

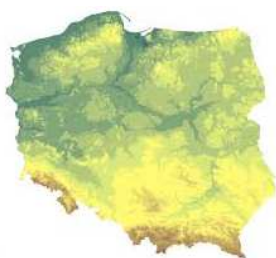


KOCHANI RODZICE W TYM TYGODNIU JEMY...



SELER NACIOWY wykazuje działanie oczyszczające, nawilża skórę i nadaje jej aksamitną gładkość, likwiduje obrzęki i chroni przed wolnymi rodnikami. Te swoje wyjątkowe właściwości seler naciowy zawdzięcza dużym dawkom witaminy C oraz witaminom z grupy B, witaminie E i PP oraz kwasowi foliowemu. Seler zawiera również duże ilości fosforu, wapnia, cynku, potasu, magnezu i żelaza. Warzywo to pobudza przemianę materii i usuwa szkodliwe produkty uboczne, oczyszcza organizm z toksyn. Ma to nie tylko znaczenie dla naszego wyglądu, ale także dla zdrowia. Seler naciowy polecany jest osobom, które nie mają apetytu. Zawarty w nim olejek eteryczny pobudza procesy trawienne i zwiększa apetyt, a przy okazji likwiduje zaparcia.

KUCHNIA POLSKA KUCHNIA POLSKA



W tym tygodniu w ramach akcji Kuchnia Polska – regionalne smaki Przedszkolaki spróbują potrawy typowe dla Kuchni Podhala. Kuchnia tego regionu bazowała na składnikach prostych, ale treściwych, takich jak ziemniaki, kasze, kapusta. Przykładem jest słynna góralska zupa zwana kwaśnicą, którą w tym tygodniu skosztują Maluchy. Ze względu na hodowlę owiec, w której podhalańscy górale się specjalizują, w kuchni podhala wykorzystywano również owcze mleko oraz mięso baranie i jagnięce. Wiele z dań serwowanych dawniej w góralskich domach jada się do dziś.

