

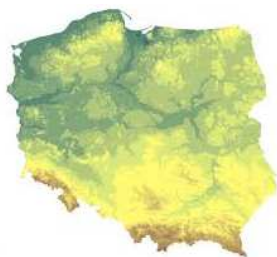


## KOCHANI RODZICE W TYM TYGODNIU JEMY...

**CZARNA PORZECZKA** to jedno z najcenniejszych w naszej rodzimej florze źródeł witaminy C. W porzeczce znajdziemy też pektyny, dużo potasu, magnez i fosfor oraz tzw. przeciwutleniacze. Wzmacnia też zęby i kości. Substancje zawarte w porzeczce powszechnie wykorzystuje się w lekach poprawiających krążenie. Picie codziennie soku z czarnej porzeczki pomaga regulować pracę układu pokarmowego, jest korzystne również dla tych, którzy cierpią na schorzenia żył, tętnic, oraz przy grypie czy anginie.



## KUCHNIA POLSKA



W tym tygodniu Przedszkolaki zasmakują się w Kuchni Podlasia. Podstawą miejscowej kuchni są ziemniaki, z których gospodynie wyrabiają szereg potraw. Do najbardziej popularnych i bardzo smacznym zaliczmy babę i kizkę ziemniaczaną. Podlasie to także kraina słynnego w całym kraju sękacza – ciasta pieczonego nad ogniem. Ponadto kuchnia Podlasia bazuje na składnikach pozyskanych z natury. Maluchy skosztują zupę jarzynową z chrzanem, który jest często wykorzystywany w Kuchni Podlasia.

