Gazeta Krakowska Junior

Byle do dzwonka

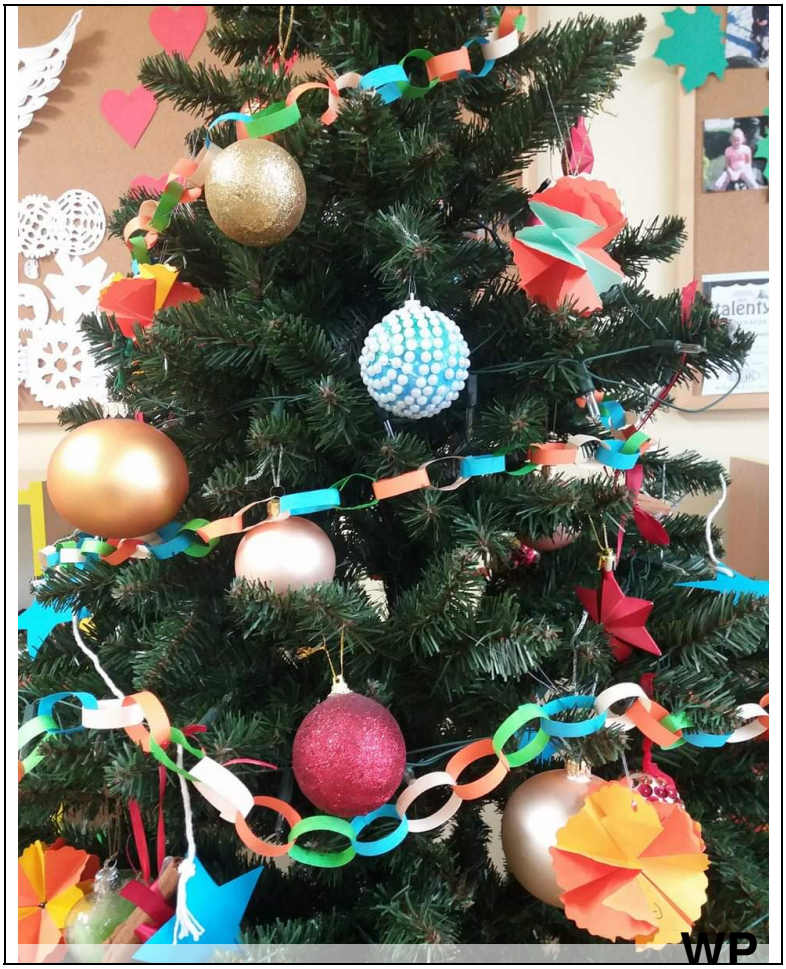
ZESPOŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY im Wł. Broniewskiego w Przybradzu
Przybradz ul. Szkolna 50
34-108 Frydrychowice
Numer 7 12/19

www.juniormedia.pl

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

GRUDZIEŃ to CZAS dokarmiania ptaków i strojenia choinek...

W naszym grudniowym numerze znajdziecie - świąteczne ciekawostki, rady jak być zdrowym, jak stać się BIO, informacje o śnie zimowym zwierząt, przepis na coś smacznego, zdrowego i bez cukru. Zapraszamy do lektury!



dla ptaków

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Karolinka Jerdanek
Zosia Dziubany
Nikodem Latocha
Żanetka Grubka
Nadia Łubik
Julia Leśniak

pani W. Płonka
pani L. Grochol

SEN ZIMOWY ZWIERZĄT

Dlaczego niektóre zwierzęta zapadają w sen zimowy?
Na to pytanie wiele osób szuka odpowiedzi szczególnie podczas długich zimowo-jesiennych wieczorów. Postanowiłem Wam to wyjaśnić. Niektóre zwierzęta zapadają w sen zimowy zwany hibernacją. Jest to pewnego rodzaju zabezpieczenie przed zimnem, mrozem. Zjawisko to cechuje się: spadkiem akcji serca nawet do 9 uderzeń na minutę, spadkiem metabolizmu, częstotliwości oddychania, akcji mózgu, temperatury oraz obniżeniem pobudliwości nerwowej. Taki stan może trwać od kilku tygodni, aż nawet do 7 miesięcy, które mogą być podzielone krótkimi przebudzeniami na „przekąskę". Zwierzęta przygotowujące się do takiego snu są zmuszone albo do zgromadzenia zapasów w swojej kryjówce, albo do odłożenia tkanki tłuszczowej w organizmie.Do zwierząt zapadających w sen należą: niedźwiedzie brunatne, jeże, nietoperze, borsuki, susły oraz niektóre gady, pająki oraz płazy. *Nikodem L.*

sen **pixabay**

Jak stać się BIO?

