ZIELONY JEST PYSZNY!

1. **Co to jest?** – z zasłoniętymi oczami dziecko próbuje rozpoznać jaki zielony przedmiot dostało do rąk. Warto odwrócić rolę i poprosić dziecko o przedmiot do rozpoznania dla mamy lub taty.

2. **Jak smakuje zielony?** – w zależności od posiadanych produktów z dzieckiem smakować zielone warzywa, owoce, cukierki. Poprosić dziecko o opisanie doznań smakowych, czy coś jest smaczne, czy nie, miękkie, twarde, chrupiące? Jaki ma smak i zapach? Można zabawę przeprowadzić w formie zagadki, tak by dziecko musiało odgadnąć czym zostało poczęstowane.

Dobrze wybrać produkty o dość charakterystycznym smaku lub zapachu, np. winogrona, kiwi, ogórek świeży, ogórek kiszony, limonka.

3. **Zieleń w kuchni** – wspólnie z dzieckiem przygotowanie zielonego posiłku, np. zielonych naleśników.



Zielone naleśniki – przepis pochodzi ze strony: <https://aniagotuje.pl/przepis/zielone-nalesniki-przepis-podstawowy>

**Składniki:**

* 3 średnie jajka
* 250 g mąki pszennej
* 100 g świeżego szpinaku baby
* 200 ml wody
* 2 łyżki oleju
* 250 ml mleka
* Szpinak opłucz i umieść w wysokim naczyniu. Mleko i wodę wymieszaj w osobnym naczyniu. Część przelej do naczynia ze szpinakiem. Przy użyciu ręcznego blendera zmiksuj szpinak na gładką masę.
* Szpinak przelej do większej miski. Dodaj jajka, olej, resztę mleka z wodą, oraz mąkę. Miksuj całość chwilę do połączenia składników na gładkie, rzadkie ciasto. Odstaw na 10 minut.
* Nagrzej patelnię – najlepiej do naleśników. Zamieszaj ciasto i małą chochlą odmierz porcję na naleśnika. Wylej na patelnię tylko tyle ciasta, by masa przykryła powierzchnię patelni. Naleśniki mają być cienkie.
* Po 30 sekundach przewracaj na drugą stronę i też czekaj kolejne 30 sekund do zdjęcia naleśnika z patelni.

Naleśniki to jedynie propozycja. Równie dobrym pomysłem może być przygotowanie agrestowej galaretki.

Inne propozycje:

Żelki z galaretki <https://www.uwielbiamgotowac.com/2012/10/domowe-zelki.html>

Zielony deser z galaretek <http://kruszynowe-kucharzenie.blogspot.com/2015/05/zielony-deser-z-galaretek.html>

# Babeczki Leśny Mech <https://www.mojewypieki.com/przepis/babeczki-lesny-mech>.