

Dzielniaczek

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208

W TYM NUMERZE:

- Co słycać w oddziale VI?
- Co planujemy w listopadzie ?
- Co słycać w oddziałach IV i V?
- Jak zatroszczyć się o zdrowy sen.
- Jak wspierać i rozwijać u dziecka motorykę małą.
- Wiem co jem - Jedzmy zdrowo – sezonowo.

CO SŁYCHAĆ W ODDZIALE VI

Miesiące wrzesień i październik w grupie VI były wyjątkowe, zarówno dla dzieci, jak i dla nauczycieli. Mieliśmy niezwykłą przyjemność poznawać się wzajemnie, ponieważ w naszej grupie pojawiły się zupełnie nowe, nieuczyszczające dotąd do przedszkola dzieci. Było nam niezwykle miło przechodzić przez okres adaptacji razem z dziećmi i ich rodzicami. Pierwsze kroki w naszym przedszkolu staramy się stawiać ostrożnie, ale zawsze z uśmiechem na twarzy i świetną zabawą. Pod takim też hasłem minęły nam dwa pierwsze miesiące w naszej grupie. Poznawaliśmy siebie nawzajem, uczyliśmy się swoich imion, dzieci poznały i dalej poznają plan dnia w przedszkolu. Skupiliśmy się na wprowadzeniu dzieci w czynności wykonywane w przedszkolu na co dzień, przede wszystkim czynności higieniczne, rozpoznawanie własnych znaczków, samodzielne jedzenie.

We wrześniu wprowadzaliśmy też dzieci w zagadnienia schematu własnego ciała. Pod tematem „To jestem ja. Jestem przedszkolakiem”, zawarłyśmy takie kwestie jak: wskazywanie przez dziecko na siebie części ciała, przeglądanie się w lustrze, wskazywanie siebie na zdjęciu, zaznaczanie swojej obecności w

przedszkolu poprzez przyklejenie na tablicy swojego zdjęcia. Dzieci poznawały też swoją salę, przedmioty znajdujące się w niej, oglądały całe przedszkole oraz ogród przedszkolny i umieszczone tam zabawki, a także zasady korzystania z nich.

Październik poświęcony był porze roku, jaką jest jesień. Dzieci śpiewały piosenki o jesieni grając do nich na instrumentach: bębenkach, cymbałkach, grzechotkach. Miały okazję również same nazbierać kolorowe liście, kasztany oraz żołędzie, a następnie wykonać z nich piękne prace plastyczne: listkowe liski, wyklejanie kasztanów, farbowanie listków, odbijanie liści, co przyniosło wiele radości i szczęśliwych, nierzadko pomazanych farbą rączek, buź i ubrań.



Opracowała: mgr Milena Kalińska



09.11.2023 r. Nr 3/206/2023

LISTOPADOWE WYDARZENIA:

08.11.2023 – Koncert muzyczny

15.11.2023 – Koncert muzyczny
Dzień dobrego jedzenia

Gazetkę redagują zamiennie: **Ewa Dębińska-Dzidek**, Agnieszka Przybyszek i Patrycja Rochowiak

Listopadowi Solenizanci

Karol – oddział II

Michał – oddział V

Zosia – oddział X

Życzymy Wam dużo zdrówka i szczęścia



KALENDARIUM

05.11. – Międzynarodowy dzień postaci z bajek

08.11. – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

10.11. – Dzień jeża

11.11. – Narodowe Święto Niepodległości

13.11. – Światowy Dzień Dobroci

16.11. – Międzynarodowy Dzień Tolerancji

21.11. – Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień

25.11. – Światowy Dzień Pluszowego Misia

30.11. – Andrzejkki

CO PLANUJEMY W LISTOPADZIE

ODDZIAŁ I

W oddziale pierwszym smakiem, zapachom i barwom jesieni nie ma końca. W listopadzie posmakujemy pysznych i zdrowych warzyw, zrobimy z nich przetwory, które będą nas cieszyć zimą. W trosce o nasze zdrowie i dobre samopoczucie porozmawiamy także o odpowiednim ubiorze na jesienne słoty, nie zabraknie skakania po kałużach oraz tańców w deszczu. Przed nami dużo wyśmienitej zabawy.

