sobě, rukama chytni špičky prstů, paty přitáhni co nejblíže k tělu, záda drž rovně
2. Pohybuj koleny nahoru a dolů, jako když letí motýl
3. Zkus se koleny dotknout podlahy

**Strom – trénuj rovnováhu**

1. Stoupni si na jednu nohu, druhou pokrč v koleni a chodidlo opři o stehno stojící nohy
2. ruce spoj před hrudníkem dlaněmi k sobě, pomalu je zvedej do vzpažení
3. zkus vydržet v pozici stromu 3 – 10 sekund bez kývání

**Beruška – uvolni záda**

1. dřepni si na celá chodidla, nataženýma rukama se dotkni země
2. s výdechem zvedni paty (abys byl na špičkách), předkloň hlavu ke kolenům a vyhrb se
3. s nádechem narovnej záda a zakloň hlavu

**Ježek – protáhni si bedra**

1. lehni si na záda, skrč nohy, obejmi rukama kolena a přitáhni je k tělu
2. s výdechem předkloň hlavu ke kolenům
3. s nádechem se vrať zpět do lehu

Připravila: Lvíče, ilustrace: Oskar