



LEŚNE ECHO

Nr 2

ZIMA 2022/2023



GAZETKA PRZEDSZKOLA NR 1 w Brwinowie

Redaktorzy: Monika Sroka i Anna Dubielecka

SPIS TREŚCI:

1. Wiersz „Bałwan”.....	str. 2
2. Kącik czytelniczy „Zimowe zabawy Misia Kuleczki”.....	str. 3
3. Warto wiedzieć „Moc płynąca z przytulania”.....	str. 4-6
4. Kącik Logopedyczny.....	str. 7
5. Mamo tato pobaw się ze mną.....	str. 8 - 9
6. Na wesoło.....	str. 10
7. Kącik kulinarny.....	str. 11 - 12
8. Kącik dla dzieci.....	str. 13 - 17

Bałwan

Gdy wychodzimy z samego rana,
Ulepić w parku wielkiego bałwana,
Ja, mama, tata, no i mój brat,
Pokryty śniegiem jest cały świat.

Bierzemy garnek, marchew, guziki,
Po drodze tata znajduje patyki.
I choć niecierpliwi i pełni zapału,
Śniegowe kule lepimy pomału.

Największą z nich ulepił nasz tata
I będzie chyba stała do lata!
Niewiele mniejszą zrobiła mama,
Będzie to brzuch naszego bałwana.

Tę całkiem małą, wspólnymi siłami,
Ulepiliśmy z braciszkiem sami.
Pocieszył nas tato, mówiąc te słowa:
"Mała, lecz ważna - bałwana GŁOWA".

Nosem - marchewka, oczami - guziki,
Rękami będą suche patyki.
Garnek na głowę - praca skończona,
I cała rodzina jest zadowolona!



Zimowe zabawy Misia Kuleczki

Autor: Bożena Forma

Miś Kuleczka od samego rana spogląda w okno.

- Śnieg, śnieg, ciekawe kiedy pójde na sanki.

Nagle słyszy znajome głosy. To Marta i Paweł wracają z przedszkola.

- Misiu, wszędzie pełno śniegu. Zabieramy cię do parku! - już od progu woła Marta.

Misiowi kręci się z radości w głowie. Paweł wyciąga z komórki sanki.

Marta zakłada Misiowi czapkę i szalik.

- Jeszcze rękawiczki - dodaje - żeby ci nie zmarzły łapki.

- Jak pięknie wyglądam - zerka Miś w lusterko.

Na dworze panuje zima. Duże płatki śniegu spadają na ziemię. Kuleczka siedzi na sankach, które ciągną dzieci.

- Widzę górkę - woła Paweł przyśpieszając kroku.

Po chwili jadą w dół. Gwiżdże wiatr.

- Wyśmienicie, hura, hura - słysząc śmiechy i nawoływania.

Nagle sanki skręcają i wszyscy lądują w miękkiej zaspie śniegu.

- Misiu wyglądasz jak bałwanek.

- Wy także - poprawia czapkę, otrzepując się ze śniegu.

Już cała trójka toczy śniegowe kule. Raz, dwa, trzy - duża, średnia, mała - i już bałwan prawie gotowy. Paweł biegnie do domu po marchewkę i węgielki. Dzieci przyczepiają bałwankowi nos, oczy i guziki.

- Jesteś śliczny - wołają przyglądając się bałwankowi.

Bałwanek uśmiecha się wesoło.

- Bardzo dziękuję - mruga węgielkowym oczkiem.

Śnieg prószczy coraz mocniej.

- Pora wracać do domu - odzywa się Marta.

- A bałwanek? - zastanawia się Miś.

- Zaprosimy go do nas, smutno samemu tak stać na dworze.

- Nie możemy Kuleczko. W domu jest ciepło, bałwanek się roztopi. Nie martw się, zaczeka na nas do jutra. Biegną do domu. Po kolacji na dworze zapada zmrok. Cała trójka podchodzi do okna. W blasku księżyca stoi bałwanek. Dookoła niego tańczą śniegowe płatki. Na widok dzieci macha do nich wesoło, tanecznym krokiem wykonuje obrót i pięknie się kłania.

- Dobranoc przyjaciele.



Moc płynąca z przytulania

By przeżyć, trzeba nam czterech uścisków dziennie.
By zachować zdrowie, trzeba ośmiu uścisków dziennie.
By się rozwijać, trzeba dwunastu uścisków dziennie.
Virginia Satir

Dotyk jest jednym z najbardziej wspierających elementów relacji między dzieckiem a rodzicami, ale też po prostu potrzebą każdego człowieka. Kiedyś nie mówiło się o tym tak wiele, dziś wręcz zalani jesteśmy badaniami na temat potrzeby dotyku, odczuwanej już od pierwszych chwil życia.

