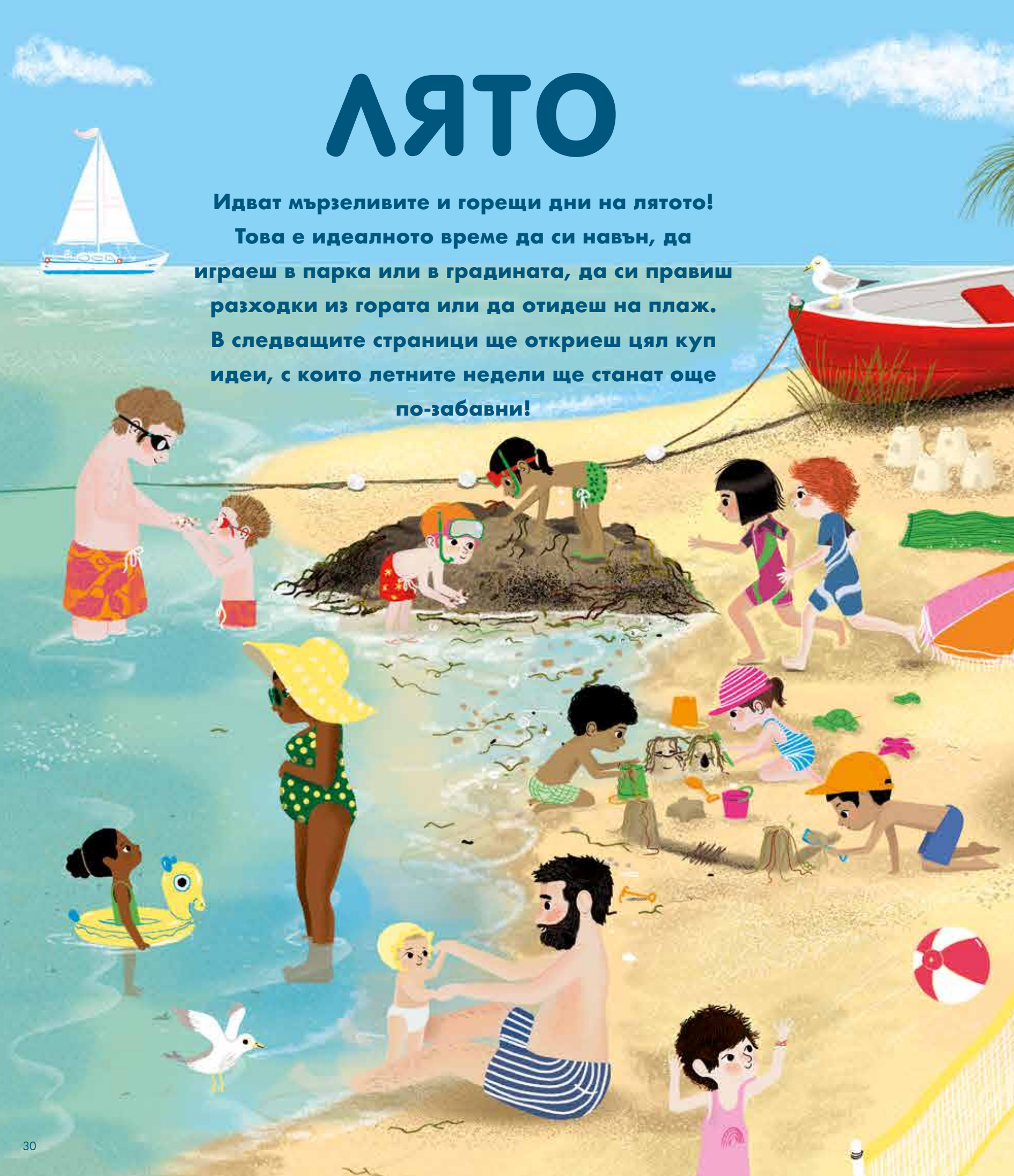


# ЛЯТО

**Идват мързеливите и горещи дни на лятото!  
Това е идеалното време да си навън, да  
играеш в парка или в градината, да си правиш  
разходки из гората или да отидеш на плаж.  
В следващите страници ще откриеш цял куп  
идеи, с които летните недели ще станат още  
по-забавни!**











15 минути

4-6  
смутита

# УСМИХНИ СЕ, ВРЕМЕ Е ЗА СМУТИ

Смутитата стават бързо и са много вкусни. Пълни са с витамини, протеини и калций, тъй като се приготвят с прясно или кисело мляко. Едно смути на ден ти дава всичко необходимо, за да си здрав!

