

IKEL TAJJEB GĦAS-SAĦĦA

Qatt hsibtu kemm hawn ikel differenti? Fawn ħafna, ħafna, ħafna!
Imma biex inkunu b'saħħitna irridu noqogħdu attenti x'nagħzlu.

Tajjeb li nieklu ikel bħall-ħaxix, frott, fażola, lewż, ħobż u għagin u ross ismar, laħam, ħut, tigieg, fniek, bajd, ġobon u jogurt. Biex nixorbu nistgħu nagħzlu minn ilma, ħalib u frott frisk magħsur.

Ikel li huwa tajjeb għas-saħħa:

- Jagħtina l-enerġija biex naħdmu u nilagħbu.
- Jgħinna nikbru u jkollna muskoli, qalb, għadam, snien, demm, ġilda u xagħar b'saħħithom.
- Jgħinna biex ma nimirdux.

Ikel b'ħafna zokkor u ħafna xaħam l-aħjar nieħduh inqas ta' spiss u f'ammonti żgħar.

Tajjeb li mhux dejjem nieklu l-istess. Iktar ma nieklu ikel differenti, speċjalment ikel li ġej mill-pjanti, iktar aħjar!



ĠELAT TA' FONZU

X'għandek bżonn

4 mgħaref jogurt tal-frawli
(b'inqas xaħam - *low fat*)

4 mgħaref jogurt
tal-ħawħ jew mandolin
(b'inqas xaħam - *low fat*)

2 kuċċarini ċerejali
(b'inqas zokkor - *low sugar*)

Platt
2 mgħaref
Kuċċarina
Bott tal-jogurt vojta, maħsul sew
Biċċa fojl
Zokk tal-ġelat
jew kuċċarina tal-plastik
Skutella żgħira

X'għandek tagħmel

1. Aghmel 2 mgħaref jogurt tal-frawli fil-qiegħ tal-bott tal-jogurt.
2. Fuqu aghmel 2 mgħaref jogurt tal-ħawħ jew mandolin.
3. Ferrex 2 kuċċarini ċerejali.
4. Aghmel 2 mgħaref oħra jogurt tal-frawli.
5. Aghmel 2 mgħaref oħra jogurt tal-ħawħ jew mandolin.
6. Aghfas ftit it-taħlita bl-imgħarfa u għatti l-bott bil-fojl.
7. Daħhal iz-zokk tal-ġelat jew kuċċarina minn ġol-fojl.
8. Pogġi l-bott fil-friza għal xi 60 minuta sakemm tagħqad it-taħlita.
9. Oħroġ il-bott mill-friza u għid lil xi ħadd kbir biex ipogġih fi skutella bi ftit ilma fietel. F'allih għal xi nofs minuta. B'hekk il-bott jinqala' minn mal-ġelat.
10. Armi l-fojl u l-bott, jew erfa' l-bott għal darb'oħra.
11. Issa għandek lolipop tal-ġelat!

