
Attivita' – nieklu ikel tajjed għal saħħitna

Introduzzjoni : Nergħu naraw il-prezentazzjoni dwar il- piramida tal-ikel li għamilna fil-lezzjoni preċedenti, sabiex inkunu nistgħu nagħmlu revizzjoni tal-ikel li huwa l-aktar tajjed għalina.

Żvilupp:

1. Nagħmlu smoothie tal-frott (banana, kiwi, tuffieħ), qabel nagħmlu dan nispjega l-benefiċċji u s-sustanzi li nieħdu minn dan l- ismoothie.
2. Nagħmlu kebab tal-frott ikkulurit.

Għeluq:

It-tfal jgħidu l-opinjoni tagħhom dwar din l-attivita', kif hassewhom marru u wara kollox jekk l-kebab tal-frott u l-smoothie għoġobhomx.







