

**NR 77/2022**

**„TEOFILEK”**

## **TYM NUMERZE:**

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Wiosenne zagadki dla grup
- Kącik anglomaniaka
- Czas z dzieckiem
- Logopeda radzi
- Poznaj swoje dziecko:
  - Dobra dieta na wiosnę

### **Wydawca:**

Przedszkole Miejskie nr 120  
ul. Aleksandrowska 20a  
91-201 Łódź

### **Zespół redakcyjny:**

mgr Izabela Miszczak  
mgr Beata Zawadzka  
mgr Aneta Frąchowicz  
mgr Paulina Ryszkiewicz  
mgr Katarzyna Hawrot  
mgr Agnieszka Stolarska  
mgr Sylwia Grabowska  
mgr Magdalena Kowalczyk  
mgr Małgorzata Dobrowolska  
mgr Ewelina Kaniecka  
mgr Aleksandra Filipczyk  
mgr Anna Witkowska

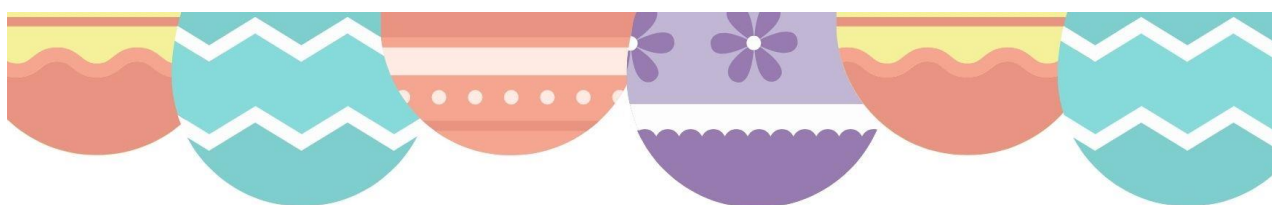
### **Opracowanie**

mgr Beata Zawadzka  
mgr Sylwia Grabowska  
mgr Paulina Ryszkiewicz  
mgr Anna Witkowska

# Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Drodzy czytelnicy!

Nastał marzec, czyli wielkimi krokami przychodzi do nas upragniona pora roku – wiosna, a co za tym idzie kolejny numer naszej gazetki przedszkolnej. Zanim jednak będziemy cieszyć urokami wiosny oraz oczekiwaniami na święta wielkanocne, przypomnijmy sobie co działo się w okresie zimowym, który obfitował w wiele atrakcji.



## Wesołych Świąt Wielkanocnych!

Zdrowych i pogodnych Świąt Wielkanocnych,  
obfitości na świątecznym stole, smacznego jajka  
oraz wiosennego nastroju w rodzinnym gronie

życzą

*Dyrektor wraz z pracownikami PM120 w Łodzi*



## **W OSTATNIM CZASIE W NASZYM PRZEDSZKOLU ODBYŁY SIĘ NASTĘPUJĄCE WYDARZENIA:**

21.12.2021r. – UROCZYSTOŚĆ CHOINKOWA

21 grudnia odbyła się w naszym przedszkolu Wigilia. Świąteczne dekoracje oraz dzieci w galowych strojach wprowadzały nastrój oczekiwania na wyjątkowe, niecodzienne wydarzenie. Przedszkolaki wspólnie z Paniami kolędowały, składały sobie życzenia i jadły wspólnie przygotowane wcześniej zdrowe słodkości.

18.01.2022r. – ZABAWY Z PANIĄ ZIMĄ

W końcu spadł dawno oczekiwany śnieg. Zimą w ogrodzie przedszkolnym można się świetnie bawić. Był marsz po śladach, slalom, rzucanie śnieżkami do celu, robienie orłów, aniołów i oczywiście wspólne lepienie bałwana.

25.01. 2022r.- DZIEŃ ZDROWEJ KANAPKI

Kolejny raz dzieci pokazały, że wiedzą jak zdrowo odżywiać się. Przedszkolaki przygotowały samodzielne śniadanie, które składało się z pięknych kolorowych kanapek, na których znajdowało się dużo witamin pod wieloma postaciami. Kanapki uginały się pod ciężarem samych zdrowych produktów. Nasze zuchy doskonale wiedzą, że zdrowo to nie znaczy nudno.

22.01. 2022r. - DZIEŃ BABCI I DZIADKA

Piosenki, wierszyki oraz różnorodne prezenty, to wszystko dla kochanych babć i dziadków. Dzieci wiedziały, że nie można zaprosić bliskich do przedszkola bo jest pandemia, ale mimo to chętnie podejmowały każde zadanie.

Kochanym Babciom i drogim Dziadkom jeszcze raz życzymy samych pięknych chwil w życiu i tego, aby zawsze byli dumni ze swych wnuków jak w tym dniu.

STYCZEŃ – AKCJA: „DOKARMIAMY PTAKI”

Dziękujemy Państwu za pomoc w zorganizowaniu tej akcji. Dzięki niej, dzieci mogły dokarmić głodujące ptaki, a przy okazji nauczyć się w jaki sposób o nie dbać. Dla nas jest to ważne, aby kształtować u dzieci opiekuńczą postawę wobec zwierząt i uwrażliwiać je na ich krzywdę.

24.01-28.01.2022r.- TYDZIEŃ REGIONALNY W styczniu w naszym przedszkolu odbyły się tygodniowe zajęcia o tematyce regionalnej, dzięki któremu dzieci bliżej poznały kulturę naszego regionu. Nasze przedszkolaki miały okazję w tym czasie m.in. zobaczyć na żywo strój ludowy naszego regionu- czyli strój łowicki.

