

RECEPT ZA PALAČINKE



- posnetek: "RECEPT ZA PALAČINKE" (R. Kranjčan): <https://www.youtube.com/watch?v=6IZj5UPSoMk>
- nekaj zdravih receptov za palačinke: <https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/za-aktivne/3-ideje-za-zdrave-palacinke-ki-nasitijo-in-vas-odvrnejo-od-prigrizkov/>
- priprava dietnih zdravih palačink: <http://www.alergije.net/recepti-2/item/156-recept-zdrave-palacinke>

Plesno-gibalna aktivnost (v povezavi s kulinariko)

Palačinke so ena izmed najljubših sladic malih in velikih otrok. Palačinke nam narišejo nasmeh na obraz in prinesejo veselje v želodček, zato je smiselno, da o njih čim pogosteje teče beseda. Da pa bi ta beseda lažje stekla, jo lahko izrečemo tudi v obliki pesmi ter s telesnimi gibi.

Pri plesno-gibalnem ustvarjanju nam bo v pomoč pesem R. Kranjčan, do katere lahko dostopate preko ponujene spletne povezave, in besedilo z , katerega najdete ob koncu tega sestavka.

Dejavnost lahko izvajamo bodisi individualno bodisi v paru z otrokom, seveda pa je izrednega pomena, da si te nenavadne dni z otrokom čim bolj popestrimo in nekoliko pozabimo na negotovost, katero je med nas vnesel virus.

Da bi bilo naše zdravje še boljše, vam zgoraj ponujamo nekaj povezav do priprave zdravih oz. dietnih palačink, seveda pa ste vabljeni k ustvarjalnosti in razvijanju novih receptov. Morda lahko v teh dneh z otroki izdelate celo lastno kuharico zdravih prigrizkov?

Pri plesu lahko sledimo spodaj ponujeni interpretaciji besedila, lahko pa uporabimo lastno domišljijo in oblikujemo svoje gibe. Otroci bodo še raje sodelovali, če bo ob glasbi čim več raznovrstnega gibanja. Ponujena interpretacija je primerna predvsem za mlajšo populacijo otrok, seveda pa se jim lahko pridružijo tudi starejši bratci in sestrice.

➤ **GIBALNA IGRA: »Palačinke«:**

Igra »Palačinke« je izvrstna priložnost za gibalne aktivnosti v parih, na tleh. Tokrat z otroki lahko poljubno menjate vloge oz. je to z vidika enakovrednosti vlog vključenih zelo zaželeno.

Naše telo naj v osnovi predstavlja sestavine palačink, katere naj eden v paru ob pesmi pripravlja (primer: dvigne noge, prekriža roki, potisne kolena proti trebuhu, skuštra lase, preplete prste na rokah, obrne položaj telesa s hrbta na trebuh ali obratno, položaj telesa da v sedečega, pokrči kolena in sklene podplate itd.), drugi pa se mu pri tem prepusti.

Ob tem je potrebno upoštevati dobro počutje in varnost tistega, ki ima vlogo sestavin za palačinke, ob tem pa ne pozabite: vlogi se bosta kasneje tudi zamenjali. ☺

Ko bo testo pripravljeno, je potrebno palačinko tudi speči in jo namazati s slastno marmelado. Seveda jo na koncu tudi zavijemo, zato le pogumno zakotalite telo po tleh, pri čemer pazite, da bo telo naše »palačinke« iztegnjeno.

Dober tek!

➤ **ZAPLEŠEM: »Recept za palačinke«:**

Devet žlic moke,	<i>Z rokami nakažemo, kot da z žlico dajemo moko v skledo.</i>
presejmo kar na roke,	<i>Z rokami, iztegnjenimi predse, sukamo levo in desno, kot da bi v njih držali sito in sejali moko.</i>
dodajmo pest sladkorja	<i>Stisnjeno pest počasi razpiramo, kot da iz nje stresamo sladkor.</i>
in nekaj kapljic olja.	<i>Zavrtimo dlan, tako da z njo narišemo velik krog nad »posodo«, ob tem pa z prsti frcamo kapljice</i>
Pa še malo mleka,	<i>Z rokama nakažemo kot, da v njih držimo veliko posodo z mlekom in jo počasi nagibamo nad skledo za palačinke.</i>
jajčka in soli.	<i>Z rokama nakažemo pobiranje jajc s tal in zaploskamo nad skledo za palačinke (razbijemo jajca).</i>
Vse to premešajmo,	<i>Z rokami zgrabimo veliko kuhalnico in z njo nakazujemo mešanje sestavin.</i>
da se zgosti.	<i>Ponovimo. Hitreje.</i>
Vse to premešajmo,	<i>Smer gibanja rok obrnemo in vsebino ponovno pomešamo.</i>
da se zgosti.	<i>Ponovimo. Hitreje.</i>

Pripravila vzgojiteljica: Špela in Matjaž Alič