Помоли мама да ти помогне да обелиш и нарежеш плодовете. Изсипи ги в блендер, като преди това се увериш, че не е включен в контакта.

Прибави киселото или прясното мляко. Ако използваш банани, смутило ще стане по-гъсто и е добре да сложиш повече мляко. В случай че го приготвяш с пресни плодове, добави няколко кубчета лед. Така смутило ще се запази свежо и хладно по-дълго време. Затвори плътно капака на блендера и помоли мама да го включи в контакта. Натисни бутона и гледай как всичко се смесва.

Преди да налееш смутило в чаша, го опитай на вкус. Ако има нужда, добави малко мед и пак разбъркай с блендера.

Сипи на всички и се усмихни!

## ЩЕ СА ТИ НУЖНИ:

250 г кисело мляко  
или  
100-120 мл прясно мляко

200 г пресни или замразени плодове: кайсии, праскови, киви, банани, боровинки, ягоди (Може да сложиш и малините, които си отгледал в собствената си градина. Важно е да знаеш, че с по-меки плодове смутило става по-хубаво!)

2 чаени лъжички мед (не е задължително)

лед на кубчета (не е задължително)



# ШАРЕНИ ПЛОДОВИ ШИШЧЕТА



15 минути

За толкова  
шишчета, колкото  
искаш!

Това е плодова салата... на клечка! Колко забавно, особено ако си на пикник!



Помоли тати да ти помогне да нарежеш всички плодове на парченца от по 2-3 сантиметра. Ти се заеми с по-меките плодове, като ползваш нож за масло.

Сега нанижи парченцата на шишчетата. Внимавай с острия край. Може да имаш нужда от малко помощ за първите, за да не се убодеш.

Виж колко страхотни шарени комбинации можеш да направиш с всички тези различни плодове. Ако искаш, изсипи кокосови стърготини в чиния и оваляй шишчетата в тях.

Преди да споделиш плодовата салата на клечка с приятелите си, помоли тати да отреже острите краища на шишчетата. Сега вече са готови за хапване!

## ЩЕ СА ТИ НУЖНИ:

дървени шишчета

ягоди

портокал

манго

ананас

киви

пъпеш и/или диня

50 г кокосови стърготини  
(не е задължително)

праскови или нектарини (без костилките)

грозде (за деца под шест години зърната грозде  
трябва да се разрежат наполовина)



# ЗАСАДИ СИ ТИКВИ

Тиквите са лесни за отглеждане и чудесни за похапване през есента!  
Но за да пораснат, трябва цяло лято да се къпят в слънчевите лъчи, така че сега е подходящ момент да подготвиш своята прекрасна тиквена леха!

Тиквите имат нужда от пространство и слънце! Най-добре е да ги засадиш в средата на юни, тъй като се нуждаят от поне три месеца, за да пораснат. Ако в градината ти няма достатъчно пространство, можеш да подбереш по-дребни сортове тиква или пък да ги засадиш в големи контейнери. Направи много дупки на дъното им, за да се оттича излишната вода. За да станат тиквите ти големи и месести, ще ти трябва плодородна почва. Затова към пръстта трябва да се добавят доста тор и компост (стр. 63).

Направи редица от малки хълмчета, широки около 80 см всяко и разположени на около метър едно от друго. Засади по 2-3 семена във всяка купчинка, на около 2 см дълбочина. Поливай ги обилно всяка седмица.

След няколко дни ще видиш първите кълнове. Само още малко и ще се превърнат в чудесни тиквени растения!

Когато започнат да цъфтят, ще имат нужда от помощта на пчелите. Те пренасят цветен прашец, а точно той превръща цветчето в тиква. Би могъл да засадиш и други растения, които ще привлекат полезните насекоми (стр. 50-51).

Ето защо е важно да не използваш в градината си вредни препарати.

## ЩЕ СА ТИ НУЖНИ:

семена от тиква

голям слънчев участък в градината или 30-литрови контейнери

компост и оборски тор

изкуствен тор

лейка

малка метална градинска лопатка







След като цветчетата прецъфтят, на мястото им ще започнат да се развиват малки тикви.

Грижи се за тях, докато пораснат. Ако са полегли на една страна, от време на време ги обръщай много внимателно, за да ги грее слънцето равномерно и да имат правилна форма. Ако загниват или ги ядат буболечки, опитай да сложиш под тях парче картон.

