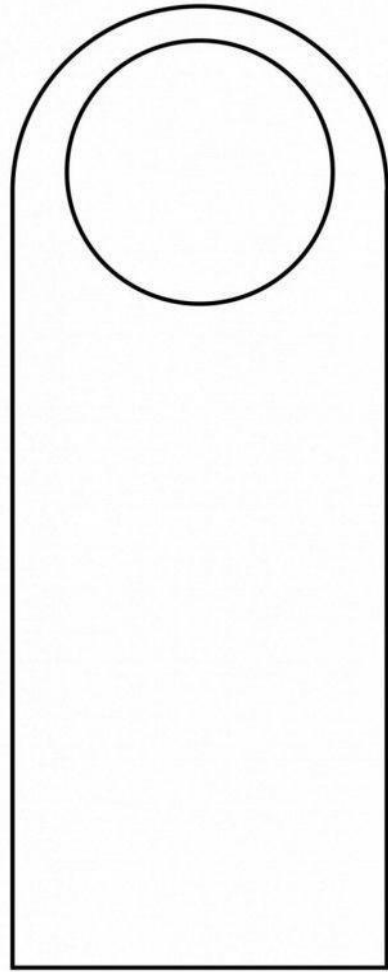
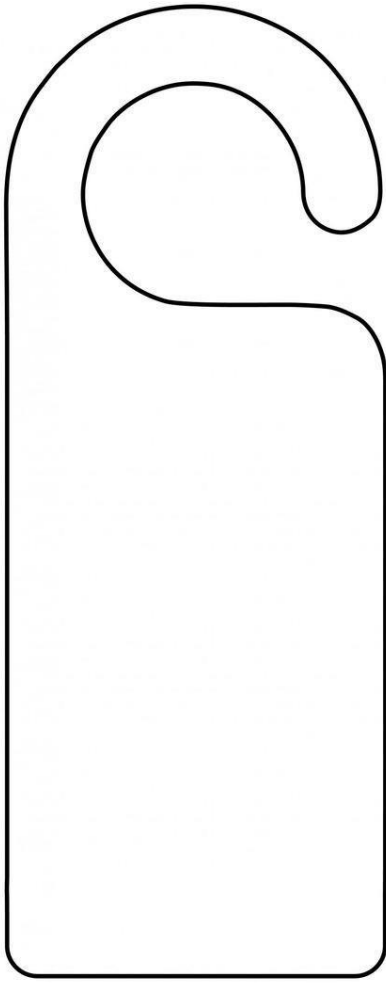






## 2. Smoothie

Smoothie on helppo ja hyvä välipala vaikka koulutehtävien välissä. Voit laittaa smoothieesi lempi marjojasi ja hedelmiäsi.

### Tarvikkeet

- 2 banaania
- 1 dl marjoja
- 2 dl nestettä esim. mehua
- blenderi
- Juomalasit

### Tee näin:

1. Kuori banaani
2. Laita banaanit, marjat ja neste
3. Sekoita blenderillä täydellä teholla 1 minuutti
4. Kaada smoothie lasisiin ja nauti
5. Muista siivota jäljet



### 3. Lennokki

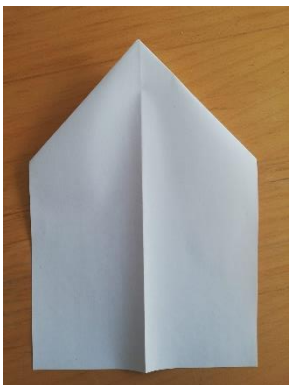
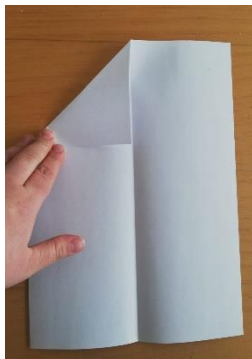
Oletko koskaan tehnyt itsellesi lennokkia? Tai heittänyt lennokkia kilpaa jonkun kanssa? Askartele oma lennokki ja mene ulos heittämään kilpaa lennokkia jonkun perheen jäsenesi kanssa. Kenen lennokki lentää pisimmälle? Entä korkeimmalle?

