



Veselīgie našķi Pirmskolas izglītības iestādēs

Sagatavoja:L. Lapiņa

Saturs

1. Kāpēc nepieciešams darboties virtuvē kopā ar bērniem
2. Veselīga uztura nepieciešamība bērniem
3. Žāvēto plūmju konfektes
4. Ogu smūtijs
5. Musli batoniņi ar mandelēm
6. Avokado – šokolādes muss
7. Biezpiena sierīņi

Kāpēc bērniem nepieciešams darboties virtuvē?

Motorās prasmes

Valoda

Darbs virtuvē

Kognitīvās prasmes

Sadarbība

Veselīgs uzturs bērniem

- ❑ Nepieciešams, lai bērns attīstītos pilnvērtīgi un vispusīgi
- ❑ Mazinātu uzņēmību pret slimībām
- ❑ Bērna aktīva iesaiste dažādās fiziskās aktivitātēs
- ❑ Lai mazinātu aptaukošanās riskus, cukura diabēta risks

Žāvētu plūmju konfektes

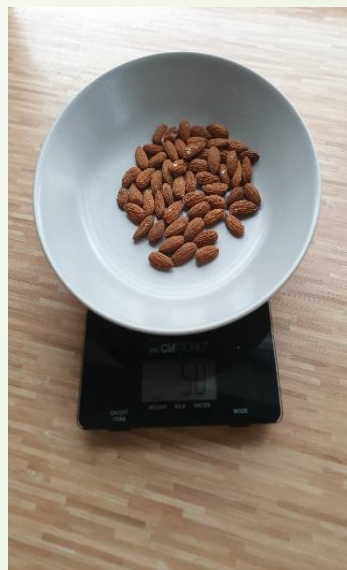
Sastāvdaļas:

- ❑ 100 g žāvētu plūmju
- ❑ 50 g mandeļu
- ❑ 1 ēdamkarote kakao pulvera
- ❑ 2 tējkarotes Čia sēklu
- ❑ Melnā šokolāde(dekorēšanai)
- ❑ Sezamas sēklas(gaišās un tumšās)(dekorēšanai)
- ❑ Var pievienot žāvētas aprikozes, dateles



Pagatavošana I

Pirms ēdienu gatavošanas produktus pārļasa un nomazgā. Sagatavos produktus - melnās plūmes, mandeles, čia sēklas un kakao pulveri nosver uz svāriem un liek atsevišķos traukos.



Pagatavošana II

Visas sagatavotās sastāvdaļas ievieto blenderī (secība nav svarīga)

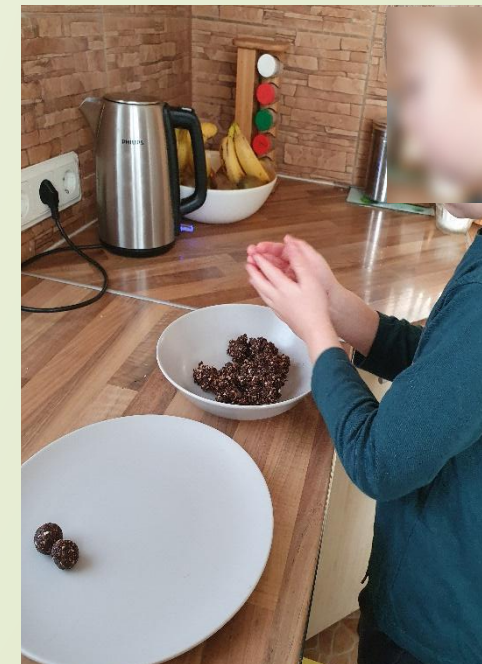


Pagatavošana III

Visas sastāvdaļas blendē pāris minūtes, līdz izveidojas viendabīga masa



Pagatavošana IV



Pagatavošana V

Gatavās konfektes apvilā sezama sēklās un/vai izkausētā tumšajā šokolādē



Ogu smūtijs

Sastāvdaļas:

- ▣ 100 g dažādas saldētas ogas: zemenes, avenes, mellenes, upenes, kazenes
- ▣ 100 ml augu piena (mandeļu, auzu vai kokosriekstu)
- ▣ 1 - 2 banāni



Pagatavošana I

☐ Ogas ievieto blenderī



Pagatavošana II

Produktu sasmalcināšana blenderī



Ēdienu sagatavošana pasniegšanai



Līva Lapīņa



Musli batoniņi ar mandelēm

▣ Sastāvdaļas:

200 g dateļu

1.5 glāzes auzu pārslas

3 ēdamkarotes medus vai kļavu sīrupa

3 ēdamkarotes zemesriekstu sviestu

100 g mandeļu



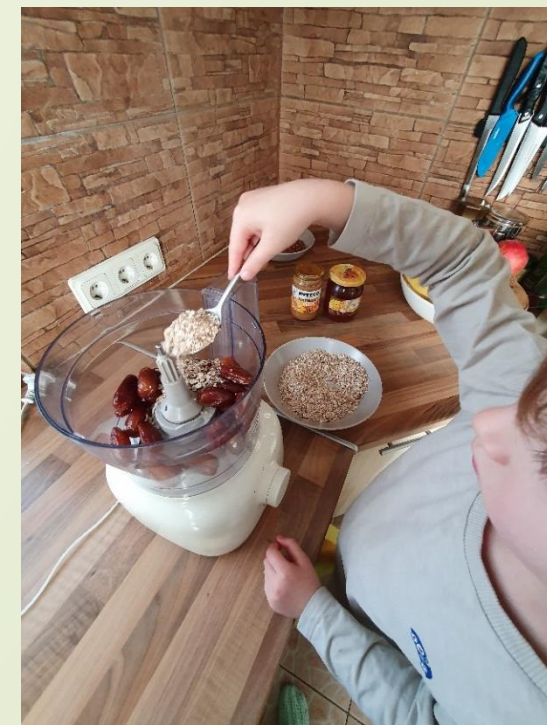
Pagatavošana I

- ❑ Pirms gatavošanas, visus produktus pārlasa un nomazgā
- ❑ Mandeles, auzu pārslas un zemesriekstus nosver un saber atsevišķos traukos



Pagatavošana II

- ❑ Uz pannas viegli apgrauzdē auzu pārslas
- ❑ Blenderī liek auzu pārslas, riekstu sviestu, blendētas dateles un medu.



Pagatavošana III

Visus produktus sasmalcina blenderī



Pagatavošana IV

- ❑ Masu liek uz cepamā papīra un izlīdzina
- ❑ Pēc tam liek ledusskapī uz vienu stundu vai 15 minutes ievieto saldētavā



Ēdienu sagatavošana pasniegšanai

- ▣ Izņemot no ledusskapja vai saldētavas sagatavoto musli masu bērni var veidot dažādas formas batoniņus, konfektes



Avokado-šokolādes muss

▣ Sastāvdaļas:

2 liela izmēra avokado

1 labi nogatavināts banāns

¼ glāzes mandeļu piena

1-2 ēdamkarotes kakao pulvera

1 ēdamkaroti medus

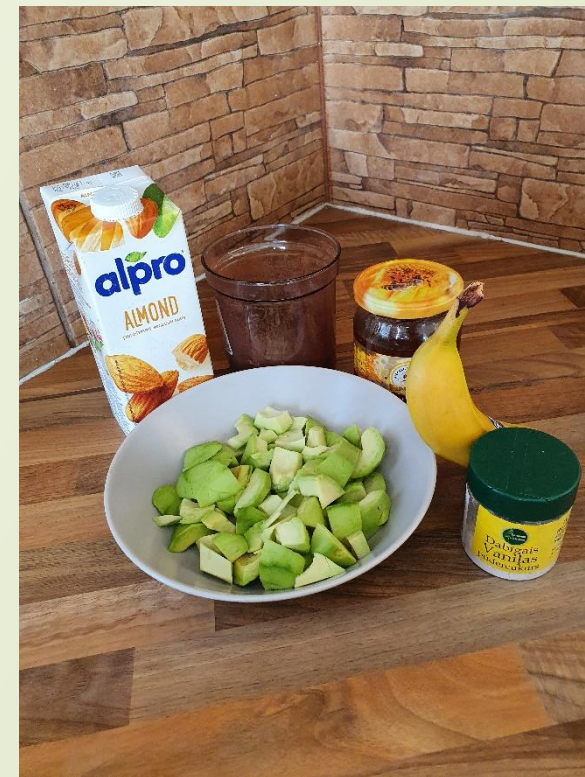
1 tējkarote vaniļas cukura

Dekorēšanai var izmantot svaigas ogas vai riekstus



Pagatavošana I

- Nomizo avokado un banānu. Sagatavo pārējās ēdienu sastāvdaļas



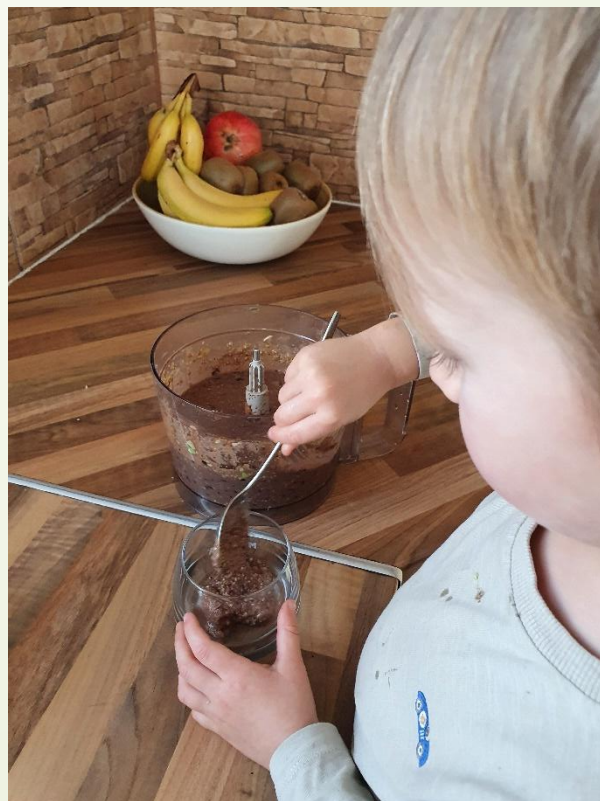
Pagatavošana II

- ▣ Sajauc avokado, banānu, mandeļu pienu, kakao, vaniļas cukuru un medu blenderī līdz veidojas gaisīga masa