Chodzi oczywiście o dobry, przyjazny dotyk, który nie tylko pokazuje przywiązanie, mówi „zależy mi”, ale też daje – przede wszystkim dzieciom – poczucie bezpieczeństwa. Bliskość mamy tuż po narodzinach jest jednym z najważniejszych elementów związanych z prawidłowym rozwojem dziecka. Dlatego dawniejsze porady typu: „nie nosić”, „nie przytulać”, „nie brać na ręce” nie mają współcześnie racji bytu. Nie stoją za nimi żadne argumenty naukowe. Dysponujemy za to całą masą informacji o tym, jak wspierająco działa dotyk na nasz mózg i układ nerwowy.

Dotyk ważny od początku

Już w siódmym tygodniu ciąży dziecko w łonie mamy zaczyna poznawać, czym jest dotyk, bo to jedyny zmysł, który rozwija się tak wcześnie. Kobiety w ciąży nieustannie dotykają z czułością brzucha. Trochę dlatego, że nie mogą się doczekać, aż będą mogły wziąć bobasa na ręce. A trochę dlatego, że oprócz mówienia, to jedna z form kontaktu z dzieckiem „jeszcze po drugiej stronie”. W czasach starożytnych ludzie zdawali sobie sprawę z tego, jak ważny jest dotyk, bliskość drugiego człowieka.

Obserwowano chore dzieci odseparowane od matek. Właśnie one najgorzej radziły sobie z chorobą, a konkretnie z powrotem do zdrowia. Powodem był brak dotyku, możliwości przytulenia się. Kołysanie, przytulanie są dla niemowlaków niemal tak ważne jak oddychanie. Ten pierwszy etap rzutuje na dalsze życie choćby w sprawie wspomnianego wcześniej poczucia bezpieczeństwa. I oczywiście, że jest cała rzesza ludzi, którzy nie zaznali czułości, nie byli przytulani w dzieciństwie. W ten sposób da się przeżyć, tylko właśnie to życie będzie miało gorszą jakość.

Dotyk wspiera zdrowie

Joanna Gutral, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Warszawie zauważa: „Dotyk, wyzwalając oksytocynę, serotoninę, czy endorfiny, powoduje reakcje chemiczne, które zmniejszają ciśnienie krwi, a to z kolei zmniejsza ryzyko chorób serca. Może też sprawić, że pocujemy się podobnie, jak po wysiłku fizycznym, czy zjedzeniu tabliczki czekolady. – To pierwszy zmysł, rozwija się jeszcze w okresie płodowym człowieka, więc bardzo wcześnie. Dlatego przez długi okres życia jest nam bardzo potrzebny, a wręcz niezbędny”. Dzięki oksytocynie wytwarza się więź między bliskimi, niekoniecznie z rodziny. Przytulanie w gronie przyjaciół jest tak samo ważne, choć oczywiście rzadziej je praktykujemy. Warto jednak przyjrzeć się na początek najbliższemu. Często jest tak, że więź dziecka z mamą jest oczywista, bliskość i przytulanie są wpisane w nową rolę. Z kolei wielu ojców w czasie, gdy dziecko jest maleńkie, odsuwa się na dalszy plan. Powody są bardzo różne – praca, wycofanie, lęk przed nową sytuacją. Czasem i wszystko naraz. A to właśnie ważny moment, w którym dziecko i ojciec powinni także budować więź właśnie dzięki przytulaniu. Zamiast więc unikać tego kontaktu lub ograniczać do niezbędnego minimum pielęgnacyjnego, powinno nam zależeć na jak najczęstszym byciu blisko – całą rodziną.

Brak dotyku nie sprzyja rozwojowi społecznemu

Dzisiaj już trochę to się zmienia, ale chyba wciąż jest normą, że częściej i chętniej przytulamy dziewczynki, a chłopców mniej i rzadziej. Pokutujące przekonanie o tym, że bliskość sprawi, iż z chłopca wyrośnie ciamajda, jest bardzo krzywdzące. Widać to po całej rzeszy mężczyzn wychowywanych „chłodno”, nie tylko bez dotyku, lecz wręcz bez możliwości okazywania emocji. Czasem bójkę w grupach przedszkolnych, podczas których widać, że najczęściej zaczynają je konkretne dzieci, mogą być odpowiedzią na zbyt małą porcję przytulania każdego dnia. Dzieci rzadko przytulane bywają sfrustrowane, niepewne, brakuje im poczucia, że są dla kogoś ważne. Zdecydowanie gorzej radzą sobie z emocjami, tym samym z wszelkimi sytuacjami konfliktowymi. I to nie tylko takimi, w których dochodzi do rękoczynów, ale też z momentami, gdy potrzebna jest wrażliwość, okazanie empatii lub po prostu socjalizacja. Zdarza się też, że dzieci z deficytem przytulania uciekają w różne zachowania (od śmieszności po agresję) także w sytuacjach wzruszających. Takich, które w żaden sposób nie powinny prowokować agresji czy śmiechu. Tak maskują niepewność związaną z poczuciem bliskości. Przytulenie musi być chciane i akceptowane przez obie strony. Zbyt długie przytulanie prowadzi do dyskomfortu. I oczywiście, to nie działa na obcych, więc przytulanie przypadkowych osób dla poprawienia sobie nastroju niekoniecznie jest dobrym pomysłem, muszą one tego chcieć.

