

والدین و مربیان عزیز:

- خراب شدن مواد، کثیف کاری میز و تکرار چندین باره، بخشی جدانشدنی از فرایند یادگیری درست و عمیق در کار کودک است.
- با دادن آزادی عمل به کودکمان و همراهی با او، اوقات لذت بخش و مفیدی را با هم تجربه کنیم.

آذر لاریجانی

آرش پز باشی



خوراک جوجه

مواد و وسایل لازم:

- سیب زمینی پخته: ۱ عدد • هویج پخته: ۱ عدد
- شوید تازه خرد شده: کمی • کره: ۲۵ گرم • نمک: به اندازه ی کافی
- نخود سبز پخته: چند دانه • سیخ چوبی: یک عدد

۴. با این مخلوط، دو تا دایره درست کن؛ یکی بزرگ و دیگری کوچک تر. دایره ی بزرگ را وسط بشقاب بگذار و یک سیخ چوبی وسط آن قرار بده.

۱. سیب زمینی پخته را در یک کاسه، با چنگال له کن.

۲. تا سیب زمینی گرم است، کره را اضافه کن و خوب آن را هم بزن تا کره آب شود.

۵. حالا دایره ی کوچک را روی سیخ چوبی بگذار.

۳. حالا نوبت هویج، شوید خرد شده و نمک است. آن ها را هم اضافه کن و خوب هم بزن.

۶. با نخود سبز و هویج برایش بال، پا، دکمه، چشم و کلاه درست کن.

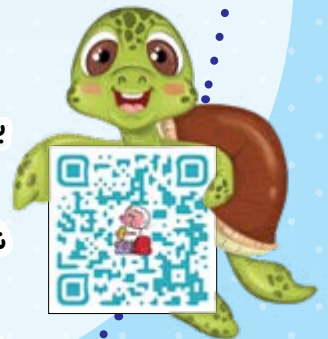


نوش جان کن



شاید دوست داشته باشی جوجهات را طور دیگری تزئین کنی! از کار خودت عکس بگیر و برای مرکز بررسی آثار بفرست.

- سیب زمینی مواد مفید زیادی دارد که برای قلب و روده خیلی خوب هستند.
- یادتان باشد، سیب زمینی را بیشتر به شکل آب پز بخورید.
- سیب زمینی سرخ شده برای سلامتی خوب نیست.



بیا باهم روش تهیه ی این خوراکی خوش مزه را ببینیم.