magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 30. 6. 2016 | PhDr.Karolína Hlavatá Ph.D.

Konec školního roku je tady!

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Konec-skolniho-roku-je-tady!__s10013x9825.html

Hurá! A jde se oslavovat! Sen o dlouhých prázdninách plných dobrodružství se stává najednou skutečností. Všechny děti se těší, jak doma položí na stůl desky s vysvědčením, schovají školní tašku někam pod postel a vyndají ji zase za dva měsíce. Pro mnohé je dnešek také čas rodinné oslavy.

Zdroj: Oslava konce školního roku ze Shutterstock

Odměna

Vysvědčení si jistě zaslouží odměnu, která však nemusí být jen o návštěvě cukrárny. Domluvte se s dětmi, jak by nejraději vysvědčení oslavily. Skvělou odměnou může být zážitek – návštěva aquaparku, lanového centra, kurz lezení

na stěně nebo noční návštěva zoo. Možností, jak trávit čas aktivně, je nepřeberně.

Nicméně oslava konce roku bývá přece jen spojována s něčím „dobrým na zub“. Otázkou je, zda se držet striktně výživových doporučení, nebo si „vyhodit z kopýtka“. Já jsem toho názoru, že jednou za čas, zejména pokud má jít o odměnu, je dobré povolit v přísnosti a udělat si „bene“. Takže pokud vy a vaše dítě milujete pizzu, jděte do pizzerie. Pokud děti chtějí do fast foodu, nezakazujte jim to.

Toužebně očekávaní chvíle

Nejdůležitější je v tomto případě ctít svátečnost okamžiku. Pokud se tedy například rozhodnete oslavit vysvědčení doma, zaměřte se na přípravu slavnostní tabule. Je totiž známé, že výjimečnost určitých událostí je podtržena jednak typickými pokrmy (na Vánoce kapr a salát, na Velikonoce nádivka, apod.), ale velkou úlohu sehrává i prostředí, výzdoba, hezký ubrus, sváteční sklenky, kytička na stole, poklidné posezení u stolu beze spěchu, atd. Dítku pogratulujte a uvidíte, že i zmrzlina se šlehačkou v pěkném poháru udělá své.

Tip

Některé děti milují společné vaření s rodiči. Můžete třeba společně připravit nepečený dort s ovocem nebo udělat jednoduché muffiny nebo domácí zmrzlinu. Oblíbené a tradiční jsou návštěvy cukrárny. Nechte dítě, ať si vybere, na co má chuť. Jen ho korigujte v množství, tři dorty jsou přece jen zbytečné.

Nabízíme Vám osvědčený recept na zdravé mlsání - **vanilkovou panna cottu s třešňovou omáčkou** od naší nutriční terapeutky Mgr. Zuzany Douchové:

Autor fotografie: Tomáš Martínez

Suroviny na 4 porce:

smetana sójová	400g
agar (prášek)	4g
agávový sirup	40g

citrónová šťáva	20g
třešně	200g
agávový sirup	20g
vanilkový lusk	5g
lístky máty	5ks

Postup:

Lžičku agaru rozmícháme v cca 50 ml studené vody a necháme alespoň 10 min nabobtnat. Poté do hrnce vlijeme smetanu, namočený agar i s vodou a vyškrábnutý vanilkový lusk (nebo lžičku vanilkového extraktu). Přivedeme za stálého míchání k varu a necháme provařit cca 5 minut. Pak hrnec odstavíme a necháme vychladnout. Do vychladlé hmoty přidáme 40 g agávového sirupu. Směs vylijeme do formiček (některé jsou potřeba vymazat zlehka olejem, aby se dezert dobře vyklopil) a dáme ztuhnout do lednice alespoň na 4 hodiny, ideálně přes noc. Třešně si vypeckujeme, pokapeme citrónovou šťávou a necháme krátce povařit. Na závěr dochutíme zbylým agávovým sirupem, ochutnáme a v případě kyselosti ještě dosladíme. Pak třešně rozmixujeme najemno a dáme také vychladnout. Vychladlou panna cottu vyklopíme, polijeme třešňovou omáčkou a ozdobíme lístky máty.

Přejeme příjemné oslavy konce školního roku a krásný začátek prázdnin:-)

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz