



Przedшкоlne Wieści CZWÓRECZKA



Nr 81 kwiecień 2024

SPIS TREŚCI:

- **Warto wiedzieć**
- **Aktualności**
- **Nasze sukcesy**
- **Artykuł na miarę czasu**
- **Mamo, tato przeczytaj mi bajkę**
- **Co się wydarzy?**
- **Zadania i konkursy dla malucha i starszaka**
- **Dziś życzenia składamy**
- **Kącik kulinarny przedszkolaka**

Zespół redakcyjny miesięcznika „Przedszkolne Wieści - “Czwóreczka”

Redaktor naczelny – Anna Kochanek, Karolina Kowalczyk

Redaktor techniczny – Anna Kochanek, Karolina Kowalczyk

Korekta – Beata Cieślak

Redaktorzy działów:

1. Warto wiedzieć – Klaudia Pomianowska
2. Aktualności – Iwona Kopczyńska - Tkaczyk
3. Artykuł na miarę czasu – Teresa Ziębińska
4. Mamo, tato przeczytaj mi bajkę – Joanna Bogulewska, Ilona Nowak
5. Co nas czeka w przyszłych miesiącach? – Malwina Piątkowska - Miazek
6. Nasze sukcesy – Monika Walewska
7. Dziś życzenia składamy – Katarzyna Gajek
8. Kącik kulinarny przedszkolaka – Karolina Kowalczyk, Anna Kochanek

Zasoby graficzne pochodzą z darmowej strony <https://pixabay.com/>



Warto wiedzieć

„Cztery pory roku przedszkolaka”

We współczesnych czasach coraz więcej mówi się o skażonym środowisku przyrodniczym, które już osiągnęło stopień zanieczyszczenia niebezpieczny dla życia. Coraz więcej uwagi ludzie poświęcają problemowi ochrony środowiska. Naszym moralnym obowiązkiem jest pozostawienia następnym pokoleniom Ziemi nadającej się do życia. Mamy też obowiązek nauczyć dzieci i młodzież „życia w zgodzie z przyrodą”. W naszym przedszkolu realizujemy kierunek polityki oświatowej pt. „Cztery pory roku przedszkolaka”. W przedszkolu jest wiele okazji do rozbudzania wrażliwości ekologicznej. Dobrze zorganizowana praca wychowawczo – dydaktyczna nauczyciela, w której wykorzystuje on całe bogactwo środków, metod i form może przyczynić się do lepszego wprowadzenia dzieci w tematy ekologiczne. Dzieci mogą zaznajomić się ze

światem roślin, zwierząt, z przyrodą nieożywioną – a także nauczyć się dostrzegać i przeżywać jej piękno. W ramach podstawy programowej w obszarze edukacyjnym „Poznawanie i rozumienie siebie i świata”- można także popularyzować i rozwijać działalność ekologiczną wśród najmłodszych. Należy więc rozbudzać i zaspakajać ciekawość dzieci – a zarazem kształtować poczucie odpowiedzialności za stan przyrody. Dzieci już od najmłodszych lat muszą być świadome, że niszcząc kartki – zubożają lasy, że śmieci należy segregować, że myjąc zęby należy zakręcać kran oszczędzając w ten sposób wodę itd. Edukacja ekologiczna dziecka polega więc na łączeniu ze sobą szeregu elementów z życia codziennego. Aby osiągnąć pozytywne rezultaty w działalności ekologicznej należy dzieciom stwarzać okazje do: obserwowania i oglądania, poznawania i przeżywania, doświadczania i badania, wypowiedzania się oraz działania i tworzenia.





Aktualności

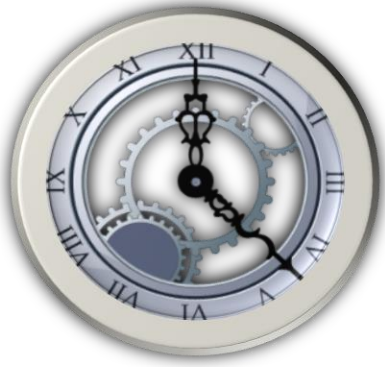
Luty - Marzec 2024 r.

