

## RaP: Vem, kaj jem

Najprej lepo pozdravljeni. Na tej strani boste našli zanimive naloge povezane z zdravo prehrano. Naj vam tekne.

### 3.TEDEN: **Sestavi jedilnik za zajtrk, malico, kosilo in večerjo**

Vzemi papir ali zvezek in si nariši tabelo:

|            | zajtrk | malica | kosilo | Popoldanska malica | večerja |
|------------|--------|--------|--------|--------------------|---------|
| ponedeljek |        |        |        |                    |         |
| torek      |        |        |        |                    |         |
| sreda      |        |        |        |                    |         |
| četrtek    |        |        |        |                    |         |
| petek      |        |        |        |                    |         |

V prazne prostore napiši katere jedi bi rad jedel.

Napiši recept, za tvojo najljubšo jed:

#### 4. TEDEN: JABOLČNI ZAVITEK

### Jabolko na dan odžene zdravnika stran

Jabolko je sadež, o katerem je danes kar veliko govora. Poznamo njegove zdravilne lastnosti in njegov okus, ki je marsikomu med ljubšimi. Slovenci od vsega sadja pojemo največ jabolk, marsikdo vsaj eno na dan. Vsi namreč poznamo star pregovor, ki pravi, da eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.



Jabolko je eden izmed bolj zdravih sadežev. Raste na drevesu, jablani. Poznamo okoli 7000 sort jabolk, ki se razlikujejo po barvi sadežev, okusu, vonju, velikosti, času dozorevanja... Jabolko je zelo star sadež. Najstarejši zapisan recept z jabolki izhaja iz 3. stoletja, zapisal ga je gurman Apicius. Isaac Newton je zakon težnosti odkril s pomočjo jabolka, ki je padlo z drevesa. Že v času Aleksandra Velikega je jabolko veljalo za sadež, ki ohranja mladost, je simbol obnavljanja in večne svežine. Aleksander je na svojih potovanjih po Indiji naletel na duhove, ki so zaradi uživanja jabolk živeli do 400 let. V skandinavski mitologiji imajo jabolka podobno vlogo – so hrana bogovom, ki ostajajo večno mladi.

Jabolko velja za enega izmed najbolj zdravih sadežev, ki naj bi človeku dajal vitalnost in mladost. Jabolka znižujejo povišan holesterol, uravnavajo maščobe in sladkor v krvi. So antioksidant, kar pomeni, da lovijo proste radikale v telesu in jih uničujejo.

Danes lahko pripravite pravi jabolčni zavitek. Na linku lahko vidite kako se pripravi jabolčni zavitek.

[https://www.youtube.com/watch?v=1jKF\\_QQjvf8](https://www.youtube.com/watch?v=1jKF_QQjvf8)

Potrebujete: listnato testo, jabolka, sladkor, cimet, kruhove drobtine in maslo.

Dober tek!

Ostanite zdravi, čuvajte se. Pogrešam vas.

Zapis pripravila Mateja Lešničar

