

VINTERUTMANING

Aktiviteter för vinterdagar.



LÄNGD: 15-90 minuter beroende på aktivitet

- Bjud hem en kompis på mellanmål.

~~~~~

- Tillred varma ostsmörgåsar med något av följande som fyllning:

- Äppelklyftor
  - Riven morot
  - Tomatskivor
  - Vitlök eller lite chili som krydda
- Mjök eller surmjök som dryck

~~~~~

- Ta med en mandarin som mellanmål till skolan.



~~~~~

- Gå på picknic med en vän i vinterskogen. Som matsäck passar ostsmörgåsar, morot spinnar och en flaska med mjök.

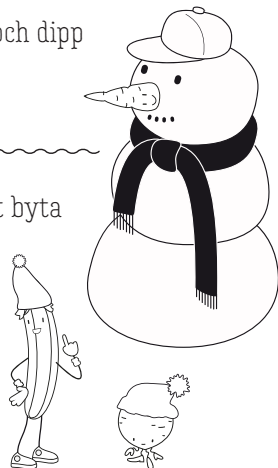


~~~~~

- Ordna filmkväll tillsammans med dina kompisar och ät grönsaker och dipp som snacks.

~~~~~

- Bygg en snögubbe. Testa att byta ut morotsnäsan till någon annan grönsak eller frukt.



- Stek spenat- eller morotsplättar som mellanmål.

~~~~~

- Ordna en äppeljury med vänner eller familjen: köp olika slags äpplen och betygsätt doft, skalets färg, konsistens, saftighet, söthet, syrlighet och smakupplevelse.

~~~~~

- Hitta på en ny vintersmoothie med säsongsfrukt (t.ex. äpple, apelsin, frysta bär, naturell yoghurt som vätska).

~~~~~

- Laga bärkvarv av frysta vinbär.

~~~~~

- Gör grönsakskonst på din tallrik med olika grönsaker. Ät upp grönsakerna till slut.

~~~~~

- Se på RuokaTutkaTubes video: Smoothie time feat. Isac Elliot och världsmästar-Ismo.



~~~~~

- Kolla in Sammy Soppas uppgift VirtaMittari.

~~~~~

- Spela RuokaTutkas mellanmålsspel.