

ÚTERÝ:

Naučte se písničku:

(Dbát na správné frázování-nádechy)

Pásla ovečky

Pásla ovečky v zeleném háječku.
Pásla ovečky v černém lese.
Já na ní dupy dupy dup.
Ona zas cupi cupi cup.
Houfem ovečky seberte se všecky.
Houfem ovečky seberte se.

Pásla ovečky v zeleném háječku.
Pásla ovečky v černém lese.
Já na ní pomaloučku jen.
Ona že z háje musí ven.
Houfem ovečky seberte se všecky.
Houfem ovečky seberte se.

Pásla ovečky v zeleném háječku.
Pásla ovečky v černém lese.
Já na ní dupy dupy dup.
Ona zas cupi cupi cup.
Houfem ovečky seberte se všecky.
Houfem ovečky seberte se.

Pásla ovečky v zeleném háječku.
Pásla ovečky v černém lese.
Já na ní pomaloučku jen.
Ona že z háje musí ven.

Zahrajte si hru: (Rozvoj jemné motoriky)

Ťuk-ťuk

K této kře potřebujeme **6 vařených vajíček**. Nejlépe hrajeme před výrobou vajíčkového salátu. Hrajeme ve dvojicích. Hráči drží v ruce vajíčko (*špičkou k soupeři*) a na povel „**ťuk-ťuk**“ o sebe vajíčka ťuknou. Komu vajíčko nepraskne, vyhrává.

A teď šupinky-dupinky vyrobit společně vajíčkový salát.

Tento salát chutná dětem i dospělým. Pokud ho připravujete pro děti, můžete jej trochu odlehčit. Klasickou majonézu nahradte řeckým bílým jogurtem, sýrem cottage, zakysanou smetanou nebo creme fraiche. Existuje však také celá řada rostlinných náhražek, jako jsou sojanéza, tofunéza nebo třeba majonéza z kešu ořechů, a skvěle bude chutnat také rozmixovaná dužina z avokáda. Dítě oloupe vejce, rodič nakrájí všechny ingredience a dítě vše smíchá. A nezapomeňte si u práce zopakovat písničku Pásla ovečky.

- 6 natvrdo uvařených vajec
- 1 cibuli
- 4–5 nakládaných okurek
- plnotučnou hořčici
- majonézu (dle chuti)
- pažitku nebo jarní cibulku
- sůl
- mletý pepř

1. Natvrdo uvařená a oloupaná vajíčka nakrájejte na větší kostky, použít můžete i krájecí mřížku, kterou je jen protlačíte. Na kostičky můžete pokrájet i kyselé okurky, lepší je ale nastroumat je nahrubo, aby pustily šťávu, která dodá salátu příjemně nakyslou chuť.
2. Cibuli nakrájejte najemno a přisypte do mísy k vajíčkům a okurce. Vše zlehka promíchejte, přidejte majonézu a asi lžičku hořčice. Pokud se vám bude zdát salát hustý, naředte ho trochou láku ze sterilovaných okurek.

3. Hotovou pomazánku ochuťte solí a pro barvu i chuť ještě přidejte nasekanou nať z jarní cibulky nebo pažitku. Servírujte na čerstvém chlebu nebo křupavém bílém pečivu dozdobené například zelenou petrželkou, řeřichou nebo plátky ředkvičky.