

PIĄTEK 3.04.2020



Świetlica proponuje

Dzień Marchewki czyli Marchewkowy zawrót Głowy

Marchewkę warto docenić. Dzień Marchewki przypada 4 kwietnia warto pożywić się tym charakterystycznym pomarańczowym warzywem. Nie tylko dlatego, że jest smaczna, ale przede wszystkim posiada liczne wartości odżywcze.

„Dzień Marchewki”- ciekawostki tak po skrócie

✚ Marchewka –to źródło beta karotenu

Spośród wszystkich warzyw występujących w Polsce marchewka to najbogatsze źródło beta-karotenu (prowitamina witaminy A) ma działanie wzmacniające odporność.

✚ Marchewka –nasze źródło witamin i związków mineralnych

W marchewce znajdują się także witaminy B1, B2, PP, K, E i C, oraz związki mineralne: wapń, żelazo, fosfor, miedź, cynk, magnez, jod i potas.

✚ Marchewka - poprawia koloryt skóry

Marchewka świetnie wpływa na naszą skórę - delikatnie ją wygładza i nadaje skórze intensywniejszą barwę.

✚ W jakich daniach i przetworach spożywczych można spotkać marchewkę?

Marchewka znajduje szerokie zastosowanie kulinarne – dodaje się ją do potraw wytrawnych (sałatek, zup, dań głównych) oraz słodkich wypieków i deserów. Jest jedzona zarówno na surowo, jak i po obróbce termicznej. Przygotujesz z niej właściwie całe menu dnia – udowadniając to liczne przepisy na dania z marchewki.

Najzdrowszy warzywny sok pomarańczowy to: marchewkowy

Brzechwa tak pisał o marchewce

„Marchewka” Brzechwa Jan

Dawno temu, choć nikt o tym nie wie,

Marchewka rosła na drzewie,

A że tak wysoko rosła -

Była okropnie wyniosła.

O kapuście mówiła "kapucha",

Z brukwi się wyśmiewała, że jest tłusto brzucha,

A jak się wyrażała o rzepie,

Nawet nie wspominać lepiej.

Pomidor nazywała czerwoną naroślą,

Sałatę - jarzyną ośłą,

Ziemniak - ślepiem wylupiastym,

A koper, po prostu, chwastem.

"Ja - mówiła marchewka - ja to jestem taka,

Że jeśli tylko zechcę, zakasuję ptaka,

Rosnę w górze, na drzewie, lecz jak będzie trzeba,

Pofrunę nawet do nieba!

Ja jestem nadzwyczajna, w smaku niebywała,

Jam owoc nad owoce, ze mną nie przelewki!"

Tak mówiła marchewka - głupia samochwała.

Dlatego właśnie dzieci nie lubią marchewki.

Propozycja dla Was na dziś :

- Zabawa ruchowa - „ Raz, dwa, trzy marchewką będziesz ty”.

Do tej zabawy możecie zaprosić rodzeństwo.

Propozycje zabaw, które proponujemy są dla chętnych.

Swobodnie poruszacie się po dywanie w pokoju i na hasło „ Raz, dwa, trzy marchewką będziesz ty ”zastygacie z rękami do góry.

Plastyka – propozycje

- Zabawa i rysowanie z zawiązanymi oczami sylwety marchew.
- Praca plastyczna- Marchewka z papieru
- Zrób pisanek marchewkową –(narysuj pisanek na kartce i ozdób ją pomarańczowym kolorem – może to być wydzieranka, wyklejanka)

Marchewka z papieru dekoracja wielkanocna- pozostajemy w temacie wielkanocnym. W kuchni nie długo będą zapachy świątecznych potraw, ale warto zadbać o oprawę dekoracyjną.

Zrobienie marchewki nie wymaga dużo czasu.

Potrzeba: pomarańczowy i zielony arkusz papieru A4, nożyczki, klej, taśma, ołówek, linijka.

A na koniec zagadka

Dobra gotowana, dobra i surowa. Choć nie pomarańcza lecz pomarańczowa. Kiedy za zielony pochwycisz warkoczek i pociągniesz mocno – wnet z ziemi wyskoczy. (marchewka)