14.02.2024 r. - wszystkie grupy przedszkolne obchodziły Walentynki.
14.02.2024 r. - Walentynka dla Pupilka - zbiórka suchej karmy dla podopiecznych schroniska w grupie Bratki.
16.02.2024 r. - Warsztaty "Majsterkowo" w Castoramie w grupie Bratki
21.02.2024 r. - Dzień Pizzy obchodziły Motylki.
22.02.2024 r. - grupa Bratki i Pszczółki pojechała do CKiS na film "Wiking Tappi".
26.02.2024 r. - Żabki obchodziły Dzień Dinosaurów i z tej okazji udały się na zajęcia biblioteczne.
27.02.2024 r. - Dzień Ciasta Marchewkowego obchodziły Motylki.
28.02.2024 r. - w Bratkach odbyło się zajęcie otwarte dla rodziców.
05.03.2024 r. - grupa Motylki pojechały do Kinoteatru "Polonez" na film "Wyfrunięci".
05.03.2024 r. - w grupie Pszczółki obchodzono Dzień Dinosaurów.
06.03.2024 r. - przedszkolaki z 5 grup przedszkolnych wzięły udział w sesji zdjęciowej, którą wykonała Pani Sylwia – mama Mikołaja z grupy Żabki.
8.03.2024 r. - świętowaliśmy Dzień Kobiet w Stokrotkach wraz ze wszystkimi grupami przedszkolnymi.
11.03.2024 r. –odbył się Dzień Kobiet w Stokrotkach z udziałem mam.
13.03.2024 r. – Bratki i Pszczółki pojechały do CKiS na film "Basia - zestaw nr 3".
14.03.2024 r. – w przedszkolu było spotkanie z muzyką pt. „, Wiosna Radosna”.
18.03.2024 r. – odbyło się w naszym przedszkolu przedstawienie teatralne pt. "Rudi na wiosennym koncercie" w wykonaniu Teatru Zamaskowani.
19.03.2024 r. - uroczystość przedszkolna prowadzona przez dzieci z grupy "Biedronki" pt. „Spotkanie z Zajęczkiem Wielkanocnym”.

20.03.2024 r. – odbył się Pierwszy Dzień Astronomicznej Wiosny w grupie Motylki.
20.03.2024 r. – odbyła się uroczystość dla rodziców w grupie "Biedronki" z okazji Świąt Wielkanocnych.
20.03.2024 r. – Stokrotki świętowały Dzień Wody.
21.03.2024 r. - wszystkie grupy przedszkolne tańczyły na Balu Wiosny.
22.03.2024 r. - Dzień Wody - zajęcie otwarte dla rodziców w Motylkach.
22.03.2024 r. - odbyły się zajęcia otwarte z udziałem rodziców w grupie Żabki.
22.03.2024 r. - na zajęciach popołudniowych Żabki obchodziły Dzień Wody.
22.03.2024 r. - Biedronki obchodziły Światowy Dzień Wody.
22.03.2024 r. – odbyło się spotkanie z p. Anetą z Biblioteki Pedagogicznej w grupie Biedronki i Stokrotki.
25.03.2024 r. – Dzień Gofra - spotkanie kulinarne z p. Witkiem - dziadkiem Jagódki w grupie Motylki.
25.03.2024 r. – odbyło się zajęcie otwarte dla rodziców i warsztaty wielkanocne w Stokrotkach.
26.03.2024 r. - spotkanie czytelnicze z p. Rafałem – prawnikiem, słuchanie baśni pt. "Kot w butach".

W Motylkach w pierwszym tygodniu marca odbył się Dinozaurowy Tydzień, a pod koniec lutego odbyło się spotkanie czytelnicze z mamą Natalią P., dzieci wysłuchały "Przygód Reksia".





Artykuł na miarę czasu

“Przebodźcowanie”

Jak sobie radzić z przestymulowaniem dziecka?

Przestymulowanie to inaczej przebodźcowanie, czyli doświadczanie nadmiaru bodźców. Nazywane bywa również przeciążeniem sensorycznym lub psychofizycznym. Przytłoczenie następuje wówczas, kiedy wszystkiego jest za dużo. Wtedy układ nerwowy ma problem z nadmiarem informacji, których nie potrafi analizować, przyjmować, przetworzyć i przyswoić. Objawy przebodźcowania można obserwować u dzieci w różnym wieku. Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko zмага się z przestymulowaniem i przebodźcowaniem, koniecznie przeczytaj artykuł, aby zrozumieć, które obszary Waszego życia można poddać modyfikacjom.