ODDZIAŁ II I III

W listopadzie przedszkolaki z oddziału II i III poznają jesienne warzywa: marchewkę, burak, ziemniaki i kapustę. Wspólne oglądanie, dotykanie danego na pewno warzywa dostarczy dzieciom wielu doznań sensorycznych. Wśród doświadczeń związanych z warzywami będą próby samodzielnego chwycenia i trzymania warzywa, badanie go dotykiem, poznawanie jego faktury, kształtu, odczuwanie jego ciężaru oraz poznanie smaku i zapachu – wąchanie i smakowanie warzyw pod różną postacią (surowe, gotowane, pieczone, kiszzone, w postaci soku), wyrażanie swoich preferencji mimiką, gestem.

Planujemy ugotować pyszną warzywną zupę lub zrobić jesienną sałatkę. Będą też słuchać wielu wierszy i piosenek o warzywach.

Przedszkolaki wezmą też udział w obchodach Dnia Pluszowego Misia. W tym dniu przygotowują dla wszystkich pluszowych przyjaciół coś pysznego i słodkiego oraz będą przytulać i bawić się wspólnie pluszowymi misiami.

ODDZIAŁ IV I V

W listopadzie dowiemy się, jak dbać o zdrowie. Poznamy piramidę żywienia, nauczymy się, co znajduje się na jej poszczególnych piętrach.

Porozmawiamy o ulubionych formach aktywności fizycznej. Będziemy gimnastykować się i brać udział w zabawach muzyczno-ruchowych.

Porozmawiamy o zdrowych i niezdrowych produktach spożywczych; sami zrobimy pyszny i zdrowy koktajl warzywno-owocowy. Dowiemy się, do kogo udać się po pomoc w razie złego samopoczucia i choroby, będziemy się uczyć o pracy lekarza.

ODDZIAŁ VI

Owocowy zawrót głowy to temat, który realizujemy w listopadzie w oddziale VI.

Nasze działania będą opierały się na wielozmysłowym poznaniu zarówno naszych rodzimych owoców: jabłek, gruszek, śliwek, jak i bardziej egzotycznych bananów i pomarańczy.

W zaplanowanych aktywnościach nie zabraknie zajęć kulinarnych. Zrobimy mus owocowy, wyciśniemy sok, przygotujemy ciasto na racuszki z jabłkami.

Będziemy muzykowali, śpiewali i tańczyli do piosenek o owocach, np. „Małe czerwone jabłuszko” czy „Rożtańczone gruszki”. Dzieci poznają krótkie wierszyki poświęcone owocom. Będą zbierały owoce do koszyków i przenosiły je idąc po wyznaczonej drodze. Okazją do ekspresji plastycznej będzie malowanie rękoma lub grubymi pędzlami w konturach owoców. W listopadzie zatem będzie u nas kolorowo i smakowicie.



ODDZIAŁ VII

W listopadzie wyruszamy w podróż! Wspólnie będziemy poznawać różne środki transportu. Wybierzemy się na przejażdżkę tramwajem, zorganizujemy wycieczkę na dworzec kolejowy, a także spotkamy się z prawdziwym kierowcą w jego autobusie miejskim. Przypomnimy sobie najważniejsze zasady bezpiecznego zachowania, a także poćwiczmy zwroty grzecznościowe. W sali przedszkolnej nie zabraknie piosenek i zabaw ruchowych związanych z pojazdami. Spróbujemy również namalować i wykleić kolorowe autobusy i długie pociągi. Realizowany temat zmotywuje nas także do rozbudowania zabaw z wykorzystaniem aut, torów pociągowych, traktorów i samolotów. To na pewno sprawi nam wiele radości!

ODDZIAŁ VIII

W listopadzie dzieci z oddziału VIII nadal będą zdobywać wiedzę dotyczącą jesieni. Jednakże tym razem skupimy się na listopadowej pogodzie, padającym deszczu i wietrze. Jeśli mowa o deszczu, to pojawi się także parasol i kalosze. Będziemy eksperymentować z wodą, wiatraczkiem, zakładać kalosze i pokonywać w nich tory przeszkód, a także sprawdzać do czego służy parasol. Oprócz tego będziemy segregować, przeliczać zbiory, odnajdywać pary identycznych kaloszy i parasoli oraz śpiewać i tańczyć do jesiennych, deszczowych piosenek. Nie zabraknie także prac plastycznych i zabaw sensorycznych, które pozytywnie wpływają na pracę całej grupy.

ODDZIAŁ IX

Listopad będzie w oddziale IX czasem poświęconym książkom. Celem zajęć będzie rozbudzenie zainteresowania dzieci czytaniem i poznawaniem ciekawej literatury dziecięcej. Słowa pomogą nam pracować nad kształtowaniem umiejętności porozumiewania się oraz umiejętności społecznych dzieci. Na bazie literatury postaramy się rozwijać zainteresowania plastyczne naszych przedszkolaków. Czekają nas przyjemne chwile nawet w najbardziej deszczowe dni.