08.02.2022r. - DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

W tym dniu dzieci uczyły się jak bezpiecznie korzystać z Internetu i komputera, poznały różne ciekawe aplikacje rozwijające pamięć i koncentrację.

14.02.2022r.- WALENTYNKI

Tego dnia dzieci zapoznały się ze słowem Walentynki, tworzyły wspólnie pracę plastyczną, którą można było podziwiać w szatni.

24.02.2022r. – OBSERWACJA PRZYRODY WOKÓŁ PRZEDSZKOLA

Spacer w najbliższej okolicy przedszkola w celu obserwacji zmieniającej się przyrody.

17.02.2022r. - DZIEŃ KOTA

Jak sama nazwa wskazuje tematem przewodnim zajęć w tym dniu był kot. Dzieci poznały różne bajki, w których głównym bohaterem był kot. Odpowiadały na pytania dotyczące pielęgnacji kota. Na koniec dnia dzieci stworzyły grupowe prace plastyczne, na których można było zobaczyć oczywiście koty.

21.02.-24.02.2022- KOLOROWY TYDZIEŃ

W tych dniach dzieciom poubieranym na kolorowo, panie organizowały zabawy muzyczne, integracyjne, ruchowe, plastyczne, których efekt można było podziwiać w szatni.

25.02.2022- BAL KARNAWAŁOWY

Bal to dla przedszkolaków niezwykle czas, często wyczekiwany przez wiele tygodni. Sale wyglądały bajecznie i kolorowo, przystrojone serpentynami i balonami. Przepięknie przebrane dzieci z dumą prezentowały wymyślne stroje. Niezliczone księżniczki, czarownice, policjanci, wróżki, biedronki, motylki, kotki, piraci, a także inne postacie z kreskówek zagościły na kilka godzin do naszego przedszkola. Dzieci z ochotą uczestniczyły w tańcach i zabawach prowadzonych przez swoje panie nauczycielki.

08.03.2022r.- DZIEŃ KOBIET

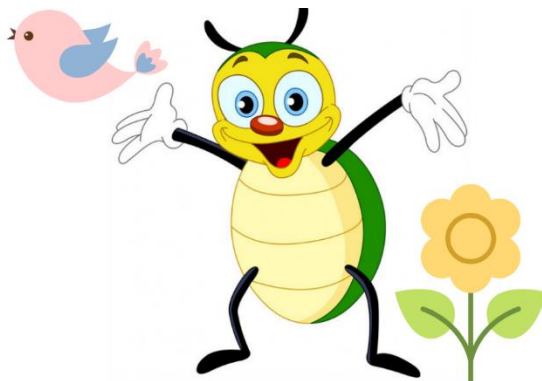
Dzień Kobiet to wyjątkowy dzień, ważny dla wszystkich kobiet, zarówno tych dużych, jak i małych. W tym szczególnym dniu wszystkie kobiety otrzymały serdeczne życzenia od swoich kolegów z grup.

17.03-01.04.2022r.- AKCJA CHARYTATYWNA "POMÓŻMY ZWIERZĘTOM"

Doskonale wiemy, jak ciężko jest zwierzętom, które nie mają swojej miski, swojego legowiska, swojego domu. Dlatego postanowiliśmy zorganizować akcję pt.: „Pomóżmy zwierzętom” pod patronatem Łódzkiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami. Dziękujemy za wszystkie dary oraz zachęcamy do dalszej pomocy.

# CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

## Grupa I - „Żuczki”



Oto słowa piosenki, której ostatnio nauczyły się dzieci z najmłodszej grupy:  
**„WIOSENNA POGODA”**

Marzec – szef kuchni miesza w garze pogodę,  
słońcem przyprawia mroźny dzień na osłodę.  
Chodźcie zobaczyć, co dzień inaczej wiosna maluje świat!

Refren:

Deszczyk, słońce, burza, grad,  
a mnie ciągle goni wiatr!  
Grad i burza, słońce, deszcz  
bo pogoda zmienną jest.

Kwiecień – pan fryzjer warkoczyki zaplata,  
biały od zimy, a zielony od lata.  
Chodźcie zobaczyć, co dzień inaczej wiosna maluje świat!

**Wypowiedzi dzieci na temat „Które zwierzęta budzą się na wiosnę?”**

Olek B., Tymek S., Julia, Tymek K., Marysia, Zosia, Wojtek – niedźwiedzie

Olek S. – motyle

Natalia – jeże

Liliana – motyle

## Grupa II - „ŻABKI”



Oto słowa wiosennej piosenki, której się uczy my:

### *„Maszeruje wiosna”*

Tam daleko gdzie wysoka sosna  
Maszeruje drogą mała wiosna  
Ma spódniczkę mini sznurowane butki  
I jeden warkoczyk krótki

Ref.: Maszeruje wiosna  
A ptaki wokół  
Lecą i świergocą  
Głośno i wesoło  
Maszeruje wiosna w rękę  
Trzyma kwiat gdy go  
W górę wznosi  
Zielenieje świat

Nosi wiosna dżinsową kurteczkę

Na ramieniu małą torebeczkę  
Chętnie żuje gumę i robi balony  
A z nich każdy jest zielony

Ref.: Maszeruje wiosna...