Do najczęstszych objawów przebodźcowania u dzieci należą:

trudności z koncentracją, szybka irytacja, nadmierne pobudzenie lub zmęczenie, uczucie niepokoju, lękliwość, marudzenie, narzekanie, niestabilność emocjonalna, płaczliwość, wybuchy złości, a nawet zachowania agresywne, trudności w relacjach z innymi, problemy ze snem – trudności w

zасыpaniu oraz nocne wybudzenie się z krzykiem, odcinanie się od bodźców (uciekanie do innego pomieszczenia, chowanie się, zasłanianie uszu lub oczu oraz „zawieszenie” - dziecko patrzy przed siebie, zdaje się być pogrążone w myślach).

Czego unikać, by nie doprowadzić do powyższych objawów?

- zbyt długiego i/lub intensywnego spędzania czasu przed ekranami telewizorów, telefonów i komputerów; - długotrwałego użytkowania głośnych, świecących zabawek; - energicznych zabaw przed snem; - dużej ilości zajęć dodatkowych – dziecko zamiast czerpać korzyści z rozwijanych pasji, czuje się przemęczone zbyt dużą ilością zajęć. Co należy wprowadzić? - stały rytm dnia – pory posiłków, godziny zasypiania i zabaw w ciągu dnia; - wieczorną rutynę – porę kąpieli, czas na wyciszenie, czytanie do snu; - zabawy samoregulujące i wyciszające Jak nie dopuścić do przebodźcowania dziecka? Jeśli chcemy uniknąć przebodźcowania dziecka, musimy zapewnić mu balans między intensywnymi wrażeniami, a odpoczynkiem i relaksem. W weekendy, zamiast do galerii handlowej, lepiej zabrać malucha na spacer po lesie. Przed zaśnięciem warto odciąć go od namiaru bodźców i zrezygnować z włączania telewizora czy smartfona, poświęcając czas na przytulenie oraz lekturę ciekawej książki. Kolorowe, świecące i grające zabawki lepiej zamienić na tradycyjne klocki czy puzzle.



Mamo, tato przeczytaj mi bajkę

Bajka dla malucha – „Magiczne bajki”

W pewnym ustronnym miejscu przy lesie stał piękny drewniany dom. Wokół niego były tylko drzewa i łąki. Ogrodu pilnowały psy, pasły się owce i biegał kot. W chlewie był prosiak, a na zewnątrz od czasu do czasu obok budynku przechodziły sarny i wiewiórki. Dom pachniał drewnem. Mieszkało w nim dwoje dzieci. Chłopiec i dziewczynka. Artur i Lotka byli nierozłącznymi przyjaciółmi. Wszystko robili razem. Razem z ojcem prowadzili gospodarstwo. Pomagali mu opiekować się zwierzętami, chodzili razem na spacer do lasu i przeżywali razem wiele przygód. Ale największe przygody zawsze miały miejsce w nocy przed snem. Ponieważ tata bardzo kochał swoje dzieci, zawsze opowiadał im bajki na dobranoc. Sam je wymyślał. Ale to nie były byle jakie historie. Każda historia, którą tata opowiadał im wieczorem, naprawdę ożywała. Kiedy Artur i Lotka kładli się wieczorem do swoich łóżek, tata siadał obok nich i zanim zaczynał opowiadać historię, wypowiadał magiczne słowa. „Wróżko, wróżko wzywamy cię ponownie, pokaż się nam w swoim pięknie”. A potem zaczął opowiadać historię i dla wszystkich zaczęła się prawdziwa

przygoda. Dzieci doświadczyły wszystkiego, co było w bajce. Kiedy opowiedziano historię o latającym dywanie, wycieraczka w ich pokoju zaczęła latać. Kiedy tata opowiadał o gadających marchewkach i ogórkach, warzywa wskakiwały na ich koce. Raz była nawet opowieść o podróży po niebie, a cały ich dom uniósł się i poleciał z nimi wśród gwiazd. Gdy tata skończył opowiadać, wszystko wokół ucichło, a dzieci pięknie zasnęły. To były najpiękniejsze chwile dla Artura i Lotki. Ale nie tylko dlatego, że przeżyli tyle przygód. Również dlatego, że były to chwile spędzone z ojcem. Chyba każdy chciałby znać magiczne zaklęcie, które sprawi, że bajka ożyje. Ale nawet jeśli się go nie zna, to nic nie szkodzi. Nadal możesz sprawić, że każda noc będzie magiczna. Połóż się w nocy do łóżka, zadzwon do mamy lub taty i ciesz się każdą chwilą spędzoną z nimi. Możesz być zaskoczony tym, jak magiczni są Twoi rodzice.