Dotyk buduje relacje

Świadome budowanie relacji z dzieckiem przez przytulanie jest czymś, co można ćwiczyć i czego można się uczyć, jeśli nie wynieśliśmy tego z domu rodzinnego. Wiele dorosłych osób ma z tym dzisiaj problem. A warto wiedzieć, że brak przytulania zostawia ogromne dziury emocjonalne. Dotyk, przytulanie otrzymane od rodziców, kojarzą się z poczuciem, że jesteśmy kochani i potrzebni, chciani. Ma to nierozzerwalny związek z samooceną: „Jestem potrzebna i kochana, bo rodzice mnie przytulają. To nasz dobry czas i sprawia mi to przyjemność”. Łatwo sobie wyobrazić, na jakiego dorosłego wyrasta dziecko bez tego emocjonalnego zabezpieczenia. I jak trudno mu potem okazywać czułość własnym dzieciom.

Przytulanie uczy empatii

Przytulenie jest też małą lekcją empatii, bo przecież nie chodzi tylko o to, żeby oczekiwać od innych gotowości do przytulania i wspierania. Sami też powinniśmy uczyć się już od wczesnych lat, kiedy są momenty do okazania czułości. Wspieranie innych dotykiem jest lekiem także dla przytulających. Odciąga nasze myśli od własnych problemów i uczy skupienia na drugiej osobie. Świadomie, z jakościowym przytulaniem możemy już od wczesnych lat nieść innym pomoc i wsparcie. Jest to zresztą zupełnie naturalne, jeśli w domu rodzinnym dziecko widzi na co dzień takie zachowania dorosłych. Gorzej, jeśli nie ma takiego wzorca, samo na to nie wpadnie, czyli już na starcie będzie to temat do nadrobienia. Warto się przytulać, nawet gdy jesteśmy z kimś w konflikcie. Takie zdarzają się przecież często w rodzinach. Zamiast zostawiać sprawy do zapomnienia czy czekać, aż rozejdą się po kościach, warto zadbać o przytulenie. To trudne, bo w chwilach kłótni nie bardzo mamy ochotę to robić, jednak prawdopodobieństwo, że będzie nam lepiej i szybciej się dogadamy, jest bardzo wysokie. To ważna informacja z punktu widzenia budowania relacji w rodzinie. Zamiast się na siebie obrażać i zamykać w pokojach, warto się przemóc i choć na chwilę przytulić – z informacją, że ten konkretny problem jest po prostu do przepracowania. Oczywiście, że przytulenie nie załatwia sprawy, jednak zdecydowanie wzmacnia emocjonalnie obie strony.

Przytulanie wspiera społeczność

Jak widać, przytulanie ma całą masę zalet. Od poprawy zdrowia, przez samopoczucie, do odporności psychicznej. Po prostu mamy wrodzoną potrzebę przytulania. Jeśli więc wiemy, jak to robić jakościowo, kiedy nie rezygnować z tej formy bliskości, wtedy