Wiosno wiosno  
Nie zapomnij o nas  
Każda trawka chce  
Być już zielona  
Gdybyś zapomniała inną  
Drogą poszła  
Zima by została mroźna

Ref.: Maszeruje wiosna...

### **Wypowiedzi dzieci na temat „Które zwierzęta budzą się na wiosnę?”**

Niedźwiedź – Lidka

Jeż – Anieli

Biedronki – Anastazja We

Motyle – Hania H



## Grupa III – „MRÓWKI”



### Słowa wiosennej piosenki, której się uczymy

#### *Już nadeszła wiosna*

Nadeszła w końcu ta pora radosna:

Już wiosna, już wiosna, już wiosna!

Nadeszła w końcu pora wielkanocna:

Już wiosna, już wiosna, już wiosna!

Do ciebie szliśmy wiosno

przez okrągły roczek

Przez dni króciutkie zimą

i bardzo długie noce.

Do ciebie szliśmy wiosno

i łatwo nam nie było

Pokonać mrozy, śniegi,

lecz to już się skończyło..

Nadeszła w końcu ta pora radosna:

Już wiosna, już wiosna, już wiosna!

Nadeszła w końcu pora wielkanocna:

Już wiosna, już wiosna, już wiosna!

Przez Dzień Wagarowicza

dotarliśmy do wiosny

Prowadził nas tam dzielnie Baranek

Wielkanocny

Już nigdy więcej zimy,

niech słońce kwiaty święci

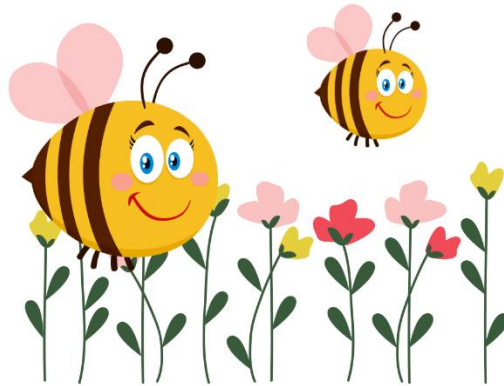
Od bzów i od jaśminów

niech w głowie nam się kręci

### Wypowiedzi dzieci na temat „Które zwierzęta budzą się na wiosnę?”

Mrówki, misie, pszczołki, wiewiórka

## Grupa IV – „PSZCZÓŁKI”



**W wiosenny czas pszczołki lubią śpiewać:**

### **„Ciepło-zimno”**

Przyszedł Marzec i powiedział:  
Czas na gotowanie!  
Lecz jak zwykle wyszło z tego  
Wielkie zamieszanie.

Jakby tego było mało,  
Śnieg dołożył jeszcze!

Ref. Ciepło – zimno...

Ref. Ciepło – zimno, zimno – ciepło,  
Ktoś odgadnąć może,  
Jaką Marzec dziś szykuje  
Pogodę na dworze?  
Słońce, które mocno świeci,  
Zmieszał z chłodnym deszczem!

Co nowego wpadnie dzisiaj  
Marcowi do głowy?  
Chyba nikt z nas nie zaprzeczy,  
Że jest pomysłów!

Ref. Ciepło – zimno...

### **Wypowiedzi dzieci na temat „ Jakie są oznaki wiosny?”**

Zwierzęta budzą się z zimowego snu –  
Natalia

Zaczynają fruwać owady – Alicja

Kwitną kwiaty – Franek

Latają motyle – Ania

Pojawiają się liście na drzewach – Bartek

Wracają bociany – Zuzia

Rozkwitają przebiśniegi – Mateusz

Rozkwitają kwiaty – Jaś W.

Budzą się zwierzęta – Wojtek

Drzewa mają listki – Tymon

Jest coraz cieplej – Tomek

Topi się śnieg – Ola W.

Mieszają się zjawiska pogodowe – Kasia

Kwitną kwiaty – Tosia

## Grupa V – „BIEDRONKI”



Oto słowa naszej ulubionej piosenki

*”Kle, kle boćku”*

Kle -kle boćku, kle-kle,  
witaj nam bocianie,  
Wiosna ci szykuje, Wiosna ci szykuje  
Żabki na śniadanie.

Kle-kle boćku, kle-kle,  
witamy cię radzi,  
Gdy z za morza wracasz,

Gdy z za morza wracasz  
Wiosnę nam prowadzisz.

Kle-kle boćku, kle-kle,  
Witaj na stodole,  
Chłopcy ci szykują, Chłopcy ci szykują  
Gniazdo w starym kole.

### **Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie są oznaki wiosny?”**

Nikola – rosną kwiaty, na drzewach pojawiają się listki, przyroda budzi się do życia

Antosia – rośnie trawa, przylatują bociany i inne ptaki, rosną rośliny

Maja B. – rosną listki na drzewach, przylatują ptaki, latają motyle

Michał – jest cieplej, rosną liście i kwiaty

Zuzia O. – rosną kwiatki, świeci mocniej słońce, rosną drzewa, można spotkać panią wiosnę

## Grupa VI - „MOTYLKI”



### Motylki podczas wiosennych przygotowań uczą się wiersza „Roześmiana wiosna”

Roześmiana wiosna, kwiaty malowała,  
przechyliła kubek i farby wylała.

Krokusy zmieniły białe swe okrycia,  
a jak wyglądały zaraz zobaczycie.

Pierwszy krokus w łatki,  
drugi w żółte ciapki.

Trzeci fioletowy,  
a czwarty bordowy.

Piąty w żółte pasy,  
szósty w zielone asy.

