

# WODY SMAKOWE

## Drogie Mróweczki!

Niedawno obchodziliśmy Światowy Dzień Wody, ale Wy o tym doskonale wiecie, chciałybyśmy Was zaprosić do wykonania **ZDROWYCH i PYSZNYCH** wód smakowych.

Przygotowałyśmy dla Was kilka pomysłów ☺

Może któraś z wód smakowych będzie słodka? A Może któraś będzie kwaśna? Jak myślicie? ☺

Jeśli zrobiliście jakąś swoją ulubioną wodę smakową, której my nie znamy, koniecznie się z nami podzielcie przepisem. Czekamy na Wasze pomysły, możecie poprosić rodziców o przesłanie przepisów

na adres: [p59@przedszkole59.waw.pl](mailto:p59@przedszkole59.waw.pl) .

# Pamiętajcie!

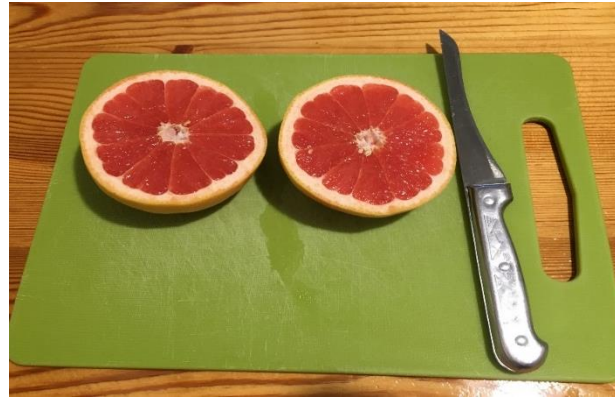
**Przed rozpoczęciem tego zadania umyjcie porządnie wszystkie owoce!!!**

## ■ Woda z grejpfrutem

1. Do wykonania potrzebujesz ok 1,5 litra wody niegazowanej, wyciskarkę do cytrusów (albo silne dwie ręce) oraz dwa grejpfruty.



2. Najpierw przekrój grejpfruta na dwie połówki (poproś o pomoc dorosłego).



3. Następnie z dwóch połówek musisz wycisnąć sok, możesz spróbować zrobić to rękami.



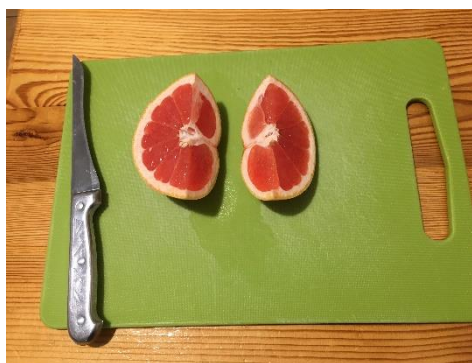
4. Wyciśnięty sok, przelej do dzbanka.



5. Wlej do dzbanka połowę przygotowanej wody.



6. Przekrój grejpfruta na pół, jeszcze raz na pół, następnie jedną połówkę pokrój na cienkie plastry. Pamiętaj, poproście o pomoc rodzeństwo lub rodziców.



7. Dodaj do wody pokrojone plasterki połowy grejfruta.



8. Uzupełnij resztę dzbanka pozostałą wodą.



**Gotowe! Teraz spróbuj, jak smakuje woda którą przygotowałaś (leś) 😊**

**SMACZNEGO!**



## ▪ WODA z jabłkiem i cytryną

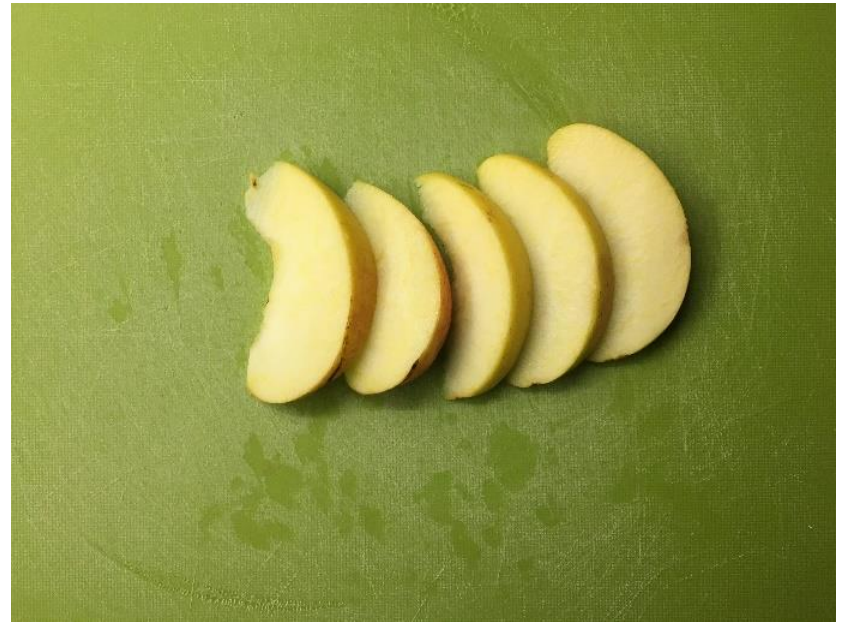
1. Do wykonania potrzebujesz 1 jabłko, ok 1,5 litra wody oraz 1 cytrynę.