Źródło: [Magiczne bajki – Bajka dla dzieci na dobranoc – Bajkokraj](#)



Bajka dla starszaka – „O gwiazdach pomagających dzieciom”

Kiedy nadchodzi wieczór i zapada noc, gwiazdy rozświetlają niebo. Niektóre są mniejsze, inne większe. Jedne świecą słabiej, inne mocniej. Ich małe światełka widzą dzieci w całym kraju. Rozciągają się po całym niebie i dają nam znak, że czas iść spać. Ale te gwiazdy nie tylko świecą, ale mają też oko na dzieci. Ze swojej ogromnej wysokości mogą pięknie zajrzeć do dziecięcych sypialni. Mają oko na to, kto ma złe sny lub pomagają dzieciom zasnąć. Kiedy jest wieczór i wszystko jest spokojne, gwiazdy mają oczy i uszy otwarte i nasłuchują, które dziecko potrzebuje ich pomocy. Pewnego razu na najwyższym piętrze dużego domu rozległ się cichy, smutny płacz. Usłyszały go małe gwiazdki, więc pośpiesznie zleciały z nieba, by zobaczyć, co się dzieje. Zajrzały do małego pokoju i nikogo tam nie było. Ale wciąż słyszały cienki, smutny głos. Wychyliły się jak najdalej przez okno i oświetliły cały pokój swoim blaskiem. Spod kołdry wystawały małe stópki. Pod resztkami koca leżał mały chłopiec. Miał na imię Henryk i bardzo się bał. Gwiazdy powoli zbliżały się do niego, aby go nie wystraszyć. Delikatnie łaskotały jego stopy. W tym momencie mały chłopiec szybko je schował i odsłonił się. Wpatrywał się w gwiazdy z otwartymi ustami i rozglądał się po pokoju, który był całkowicie oświetlony niebiańskim blaskiem. Słyszał, że kiedy dzieci boją się w nocy, gwiazdy przychodzą im na ratunek, ale do tej pory w to nie wierzył. „Jestem dziś po raz pierwszy sam w swoim pokoju. Bardzo się boję, jest tu bardzo ciemno. Będziecie tu ze mną?” Próbował poprosić Henryk o pomoc. Gwiazdy uśmiechnęły się i skinęły głowami, dając naszemu przyjacielowi do zrozumienia, że mu pomogą. Każda z nich podbiegła do rogu pokoju. Przygasiły swój blask, aby świecić tylko jak małe lampki i czekały, aż chłopiec zaśnie. Kiedy ich światło się pojawiło, strach go opuścił i wkrótce zasnął. Od tej pory Henryk każdego dnia z niecierpliwością czekał na wieczór. Gdy tylko zobaczył, że robi się ciemno, pobiegł do łóżka i czekał na swoje gwiazdy. Kiedy przybyły, podekscytowany opowiedział im, czego doświadczył w ciągu dnia, a następnie zasnął zadowolony z ich światła. Była to dla niego najlepsza część dnia. Kiedy był starszy,

pewnego wieczoru wyjrzał przez okno i czekał na pojawienie się gwiazd. Ale one już nigdy nie nadeszły. Zamiast tego na niebie pojawił się znak. „Nasz drogi przyjacielu, teraz będziemy czuwać nad tobą tylko z nieba. Dorosłeś i już się nie boisz. Możesz robić wiele rzeczy samodzielnie. A kiedy będziesz smutny, spójrz w niebo, zawsze będziemy tu dla ciebie. „Pięknych snów”. Wiadomość była napisana świetlistym gwiazdowym pyłem. Wiedział, że to dla niego. Wiedział też, że nawet jeśli gwiazdy nie przychodzą już do jego pokoju, wciąż są z nim, a kiedy najbardziej się boi, pomagają mu. Uśmiechnął się, położył i zasnął. Wszyscy czasami się boimy. Nie ma znaczenia, czy jesteś duży, czy mały i nie ma znaczenia, czego ten strach dotyczy. Ważne jest to, że dopóki ten strach nie minie lub dopóki nie dorośniemy, mamy kogoś, kto nam w tym pomoże. Tak jak Henryk miał swoje gwiazdy.