Siódmy w żółte kreski,  
a ósmy niebieski.

### Wypowiedzi dzieci na temat „ Jakie są oznaki wiosny?”

Zaczynają kwitnąć kwiaty – Liliana

Rosną przebiśniegi – Hania

Na drzewach zaczynają robić się pączki – Tosia

Latają jaskółki i sójki – Antek

Dni zaczynają być dłuższe, a noce coraz krótsze – Maks

Zaczyna się robić coraz cieplej – Michalina

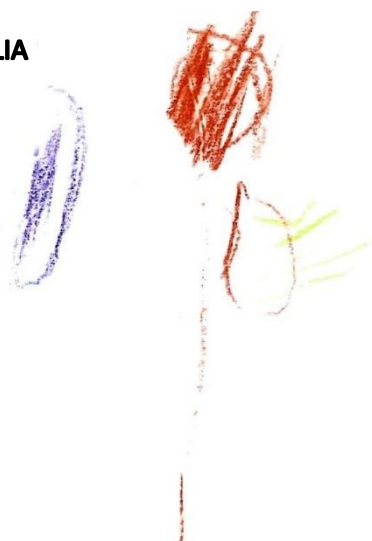
# WIOSENNE ZAGADKI DLA GRUP

Oto jak nasze przedszkolaki narysowały odpowiedź na przedstawione im zagadki.

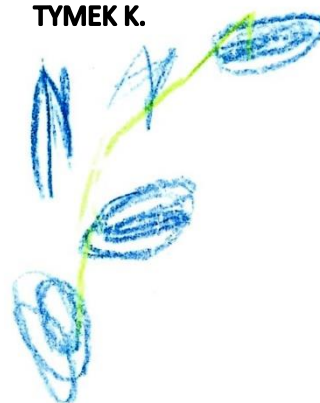
## Grupa I – Żuczki

*„Nie miauczą, nie drapią i nie piją mleka  
Na drzewie rosną, gdy zima ucieka.”*

**JULIA**



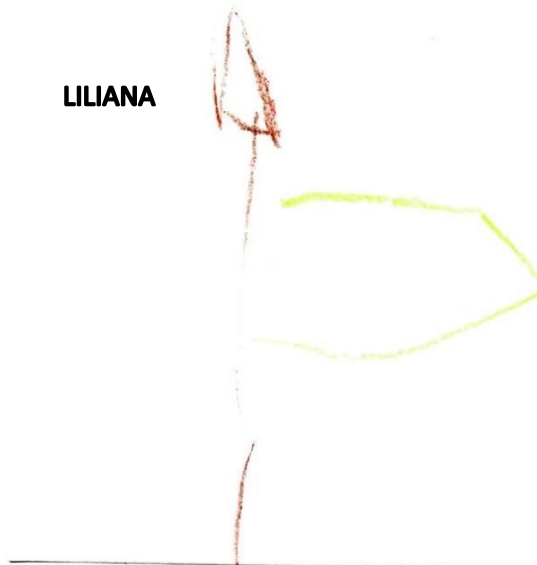
**TYMEK K.**



**MARYSIA**

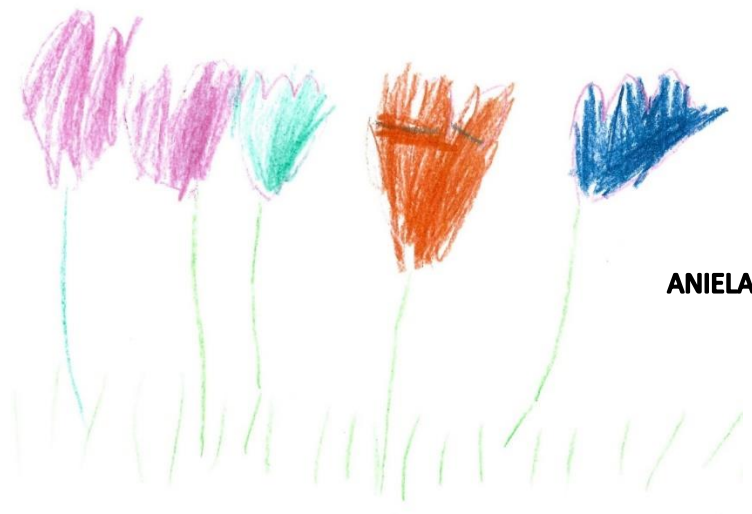
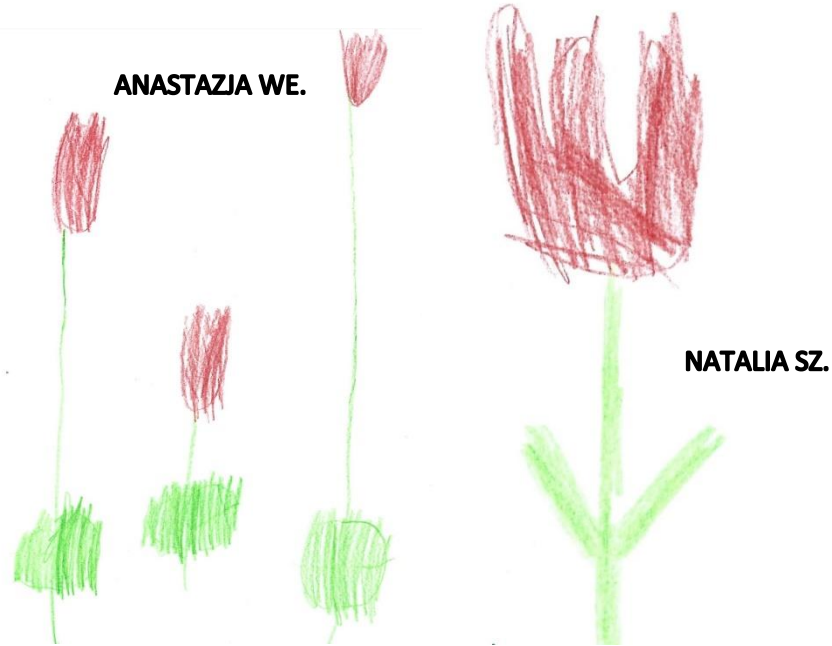