możemy mówić o poprawie życia. Dosłownie o lepszym życiu. Zresztą przytulanie i bliskość mają znaczenie nie tylko w rodzinach, ale też w większych społecznościach. W przypadku przedszkolaków zawsze powinno być to poparte zgodą na przytulanie, bo też nie zawsze mają na to ochotę. Zwłaszcza gdy dziecko wie, że przytulanie ma „zapewnione” w domu, niekoniecznie musi mieć ochotę przytulać się do koleżanek i kolegów w przedszkolu. Co więcej, koleżanki i koledzy niekoniecznie muszą się zgadzać na taką formę bliskości z rówieśnikiem. Zgoda na przytulanie jest kluczowa także ze względów bezpieczeństwa dziecka. Przecież nie zawsze i nie z każdym się przytulamy. Jednak duże społeczności z wypracowanym poczuciem bliskości, w których poszczególne jednostki wiedzą, że mogą liczyć na wsparcie innych i w razie potrzeby też na przytulnię, są – ogólnie rzecz biorąc – spokojniejsze. W skali miasta jest to na przykład niższy wskaźnik przestępczości wśród ludzi, których łączy coś więcej niż ten sam budynek czy kamienica. Jak to przełożyć na salę przedszkolną? Bardzo łatwo, choćby w przypadku kłótni między dziećmi. Jest spore prawdopodobieństwo, że agresor przestanie atakować, widząc, że druga strona jest otoczona opieką. Jeśli ktoś z boku podchodzi, otacza ramieniem, okazuje wsparcie dotykiem. Warto więc uczyć dzieci, by okazywały wsparcie w sytuacjach konfliktowych. Ostatecznie też przytulanie ma moc redukowania stresu i to jest jedna z największych wartości codziennego przytulania. Choćby nie wiem jak trudny dzień czy stresująca sytuacja były za nami, właśnie przytulenie może dać oddech i pozwolić spojrzeć na sprawę z nieco innej perspektywy. Takiej, w której nie jesteśmy sami, a to bardzo duża zmiana w reakcjach i zachowaniach.

Na podstawie artykułu Anny Jankowskiej
„Bliżej Przedszkola”





KĄCIK LOGOPEDYCZNY

ZIMOWE ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE

APARAT ARTYKULACYJNY

1. Ćwiczenia buzi i języka

- * **snowboard** – język wyginamy na boki w buzi,
- * **sanki** – buzia szeroko, język ustawiamy przy górnych zębach, zjeżdżamy po podniebieniu w tył,
- * **lepimy bałwana** – język na boki w buzi, do policzków – lepimy kule,
- * **kaszląca pani** – kaszлемy (jak nie założycie czapki to będziecie mieli kaszel),
- * **śnieg na rękawiczkach** – dmuchamy na ręce,
- * **syrop, lekarstwo, miód** – mlaszczemy, próbujemy syrop,
- * **łyżwy** – przejeżdżamy językiem (przy otwartej buzi) po dolnych zębach i sprawdzamy czy są ostre jak łyżwy,
- * **narty** – kierujemy językiem od kącika do kącika ust (ślalom gigant),
- * **robimy aniołka** – wargi zamknięte i przejeżdżamy językiem wkoło, w buzi,
- * **kichamy** – mówimy [aaa – psik],
- * **sople** – tworzymy sople językiem od górnych do dolnych zębów (otwarta buzia).

2. Zimowe koty

Zimą kotki lubią wygrzewać się w ciepłym miejscu. Zaproponujmy maluchom zabawę w senne kotki.

Mały kotek śpi, zwinięty w kłębuszek. Mruczy przy tym (powtarzamy razem z dzieckiem): mrrrr, mrrr... . Ale zaburczało mu w brzuszku z głodu: bur, bur, bur. Budzi się i mruczy cicho: mrrru, mrrru. Potem głośniej: mruuuu, mruuuu. Prosi: daj mi miseczkę mleczka, miauu, miauu (smutnym głosikiem). Oj, zaczyna się niecierpliwić i drapie w podłogę: drapu, drap, drapu, drap. Miauczy teraz głośno : miauuuuu. Kici, kici, kici (powtarzamy razem z dzieckiem). Chodź tutaj. Dostaniesz pysznego mleczka! Kotek cieszy się i podskakuje: hopu, hopu, hop, hopa, hopa, hop. Pije mleczko z miseczki – naśladujemy ruchy kociego języczka. Już ma pełny brzuszek. Miauczy z zadowoleniem – (wesoło) : miauu, miauu, miauu. I mruczy : mrrrru, mrrru, mrau, mrau. Ale co to? Znow idzie spać! Już zasnął : mrrrr, mrrrr, merrr, merrr.



MAMO TATO POBAW SIĘ ZE MNĄ

Zimowe zabawy na śniegu

1. **Zabawa w „śniegowicy” (to taka piaskownica, tylko ze śniegiem).** Do zabawy można wykorzystać foremki z piaskownicy, łopatkę, grabki, wiaderka. Podobnie jak na piachu, także i na śniegu można rysować, budować zamki, stawiać babki, robić podkopy i tunele.
2. **Szukanie skarbów w śniegu.** Małe zabawki lub inne gadżety zakop w zaspach śniegu. Szukanie ich przy pomocy łopatkę będzie fantastyczną zabawą!
3. **Malowanie na śniegu.** Lubicie malować? Zróbcie sobie farby do malowania na śniegu. To po prostu barwniki spożywcze wymieszane z wodą. Teraz przelej je do butelek po szamponie lub po płynie do mycia naczyń i malujemy!
4. **Wydeptywanie napisów lub figur geometrycznych.** Napisy wydeptane na śniegu będą świetnie widoczne z góry np. z okna czy z balkonu. Ta zabawa to świetny pomysł na kreatywną naukę pisania!
5. **Rzucanie do celu.** Celem może być tarcza zawieszona na płocie czy drzewie. Rzucanie w sam środek może sprawić także wiele radości. Można celować do stojącego wiadra, wygrywa osoba, która trafi jak największą ilość razy. Można także celować w pień drzewa i wygrywa ten, kogo ślad będzie wyżej.
6. **Budowanie igloo lub śniegowego tunelu.** Do budowy igloo potrzeba duuużo śniegu i pomocy rodzica z łopatką. Ale radość z wspólnie zrobionej kryjówki w śniegu będzie ogromna!