#### Tarvikkeet

- 1 A4 paperi
- Värikyniä
- Halutessasi tarroja

#### Tee näin:

1. Taita paperi pitkittäin kahtia.
2. Käännä yläkulmat keskitaitteelle.
3. Käännä lennokki ympäri.
4. Taita lennokille siivet puolittamalla käännettyt yläkulmat.
5. Väritä lennokki ja liimaa tarroja koristeeksi.
6. Mene ulos testaamaan uutta lennokkiasi.



## 4. Mustikkapiirakka

### Tarvikkeet

#### Pohjaan

- 100g pehmeää voita
- 1 dl sokeri
- 
- 1tl leivinjauhe
- 2.5 dl jauhoja
- 1tl vaniljasokeri
- 1 kananmuna

#### Täytteeseen

- N. 4 dl pakastemustikoita
- 2 rkl perunajauhoja
- 0.75 dl sokeria
- Taikinakulho
- Nuoli tai muu, millä voi sekoittaa taikinaa
- Piirakkavuoka, jonka halkaisija on n. 26 cm
- Leivinpaperia



### Tee näin.

Laita uuni lämpenemään 190 asteeseen

1. Valmista taikina sekoittamalla kulhossa kaikki aineet tasaiseksi taikinaksi
2. Painele taikina piirakkavuokaan, jossa on leivinpaperi pohjalla
3. Painele niin, että piirakalle tulee myös hieman reunoja
4. Valmista täyte sekoittamalla mustikat, perunajauho ja sokeri
5. Kaada täyte pohjan päälle
6. Paista 190 asteessa noin 30 minuuttia, kunnes reunat ovat saaneet vähän väriä
7. Ota piirakka uunista käyttämällä patalappuja tai pyydä aikuisen apua
8. Siivoa jäljet

## 5. Päivän kuntoilu

Välillä on hyvä tehdä vähän kotijumppaa, ettei pääse paikat puutumaan! Voit keksiä päivän sanan, jonka mukaan saat muodostettua hauskan jumpan! Haasta myös muut perheenjäsenesi mukaan

### Muodosta omasta nimestäsi päivän treeni

A = 10 VATSALIHASLIIKETTÄ

B = 10 TASAHYPPYÄ

C = 10 KYKKYHYPPYÄ

D = 20 X-HYPPYÄ

E = 10 KYKKYÄ

F = 15 POLVENNOSTOA

G = 10 SELKÄLIHASLIIKETTÄ

H = 20 PÄKIÖILLE NOUSUA

I = 10 HYPPYÄ YHDELLÄ JALALLA

J = 20 SEKUNTIA MARSSIMISTA

K = 10 VATSALIHASLIIKETTÄ

L = 10 TASAHYPPYÄ

M = 10 KYKKYHYPPYÄ

N = 20 X-HYPPYÄ

O = 10 KYKKYÄ

P = 15 POLVENNOSTOA

Q = 10 SELKÄLIHASLIIKETTÄ

R = 20 PÄKIÖILLE NOUSUA

S = 10 HYPPYÄ YHDELLÄ JALALLA

T = 20 SEKUNTIA MARSSIMISTA

U = 10 VATSALIHASLIIKETTÄ

V = 10 TASAHYPPYÄ

W = 10 KYKKYHYPPYÄ

X = 20 X-HYPPYÄ

Y = 10 KYKKYÄ

Z = 15 POLVENNOSTOA

Å = 10 SELKÄLIHASLIIKETTÄ

Ä = 20 PÄKIÖILLE NOUSUA

Ö = 10 HYPPYÄ YHDELLÄ JALALLA



## 6. Venäläiset blinit (4kpl)

### Tarvikkeet

- 2.5 dl vehnä jauhoja
- 2 kpl Kananmunia
- Ripaus suolaa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 2.5 dl Maitoa
- Voita paistamiseen
- Paistinpannu
- Kulho
- Puuhaarukka tai vispilä sekoittamiseen



### Tee näin

1. Sekoita vehnä jauhot ja suola kulhossa
2. Tee jauhoihin kolo ja laita koloon kananmunat
3. sekoita
4. Lisää lopuksi öljy ja maito ja sekoita kunnolla esimerkiksi puuhaarukalla tai vispilällä
5. Paista lopuksi pienellä pannulla voin kanssa ja nauti!
6. Muista siivota jäljet



## **7. Haaste**

Haasta perheesi ulos liikkumaan!

Käykää hiihtämässä tai kävelyllä, pulkkamäessä tai leikkipuistossa. Leikkikää omalla pihalla peiliä, hippaa ja pelatkaa jalkapalloa