**LILIANA**



**Grupa II – Żabki**

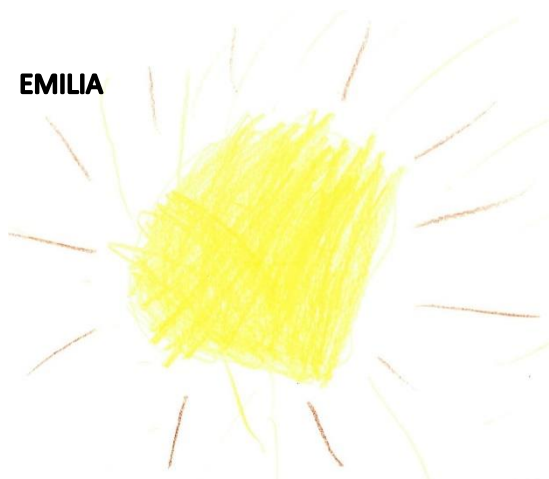
*„Jak ten kwiatek się nazywa,  
co słowo „pan” w nazwie ukrywa?”*



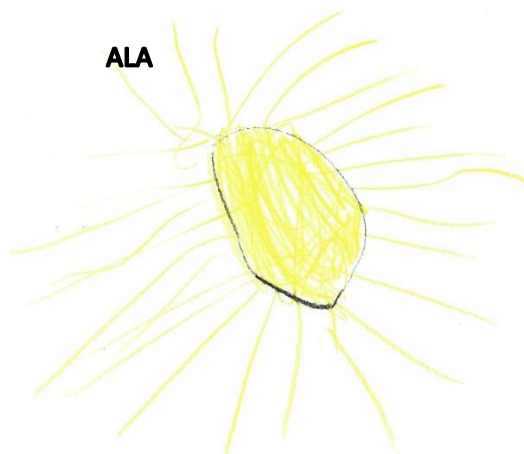
**Grupa III – Mrówki**

*„Gdy się schowa za chmury,  
świat staje się ponury. A weselej na świecie,  
kiedy "śmieje się" z góry.”*

**EMILIA**



**ALA**



**SZYMON**



**LENA K.**



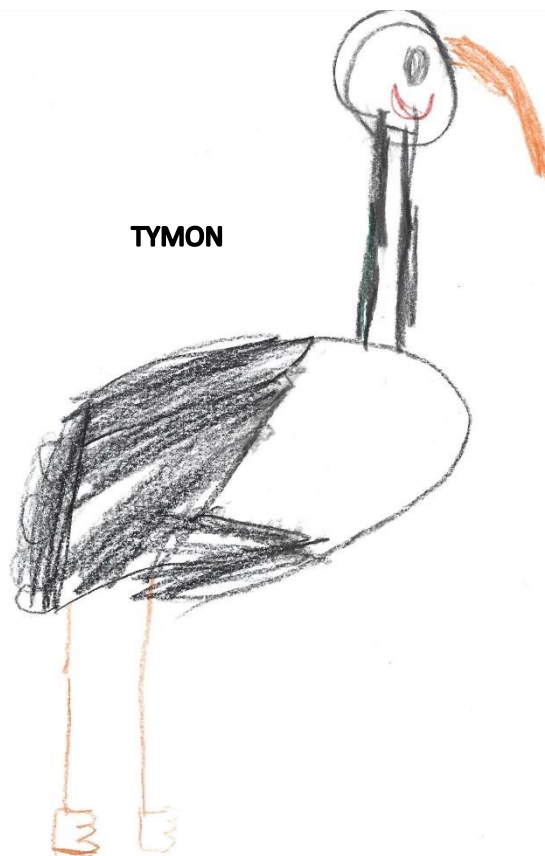
**Grupa IV – Pszczółki**

*„Brodzi po łące czerwonymi nóżkami  
Nigdy się nie przyjaźni z zielonymi żabkami.”*

**ANIA**



**TYMON**



**OLA W.**



**KASIA**





## Grupa V – Biedronki

„Kukła z prądem rzeki płynie, niech przepędzi nam już zimę!”



IGA



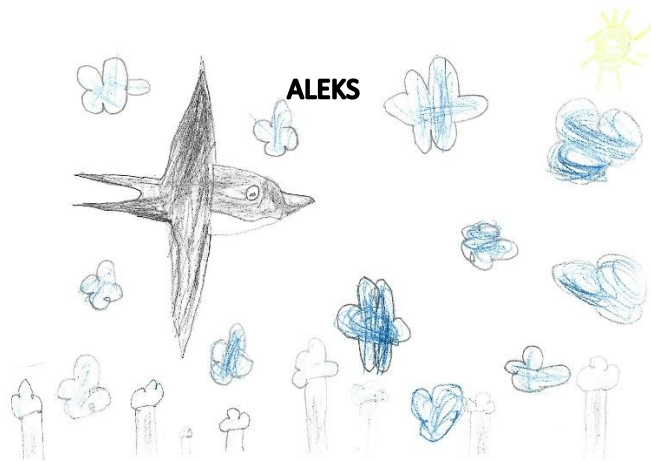
TOSIA



TOSIA

## Grupa VI – Motylki

„Nie ma lepszej lotniczki, ogon niczym nożyczki,  
Lepi gniazdo pod strzechą, jest dla ludzi pociechą,  
W powietrzu toczy kółka – kto to taki?”

