PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE NR 35 W CZĘSTOCHOWIE
JESTEŚMY RAZEM

Przedszkolaczek

Gazetka dla dzieci i rodziców

Nr 2 2022/2023

Gazetkę przygotowały:

Daria Bińkowska

Anna Kot

Anna Krukowska

Jolanta Górska

Marta Romanowska

Julia Gusiew

Joanna Mackiewicz

Joanna Konstanciak

W Bożego Narodzenia Czas,
niech miłość będzie w nas,
niech pokój wokół panuje,
a dobro nad złem króluje!

Wesołych Świąt !

Życzy Dyrektor oraz pracownicy
Miejskiego Przedszkola Integracyjnego
nr 35 im. Małego Księcia w Częstochowie

Z życia przedszkola

11.11.2022 r.- Obchody Święta Niepodległości

11 listopada w naszym przedszkolu odbyła się uroczystość upamiętniająca odzyskanie niepodległości przez Polskę. Z tej okazji pani dyrektor, wszystkie dzieci oraz pracownicy przedszkola zebrali się, aby uroczyście świętować ten wyjątkowy dla Polaków czas. Wszyscy w dużym skupieniu oglądali program artystyczny przygotowany przez dzieci z III grupy. Na zakończenie wszyscy z należytą powagą odśpiewali hymn państwowy.

15.11.2022 r.- gościliśmy w naszym przedszkolu Profesora „Chemosława Doświadczalskiego” i jego asystentkę „Alcheminę Eksperymentowicz”.

17.11.2022 r. .- spotkania z muzyką

Nasze przedszkole odwiedził pan R. Mikołajczyk. Podczas tej wizyty dzieci zapoznały się z wyglądem i brzemieniem perkusji, a także same miały możliwość spróbować swoich sił na tym instrumencie.

20.11.2022 r.- Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka

W piątek grupa III i IV wyruszyła na spacer po najbliższej okolicy z niebieskimi balonami, transparentem oraz hasłami o prawach dzieci w celu zwrócenia uwagi na przestrzeganie konwencji o prawach dzieci oraz solidarności z dziećmi świata, których prawa są łamane.

23.11.2022 r.- spotkanie adaptacyjne z rodzicami w grupie I pod hasłem „Miś- mój przyjaciel”

24.11.2022 r.- grupa IV uczestniczyła w warsztatch w muzeum „Biocenoza lasu”

25.11.2022 r.- Obchody Dnia Pluszowego Misia

Dzisiaj wielkie święto mamy,
świętujemy dziś z misiami.
Każdy misio cieszy się,
każdy dziś świętować chce.
Nim się z nimi pobawimy,
to je najpierw policzymy
1,2,3,4,5
Pięć misiaczków mamy,

28.11-02.12.2022 r.- Tygodniowe warsztaty w ramach Obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych

„Bajkoterapia dla dzieci”- udział w warsztatach z bajkoterapeutką, psychologiem i autorką książek o emocjach

Warsztaty plastyczne z uczestnictwem wychowanków Fundacji Oczami Brata

02.12.2022 r.- przedstawienie dla dzieci „Zaczarowany las ”Teatru Lalek „Pinokio”

03.06.2022 r. - zajęcia czytelnicze

06.12.2022 r.- Spotkanie ze Świętym Mikołajem

13.12.2022 r.- w przedszkolu odbył się konkurs wokalny Kolęd i Pastorałek „Maleńka przyszła miłość.”

15. 12.2022 r.- tego dnia odbyły się Jasełka w grupie II i V

20.12.2022 r.- Jasełka w grupie III

22.12.2022 r.- obiad świąteczny we wszystkich grupach

ZABAWY POMAGAJĄCE ROZŁADOWAĆ ZŁOŚĆ WŚRÓD DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Złość to emocja, która pokazuje, że coś dziecku nie służy, zagraża jego dobrostanowi i mobilizuje wszystkie jego siły do poradzenia sobie z trudną sytuacją. Poniżej widnieją przykładowe zabawy rodzic- dziecko, dające upust negatywnym emocjom.

GRUBA RYBA

To najlepsza zabawa na obrażonego, zezłoszczonego malucha, który się zatrzasnął w klatce swojej złości i nie chce z niej wyjść. Zarzucacie na niego „sieć" – czyli pasek od szlafroka, albo długi szal.

„Rybak złowił bardzo dużą rybę! Ale piękna. Muszę ja wyciągnąć na brzeg… ale ciężko mi idzie. O nie…ryba się wyrywa, jak ja utrzymać? Muszę ją wyciągnąć! Taka piękna sztuka."

Oczywiście w między czasie trwa walka, bo Twoja rybka na pewno będzie się szamotała i nie dawała złapać. To co powiesz, jak będziesz komentować Waszą „walkę" jest bardzo ważne – bo ma wyprowadzić dziecko ze złości, przekierować jego uwagę na zabawę. Więc moduluj głos i udawaj, że jest Ci bardzo ciężko! Na koniec przytulcie dziecko, żeby rybka wiedziała jak bardzo ją kochacie!