Pewnego dnia do naszej szkoły przyjechała Pani dietetyk. Dzięki jej wizycie przypomnieliśmy sobie oraz nauczyliśmy się wielu ważnych rzeczy dotyczących zdrowia i nie tylko.

- Po pierwsze, najważniejsze jest to, aby pamiętać o 5 posiłkach dziennie. Nasz organizm będzie się prawidłowo rozwijał.

- Należy również nie zapominać o ruchu, dzięki któremu będziemy zapobiegać różnym chorobom np. otyłości.

- Ważną rolę odgrywa w naszym życiu sen. Dziecko powinno średnio przesypiać 9-11 godzin, a dorosły 7-9 godzin. Jeśli się do tego zastosujemy, będziemy mogli się zregenerować po ciężkim niejednokrotnie dniu w szkole lub w pracy, będziemy mogli lepiej się koncentrować, jak również będziemy wydajniej pracować w następnym dniu.

- Pamiętajmy również o tym, aby ograniczyć cukier, a próbować jego zamienników, ponieważ cukier w za dużych ilościach może prowadzić do wielu poważnych chorób np. cukrzyca., otyłość, choroby serca.

- Sprawdzajmy etykiety produktów, gdyż nie wszystko jest zdrowe, jak może nam się wydawać.

- Ograniczajmy fast foody, napoje słodkie, i próbujmy produktów BIO.

- Pijmy dużo wody.

Jeśli zastosujesz w swoim życiu te rady możesz powiedzieć, że prowadzisz zdrowy tryb życia!

Pamiętaj, jesteś tym, co jesz.

Karolina J.

Jakiego koktajlu potrzebujesz? :-)

● Chcesz poprawić stan cery? Miksuj produkty bogate w witaminy młodości: A, C i E, a także witaminę B i przeciwutleniacze.
Wybieraj żurawinę, jagody, maliny, kakao, buraki, cytrusy, seler naciowy, marchew i orzechy.

● Chcesz wspomóc proces odchudzania? Pomocne będą ostre przyprawy, które przyspieszają przemianę materii, a także owoce bogate w enzymy rozkładające otoczki komórek tłuszczowych, jak papaja, kiwii, ananas.

● Dokucza Ci opuchlizna nóg? Postaw na produkty bogate w potas i działające moczopędnie: świeży ogórek, melon, arbuz, gruszkę.

● Potrzebujesz regeneracji po treningu? Wtedy świetnie sprawdzi się banan, awokado, kakao lub mango.

Oto kilka propozycji na multum witamin:

● Zmiksuj 1/4 średniego arbuza, 200 g truskawek i kilka listków mięty. Dodaj kostki lodu.

● Zmieszaj sok wyciśnięty z 4 pomarańczy i połówki cytryny z dużym słodkim jabłkiem pokrojonym w kostkę i dużą garścią szpinaku. Wszystkie składniki zmiksuj i dodaj 1/2 szklanki wody.

● Zmiksuj połowę świeżego ananasa, mango i 2 banany. Dodaj 1 i 1/2 szklanki wody i wymieszaj.

● 3 jabłka oraz seler naciowy pokrój na mniejsze części i zblenduj. 4 pietruszki i 1 mały seler obierz, odkrój części z włóknami, podziel na mniejsze kawałki i przepuść przez sokowirówkę. Połącz zmiksowane jabłka z warzywami i wciśnij sok z limonki. Wszystko dokładnie wymieszaj.

● Zmiksuj 2 banany, szklankę malin i kilka listków mięty. Wymieszaj z 500 ml maślanki.

Na zdrowie!

Zosia Dz.

Świąteczne ciekawostki…

1. Pierwsze sztuczne drzewka świąteczne powstały w Niemczech. „Choinki" wytwarzano z wykorzystaniem farbowanych gęsich piór. Prawdziwe drzewka, które trafiają do sprzedaży, przed ścięciem rosną nawet przez 15 lat.
2. Jedną z najpopularniejszych świątecznych dekoracji na świecie są biało-czerwone cukierki w kształcie pasterskiej laski. Pierwsze słodycze tego typu wyprodukowano w XVII wieku w niemieckiej Kolonii, aby podczas kościelnych ceremonii rozdać je dzieciom. W jakim celu? Oczywiście po to, żeby były grzeczne.
3. Istnieją legendy, według których Jezus nie urodził się w stajence, tylko w grocie, w której trzymano zwierzęta.

