

## Egészségajánló - Víz Világnapja



### Egészséges, vízalapú receptek

- Színes gyümölcsvizek (ízesített vizek)



#### Alap:

- 1 liter víz

#### Gyümölcs variációk:

- citrom + narancs karikák
- eper + mentalevél
- alma + fahéjrúd
- uborka + citrom
- málna + áfonya

Hagyjuk állni 1-2 órán át (melegebb napokon a hűtőbe is berakhatjuk).

Édesítés pedig nem szükséges, hiszen a különböző gyümölcsök csodás ízt fognak adni a víznek.

**Miért jó?** A legnagyobb része víz, mégis izgalmas, színes és vitamindús

- **Vitamin smoothie**

<https://streetkitchen.hu/receptek/vitamin-smoothie>

- **Gyümölcsleves**



Hozzávalók:

- víz
- Idénygyümölcsök (alma, körte, meggy, bogyósok)
- fahéj, szegfűszeg
- kevés citromlé

A gyümölcsöket vízben puhára főzzük, majd össze turmixoljuk. Ízlés szerint, akár hidegen is fogyaszthatjuk.

- **Zöldségleves „Szivárvány módra”**



Hozzávalók:

- víz
- sárgarépa
- zöldborsó
- kukorica
- krumpli
- brokkoli

Vízben a zöldségeket megfőzzük, kevés sóval, zöldfűszerekkel ízesítjük.

- **Zabkása gyümölcsökkel**



Hozzávalók:

- 2 dl víz
- 3-4 evőkanál zabpehely
- Reszelt alma + fahéj/ Banán/ Bogyós gyümölcsök (a lehetőségeknek csak a képzeletünk szab határt)

A zabpelyhet vízben főzzük, majd az általunk választott gyümölcsökkel ízesítjük és máris kész a finom és laktató reggeli vagy éppen vacsora.

## Programajánló:

- **Tropicarium – Ocenarium**



<https://tropicarium.hu/>

Az óvodás korosztály számára a tanulás legfontosabb formája a tapasztalás. Egy tropicariumban **a gyerekek testközelből figyelhetik meg** a színes halakat, rájákat vagy akár a cápákat, miközben biztonságos, zárt térben mozoghatnak. Az élő állatok látványa felkelti a kíváncsiságukat, fejleszti a megfigyelőképességüket, és természetes módon indít el beszélgetéseket a vízről, az állatokról és a természet védelméről.

### Előnyei:

- időjárástól független program
- jól bejárható, nem túl hosszú útvonalú élményt nyújt
- látványos, de nem igényel hosszú koncentrációt
- egyszerre szórakoztató és ismeretterjesztő

- **Vízparti kirándulás**



Ahogy megérkezik a tavasz első igazán napos időszaka, a **vízparti kirándulás** különösen jó program lehet óvodás gyerekekkel. Márciusban a természet ébredszik: a fák rügyeznek, a madarak visszatérnek, a vízpart élővilága újra mozgalmassá válik. A **víz közelsége különösen izgalmas** a kicsik számára. Megfigyelhetik a hullámokat, kavicsokat dobálhatnak a vízbe, hallgathatják a madarak hangját, és felfedezhetik a part menti növényeket.

A tavaszi vízparti séta nemcsak kikapcsolódás, hanem értékes közös idő a család számára, ahol a természet tanít, a gyerekek pedig örömmel fedezik fel a világot.

További ötletek a kiránduláshoz:

<https://www.gyerekprogramajanlo.hu/utazas-turazas-gyerekekkel/5-vizparti-kirandulas-gyerekekkel/54940/>

- **Vízre fel! Szórakoztató otthoni vízi kalandok**



### **Víz- kísérletek:**

- Mi úszik? Mi süllyed? (kavics, toll, falevél, kupak, kanál, parafadugó...sbt.)
  - Jégkocka olvadásának megfigyelése
  - Jégbe zárt játékok kiszabadítása
  - Mi oldódik fel a vízben? (cukor, só, homok, olaj...stb.)
  - Buborék fújás
  - Papírtörő „szivárvány”
- <https://anyajatszunk.com/2020/04/11/szivarvany-papirtorlovel/>
- Színes víz varázslat (víz színezése ételfestékkel)



A víz életünk alapja, testünk legfontosabb „tápanyaga”, amely nélkülözhetetlen a megfelelő fejlődéshez, koncentrációhoz és a mindennapi jó közérzethez. Ha már óvodás korban természetessé válik a rendszeres vízfogyasztás és a víz értékének megbecsülése, akkor gyermekeink hosszú távon is egészségtudatosabb felnőttekké válhatnak.