

*„Dla każdego coś zdrowego”*

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,  
jadaj zawsze kolorowo!  
Jedz owoce i jarzyny,  
to najlepsze witaminy!  
Jedz razowce  
z grubym ziarnem,  
zdrowe jest pieczywo czarne!  
Na kanapkę, prócz wędliny,  
połóż listek zieleniny!  
I kapusta, i sałata,  
w witaminy jest bogata!  
Oprócz klusek i kotleta  
niech się z jarzyn składa dieta!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka  
- to jest twoja wyliczanka!  
Chude mięso,  
drób i ryba  
to najlepsze białko chyba!  
Sok warzywny, owocowy,  
kolorowy jest i zdrowy!  
Sosy lepsze są niż tłuszcze,  
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!  
Zostaw smalec, dolej olej,  
niech na olej będzie kolej!  
Dobra także jest oliwa,  
bo dla zdrowia  
sprawiedliwa!

## PIECZĄTKI Z KARTOFLA



Dzisiaj zachęcamy Was do wykonania zabawki znanej od wielu lat, która pozwoli wyczarować piękne prace plastyczne. Pora na pieczątki z ziemniaków! Jak to zrobić? Poniżej zamieszczamy krótką instrukcję. Do dzieła!

### Przygotujcie:

- \* ziemniaki,
- \* mały nożyk,
- \* ołówek,
- \* farby,
- \* pędzel albo małą gąbkę,
- \* blok techniczny.



1. Ziemniaki umyć. Przekroić każdego ziemniaka na pół. Jeżeli są bardzo duże, wtedy można odciąć jedynie końcówki.
2. Na płaskiej stronie ziemniaka narysować ołówkiem dowolny kształt. Wysyłamy Wam przykładowe wzory w załączniku. Wzór wyciąć nożykiem w taki sposób, żeby stał się on wypukły w porównaniu do reszty ziemniaka, czyli odciąć miąższ wokół niego.
3. Wycięty wzór pomalować wybranym kolorem farby przy pomocy pędzla albo gąbki. Warstwa farby może być nieco grubsza, ale nie przesadnie, ponieważ wtedy zamiast znaczka na kartce wyjdzie niekształtna plama.
4. Po pomalowaniu stempla przycisnąć go lekko do kartki papieru – ewentualnie do innego przedmiotu, np. pudełka drewnianego, które chce się ozdobić – po czym odsunąć delikatnie. Na kartce pozostanie wycięty wcześniej wzór. W taki sposób można tworzyć kolorowe obrazy, jak również ozdabiać laurki albo skrzyneczki na biżuterię.

Dla wrokokców zamieszczamy filmik instruktażowy:

[https://www.youtube.com/watch?v=yy\\_MJAE3](https://www.youtube.com/watch?v=yy_MJAE3)

!!! Szablony znajdziecie w kolejnym załączniku.

A teraz czas na szaleństwo i kreatywność **ŚWIETLIKI SZYKUJĄ SMAKOŁYKI.**

Zapraszamy do stworzenia własnej jadalnej kompozycji z owoców i warzyw.

Czekamy na zdjęcia i życzymy Smacznego!