



ZDRAVÝ TVAROHÁČEK

1. PŘIPRAV zdravou svačinku **TVAROHÁČEK** pro celou rodinu

Na přípravu svačinky pro 4 lidi budeš potřebovat:

- **jeden měkký tvaroh**
- **jeden bílý jogurt**
- **jedna lžice cukru**
- **ovoce, které najdeš doma**
(banán, jablíčko, jahody, maliny....)
- **20 piškotů**



- **Smíchej dohromady tvaroh, jogurt a cukr**
- **Připrav si 4 misky, do každé dej 5 piškotů**
- **na piškoty přidej smíchaný tvaroháček**
- **nakrájej na kousky ovoce a ozdob jimi tvaroháček**



- 2. VYFOŤ** svůj **TVAROHÁČEK**
- 3. POŠLI** ho na adresu **poradna@zuusti.cz**

Nezapomeň napsat své jméno, do jaké školy a třídy chodíš.

- 4. MRKNI** na www.hraveoprevenci.cz – ve fotogalerii najdeš ty **nejmňamkóznější výtvořy** 😊

Až tě navštívíme ve škole, přivezeme ti malou odměnu...

SOUTĚŽ TRVÁ PO CELOU DOBU UZAVŘENÍ ŠKOL