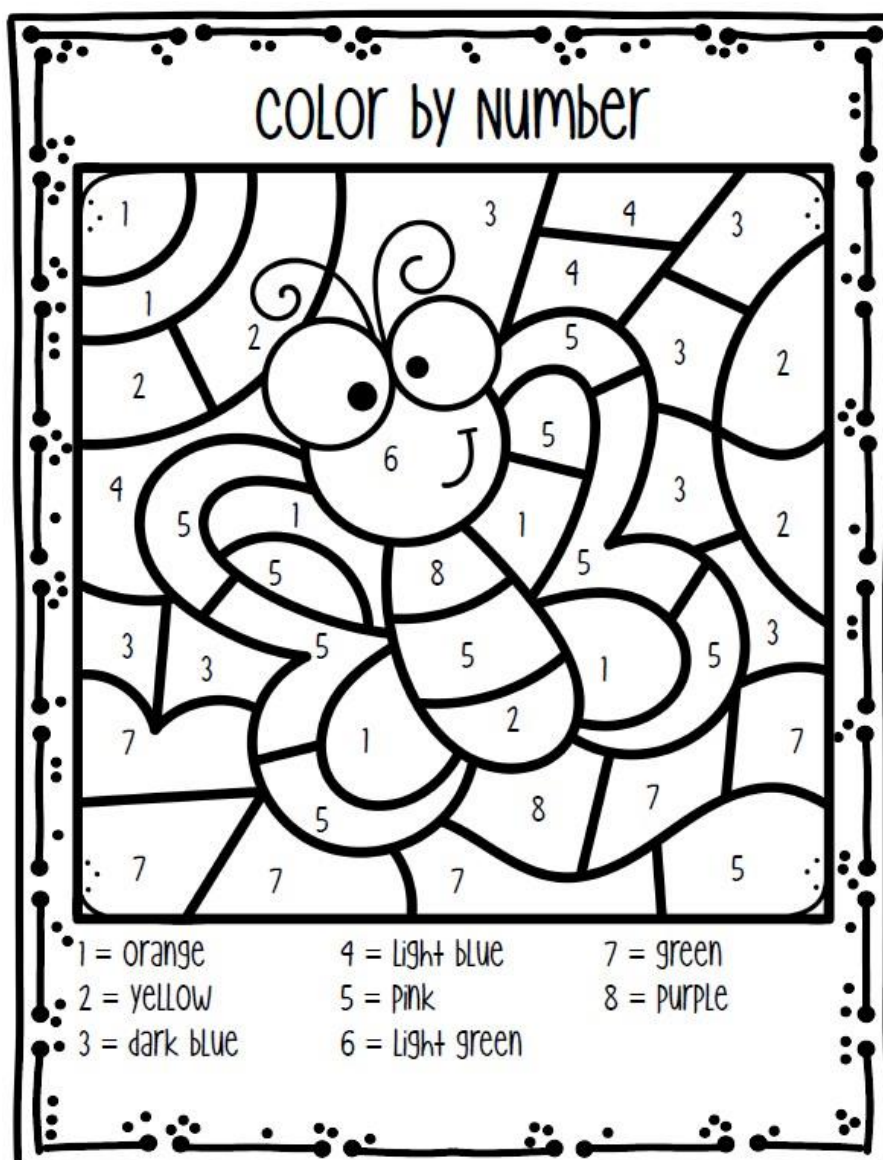


# KĄCIK ANGLOMANIAKA





W naszej gazetce na dobre zagościł kącik dla wielbicieli języka angielskiego. Już od dawna wiadomo, że najlepszym sposobem na naukę języka obcego jest zabawa. W naszej rubryce zamieszczane będą zadania odpowiednie dla grup wiekowych: dzieci młodsze (3-4latki), dzieci starsze (5-6latki).



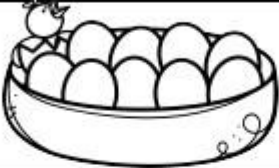







## Zadanie dla dzieci młodszych



Zadanie dla dzieci starszych

 **Counting Fun** 

Directions: Count the babies in each nest. Cut and paste the correct number.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

# CZAS Z DZIECKIEM



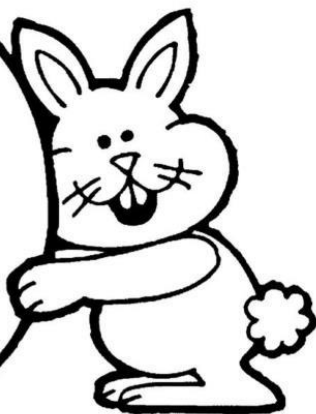
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

CZARNY: 1F, 1G, 1H, 2E, 2F, 2G, 2H, 2I, 3D, 3E, 3F, 3G, 3H, 3I, 3J, 4D, 4E, 4F, 4G, 4H, 4I, 4J, 5B, 5G, 5L, 6B, 6E, 6G, 6I, 6L, 7G, 8B, 8D, 8G, 8J, 8L, 9A, 9G, 9M, 10E, 10G, 10I, 11C, 11G, 11K, 12B, 12G, 12L