BALON ZŁOŚCI

Bierzecie balonika i prosicie starszaka, że nadmuchał go swoją złością! A potem pękł go igłą – a cała jego złość pójdzie precz. Z młodszym dzieckiem (które może mieć problem z samodzielnym nadmuchaniem balona), możecie być uczestnikiem „dmuchającym" – czyli dziecko opowiada Wam o swojej złości, jej przyczynach – a Wy je wdmuchujecie w balon! Złość po pęknięciu balona mija, jak ręką odjął.

BITWA NA KULKI

Przeczytane gazety, czasopisma i stare rysunki przydadzą się raz jeszcze – gdy przyjdzie chwila złości. Maluch jest zły, sfrustrowany, albo obrażony na Was? Zaproście go na bitwę na kulki. Z papieru przechowywanego na tę okazję, zróbcie dużo kul – samo zmięcie papieru, to już dobre wyładowanie nerwów. Potem każdy bierze sobie trochę pocisków – i już trafiamy w przeciwnika. Zwody, chowanie się, ataki z zasadzki – wszystkie chwyty dozwolone. Złość zmieni się w dobrą zabawę. Teraz razem posprzątajcie – wyrzućcie pociski złości do kosza z papierami!

PODUSZKA I POTWÓR ZŁOŚCI

Jeśli macie małego złośnika, który musi „wyrzucić" z siebie złe emocje – dajcie mu poduszkę złości. Niech na niej wyładuje złą energię, wybije ją pięściami, wytupie nogami. Potem na kartce może narysować POTWORA ZŁOŚCI. Jak rysunek będzie gotowy – ma go podrzeć na drobniutkie kawałki i całkowicie unicestwić!

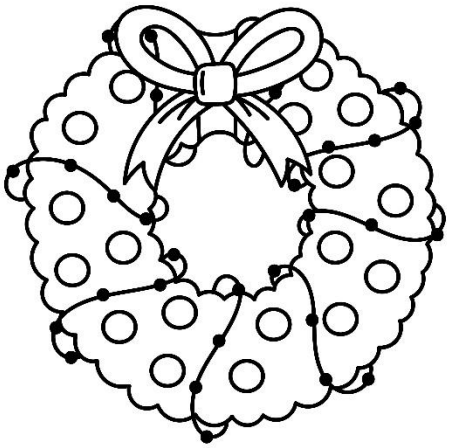
Tradycje Bożonarodzeniowe

PIECZENIE PIERNICZKÓW

Pierniczki, czyli aromatyczne ciastka z imbirem, cynamonem, pieprzem, miodem i gałką muszkatołową, najczęściej piecze się już dwa tygodnie przed Świętami. Są symbolem bogactwa i luksusu.

WRĘCZANIE PREZENTÓW

Tradycja wręczania prezentów jest w Polsce znana od XIII wieku. Nawiązuje do darów jakie złożyli Trzej Królowie Jezusowi podczas wizyty w Betlejem.

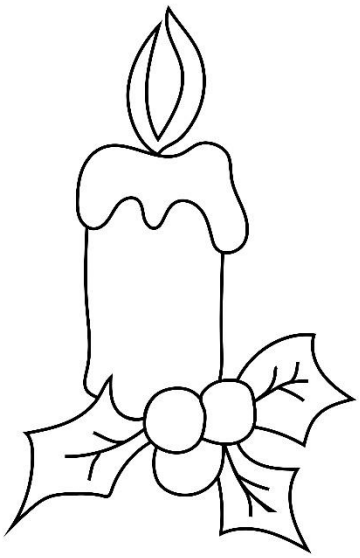


WIENIEC ADWENTOWY

To ozdoba, na której podczas trwania adwentu przez cztery kolejne niedziele do Świąt Bożego Narodzenia zapala się po jednej świecy. Jest symbolem oczekiwań na przyjście Jezusa i informuje ile czasu zostało do Świąt. Wieniec bez świec zawiesza się na drzwiach. Koło symbolizuje otwartość, cykliczność i upływ czasu.

DZWONY

Tradycyjnie podczas pasterki biją kościelne dzwony, śpiewane są podniosłe pieśni kościelne i kolędy.

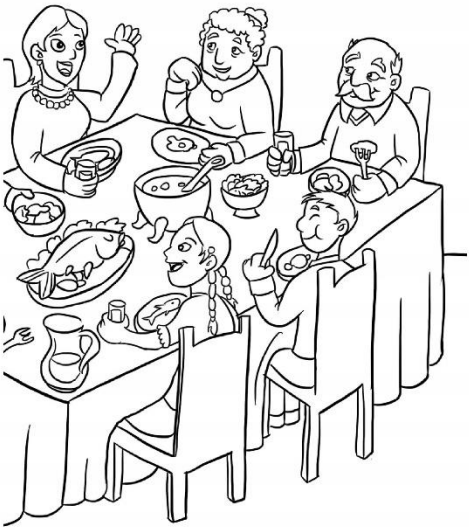


ŚWIECA

Zapala się ją na stole wigilijnym. Jest znakiem zaproszenia Józefa i Maryi, aby Jezus mógł symbolicznie narodzić się w domu, w którym płonie.