Źródło: <https://www.bajkokraj.pl/o-gwiazdach-pomagajacych-dzieciom/>





Co nas jeszcze czeka w Kwietniu i Maju?

Biedronki:

02.04.2024 r. – spotkanie czytelnicze z mamą Karola I. – słuchanie baśni pod tytułem „Trzy małe świnki”.

03.04.2024 r. – Międzynarodowy Dzień Książki dla dzieci oraz spotkanie czytelnicze z mamą Mai. Pani Agnieszka zapoznała dzieci z baśnią „Śpiąca Królewna”.

04.04.2024 r. – Dzień Marchewki.

16.04.2024 r. – Zajęcie Otwarte dla Rodziców, połączone z warsztatami (godz. 10/00)

22.04.2024 r. – Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich podczas spotkania z paniami bibliotekarkami z Miejskiej Biblioteki Publicznej.

W maju odbędzie się Dzień Mamy i Taty.

Stokrotki:

04.04.2024 r. – Dzień Marchewki.

22.04.2024 r. – spotkanie z bibliotekarką z Biblioteki Odział dla dzieci.

W maju odbędą się następujące wydarzenia: Dzień Rodziców i spotkanie z p. Anetą - bibliotekarką z Biblioteki Pedagogicznej.

Motylki:

02.04.2024 r. – Dzień Autyzmu.

04.04.2024 r. – Dzień Marchewki.

22.04.2024 r. – wycieczka wraz z „Żabkami” do Kinoteatru „Polonez” na przedstawienie teatralne pt. „Brzechwa 2020 o przyjaźni, zwierzętach, zdrowiu...”

23.04.2024 r. – Dzień Czekolady.

25.04.2024 r. – Dzień Ptaków.

W maju odbędzie się Dzień Rodziny.

Żabki:

22.04.2024 r. – wycieczka wraz z „Motylkami” do Kinoteatru „Polonez” na przedstawienie teatralne pt. „Brzechwa 2020 o przyjaźni, zwierzętach, zdrowiu...”

W maju „Żabki” będą gościły rodziców na uroczystości z okazji „Dnia Rodziny” i wezmą udział w konkursie „Mały, ale talent!”.

W czerwcu „Żabki” i „Pszczółki” wspólnie wybiorą się na wycieczkę do Dino Parku w Kołacinku.

Pszczółki:

02.04.2024 r. – wyjazd do CKiS w ramach programu NHEF pt. “Poznajemy emocje”.

26.04.2024 r. – Zajęcie otwarte dla rodziców.

07 i 10.05.2024 r. – wizyta w bibliotece.

21.05.2024 r. – Dzień Rodziny.

23.05.2024 r. – udział w konkursie tańca pt. “Tańczący Brzdąc”.

Bratki:

09.05.2024 r. – wycieczka do Płocka.

10.05.2024 r. – Dzień Mamy i Taty.

Wszystkie grupy:

24.04.2024 r. – wezmą udział w uroczystości przedszkolnej pt. „Dzień Ziemi”, której gospodarzami będą „Motylki”.

28.05.2024 r. - wezmą udział w uroczystości przedszkolnej pt. “Mały, ale Talent!”.

15.06.2024 r. – będą uczestniczyły w „Rodzinnym Czwóreczkowym Pikniku”.



Nasze sukcesy

Biedronki:

W marcu Biedronki były gospodarzami uroczystości z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych pt. „Zajaczek Wielkanocny”, był to pierwszy występ maluszków z tej grupy dla całej społeczności przedszkolnej.

Stokrotki:

W marcu Stokrotki były gospodarzami uroczystości z okazji „Dnia Kobiet” był to pierwszy występ maluszków z tej grupy dla całej społeczności przedszkolnej.

Żabki:

W marcu Zosia z grupy Żabki zajęła II miejsce w konkursie „Łamigłówki małej główki”.

Pszczółki:

Pszczółki wzięły udział w konkursie recytatorskim pt. „Festiwal Jednego Wiersza”.

Bratki:

W marcu udział w konkursie matematycznym pt. „Łamigłówki małej główki” wziął Staś z grupy Bratki i zajął I miejsce. W lutym w konkursie plastycznym pt. „Mieszkam, znam, maluję” Nadia z grupy Bratki zajęła III miejsce.