Kilka pomysłów na zimową nudę w domu

1. Łowienie ryb

Potrzebne przedmioty: kartonowe pudełko np. po butach, kapsle od butelek, sznurek, patyk, magnes.

Usuń pokrywkę z kartonowego pudełka i ułóż w nim kilka kapsli od butelek pomalowanych na kolorowo. Weź kawałek sznurka i na jego jednym końcu przywiąż kijek, a na drugim mały magnes. Jeśli kapsle są pomalowane, mów dziecku, jakiego koloru rybę ma złowić. Gdy już wszystkie kapsle zostaną złapane, policzcie, ile ich jest – zacznijcie zabawę od nowa.

Ta zabawa rozwija koordynację wzrokowo- ruchową.

2. Dmuchanie piłeczki pingpongowej

Dzieci po dwóch stronach stołu starają się przedmuchać piłeczkę na przeciwną stronę (lub boczną jego krawędź w przypadku młodszych dzieci). Uwaga! Piłka nie może spaść ze stołu, a nie można jej dotykać rękami. Jeśli dziecko przedmucha piłkę na drugą stronę, zdobywa punkt.

3. Zabawa żagłówkami

Dzieci uwielbiają zabawy z wodą – nawet zimą! Potrzebne przedmioty: kubeczek np. po jogurcie, słomka, wstążeczka, kartka z bloku technicznego, taśma klejąca. Przyklej taśmą połowę słomki do wewnętrznej części kubeczka po jogurcie lub margarynie. Zawiaź na czubku słomki wstążkę lub zrób z bloku technicznego flagę. Wytnij trójkąt i przyklej go taśmą do słomki. Włóż stateczek do wanny lub miski z wodą i zanuć jakąś żeglarską lub marynarską piosenkę. Możecie wykonać kilka takich statków i urządzić regaty.

4. Zimowe pejzaże z waty lub pasty do zębów

Zachęć dziecko do wyklejania obrazka o tematyce zimowej, np. bałwanka czy pejzaż zimowy. Przyklejanie waty sprawi dziecku na pewno wiele radości.

– Do obrazków z watą potrzebne będą: kartki z bloku (mogą być kolorowe!), wata, papier kolorowy, nożyczki, klej.

– Do obrazków z pastą potrzebne będą: kolorowe kartony, pasta do zębów i brokat sypany. Pastę nakładamy palcami i od razu sypiemy brokatem. Rysunek można także ozdobić wyciętymi, za pomocą dziurkaczy ozdobnych, kolorowymi gwiazdkami albo filcowymi czy materiałowymi choinkami.



NA WESOŁO

Spotyka się dwóch malców przed przedszkolem. Jeden mówi:

- Wiesz, że mój tata pływa w marynarce?
- A mój w kąpielówkach.

W przedszkolu pani pyta dzieci:

- Ile jest $2+1$?
- Trzy! - pierwszy krzyczy Jaś.
- Doskonale Jasiu, - chwali pani - w nagrodę dostaniesz 3 cukierki.
- Jaka szkoda, że nie powiedziałem pięć - wzdycha po cichu Jaś.

Pani przedszkolanka zakłada Jasiowi buty. Męczy się, palce sobie wyłamuje, w końcu założyła.

- Proszę pani, to nie moje buciki!- Zawołał Jaś.

Przedszkolanka ściąga buty Jasiowi. Znalazła te, które należały do niego.

Zakłada je 15 minut, w końcu się jej udaje.

- Jasiu gdzie masz swoje rękawiczki?
- W bucikach, proszę pani.



Brownie, najlepszy przepis

Składniki:

- 180 g masła
- 150 g gorzkiej czekolady 70%, posiekanej
- 150 g gorzkiej czekolady 50%, posiekanej
- 3 duże jajka
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 220 g drobnego cukru do wypieków
- 100 g mąki pszennej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia.