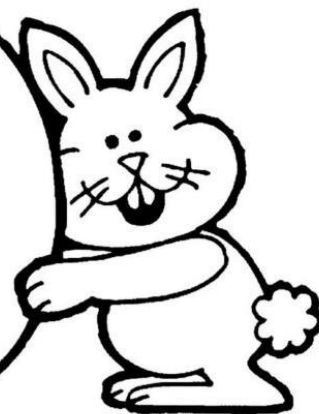
CZERWONY: 5D, 5E, 5F, 5H, 5I, 5J, 6C, 6D, 6F, 6H, 6J, 6K, 7C, 7D, 7E, 7F, 7H, 7I, 7J, 7K, 8C, 8E, 8F, 8H, 8I, 8K, 9C, 9D, 9E, 9F, 9H, 9I, 9J, 9K, 10C, 10D, 10F, 10H, 10J, 10K, 11D, 11E, 11F, 11H, 11I, 11J, 12E, 12F, 12H, 12I

# LOGOPEDA RADZI

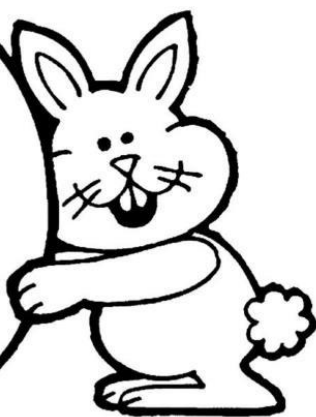
Wymień  
5 rzeczy,  
które są  
**zielone!**



Wymień  
5 **kwiatów**,  
które kwitną  
wiosną!



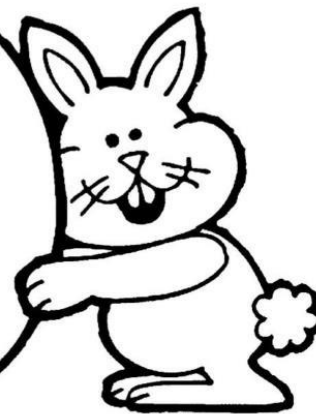
Wymień  
5 rzeczy, które  
kojarzą się  
z **Wielkanocą!**



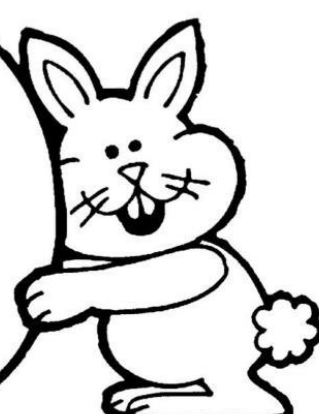
Wymień  
5 rzeczy,  
które są  
**wesołe!**



Wymień  
5 rzeczy,  
które są  
**słodkie!**

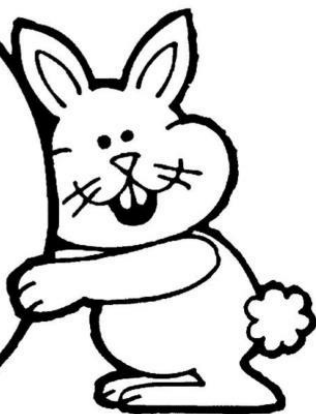


Wymień  
5 **potraw**  
z jajek!

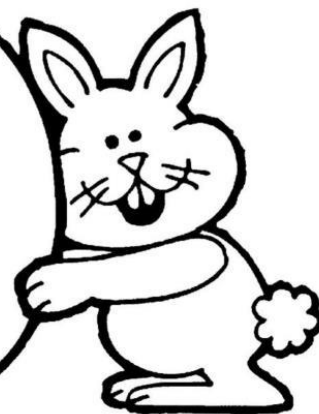


Wymień  
5 **oznak wiosny!**

*domologo.pl*



Wymień  
5 **kolorów**  
na jakie można  
pomalować  
jajka!



# POZNAJ SWOJE DZIECKO



## Dobra dieta na wiosnę

Wiosna to jedna z najbardziej wyczekiwanych pór roku, jednak z jej nadejściem wiąże się tzw. "wiosenne przesilenie". Ludzki organizm osłabiony po zimie jest bardziej narażony na infekcje. Podpowiadamy jak smacznie

przywitać wiosnę i nie dać się osłabieniu.

### **Podstawowe zasady odżywiania wiosną**

Wiosenny jadłospis powinien być skomponowany w taki sposób, aby wspomóc osłabiony po zimie układ odpornościowy i pozytywnie wpłynąć na samopoczucie. Dlatego nie może w nim zabraknąć warzyw i owoców, oraz produktów bogatych w składniki bioaktywne. Tutaj szczególnie warto zadbać o źródła kwasów omega – 3, które działają przeciwzapalnie: ryby, orzechy i oleje. Warto też pamiętać, aby podobnie jak przez cały rok dieta była urozmaicona i dobrze zbilansowana. Posiłki powinny być spożywane regularnie w ilości od 4 do 5.

### **Witaminy ważne wiosną**

Wczesną wiosną warto szczególnie zadbać o odpowiednią ilość w diecie witamin: C, E oraz A. Wykazują one właściwości antyoksydacyjne, wzmacniają układ odpornościowy, a ponadto pomagają zadbać o odpowiedni stan skóry i włosów. Bogatymi źródłami witamin C i A są warzywa i owoce. Dlatego nie powinno ich zabraknąć w wiosennym jadłospisie. Podobnie jak orzechów, nasion i olejów, które bogate są w witaminę E.