2. Jabłko przekrój na pół, poproś dorosłego o wydrążenie gniazd z pestkami, następnie pokrój jabłko na plasterki. Ile masz wszystkich plasterków jabłka?

Policz głośno.





3. Cytrynę przekrój na pół (poproś o pomoc kogoś dorosłego) i wyciśnij sok z jednej połówki, natomiast drugą połówkę wyciśnij ręką delikatnie na plasterki jabłka.





4. Oczekaj 2 minuty. Pamiętaj ile sekund ma jedna minuta?

5. Wlej do dzbanka resztę przygotowanej wody i dobrze wymieszaj.

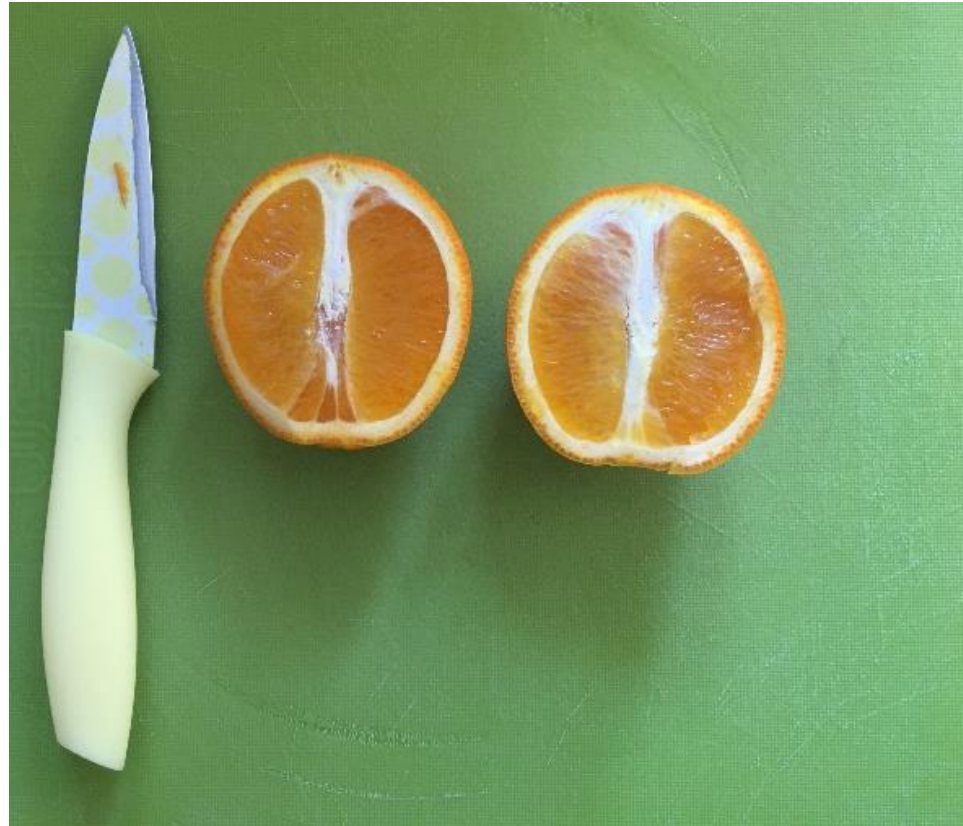


**Jak smakuje przygotowana przez Ciebie woda? Jest słodka czy kwaśna?**

**SMACZNEGO!**

## • WODA z pomarańczą

1. Do wykonania potrzebujesz 2 pomarańcze, około 1,5 litra wody, wyciskarkę do cytrusów lub silne dwie ręce.
2. Pomarańczę przekrój na dwie połówki.



