

ПОЈАДОКОТ Е ВАЖЕН

ЗДРАВИОТ ПОЈАДОК ТРЕБА ДА ИМА БАЛАНС НА ЈАГЛЕНИ ХИДРАТИ, ПРОТЕИНИ И МАСТИ, ЗА ДА ГО ОДРЖУВА НИВОТО НА ЕНЕРГИЈА СТАБИЛНО ЦЕЛО УТРО.

ВАШЕТО ДЕТЕ НЕКА ИЗБЕРЕ МЕЃУ ОВЕС, МУСЛИ, НЕЗАСЛАДЕНИ ЖИТАРКИ, ВАРЕНИ ЈАЈЦА, ОМЛЕТ, ИНТЕГРАЛЕН ЛЕБ, ОВОШЈЕ И ЈОГУРТ.

ИНТЕГРАЛНИТЕ ЖИТАРКИ, КАКО, НА ПРИМЕР, ЛЕБ СО ЦЕЛИ ЗРНА ИЛИ ОВЕС, СЕ ДОБАР ИЗБОР ЗА ПОЈАДОК. ТЕЛОТО НА ВАШЕТО ДЕТЕ ГИ ВАРИ И АПСОРБИРА ПОБАВНО ОТКОЛКУ ПРЕРАБОТЕНИТЕ ЖИТАРКИ СО ШЕЌЕР. ТИЕ МУ ДАВААТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ ДОЛГОТРАЈНА ЕНЕРГИЈА И ИСПОЛНЕТОСТ ВО ТЕКОТ НА ДЕНОТ.



ГАСЕНИЦИ

Исечете стапчиња (5-10 см) од еден страк целер. Вдлабатата страна од целерот наполнете ја со крем сирење или со путер од кикирики. Врз путерот, наредете боровинки или суво грозје и зрно грозје како глава.



ПЕПЕРУТКИ

Од останатите стапчиња целер може да направите пеперутки. Притиснете две зрна суво грозје на крајот од наполнетото стапче целер, за да добиете очи. Додајте два переци на стапчето целер зад очите, за да ги направите крилјата на пеперутката.

ПОЛЖАВИ

Втиснете две зрна суво грозје на крајот од наполнетото стапче целер. Додајте парче јаболко, јагода или портокал зад очите, за да ја оформите куќичката на полжавите.
(користете јагоди за помали стапчиња, а јаболка или портокали за поголеми стапчиња целер).

Потребни состојки: 1 јаболко, 1 портокал, 2-3 јагоди, ½ чаша боровинки, ½ чаша грозје, мала кесичка переци, 1 страк целер, ½ чаша суво грозје, крем сирење или путер од кикирики.