

Mamy dla Was dwie propozycje pracy plastycznej do wyboru, oraz przepisy na pyszne i zdrowe wody smakowe, gdyby zachciało Wam się pić podczas wakacyjnych podróży i przygód ☺

Okulary - wakacyjne plany - praca plastyczna

<https://youtu.be/RcUfmvm-IEE>



Lot balonem - wakacyjna praca plastyczna

https://www.youtube.com/watch?v=Fw_KfKLozY



Woda smakowa jak bomba witaminowa !!!

Do wykonania takiej wody nie wiele potrzeba. Na dnie szklanki lub dzbanka układacie ulubione owoce oraz zioła lekko je ugniatacie by delikatnie puściły swój naturalny sok i zalewacie wszystko wodą.

Woda może być mocno schłodzona lub można dodać do wody kilka kostek lodu.

Jeśli nie chcecie rozgniatać owoców, można je rozkroić na mniejsze cząstki (truskawki, śliwy, ananas, nektaryny ... inne) wtedy owoce również szybciej puszczają sok .

W celu zapewnienia wodzie dłuższej świeżości – należy ją przechowywać w lodówce.



Woda z cytryną, ogórkiem zielonym i miętą to klasyczna woda smakowa. Jest bardzo orzeźwiająca, oczyszczająca i wspomagająca nasz układ trawienny. Codzienna porcja takiej wody wypita rano dostarczy organizmowi witaminę C (która działa na nasz organizm wzmacniająco), oczyści Wasz organizm z toksyn, doda świeżości i energii.

1,5 litra wody mineralnej lub stołowej

3-5 plasterków zielonego ogórka

2-3 plasterki cytryny

1 gałązka mięty

Do dzbanka wlej dobrej jakości wodę mineralną lub wodę stołową dodaj kilka plasterków świeżego zielonego ogórka, 2-3 plasterki cytryny ze skórką oraz miętę.

Plasterki cytryny można lekko wycisnąć aby puściły sok.

Woda truskawkowa z cytryną i odrobiną bazylii

to propozycja wody smakowej, za którą przepadają mali goście. Szklaneczka takiej wody to miły i elegancki dodatek do posiłku lub propozycja na letnie upalne dni. Ta woda zadowoli wszystkich, nie tylko najmłodszych. Jest aromatyczna i orzeźwiająca.

1 szklaneczka wody mineralnej lub stołowej

2-3 dojrzałe truskawki

1 plasterek cytryny ze skórką

1-2 listki bazylii

Na dnie szklanki układamy przekrojone na pół (dobrze umyte) truskawki (mogą być z szypułkami), cały plasterek cytryny (przekrojony na pół) oraz listki bazylii. Całość zalewamy dobrze schłodzoną wodą i odstawiamy na 1 godzinę do lodówki by woda nabrała odpowiedniego aromatu.



Woda z ogórkiem i miętą. Dostarcza soli mineralnych, świeżości i odpowiedniej energii, a w upalne dni doskonale gasi pragnienie dobrze nawadniając organizm. Inni członkowie Waszej rodziny również napiją się takiej wody.

szklanka wody mineralnej lub stołowej
3-5 plasterków zielonego ogórka
gałązka mięty lub ok. 4-6 listków mięty
opcjonalnie – kostki lodu

W szklaneczce ułożyć plasterki świeżego ogórka i miętę. Przygotowane składniki zalać dobrej jakości schłodzoną, świeżą wodą. Odstawić na chwilę by woda nabrała aromatu. W celu uzyskania zimnej i aromatycznej wody można dodać do niej kostki lodu.

Woda ananasowa z miętą to miłe, aromatyczne orzeźwienie upalnych dni. O dobrotliwych właściwościach ananasa napisano już bardzo wiele. Przypomnę tylko, że jest bogaty w witaminy, minerały i kwasy owocowe.

Ma właściwości przeciwzapalne, przeciwozbrękowe i odchudzające. Świeży ananas na lato to jest to!
1,5 litra dobrej, schłodzonej wody stołowej lub mineralnej
2-3 plastry świeżego ananasa (mogą być ze skórką lub bez)
pokrojone na ćwiartki
2-3 gałązki świeżej mięty
kostki lodu (opcjonalnie)

Do dużego dzbanka wlewamy wodę, wkładamy pokrojonego na ćwiartki pokrojonego, świeżego ananasa. Dodajemy miętę i ewentualnie kostki lodu. Tak przygotowaną wodę pozostawiamy 2-3 godziny by nabrała odpowiedniego sobie aromatu.

[Uwaga! do przygotowania tej wody wymagany jest świeży ananas !!!](#)

Domowa woda izotoniczna to nic innego jak dobra wysoko zmineralizowana woda z dodatkiem soku z cytryny oraz miodu i soli. Doskonale zastępuje tę „sklepową” która nafaszerowana jest dodatkowo sztucznymi barwnikami, konserwantami, a nawet kofeiną. Domowa woda izotoniczna świetnie regeneruje nasz organizm po i w czasie ćwiczeń fizycznych oraz doskonale nadaje się jako napój na letnie piesze wędrówki w upalne dni.

0,5 litra wody wysoko zmineralizowanej

sok z ½ cytryny lub pomarańczy

1 łyżka miodu

duża szczypta soli (w proporcjach na butelkę 1,5l daje się 1/3 łyżeczki soli)

Wszystko należy dobrze razem wymieszać i schłodzić.



Pomarańczowa woda z marchewką

1 czerwona pomarańcza
½ marchewki
ok. 400 ml wody mineralnej
kostki lodu

Umyj pomarańczę i marchewkę pod bieżącą wodą. Za pomocą tarki pokrój je na cienkie plasterki. Ułóż plasterki pomarańczy i marchewki na dnie słoika. Wrzuć do słoika kostki lodu. Nalej wody mineralnej do pełna. Zakręć słoik i wstaw go na noc do lodówki. Woda jest gotowa do spożycia następnego dnia.

Woda wiśniowo-truskawkowa z imbirem

5 wiśni
5 truskawek
1 mały kawałek imbiru
ok. 400 ml wody mineralnej
kostki lodu

Opłucz wiśnie i truskawki. Truskawki przekrój na pół. Obierz imbir ze skórki i za pomocą tarki pokrój go na pięć cienkich plasterków. Na dnie słoika ułóż wiśnie, połówki truskawek i plasterki imbiru. Wrzuć do słoika kostki lodu. Owoce dociśnij do ścianek słoika. Nalej wody mineralnej do pełna. Zakręć słoik i wstaw go na noc do lodówki. Woda jest gotowa do spożycia następnego dnia.

Woda cytrusowa

½ cytryny
½ limonki
½ pomarańczy
½ grejpfruta
ok. 400 ml wody mineralnej
kostki lodu

Umyj cytrusy pod bieżącą wodą. Za pomocą tarki pokrój je na plasterki. Wrzuć do słoika kostki lodu. Plasterki cytrusów dociśnij do ścianek słoika. Nalej wody mineralnej do pełna. Zakręć słoik i wstaw go na noc do lodówki.