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

W garnuszku roztopić masło, zdjęć z palnika. Do gorącego dodać posiekaną gorzką czekoladę, odstawić na 2 minuty. Po tym czasie wymieszać do powstania gładkiego sosu czekoladowego. Sos czekoladowy wystudzić (lub pozostawić lekko ciepły, ale NIE GORĄCY), powinien też pozostać płynny.

W naczyniu lekko roztrzepać jajka różgą kuchenną (nie ubijać!). Dodać ekstrakt z wanilii, cukier i wymieszać przez dłuższą chwilę do dokładnego połączenia się składników różgą kuchenną. Dodać przestudzony sos czekoladowy, wymieszać różgą kuchenną. Bezpośrednio do mieszanki czekoladowej przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, następnie wymieszać tylko do połączenia się składników.

Masę czekoladową przelać do formy o wymiarach 28 x 18 cm (lub kwadratowej o boku 24 cm) wysmarowanej masłem i wyłożonej papierem do pieczenia.

Brownie piec w temperaturze 160°C, bez termoobiegu, przez około 32 – 35 minut. Ciasto lekko wyrośnie i może popękać wokół brzegów lub pomarszczyć się. Patyczek włożony do ciasta może być mokry, ale nie może być na nim śladów surowego ciasta (zazwyczaj jednak nie testujemy brownie przy pomocy patyczka, ponieważ nie jest to miarodajne).

Wyjąć, wystudzić, następnie pokroić na kwadraty. Smacznego :-)



Ciasto Kinder Country Ciasto bez pieczenia z płatkami Kangus

Składniki:

- około 100 g krakersów
- 250 g mascarpone
- 350 ml śmietanki 30%
- 200 g białej czekolady
- 200 g mlecznej czekolady
- 3 szklanki płatków śniadaniowych "Kangus"

Przygotowanie

- Mascarpone i śmietanka mają być zimne, schłodzone. Dno formy o średnicy około 24 - 26 cm wyłożyć pierwszą warstwą krakersów.
- Mascarpone oraz 250 ml śmietanki ubić jednocześnie mikserem na gęsty i puszysty krem (około 2 minuty, do potrojenia objętości).
- Czekoladę białą połamać na kosteczki i roztopić. Roztopioną czekoladą umieścić w większej misce i dodać do niej 2 - 3 łyżkami ubitego kremu. Wymieszać, następnie dodać kolejne 2 - 3 łyżki kremu i znów połączyć. Teraz dodawać już większe porcje kremu i wymieszać.
- Do otrzymanej masy dodać 2 szklanki płatków i wymieszać. Wyłożyć do formy i przykryć drugą warstwą krakersów.
- Resztę śmietanki (100 ml) podgrzać w rondelku aż będzie gorąca, odstawić z ognia, dodać połamaną na kosteczki mleczną czekoladę i mieszać aż do jej rozpuszczenia.
- Wyłożyć na wierzch ciasta i posypać resztą płatków. Wstawić do lodówki i chładzać przez ok. 3 godziny.



KĄCIK DLA DZIECI - inspiracje

Praca plastyczna z wykorzystaniem pianki do golenia:



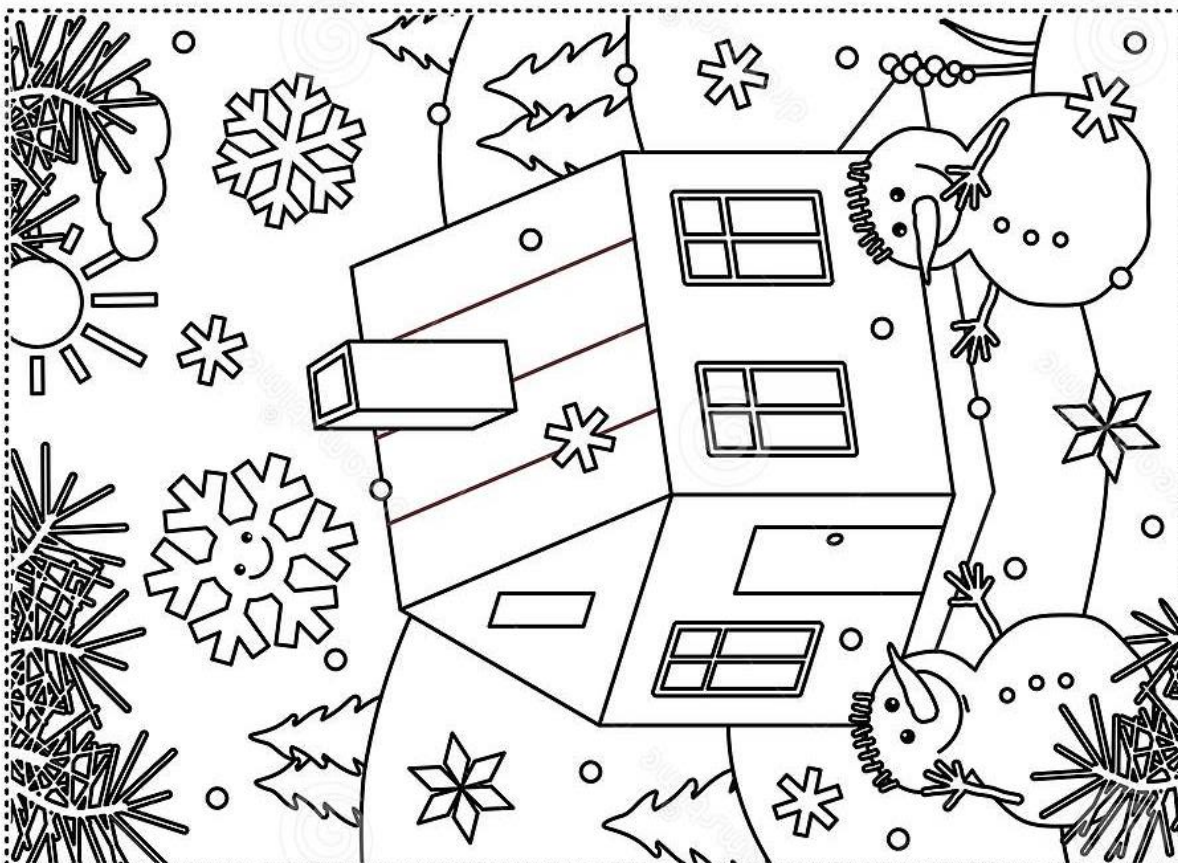
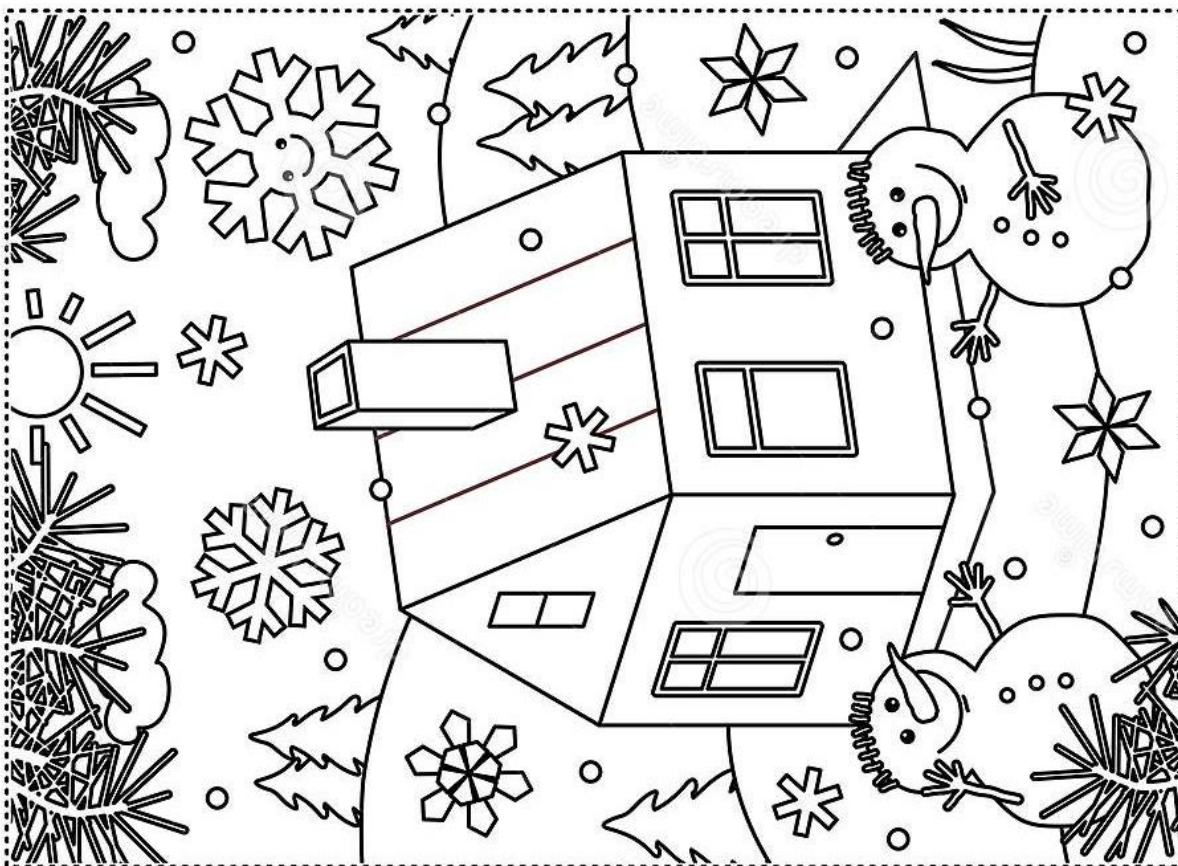
Bałwanki ze skarpety wypełnionej ryżem:



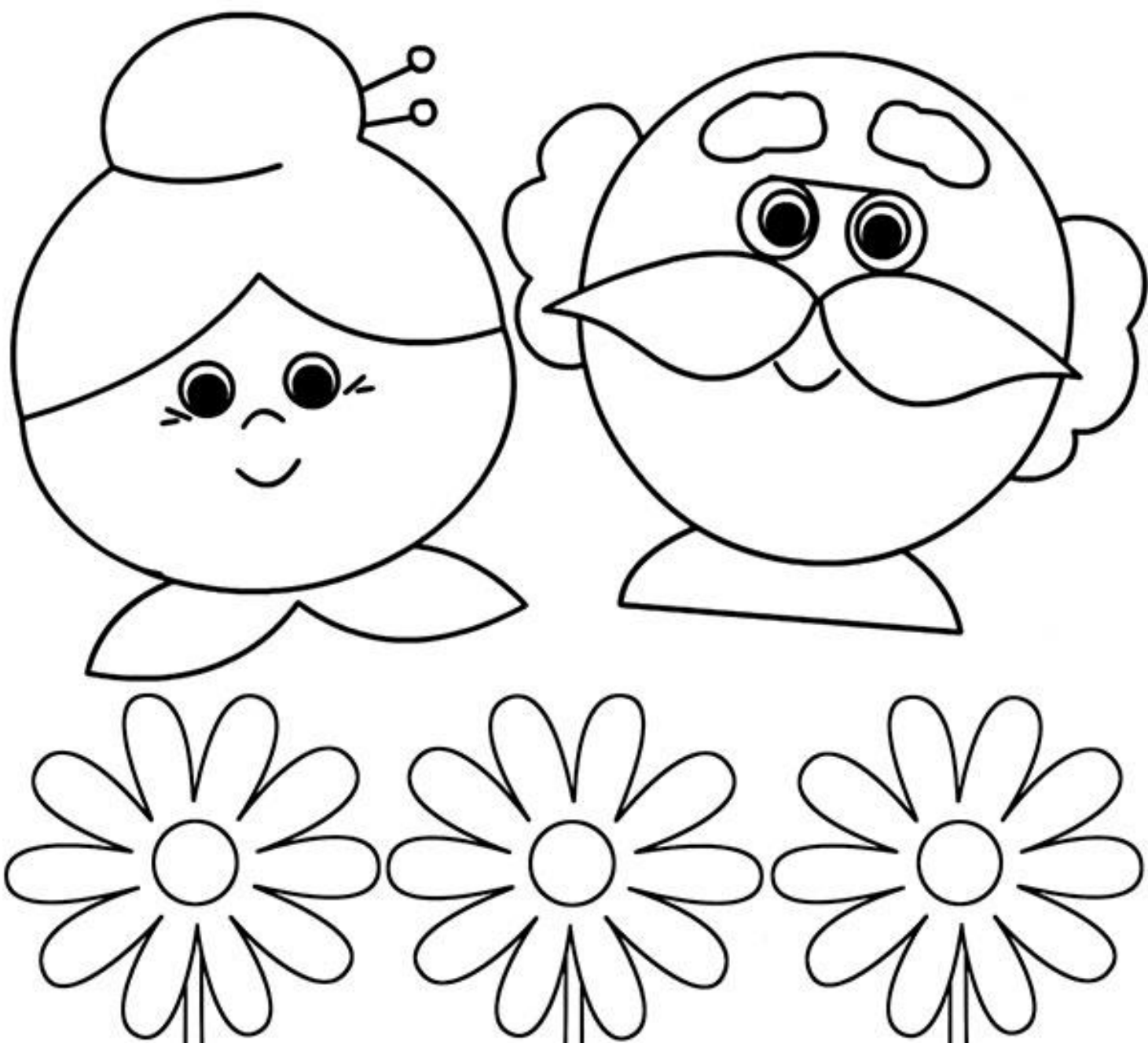


ŁAMIGŁÓWKI DLA MĄDREJ GŁÓWKI

Odszukaj 10 różnic



DZIEŃ BABCI I DZIADKA



Pokoloruj według kodu