W wszystkie grupy przedszkolne wykonały prace plastyczne na wystawę w przedszkolu pt. „Wiosna” oraz zrobiły prace do Biblioteki Pedagogicznej na wystawę „Wiosna widziana oczami dziecka z Przedszkola Nr 4”. Przedszkolaki z każdej grupy przygotowały kartki z okazji Świąt Wielkanocnych dla podopiecznych DPS-u.

Gratulujemy!



Konkurs dla malucha i starszaka

Dla malucha i starszaka gratka to, nie byle jaka, kolorować, rozwiązywać i nagrody co miesiąc zdobywać.



Nagrody z ostatniej gazetki otrzymują:

Biedronki:

Jakub M., Maja K., Nadia F., Laura S., Emilia W.

Stokrotki:

Hanna W.

Motylki:

Borys S., Adam W., Gaja P., Jagoda K., Tymon P., Antonina P., Wojciech S., Natalia S., Lucjan Sz., Robert W.

Pszczółki:

Wojciech B., Nikodem G., Zofia K.

Żabki:

Anna A., Adam Ch., Emilia J., Zofia K., Kornelia K., Klara M., Lena W., Izabela A., Lena P.

Bratki:

Kacper B., Maja M., Natalia S., Anieli K., Arkadiusz N., Bogumiła W., Wiktoria T., Pola Ł., Pola Z., Antonina S., Iga W.

Regulamin konkursu:

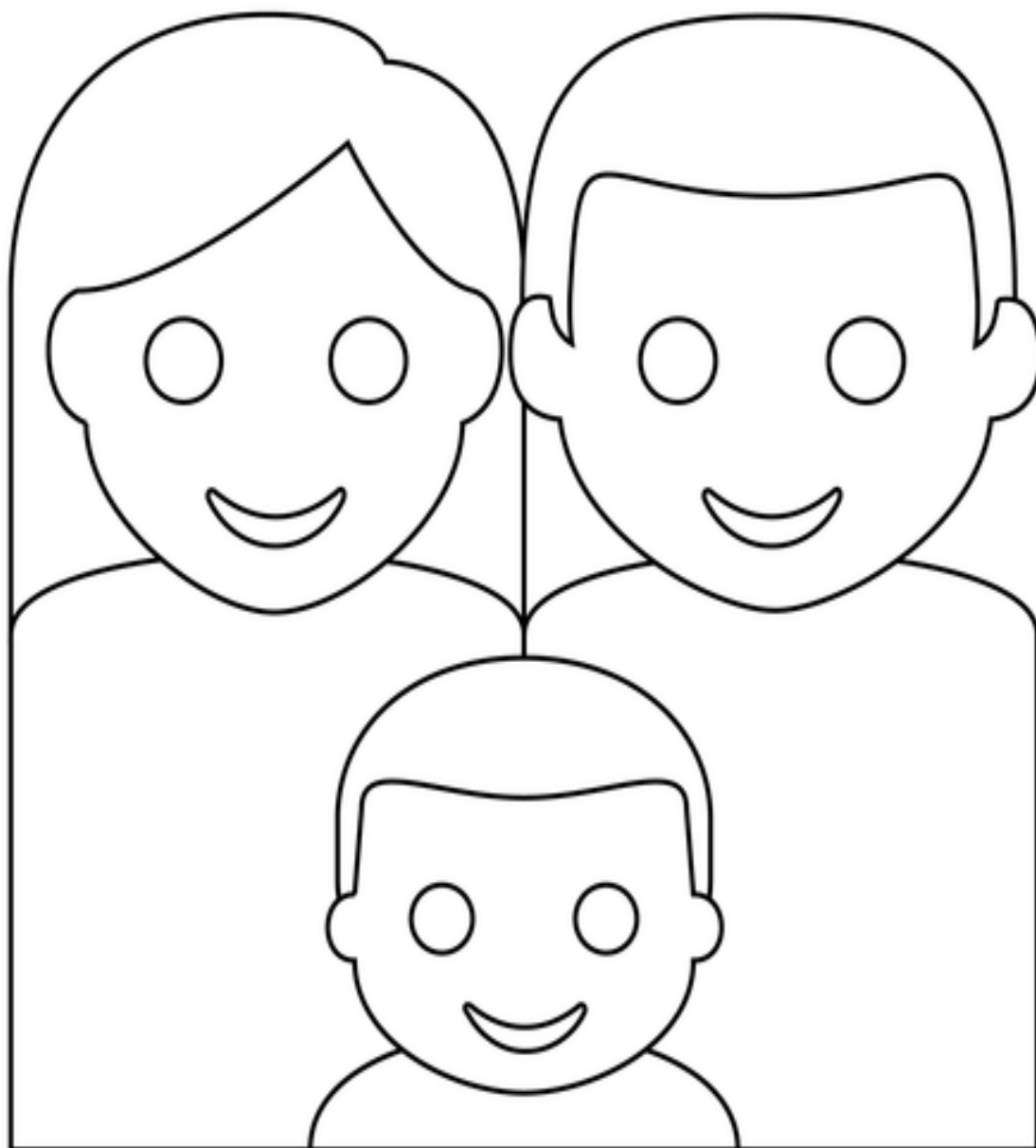
- ♣ Konkurs plastyczny przeznaczony jest dla dzieci uczęszczających do Przedszkola Nr 4 w Skierniewicach.
- ♣ Dzieci wykonują pracę zgodnie ze swoim wiekiem. Rodzice podpisują imieniem i nazwiskiem, podają oddział do którego uczęszczają, wkładają do skrzynki znajdującej się na korytarzu w przedszkolu z napisem „Konkurs dla malucha i starszaka”.
- ♣ Oceny prac dokona zespół redakcyjny z udziałem dyrektora i wicedyrektora przedszkola. Prace oceniane będą pod kątem: kolorystyki, estetyki oraz samodzielnego wykonania.
- ♣ Zostaną przyznane nagrody dla wszystkich dzieci biorących udział w konkursie.

