Záložka: zdraví

**BUĎ ZDRAVÝ…**

*… NA PODZIM*

*Správná péče o tělo je moc důležitá. Nová rubrika ti poradí s pravidelným cvičením i s kvalitním jídlem plným vitamínů.*

**Každodenní krátké cvičení**

***Říká Mauglí sportovec***

*Protáhni každý den své tělo, zacvič si Pozdrav slunci.*

**Obr ze souboru pozdrav slunci vložit obrázky podle pořadí níže, některé se opakují… a ideálně to propojit nějakou linkou s šipkou v pořadí…**



**Zelenina plná vitamínů**

***Říká Lucinka kuchařka***

***Zelenina je plná vitamínů a dalších prospěšných látek. Nejlepší je vybírat takovou, která byla vypěstovaná v blízkosti tvého bydliště, anebo si ji pěstovat přímo doma…****.*

*rámeček*

*Víš, že bychom měli denně* ***sníst alespoň pět porcí ovoce a zeleniny? Porci stačí odměřit podle velikosti tvé hrsti.***

*Na podzim se sklízí některé druhy zeleniny. Nakrájej si ji ke svačině do školy nebo si z ní uvař zdravé pochoutky***.**

**Dýňová polévka**

**Foto1**

* Připrav si: dýni Hokkaido, cibuli, 2 lžíce oleje, sůl, 750 ml vody, hrnec a mixér
* Postup: Nejprve umyj dýni a oloupej cibuli.
	+ Nakrájej cibuli na menší kousky. Dýni rozpul a vydlabej z ní semínka. Dužinu i se slupkou nakrájej na kusy (popros dospělého o pomoc).
	+ Do hrnce nalij olej, po chvíli na něj nasypej cibuli. Až bude cibule měkčí, přidej dýni a vše chvíli míchej.
	+ V rychlovarné konvici uvař vodu, přilij ji do hrnce a osol.
	+ Polévku vař do té doby, než bude dýně měkká (čím máš menší kousky, tím bude rychleji hotová).
	+ Nakonec polévku rozmixuj (třeba tyčovým mixérem) a nezapomeň ji ochutnat a případně dosolit nebo dopepřit.

**Mrkvovo-celerový salát**

**Foto2**

* Připrav si: celer (asi 250g), mrkev (asi 400g), bílý jogurt, cibuli, sůl, škrabku a struhadlo
* Postup: Nejprve si očisti zeleninu – cibuli oloupej, celer okrájej a mrkev oškrábej.
	+ Nakrájej cibuli na drobno a celer s mrkví nastrouhej na jemném struhadle.
	+ Vše smíchej v míse, přidej jogurt a osol. Nezapomeň ochutnat!
	+ Salát nech chvíli odležet v lednici.
	+ Chceš-li, můžeš salát opepřit nebo ho ozvláštnit jablkem, šťávou z citrónu nebo dvěma stroužky česneku.

Připravila: Lvíče, ilustrace: Josef Pospíchal