ODDZIAŁ X

W listopadzie nasza grupa będzie realizowała temat "Na jesiennym niebie". Będziemy codziennie patrzyli w niebo i próbowali nazywać pogodę. Pobawimy się z deszczem - będziemy lepić go z plasteliny, wystukiwać jego rytm na bębenkach i pobawimy się wodą. Lepiej poznamy wiatr - będziemy mocno dmuchać, stworzymy wiatr za pomocą wiatraczków i suszarki, spróbujemy go narysować, a nawet poczuć go w czasie pobytu na świeżym powietrzu. Nie zabraknie oczywiście także słońca - poszukamy go na niebie, ułożymy je z figur i każdy z nas spróbuje namalować tę gorącą gwiazdę.

CO SŁYCHAĆ W ODDZIAŁACH IV I V?

Minęły miesiące dwa
odkąd nowy rok szkolny
trwa.

A wraz z nim oddział IV i V
odświeżył znane im kąty.

We wrześniu ponownie ześmy się witali
oraz nowe osoby poznawali.

Dołączyły do nas

Pani Natalia i Pani Żenia,
które codziennym uśmiechem
z każdym dzielą się.

Grupę zmienił również Michał
i choć z początku trochę zagubiony
brakiem "swoich" Pań zdziwiony,
teraz wyśmienicie u nas czuje się.

I tak on, jak i inne dzieci,
w październiku udały się
w "Podróże małe i duże".

Dowiedzieliśmy się, kto czym podróżuje,
jaką drogę do przedszkola pokonuje,
gdzie spędzał wakacje,
co do walizki pakuje.

Czy są to tylko zabawki,

A być może też inne rzeczy,
niezbędne w podróży,

które powinien mieć mały i duży?
Poznaliśmy wiele uroczych miejsc
w Polsce i za granicą,

A po tych wyprawach wielu,
czasami z głową w chmurach,
czas powrócić do rzeczywistości,
by ponownie odnaleźć się
w przedszkolnych murach.

Mamy nadzieję,
że nadchodzące jesienne dni
upłyną nam radośnie,
kolorowo i zdrowo.

A jak to zrobić?

W listopadzie będziemy uczyć się!



Opracowała: mgr Bogumiła Wielocha

JAK ZATROSZCZYĆ SIĘ O ZDROWY SEN



Nie trzeba chyba nikogo przekonywać,
jak ważny jest sen. Zadbanie o jego
higienę nie jest jednak proste. Ale może
warto próbować? Poniżej kilka
wskazówek, jak wpłynąć pozytywnie na
jakość naszego snu.

- Wieczorem unikaj światła – światło
wyznacza czas w cyklu dobowym. Jeśli
wystawimy organizm na jego działanie
w nieodpowiedniej porze, zaburzymy
rytm okołodobowy.

- Wyjątkowo negatywnie na jakość snu
wpływa niebieskie światło, które
emitowane jest przez różnego rodzaju
urządzenia: smartfony, tablety, ekran
komputera. Hamuje ono uwalnianie
melatoniny i wysyła do mózgu błędny
sygnał o tym, że jest początek dnia.
Warto więc unikać kontaktu z tego
rodzaju oświetleniem na 3 godziny
przed snem.

- Bądź aktywny na świeżym powietrzu –
chodzi o regularną aktywność fizyczną,
która nie musi być wcale intensywne.
Wystarczający będzie spacer w
godzinach popołudniowych lub wczesno
wieczornych, aby wpłynąć pozytywnie
na jakość snu.

- Unikaj substancji stymulujących i
używek – napoje zawierające kofeinę
(kawy, napoje energetyczne, herbaty)
mogą wpływać na organizm nawet do 12
godzin po ich spożyciu. Warto więc
choćby wieczorem unikać ich
spożywania. Bezpośrednio przed snem
powinno się również unikać palenia
papierosów. Błędne jest także
przekonanie, że alkohol ma pozytywny
wpływ na sen. Może przyspieszać sam
proces zasypiania, jednak znacząco
pogarsza jego jakość poprzez spłycenie
go, przerywanie, wcześniejsze
wybudzenie, w efekcie czego wstajemy
przemęczeni i niewystarczająco
zregenerowani.