Zachęcamy wszystkich Czwóreczkowych przedszkolaków do udziału w „Konkursie dla malucha i starszaka”.

Życzymy dobrej zabawy :D

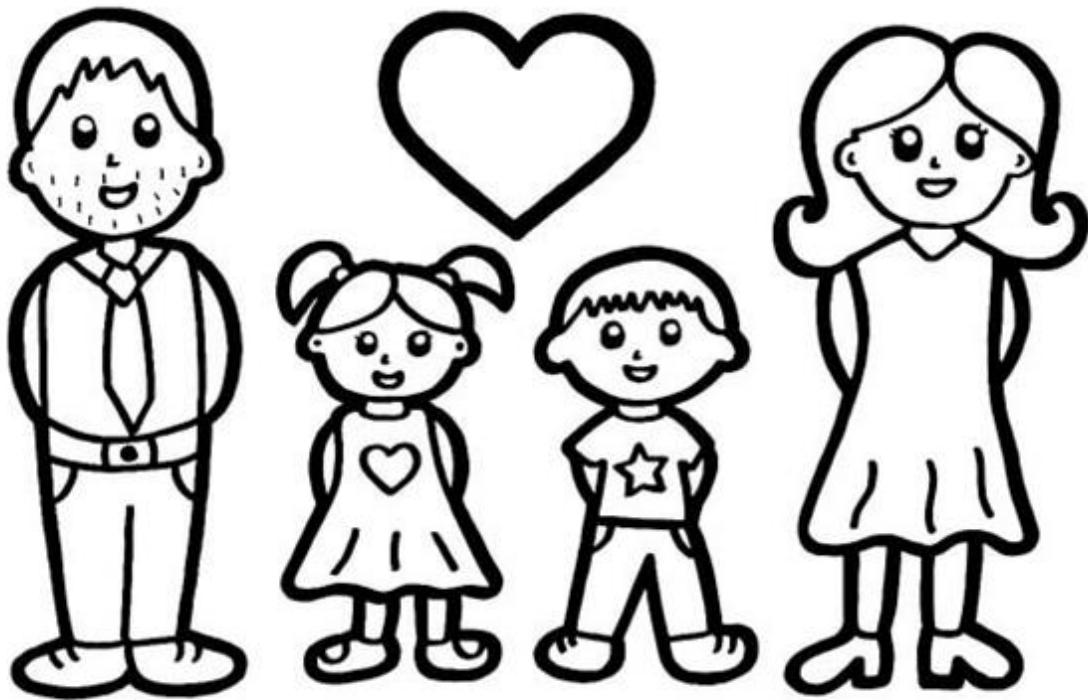
Konkurs dla malucha

Pomaluj obrazek farbami.