### **Składniki mineralne na wiosnę**

Wybierając produkty spożywcze dobrze jest zadbać o obecność tych, które dostarczą magnezu, cynku oraz wapnia. Cynk poprawia odporność organizmu. Wapń wzmacnia i usprawnia funkcjonowanie układu nerwowego i pracę mięśni. Odpowiedni poziom magnezu zmniejsza zmęczenie i ospałość. Źródłem wapnia jest mleko i jego przetwory, magnezu orzechy kakao, kasza gryczana, cynku pestki dyni czy ryby.

### **Produkty, których nie może zabraknąć w diecie wiosną**

Wiosną dieta sezonowa powinna uwzględniać przede wszystkim warzywa, min. takie jak: kalarepa, botwina, szczaw, szparagi, rzodkiewka, szpinak, kapusta, rabarbar, sałata,

szczypiorek, natka pietruszki oraz rzeżucha, a także produkty dodające energii, bogate w wartości odżywcze.

Kalarepa - chrupiąca i delikatna w smaku – doskonała zarówno na surowo, jak i na ciepło. Obrana i pokrojona na kawałki stanowi doskonałą przekąskę, a dodana do zupy jarzynowej, sprawi, że na dobre zagości w niej wiosna. Zawiera mnóstwo witaminy C, beta-karoten, wapń, żelazo, luteinę, potas, magnez, mangan, miedź, jod, kwas foliowy i inne witaminy z grupy B, witaminę K. Jadalne są również liście i łodygi kalarepy.

Botwinka - młode liście i korzenie buraka doskonale nadają się do zup – zarówno tych na gorąco (np. barszcz ukraiński), jak również tych na zimno (np. chłodnik). Zawiera beta-karoten, potas, żelazo, błonnik, magnez, fosfor, sód, kwas foliowy i inne witaminy z grupy B, witaminy: A, K, D, E, C.

Szczaw - kwaśny w smaku, ma działanie pobudzające apetyt. Ponieważ zawiera kwas szczawiowy, warto zjadać go w towarzystwie nabiału (np. jajek, mleka, jogurtów). Zawiera beta-karoten, wapń, żelazo, foliany, magnez, fosfor, cynk, potas, sód, kwas krzemowy, kwas foliowy i inne witaminy z grupy B, witaminę A i C. Można go jeść na surowo (np. w sałatkach), jak i w formie przetworzonej (np. w zupie szczawiowej).

Szparagi - występują w trzech kolorach: białym, zielonym i fioletowym. W Polsce najpopularniejsze są szparagi białe, które należy obrać przed spożyciem oraz zielone – których obierać nie trzeba. Są źródłem kwasu foliowego i innych witamin z grupy B, witaminy C, beta-karotenu, wapnia potasu, błonnika, fosforu, witaminy A, witaminy E, asparaginy, inuliny i glutationu.

Rzodkiewka - jej ostrawy smak pobudza działanie układu trawiennego i zwiększa apetyt. Zawiera witaminę A, C, K, kwas foliowy i witaminę B6, fosfor, sód, potas, magnez i żelazo. Świetna do kanapek i sałatek, jako przekąską, ale również w wersji duszonej i kiszanej.

Szpinak - sam w sobie jest raczej mdły, dlatego świetnie odnajduje się w towarzystwie czosnku i gałki muszkatołowej. Jest też świetnym dodatkiem do koktajli. Może być spożywany zarówno na surowo, jak i poddany obróbce termicznej. Zawiera kwas foliowy, luteinę, magnez, żelazo, potas, sód, fosfor, wapń oraz witaminę A i C.

Młoda kapusta - kapusta ma działanie antybakteryjne i antywirusowe. Wspomaga układ immunologiczny, zawiera mnóstwo witaminy C, błonnik, potas, wapń, żelazo, kwas foliowy i inne witaminy z grupy B. Doskonale smakuje na ciepło, jak i na surowo. Można z niej nawet wycisnąć sok, który doskonale pomaga osobom z wrzodami żołądka.

Rabarbar - kwaśny i cierpki w smaku, jest doskonałym dodatkiem do ciast, deserów i składnikiem domowych kompotów. Zawiera kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, potas, magnez, żelazo, jod, witaminę A, C i E oraz kwas foliowy.



Chude mięso i ryby - mięso i ryby to oczywiście propozycja dla mięsożerców. Produkty te bogate są w białko oraz cenne dla naszego organizmu minerały. W rybach znajdziemy również spore ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, które, między innymi, wykazują właściwości hamujące rozwój nowotworów. Obniżają również ciśnienie i pozytywnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy.

Świeżo wyciskane soki - świeże soki to bomby witaminowe. Zapewniają naszemu organizmowi prawidłowe funkcjonowanie i chronią go przed chorobami.

Suszone owoce - wiosennej diecie nie powinno zabraknąć również suszonych owoców, które są doskonałymi źródłami energii, a ponadto, przyspieszają spalanie tłuszczu. Garść suszonych śliwek lub rodzynek dziennie doda nam potrzebnej energii.

Wiosna to czas nowych wyzwań i zmian. To również okazja na zmianę stylu życia, a przede wszystkim na zmianę jadłospisu. Warto się na nie zdecydować!

Opracowała: Aleksandra Filipczyk