3. Wyciśnij z jednej pomarańczy sok. Przy obsłudze wyciskarki musisz poprosić o pomoc rodziców lub starsze rodzeństwo, albo spróbuj wycisnąć sok rękoma.

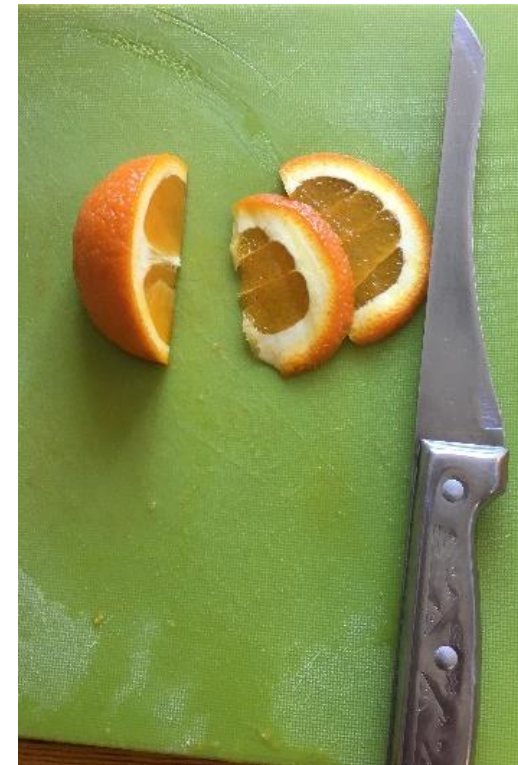
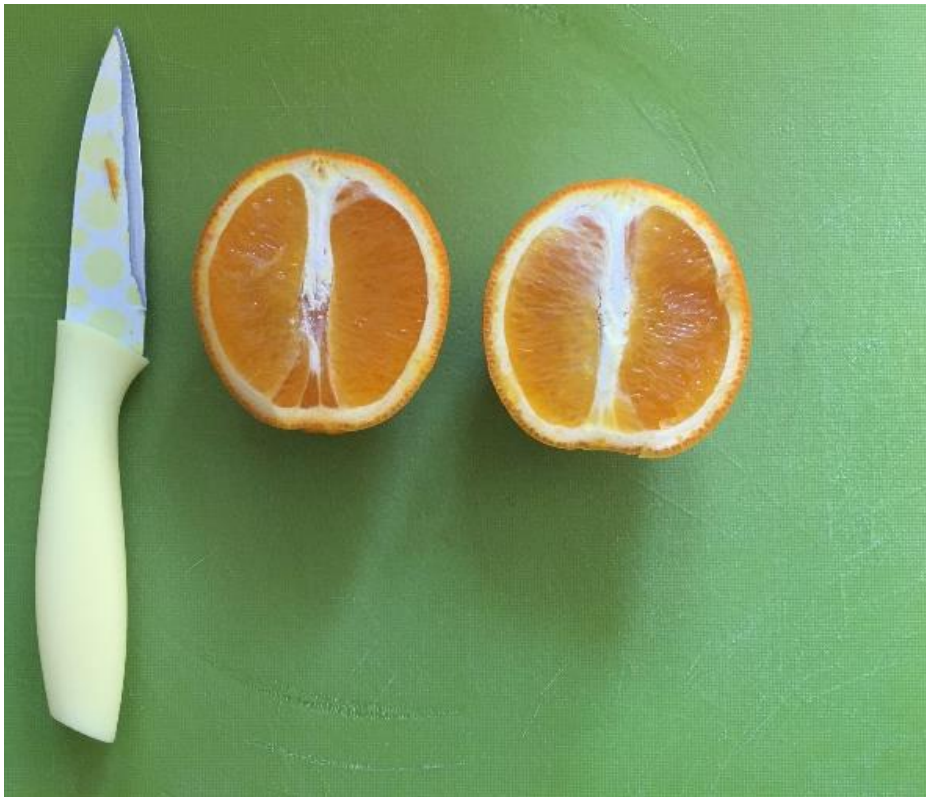




4. Gotowy sok przelej do dzbanka.



5. Drugą pomarańcze przekrój na pół i jeszcze raz na pół, a potem poproś rodzica o pokrojenie pomarańczy na cienkie plasterki. Ile masz wszystkich plasterków pomarańczy? Nam się udało pokroić na 12 plasterków, a Tobie ? To więcej czy mniej niż nam? Jeśli więcej to o ile? Jeśli mniej to o ile?



6. Do dzbanka z sokiem dolej wodę i wrzuć pokrojone plasterki. Wrzucając, policz głośno, ile ich masz.



**SMACZNEGO!**