Konkurs dla starszaka, który potrafi czytać

Pokoloruj obrazek kredkami. Przeczytaj wyrazy i połącz każdy wyraz z odpowiednim obrazkiem.



| | | | |
|-----|------|-------|------|
| syn | mama | córka | tata |
|-----|------|-------|------|

Konkurs dla starszaka

Pomaluj obrazek farbami.

WAKACJE



Dziś życzenia składamy

Jak masz na imię - dobrze wiem,
więc dziś życzenia złożyć Ci chcę.
Mnóstwa radości, słodkiej miłości,
pełnego szczęścia i wiecznej młodości.
Spełnienia najskrytszych marzeń,
i wszystkiego najlepszego.



Życzenia składają panowie i panie,
którzy codziennie z Wami przebywają
i mile z wami każdą chwilę spędzają.

W kwietniu i maju najserdeczniejsze życzenia składamy wszystkim dzieciom o imionach:

Antoni, Franciszek, Michał, Leon, Filip, Marcin,
Julia, Robert, Bogusława, Agnieszka, Łukasz,
Wojciech, Jerzy, Marek, Jarosław, Grzegorz,
Marzena, Paweł, Katarzyna, Maria, Monika,
Jakub, Wiktoria, Dominik, Maciej, Zofia, Andrzej,
Eryk, Jan, Piotr, Wiktor, Helena, Iwona,
Zuzanna, Milena, Joanna, Magda, Ewelina,
Magdalena.



26 maja obchodzimy Dzień Mamy



Wiersz M. Szypowskiej „Kochana Mamo”

*Kochana Mamo, gdy będę duży,
to Ci przywiozę małą paczkę z podróży.
Długim ogonkiem to zwinne zwierzę
będzie za Ciebie zmywać talerze.*

*Kochana Mamo, gdy będę duży,
to Ci przywiozę wielką paczkę z podróży.
Na jego grzbiecie wygodnie siądziesz,
aby do pracy mknąć na wielką paczkę*

*Kochana Mamo, gdy będę duży,
to Ci przywiozę tłum zwierząt z podróży.
Niech wszystkie ze mną mówią to samo,
że bardzo Ciebie kochamy, Mamo.*





Mali kucharze gotują

Najlepsza lemoniada



Co kupić?

- 4 cytryny
- 1 pomarańcza
- 1 garść świeżej mięty
- 100 g cukru
- 1 l wody niegazowanej

Jak przygotować?

Z owoców wyciśnij sok, przelej przez sitko, aby pozbyć się pestek. Miętę utrzyj z cukrem w moździerzu lub w wysokim naczyniu (wtedy użyj łyżki). Do dzbanka przelej sok z owoców. Dodaj miętę utartą z cukrem i wodę, wymieszaj. Lemoniada smakuje najlepiej, gdy jest schłodzona (jeśli nie masz czasu na chłodzenie, dodaj po prostu kilka kostek lodu).

Naleśniki z serem i truskawkami



Ciasto

- 200 g mąki
- 200 ml mleka
- 150 ml wody
- 1 jajko
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka roztopionego masła
- szczypta soli

Nadzienie

- 500 g truskawek
- 300 g białego sera
- 2 łyżki gęstej, kwaśnej śmietany
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 0.5 cytryny (potrzebna będzie otarta skórka)

Jak przygotować?

Ciasto

Aby przygotować ciasto naleśnikowe – jajko rozbij do miski, dodaj dwie łyżki mąki, cukier, szczyptę soli, odrobinę mleka i wody, wymieszaj mikserem. Stopniowo dodawaj pozostałą mąkę, mleko i wodę oraz roztopione masło. Mieszaj do otrzymania jednolitej konsystencji, ciasto przykryj ściereczką i odstaw je na pół godziny. Na mocno rozgrzaną patelnię nalewaj chochlą porcję ciasta. Naleśniki smaż z obu stron – mniej więcej przez minutę.

Nadzienie

Ser wymieszaj ze śmietaną, cukrem pudrem, cukrem waniliowym i skórką cytrynową. Truskawki umyj, odetnij szypułki, pokrój na kawałki. Naleśniki posmaruj masą serową, dodaj owoce, zwiń w ruloniki. Przed podaniem naleśniki przysmaż na odrobinie masła. Podawaj z cukrem pudrem.

Źródło: [Strona Główna - Ania Starmach - Przepisy Kulinarne](#)

