



Veicināt skolēnu izpratni par veselīgu uzturu un veselīgiem ēšanas paradumiem, kā arī attīstīt pozitīvu attieksmi pret dabas un augu augšanas procesiem jau agrā vecumā.





Skolēni Izvēlējas augu, kuru vēlas izaudzēt!



Dokumentējam augšanas procesu – izmantojot foto!







Pētījām un nogaršojām augus, kuri izauga atrāk dārzā! Mūsu radošā darba novērojumu atspoguļošana un pieredze! Esam bagāta klase ar apkārtni, kurā skolēni spēj audzēt, pētīt un izgaršot!







Veselīga recepte, kā izaudzēto augu iekļaut uzturā.

Pašaudzēti redīsi un rukola – abas šīs sastāvdaļas ir ne tikai veselīgas, bet arī ļoti gardas un atsvaidzinošas! Vienkārša, veselīga recepte salātiem, kuros tās var lieliski izmantot!

Redīsu un rukolas salāti ar citronu un olīveļļu

Sastāvdaļas (2 porcijām):

Sauja svaigas rukolas

Sauja svaigas salātu lapas

~5–6 redīsi

1 ēdamkarote olīveļļas

1 tējkarote citronskābes

Šķipsniņa sāls un piparu

Sēkliņas vai fetas siers



Pagatavošana:

Rukolu noskalo un nosusina.

Redīsus sagriež plānās šķēlītēs.

Blodā sajauc visas dārzeņu sastāvdaļas.

Atsevišķā traukā sajauc olīveļļu, citronsula, sāli un piparus – izveido mērci.

Aplej salātus ar mērci, viegli apmaisi.

Pēc vēlēšanās pievieno papildus sastāvdaļas, piemēram, sēkliņas vai sieru.

Šie salāti ir:

Viegli sagatavojami.

Bagāti ar šķiedrvielām un antioksidantiem.

Labi piemēroti gan pusdienām, gan vakariņām.

Labu apetīti!