Тиквите ти са готови, когато станат ярко оранжеви и кората им е вече твърда. Трябва да е достатъчно здрава, за да не се пробие, ако я натиснеш с нокът.

И ти ли се чудиш дали някоя от тях ще послужи за каляска на Пепеляшка?



# ПРВЪРНИ СЕ В ИЗСЛЕДОВАТЕЛ

Насекомите, паяците, червеите и всички други миниатюрни животинки са невероятни.

Понякога ги наричаме *гадини* или *вредители*, но знаете ли, че много от тях са доста полезни за градината? Пчелите пренасят цветен прашец от цвят на цвят, а калинките се хранят с листни въшки, които ядат растения. Кои видове можеш да откриеш в твоя град? Само помни – гледай, но не ги докосвай!



Излез навън в градината си, отиди до близкия парк или пък на разходка в планината. Оглеждай се за насекоми, като се движиш бавно и тихо. Обикновено се намират върху или под някое растение. Използвай лупата си,

за да ги огледаш внимателно и отблизо. Знаеш ли кое създание наблюдаваш? Ако не си сигурен, нарисуйвай това интересно насекомо и потърси информация за него, след като се прибереш вкъщи.



водно конче



# ЩЕ СА ТИ НУЖНИ:

молив

малка тетрадка или лист хартия

лупа

цикади



калинка



хоботник



земна пчела



пеперуда



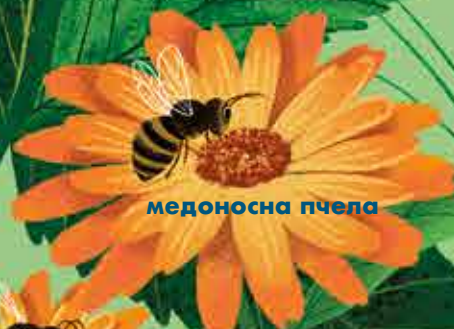
дългоножка



щипалка



медоносна пчела



паяк



гъсеница



мокрици



дъждовен червей





# МЕСТЕНЦЕ ЗА ЦВЕТЕНЦЕ

Дори да не разполагаш с градина, пак има много начини да градинарстваш. От сандъчета за прозорци до гумени ботуши – можеш да отглеждаш растения почти навсякъде!

## ГЛЕДАМЕ В ЗАХЛАС ЦВЕТНИЯ ПЕРВАЗ

Помоли някой възрастен да направи няколко дупки на дъното на сандъчето за перваз. Те са нужни, за да се отцежда водата. Покрий ги с градинска мрежа и закрепи сандъчето на стената или перваза на прозореца. После го напълни с пръст и се заемай със саденето!

## ЩЕ СА ТИ НУЖНИ:

малка метална градинска лопатка

стари и нащърбени чайници или чаени чаши

лейка

растения

пръст за саксии

сандъче за перваз на прозорец

градинска мрежа

стари гумени ботуши, какъвто и да е размер

чук

малки пирони

стара сламена шапка

стара найлонова торбичка

## ОТГЛЕДАЙ ЦВЕТА В СТАРИ БОТУШИ

Ако имаш стари ботуши, не ги изхвърляй – превърни ги в саксии! Помоли баба или дядо да ти помогнат, като пробият дупки в подметките на ботушите с помощта на чук и пирон. После ги напълни с пръст и любимите си растения.



## ЧАЕНОТО ПАРТИ НА ЛУДИЯ ШАПКАР

Сътвори си градинка за чаено парти, като засадиш цветя в счупени чайници! От старите сламени шапки пък стават великолепни вертикални градини. Сложи в старата торбичка малко пръст и някое растение, завържи го хлабаво около стъблото и пробий малки дупки в плика. После направи отвор от страни на шапката и промуши през него растението, така че пликчето-саксия да остане скрито вътре. Помоли дядо да закове цветната ти шапка на някоя стена или ограда.

## САКСИИ ЗА ПЛАНЕТАТА

Ако искаш да помогнеш на планетата, намали отпадъците си и рециклирай всичко възможно. Защо не проявиш малко творчество и не използваш за саксии и други стари предмети от дома си? Счупени играчки, консервени кутии или гевгири – растенията се чувстват чудесно в почти всеки предмет, стига да има дренажни отвори и хубава почва. С твоя помощ, вместо да отидат на боклука, непотребните вещи могат да се превърнат в нов дом на някое растение! Дай пет!

