**BUĎ ZDRAVÝ O VÁNOCÍCH**

***Chceš být zdravý? Správná péče o tělo je moc důležitá.***

Lucinka kuchařka

**Domácí Müsli tyčinky**

Z receptu uděláš asi 10 tyčinek.

Připrav si: 1 hrnek ovesných vloček, půl hrnku sušeného ovoce (meruňky, jablka, broskve, rozinky, brusinky,…), půl hrnku ořechů (vlašské, lískové, mandle, kešu, para ořechy, slunečnicová semínka,…), půlku banánu, půl lžičky mleté skořice, 1 lžíci medu, 3 lžíce slunečnicového oleje, špetku soli, mísu, malý pekáček vyložený pečícím papír, mixér

Postup:

Foto1-6 k postupu

* 1. Ořechy trochu nasekej, nasyp je spolu s vločkami na pekáček s pečícím papírem a nech je 10 minut ve vyhřáté troubě na 180 stupňů (až zezlátnou).
  2. Mezitím nakrájej sušené ovoce na menší kousky a rozmixuj banán (nemáš-li mixér, tak alespoň banán rozmačkej vidličkou).
  3. Vše smíchej míse (opražené vločky a ořechy, sušené ovoce, banán, sůl, skořici, med, olej).
  4. Směs rozprostři do pekáčku (do výšky 1 cm) a rukama ji co nejvíce utlač a upěchuj.
  5. Peč 20-30minut na 175 stupňů, až začne směs zlátnout.
  6. Vychladlou směs nakrájej na tyčinky nebo jiné tvary. Ulož je do uzavřené dózy, aby nenavlhly.

Říká Mauglí při cvičení

*I o Vánocích si můžeš trošku odpočinout od cukroví…*

Zkus si několik cviků. Ten, který ti nepůjde, zkus natrénovat.

Obr1

**ZVEDÁNÍ PŘEDMĚTŮ**

Vyzkoušej zvedání různých předmětů prsty na noze. Jdou ti zvedat spíše větší nebo menší věci? A záleží na jejich materiálu?

Obr2

**HMATOVÝ CHODNÍČEK**

Bosá chůze je pro lidi moc prospěšná. I díky změně povrchů přichází z chodidla do mozku mnoho informací. Vyzkoušej si chůzi po hmatovém chodníčku. V zimě si ho udělej doma a až bude teplo, můžeš si ho zkusit vyrobit venku z přírodnin. Stačí vybrat různé povrchy, poskládat je za sebe a vytvořit cestičku!

Obr3

Máš jiné nápady? Zapiš si je\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ->místo na dopsání

* Venku stačí nasbírat třeba různě velké klacíky, mech, kamínky, písek, hlínu, listí, jehličí, šišky, …

Připravila: Lvíče, ilustrace: Milan Lesniak - Barva