Ēdienu sagatavošana pasniegšanai

- ▣ Tad liek deserta trauciņos un dekorē ar svaigām ogām vai riekstiem



Līva Lapiņa



Biezpiena sieriņi

▣ Sastāvdaļas

Pildījumam

300 g vājpiena biezpiena

1 sauja žāvētu augļu (dateles, plūmes, rozīnes)

Glazūrai

100 g tumšās šokolādes

Čia sēklas



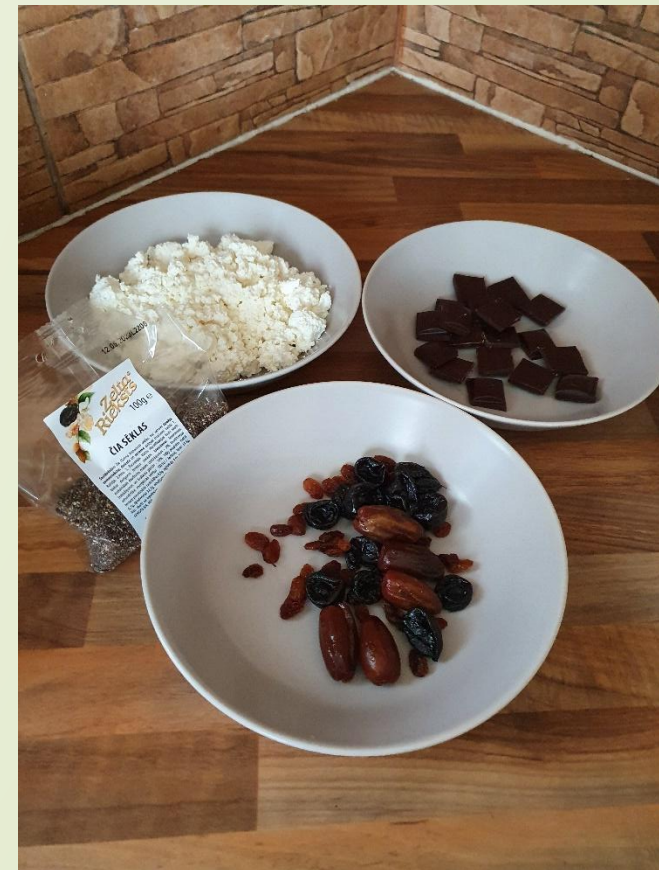
Pagatavošana I

- Izkausē šokolādi, vienmērīgi ieziež ar to silikona formiņas un liek saldētavā uz 10 minūtēm



Pagatavošana II

□ Sagatavo biezpiena siera sastāvdaļas



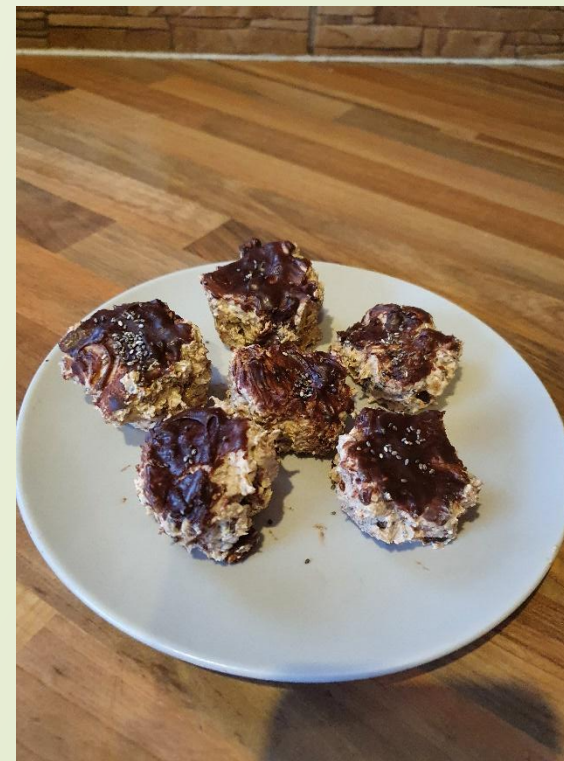
Pagatavošana III

- ▣ Sablenderē biezpienu kopā ar žāvētiem augļiem



Pagatavošana IV

- Kad šokolāde ir sacietējusi, virsū liek biezpiena masu, pēc tam šokolādi liek ledusskapī uz kādām 10 minūtēm, lai sacietē. Pasniedzot biezpiena sierīņiem pārber čia sēklas



Paldies par uzmanību!