

## Praca plastyczna 1 – zaprojektuj plakat pt. „Jem zdrowo”

Praca może być wykonana dowolną techniką plastyczną (bibuła, papier, farby, kredki, kreda) 😊 😊 😊

Przykład:



## Praca 2. – wykonaj sałatkę owocową.

### Składniki na sałatkę owocową z jogurtem

1. 2 średnie banany - 300 g.
2. Garść jasnych winogron - 100 g.
3. Garść ciemnych winogron - 100 g.
4. 2 dojrzałe kiwi - 150 g.
5. 1 dojrzałe mango - 400 g (może być z puszki).
6. Garść orzechów włoskich - 50 g.
7. 4 łyżki kremowego jogurtu naturalnego.
8. Płaska łyżeczka cukru pudru lub cukru waniliowego.



## **Sałatka owocowa z jogurtem – przepis**

**To sałatka owocowa idealna na zimę. Przygotujesz ją z owoców, które dostępne są poza sezonem. Aby ją zrobić najpierw umyj dokładnie wszystkie owoce pod zimną, bieżącą wodą. Owoce kiwi myj osobno.**

**W jednej salaterce umieść razem: garść jasnych i ciemnych winogron. Jeśli winogrona mają dużo pestek, to polecam każdą sztukę przekroić na pół i usunąć pestki.**

**Owoc mango należy pokroić na małe kostki. Dwa dojrzałe kiwi obierz cienko i jeszcze raz przepłucz pod zimną wodą, a następnie pokrój na mniejsze kawałki. Banany obierz ze skórki również je pokrój. Wymieszaj razem wszystkie owoce.**

**Garść łuskanych orzechów włoskich umieść na blacie. Orzechy pokrusz w dłoniach na mniejsze kawałki i wyłóż na sałatkę owocową.**

**W osobnej miseczce umieść cztery łyżki kremowego jogurtu naturalnego. Do jogurtu dodaj płaską łyżeczkę cukru pudru lub też cukru waniliowego. Do jogurtu możesz też dodać łyżeczkę płynnego miodu lub ulubionego syropu. Wymieszaj jogurt z cukrem i wylej na sałatkę.**

**Smacznego 😊**