Zosia Dz.

Wegańskie bezglutenowe pancakes

Zastanawiasz się czasami, aby zjeść coś, zdrowszego bez cukru? Jeśli tak, to jest to idealny przepis dla ciebie! Naprawdę bardzo szybko je zrobić, a na pewno są zdrowsze i lepsze dla naszego organizmu niż np. fast food. Składniki:

- 300 g mąki ryżowej bezglutenowej
- 100 g mąki z tapioki (opcjonalnie mąka ziemniaczana)
- szklanka mleka/napoju roślinnego (np. migdałowego) opcjonalnie wody
- 2 średnie bardzo dojrzałe banany
- 1 łyżka oleju ryżowego lub nierafinowanego oleju kokosowego
- łyżeczka sody oczyszczonej szczypta soli
- opcjonalnie olej ryżowy lub kokosowy do smażenia

Wykonanie:

Na początku wsyp mąkę ryżową oraz mąkę z tapioki,szczyptę soli i sodę.
Następnie wlej olej ryżowy lub roztopiony kokosowy. Dodaj do naczynia rozgniecione widelcem banany, mleko/napój roślinny lub wodę i wszystko razem wymieszaj. Masa powinna uzyskać kremową, gładką konsystencje.
Odłóż ciasto na kilka minut i rozgrzej patelnię.
Placuszki piec po kilka minut po jednej i drugiej stronie.
Smacznego. Karolinka J.

prawie jak naleśniki... px

Warto spróbować

Zamiast dodawać do napojów typu - herbata, kawa dużo cukru, zamień go na listek stewii. POLECAMY!
Kilka zamienników cukru białego

- stewia
- ksylitol
- syrop z agawy
- miód
- syrop z daktyli

Karolinka J.

Czym można zastąpić słodycze?

1. Zamiast ciastka, czy słodkiego batonika weź do szkoły np. jabłko, banana.
2. W czasie podwieczorku zamiast lodów przygotuj np. koktajl z owoców.
3. Na śniadanie możesz przygotować owsiankę z suszonymi owocami.
4. Zamiast słodkich napojów lepiej wypić np. wodę z cytryną.

Żaneta G.

Świąteczno – noworoczne życzenia niektórych dzieci

(najczęściej wypowiadane)

Moim marzeniem jest:

- mieć świnkę morską i własna rybkę
- własny pokój
- ukończyć w przyszłości studia
- kierować traktorem
- zostać koszykarką
- mieć siostrzyczkę
- mieć kłada
- dostać komputer

Rodzina jest dla mnie:

- sercem
- domem i miłością
- czymś najważniejszym dla mnie
- skarbem
- wszystkim

W przyszłości chciałbym/ chciałabym zostać:

- fryzjerką
- nauczycielem
- szefową własnej firmy, którą odziedziczę po rodzicach
- farmerem
- piosenkarką
- górnikiem

Nie chciałbym/ nie chciałabym nigdy zapomnieć o:

- rodzinie
- o swoich przyjaciołach
- o mojej obecnej wychowawczyni
- o kolegach

Gdyby złota rybka mogła spełnić moje 3 życzenia, brzmiałyby:

- poproszę o psa
- chcę, aby zawsze w domu były lody
- chcę zostać szefową zakładu fryzjerskiego
- chcę największy zamek na świecie
- chcę robota – sprzątaczkę
- chcę, aby wszystko było za darmo, nie za pieniądze
- mieć tylko dobre oceny
- aby wszyscy w rodzinie byli zdrowi
- poproszę o kombajn, traktor i samochód
- chcę być najmądrzejszym z ludzi
- chcę mieć dużo pieniędzy
- aby moi rodzice otworzyli swoją firmę
- aby moi bracia mieli dobre oceny
- aby moją babcię nic nie bolało
- poproszę o książki na jesienne wieczory
- aby święta Bożego Narodzenia były częściej
- chcę być szczęśliwym
- aby w mojej rodzinie nie brakowało pieniędzy
- klocki Lego
- nowe ubrania