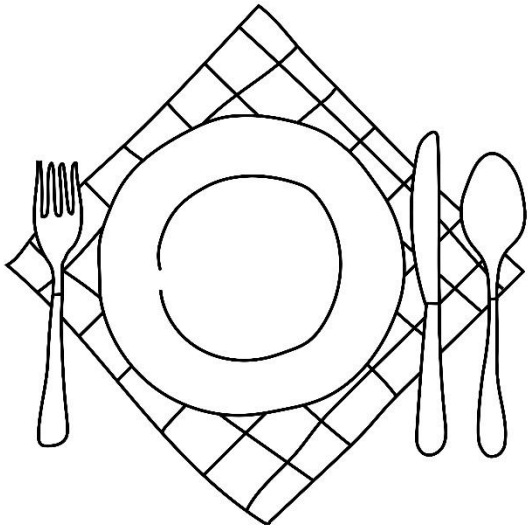
ANIOŁ

Jako ozdoba świąteczna symbolizuje istoty opiekujące się domem i domownikami. Figurki aniołków lub tzw. włosy anielskie często zawiesza się na choince.



KOLACJA WIGILIJNA

Odbywa się podczas dnia poprzedzającego Boże Narodzenie. Zaczyna się od pierwszej gwiazdki na niebie, czytania fragmentu Ewangelii o narodzinach Jezusa oraz dzielenia się opłatkiem. Podczas Wigilii spożywa się dwanaście potraw, a na koniec rozpakowuje umieszczone pod choinką prezenty.



DODATKOWE NAKRYCIE

W XIX wieku wierzono, że podczas kolacji wigilijnej można ujrzeć osobę zmarłą w danym roku i właśnie dla niej przygotowywano dodatkowe nakrycie. Obecnie mówi się, że puste miejsce zostaje dla niespodziewanego gościa.

ŁAMANIE SIĘ OPŁATKIEM

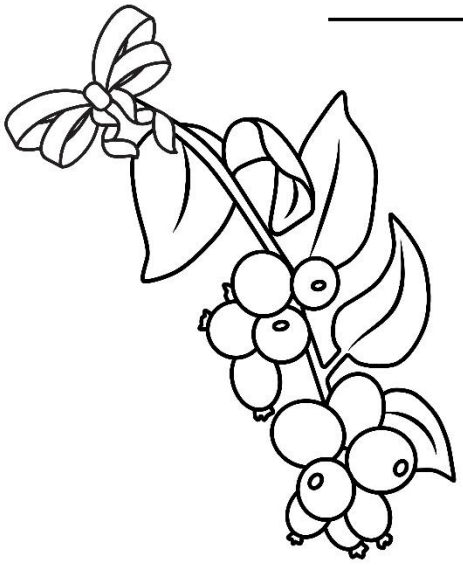
Opłatek wigilijny jest symbolem pojednania, przebaczenia, przyjaźni i miłości. To cienki płatek chlebowy, wypiekany z białej mąki i wody. Łamiąc się opłatkiem podczas Wigilii Bożego Narodzenia, zgromadzeni przy stole składają sobie życzenia.

ŚPIEWANIE KOLĘD

Kolędy to religijne pieśni opowiadające o narodzinach Jezusa. Powinno się je śpiewać od pasterki do 6 stycznia. Najpopularniejsza na świecie kolęda to "Cicha noc" powstała w 1818 roku.

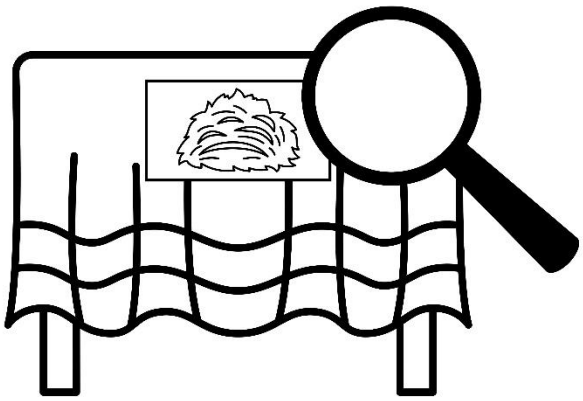
ŚWIĘTY MIKOŁAJ

To postać starszego mężczyzny w czerwonym stroju i z białą brodą, który podczas Świąt rozwozi dzieciom na całym świecie prezenty latającymi saniami ciągniętymi przez siedem reniferów. Wraz z grupą elfów pomocników zamieszkuje Laponię.



JEMIOŁA

Jemioła kwitnie w okresie przesilenia zimowego. Uznawano ją za symbol ponownych narodzin i życia duszy po śmierci ciała. Wieszana nad stołem wigilijnym zapewniała spełnienie życzeń. Pod jemiołą często się całowano, a po każdym pocałunku mężczyzna musiał zerwać jeden owoc, co miało dać mu siły witalne.

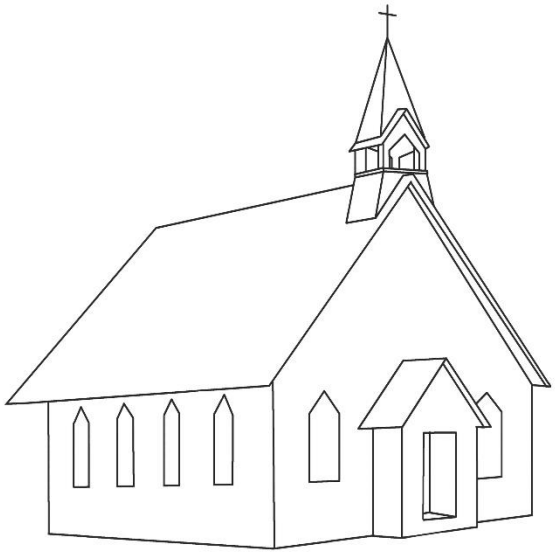


SIANKO POD OBRUSEM

Sianko położone pod wigilijnym obrusem jest symbolem ubóstwa i żłóbka, w którym przyszedł na świat Jezus Chrystus.

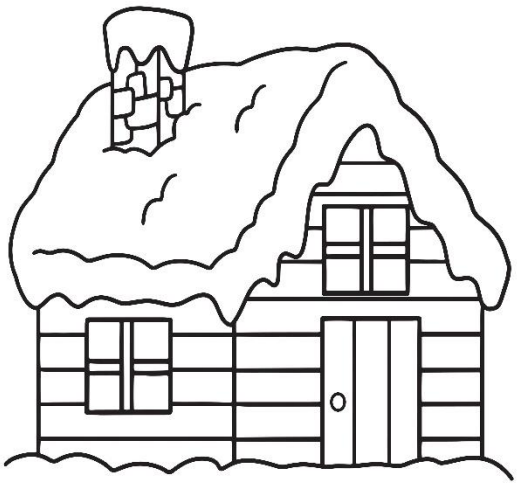
SZOPKA

Przedstawia scenę narodzin Jezusa. Tradycja szopek wywodzi się od obnośnych teatrzyków kukiełkowych i ludowych jasełek. Szopki wykonywane są jako miniatury, ale również jako budowle naturalnej wielkości ze zwierzętami i aktorami.



PASTERKA

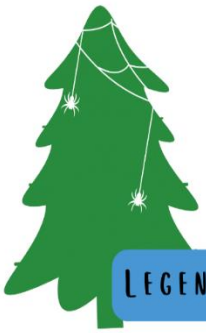
Uroczysta msza odprawiana w nocy z 24 na 25 grudnia. Upamiętnia oczekiwania i modlitwę pasterzy zmierzających do Betlejem.



OCZEKIWANIE NA PIERWSZĄ GWIAZDKĘ

Tradycyjnie kolacja wigilijna powinna rozpocząć się po ukazaniu się pierwszej gwiazdki na niebie, co jest nawiązaniem do Gwiazdy Betlejemskiej, która oznaczała narodziny Jezusa.

UKRAINA



LEGENDA PAJĘCZEJ CHOINKI

Niektórzy mieszkańcy Ukrainy ozdabiają drzewka choinkowe... pająkami i pajęczyną. Podobno pewnej biednej wdowy i jej synów nie było stać na świąteczne dekoracje. Pająki słysząc o ich sytuacji postanowiły udekorować drzewko. Zebrały się i splotły swoje sieci, tworząc z nich misterne ozdoby. Kiedy rodzina się obudziła, ujrzała piękną choinkę udekorowaną pajęczą siecią. Kiedy słońce wzeszło, sieć zmieniła się w złoto.

DIDUCH

Diduch to snop siana, który w Wiglię gospodarz wnosi do domu mówiąc: "Diduch do chaty, biada z chaty". *Diduch* symbolizuje urodzaj, jest też uosobieniem więzi z duchami przodków. Wigilia w Ukrainie przypada na 6 stycznia, 7 stycznia Ukraińcy celebrują Boże Narodzenie. Tego dnia rozpoczyna się również kolędowanie.

12 POTRAW

Tradycyjna Wigilia składa się podobnie jak w Polsce z dwunastu potraw. Najważniejszą jest kutia zrobiona z kaszy pszennej z dodatkiem maku, miodu, orzechów i rodzynek

WWW.DZIECKIEMBADZ.PL

Świąteczne ozdoby na choinkę

Jak zrobić ozdoby z masy porcelanowej:

- 1 szklanka sody oczyszczonej,
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej,
- ¾ szklanki ciepłej wody,
- serwetki wykonane szydełkiem (opcjonalnie),
- brokat do dekoracji (opcjonalnie),
- wałek,
- wykałaczka,
- sznurek lub mulina,
- papier bo pieczenia bądź folia teflonowa.
-

KROK 1. W garnuszku połącz ze sobą sodę, mąkę i ciepłą wodę.

KROK 2. Podgrzej masę, ciągle mieszając, do momentu aż będzie miała konsystencję puree i ciasto samo będzie odrywać się od garnuszka.

KROK 3. Wyjmij masę i pozostaw ją na parę minut do ostygnięcia.

KROK 4. Jeśli chcesz by osoby z masy porcelanowej posiadały eleganckie tłoczenia na lekko rozwałkowanym cieście połóż serwetkę. Mocno ja dociśnij i wałkuj do uzyskania pożądanej przez ciebie grubości. (według mnie najlepsza będzie grubość 0,5 cm). Przy użyciu foremek do ciasteczek wykrawaj dowolne kształty. Wykałaczką zrób dziurki. Jeśli chcesz ozdoby posyp brokatem.

KROK 5. Ozdoby ostrożnie wyłóż na papier do pieczenia bądź folię teflonową i susz w piekarniku przez godzinę w temperaturze 100°C, co jakiś czas kontroluj sytuację.

KROK 6. W ostudzonych ozdobach przez dziurki przewlecz sznurek.

KROK 7. Gotowe dekoracje zawieś na choince.

Świąteczna eko-potrawa

Zamiast mąki pszennej możemy użyć wybraną ciemną mąkę. Obecnie mamy ich wiele do wyboru. Cukier możemy zastąpić takimi słodzikami jak np. ksylitol lub erytrytol. Trzeba jednak uważać, aby nie używać ich w nadmiarze, ponieważ mogą mieć efekt przeczyszczający. Można też wykorzystać stewię, ale w większej ilości może nadawać wypiekom gorzki posmak.

Marchewkowe ciasto

korzenne

Składniki:

Ciasto:

104 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
65 g mąki pełnoziarnistej
250 g marchewki drobno startej
2 jajka
2 łyżki oleju
0,3 szklanki (250 ml) ksylitolu lub erytrytolu
0,5 szklanki (250 ml) wody
0,5 opakowania przyprawy do piernika
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka cukru waniliowego
1 szczypta soli
10 sztuk migdałów

Krem:

1 opakowanie (około 130 g) serka śmietankowego
3 łyżki ksylitolu

Przygotowanie:

Ciasto:

Najpierw marchewkę ścieramy na tarce, następnie migdały kroimy na plastry. Łączymy suche składniki: mąki, słodzidło (np. ksylitol), przyprawę do piernika, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, sól oraz migdały. Następnie jajka rozbijamy do osobnej miseczki i ubijamy przez 3-4 minuty trzepaczką. Powoli dodajemy olej z wodą. Jajka łączymy ze składnikami suchymi, dokładnie mieszamy i dodajemy marchew. Znowu dokładnie mieszamy przez kilka minut. Nastawiamy piekarnik na 180 stopni. Wykładamy foremkę papierem do pieczenia i wylewamy ciasto do formy. Pieczemy około 45 minut (do suchego patyczka)

Krem:

Po ostygnięciu ciasta robimy krem: serek dokładnie mieszamy z ksylitolem, smarujemy ciasto, odkładamy do lodówki na 30-60 minut.

Kącik logopedyczny

W poprzednim numerze naszego „Przedszkolaczka” zachęcałam do wspólnego śpiewania. To tradycyjna forma zabawy, rozrywki i wspólnego spędzania czasu zwłaszcza w okresie Świąt Bożego Narodzenia, gdy gromadzimy się całą rodziną przy Wigilijnym stole.

Śpiew uwrażliwia na cechy wspólne muzyki i mowy takie, jak: rytm, melodia, tempo, dynamika i barwa dźwięku. Dlatego śpiewajmy z naszymi dziećmi kolędy a nie tylko odtwarzajmy je. Możemy oczywiście wspierać się nagraniami jako podkładem muzycznym, ale nie zapominajmy o osobistym wykonywaniu utworów. Nie przejmujmy się, że nie zawsze nam wychodzi. Nie chodzi o perfekcyjne wykonanie, a o wspólne doświadczenie. Cieszmy się kolędami, bawmy się nimi i zachęcajmy nasze dzieci do wspólnego śpiewania.

Aby ułatwić rodzicom dobór kolędowego repertuaru do możliwości dzieci przedstawiamy listę kolęd i pastorałek, które śpiewamy w przedszkolu. Warto zacząć od nich, bo dzieci je znają. Nawet jeśli my nie znamy, możemy poprosić dzieci by nam je zaprezentowały.

Przybieżeli do Betlejem pasterze

Pójdźmy wszyscy do stajenki

Lulajże Jezuniu

Dzisiaj w Betlejem

Gdy śliczna Panna

Jest taki dzień (Czerwone Gitary)

Świeci gwiazdka, jedna, druga…

Pastuszek bosy

Aniołek maleńki jak wróbelek

Gore gwiazda Jezusowi

Już gwiazdeczka się kolebie

Silent night (Cicha noc w wersji anglojęzycznej)

*Oczywiście nie wszystkie grupy śpiewają wszystkie kolędy. Są to utwory zebrane ze wszystkich grup.

ZIMOWE ZAGADKI

Z nieba na ziemię pada,
rośnie pierzynka biała.
W mieście kłopot nie lada,
na wsi radość niemała. (śnieg)

Nosi je na rękach
nawet słaby malec.
Mogą mieć pięć palców,
albo jeden palec. (rękawiczki)

Choć go lepić muszę,
kleju mi nie trzeba.
Starczy biały puszek,
który leci z nieba. (bałwan)

Z lodowych klocków
dom nie wysoki.
Jego lokator,
jadł mięso foki. (igloo)

Do tego małego domku
po smakowite okruszki.
Zlatują się wróble, sikorki,
gołębie i jemiołuszki. (karmnik)

Może być na rzece
albo na jeziorze.
Z niego długie sople,
kiedy mróz na dworze. (lód)

NATURALNE SPOSOBY NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI ZIMĄ

Zarówno jesień, jak i zima to czas, kiedy nasze organizmy muszą wejść na wyższe obroty, broniąc się nieustannie przed atakującymi je chorobami. Grypa, angina, zwykłe przeziębienie – to tylko jedne z wielu przypadłości, z którymi musimy mierzyć się w każdym sezonie. Podstawą w tym czasie jest zatem „uzbrojenie" naszego układu obronnego. Sprawdź naturalne sposoby na wzmocnienie odporności zimą!

Sen i relaks

Zarówno odpowiednia ilość snu, jak i odpoczynek mają bardzo duże znaczenie w kontekście budowania odporności. Układ odpornościowy jest bowiem połączony z systemem nerwowym i długotrwały stres albo ciągłe niedosypianie, mogą osłabiać siły obronne organizmu. Dopiero w trakcie głębokiego snu czy relaksu nasz układ przywspółczulny przejmuje kontrolę nad funkcjami życiowymi, przez co uwalniają się silne związki budujące i wzmacniające układ immunologiczny.

Regularna aktywność fizyczna

Skoro o redukcji stresu mowa, warto sięgnąć po narzędzie, które pozwala każdorazowo wydzielić dużą ilość endorfin, tj. hormonów szczęścia. Chodzi oczywiście o sport! Wiele badań potwierdza, że regularnie uprawiana aktywność fizyczna pozwala nie tylko zadbać o doskonałą formę, ale też obniża poziom wspomnianego stresu, przez co wzmacnia układ odpornościowy. Najlepszym rozwiązaniem jest codzienna dawka ruchu. Jeśli jednak nie wystarcza nam czasu, starajmy się przynajmniej 3 razy w tygodniu intensywniej poćwiczyć. Dla

jednych może to być spacer, dla drugich pływanie, jeszcze ktoś inny będzie wolał biegać. Nieważne jaką formę ruchu wybierzecie, ważne jest to, aby to robić regularnie.

Hartowanie organizmu

Jednym z wielu naturalnych sposobów wzmacniania odporności zimą jest znane od wieków hartowanie, które pobudza do działania układ immunologiczny. Do hartowania organizmu należy oczywiście sauna czy morsowanie, jednak nie są to aktywności dla każdego i przed sięgnięciem po tego typu aktywności warto wcześniej skonsultować się z lekarzem.

Jakość powietrza, a odporność

Okres grzewczy to spore wyzwanie dla naszych organizmów. Zanieczyszczone powietrze drażni nasze drogi oddechowe, obniża zdolności obronne organizmu przed chorobami górnych dróg oddechowych i płuc, wpływa na rozwój alergii i astmy. O ile na jakość powietrza na zewnątrz nie mamy bezpośredniego wpływu, o tyle na to, czym oddychamy w domu – owszem. Aby zmniejszyć negatywne oddziaływanie np. smogu, który dostaje się do naszych wnętrz podczas wietrzenia, warto zainwestować w oczyszczacz powietrza oraz rośliny, które zredukują część toksyn i nawilżą powietrze.

A skoro o nawilżaniu powietrza mowa, warto pamiętać, że kiedy w domu jest zbyt ciepło i zbyt sucho, nasze drogi oddechowe znów muszą zmagać się z podrażnieniem, co skutkuje większą podatnością na złapanie infekcji. Dbanie o

stałą temperaturę i nawilżanie powietrza (nawilżaczem) jest zatem równie istotne w kontekście budowania silnej odporności, co jego czystość.

Zdrowa dieta naturalnym sposobem na wzmocnienie odporności zimą

Czas przejść do kuchni. Wzmacnianie układu immunologicznego możemy praktykować każdego dnia, po prostu zdrowo się odżywiając. Do zimowej diety warto włączyć ciepłe, rozgrzewające posiłki. Ciepłe śniadanie w postaci owsianki z jabłkami/śliwkami/gruszkami i korzennymi przyprawami otuli na cały poranek i zadziała jak kołderka nawet w najmroźniejszy dzień. Do zimowej diety warto włączyć zupy w najróżniejszej postaci i aromatyczne przyprawy (pieprz, chilli, imbir, kurkuma, cynamon, kardamon, goździki), które nie tylko rozgrzewają, ale również mają działanie antyoksydacyjne i przeciwbakteryjne. Można je dodawać właściwie do każdego posiłku – również do rozgrzewających naparów ziołowych, które również warto włączyć do swojego zimowego menu.

O czym również warto pamiętać? O burakach, marchwi, zielonej pietruszce, które dodadzą koloru w szare dni i są nieocenionym źródłem witamin i mikroelementów. Czosnek, cebula, imbir – często nazywane naturalnymi antybiotykami, mobilizują natomiast układ odpornościowy i wykazują działanie bakteriobójcze. Dobrze jest przyjmować je profilaktycznie, w ramach wzmocnienia układu immunologicznego, a nie dopiero, gdy dopada nas choroba.

Naturalne probiotyki i prebiotyki

Bardzo ważną kwestią w kontekście odporności organizmu jest zadbanie o swoje jelita. Równowaga flory bakteryjnej zostaje zachwiana, gdy chorujemy, źle się

odżywiamy, przechodzimy antybiotykoterapię, ale również gdy przeżywamy stres lub zarwiemy noc. Mówi się również, że jelita to nasz drugi mózg – i nie ma w tym przesady. Mózg i jelita są bezpośrednio połączone nerwem błędnym, a większość sygnałów jest wysyłana z jelit do mózgu, a nie na odwrót. W jelitach wytwarzana jest również serotonina i dopamina, co świadczy o tym, że stan jelit ma wpływ również na nastrój.

Aby zachować równowagę mikroflory jelitowej warto przyjmować probiotyki, czyli produkty bogate w żywe kultury bakterii oraz prebiotyki, które stanowią pokarm dla bakterii jelitowych, pozwalający im na rozmnażanie się.

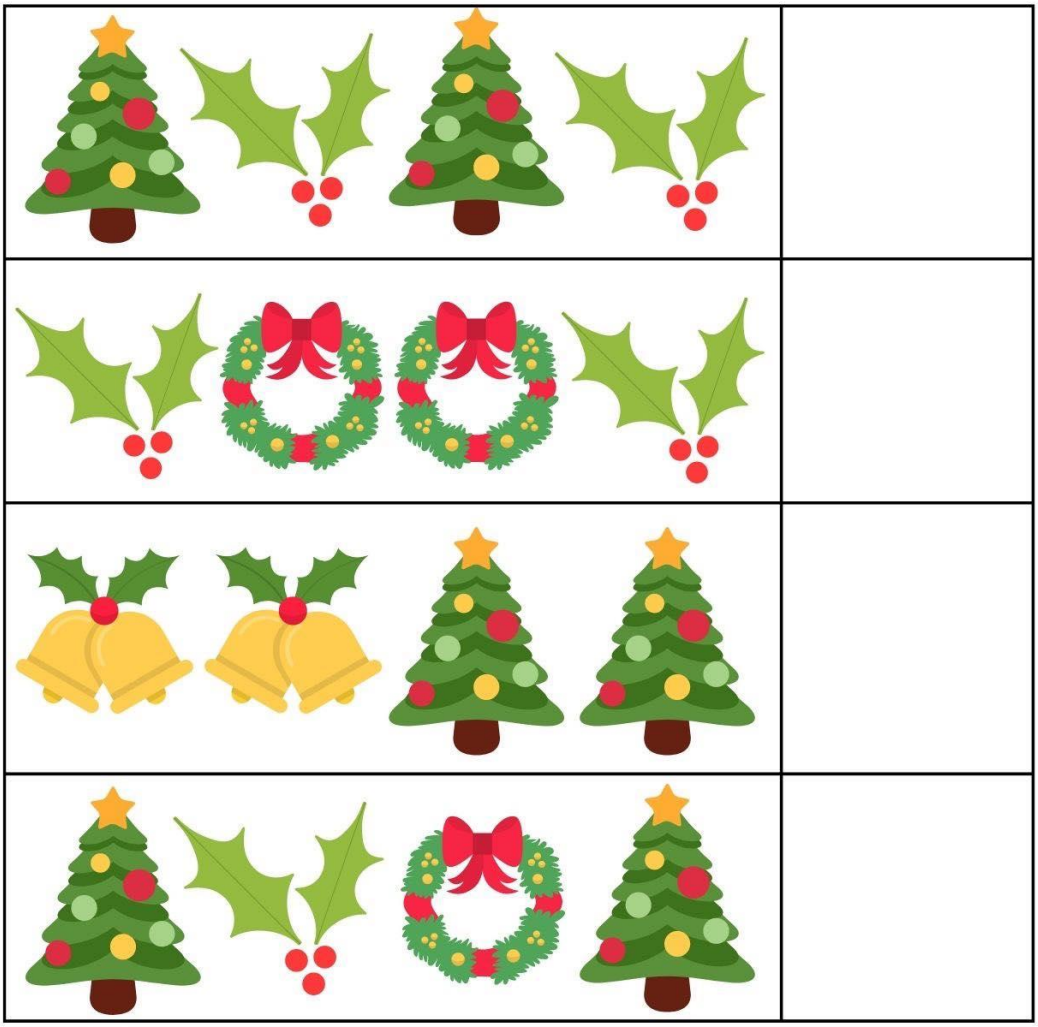
Zarówno pro- jak i prebiotyki znajdziemy w aptece, ale również w kuchni. Naturalnymi probiotykami są bowiem wszelkiego rodzaju kiszonki (kiszone ogórki, kapusta itp.), przetwory z mleka fermentowanego (jogurty, kefiry), zakwas chlebowy, buraczany oraz fermentowana herbata, czyli kombucha. Do prebiotyków zaliczamy z kolei m.in. cebulę, por, czosnek, cykorię, karczochy czy topinambur.

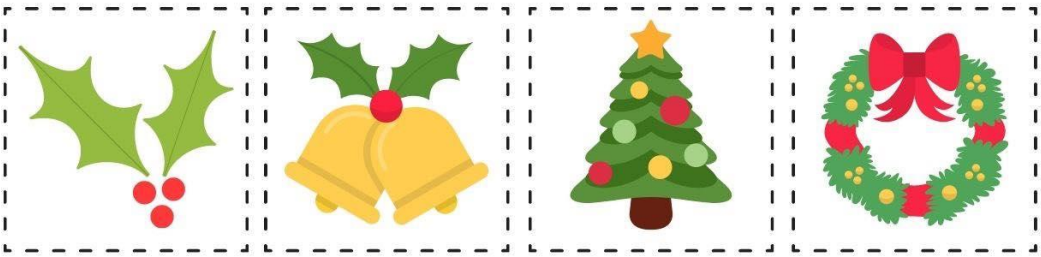
Żródła:

www.earlystage.pl

www.miastodzieci.pl

DOKOŃCZ RYTMY

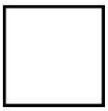
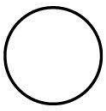
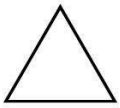
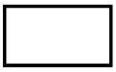
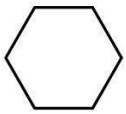


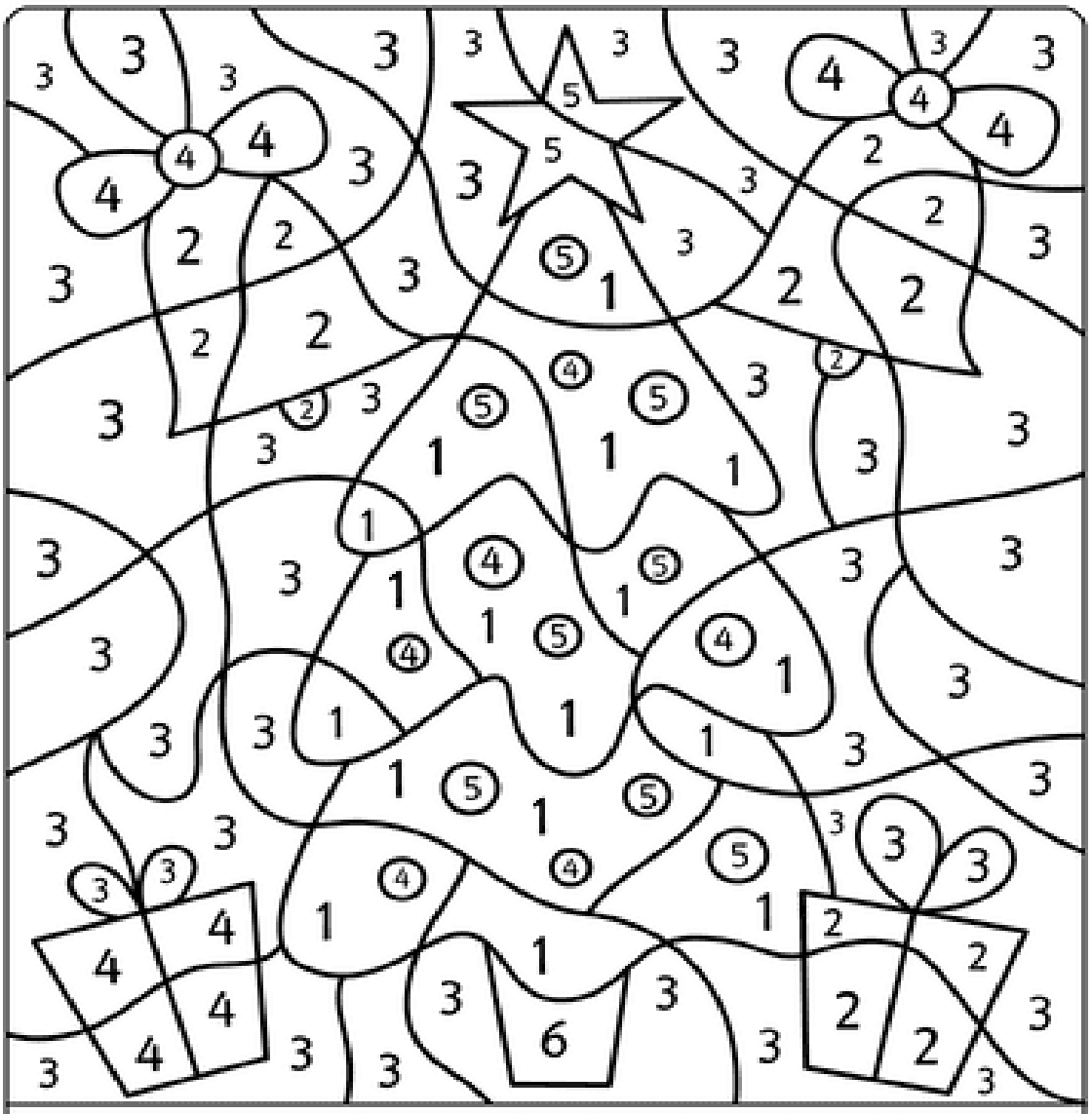


Imię: _____ Data: _____

ODCZYTAJ KOD

Narysuj figurę w tabelce w odpowiednim kolorze
według wzoru.



CHRISTMAS COLOR BY NUMBER

1 Green
2 Orange
3 Light Blue
4 Red
5 Yellow
6 Brown

Homemade GIFTS MADE EASY