OSNOVNA ŠKOLA BLATO, 5.A

SMOOTHIES

RADIONICA

VODITELJICA: GORDANA ŠEPAROVIĆ

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

Škola za život

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

VrtimZdraviFilm

"VRTIM ZDRAVI FILM!"

Nestlé for helthier kids

- Edukacija učenika o važnosti prehrane i bavljenja svakodnevnom tjelesnom aktivnošću.
- Usvajanje zdravih navika koje postaju sastavni dio njihovih života i u kasnijoj dobi.
- Hrvatski školski sportski savez provodi projekt već 10.-tu godinu zaredom.

HRVATSKI ŠKOLSKI SPORTSKI SAVEZ

ZAŠTO SMOOTHIE?

Savršeni brzi i zdravi obrok

- Napitak od voća i povrća uz mogućnost dodavanja raznovrsnih sastojaka.
- Odličan za probavu zbog unosa velikih količina vlakana, ali općenito donosi blagodati po organizam zbog unosa i minerala te vitamina.
- Bitno je ne dodati šećer, ali za slađi okus se mogu koristiti prirodni zaslađivači poput meda ili stevije.
- Smoothie se može poslužiti i kao cjeloviti obrok ukoliko mu dodate šaku pahuljica ili sjemenki.

PRIPREMA

SASTOJCI:

- Mlijeko
- Voće po ukusu:
  banana, jabuka, mandarina,
  šumsko voće
- Orašasti plodovi
- Cimet

PRIBOR:

- Blender ili štapni mikser
- Čaša ili šalica

- U originalnom smoothie-ju se dodaje smrznuti jogurt, med, kockice leda, sjemenke pa čak i čokolada.
- Mi smo koristili mlijeko i voće kao što su banana, mandarine, šumsko voće te orašasti plodovi.
- Koristili smo cimet kao prirodni zaslađivač za naš ukusni smoothie.

ETO!

Osim što smo se odlično zabavili, za marendu smo si smutili smoothie kojim smo u organizam unijeli vlakna i proteine te ugljikohidrate iz prirodnih šećera s dovoljno energije za nastavak naše školske avanture.