- Dbaj o temperaturę powietrza i ciała
– optymalna temperatura powietrza w
sypialni powinna wynosić od ok. 18 do
22°C. Również temperatura naszego
ciała ma własny rytm okołodobowy i
wieczorem powinna być nieco niższa
niż 36,6°C. Dlatego wieczorem nie
zaleca się zażywania ciepłych kąpeli,
spożywania gorących posiłków ani
napojów.

- Zrelaksuj się – nic tak nie pomaga na
dobry sen, jak stan wyciszenia.
Relaksująca muzyka, dźwięki
przyrody, odpowiednio nastrojony
szum, medytacje, ćwiczenia
oddechowe, aromaterapia... Za to
wszystko nasz organizm odwdzięczy
się regenerującym snem.

- Nie objadaj się, ale nie idź spać głodny
- przed snem nie należy spożywać zbyt
gorących, pikantnych, słodkich,
obfitych posiłków, ponieważ
skłaniamy nasz układ trawienny do
wzmoczonej pracy. Nie można jednak
rozpocząć procesu zasypiania z
uczuciem głodu, dlatego też zaleca się
zjedzenie przekąski węglowodanowej,
np. jajek ugotowanych na twardo i
produktów bogatych w magnez, takich
jak orzechy, czarna fasola czy brokuły.

- Wyposażenie łóżka – zadbaj o
wygodny materac, odpowiednią
pościel, Niby oczywiste, ale nie zawsze
o tym pamiętamy. Jeśli będziemy
odczuwać dyskomfort, sen będzie
płytki i przerywany, tym samym nie da
odpoczynku i regeneracji.

Opracowała:
mgr Joanna Obojska-Glinicka

(na podstawie materiałów szkoleniowych z
Podstaw psychopatologii niezbędnych w
pracy terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą).



Ilustracja: Pixabay

JAK WSPIERAĆ I ROZWIJAĆ U DZIECKA MOTORYKĘ MAŁĄ

Motoryka to ogólna sprawność fizyczna człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkiej działalności związanej z ruchem. Dzielimy ją na motorykę dużą i małą. Te dwa pojęcia są jednak ze sobą ściśle związane i nie możemy ich traktować zupełnie oddzielnie. Rozwój motoryki, jest bardzo istotny dla ogólnego funkcjonowania dziecka. Jak wszystkie umiejętności musimy ją rozwijać u naszego dziecka i wykształcać poprzez nieustanny, swobodny ruch i różnorodne zaplanowane działania.

Motoryka duża to sprawność fizyczna całego ciała, związana jest z bieganiem, skakaniem, pokonywaniem przeszkód, to zabawy z piłką, zabawy równoważne, w których ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa. Motoryka mała to sprawność dłoni i palców, jak malowanie, rysowanie, lepienie z plasteliny, chwytywanie przedmiotów, zawiązywanie butów, zapinanie guzików, pisanie – związana jest z rozwojem manualnym, rozwojem umiejętności chwytania i manipulowania przedmiotami. Za czynności związane z motoryką małą odpowiadają nasze ręce, którymi musimy wykonywać bardzo precyzyjne, skomplikowane ruchy.



Stymulując rozwój ruchowy dziecka pamiętajmy, że zaczynamy od rozwoju motoryki dużej, czyli rozwijania ogólnej sprawności ruchowej, aby później przejść do rozwoju motoryki małej. Czynności, które wspomagają rozwój motoryki dużej to samodzielne ubieranie i rozbieranie się dziecka, samodzielne chodzenie po schodach, zabawy z piłką – rzucanie, chwytywanie, turlanie po podłodze, kopanie, celowanie, chodzenie i bieganie, jazda na rowerku biegowym, jazda na rowerze, hulajnodze i rolkach.

Usprawnienie motoryki małej, czyli sprawności dłoni i palców kształtują codzienne czynności oraz różnego rodzaju ćwiczenia manipulacyjne w formie zabaw. W okresie od 3 do 6 roku życia dość intensywnie rozwija się działalność manipulacyjna u dzieci. Dzieci chętnie układają, przekładają, dobierają, nawlekają, odwzorowują, tworzą z mas plastycznych, rysują i malują. Ćwiczenia rozwijające motorykę małą u dziecka można wykonywać wszędzie. Nie musimy posiadać specjalnych przyborów i pomocy. Dzieci uwielbiają bawić się zwyczajnymi przedmiotami, które mamy w domu. Oto kilka propozycji, które w prosty sposób będą rozwijać umiejętności motoryki małej u dziecka, a jednocześnie będą dobrą zabawą na jesienne wieczory:



- przypinanie spinaczy na brzegu pudełka,
- przewracanie kartek w książce
- wieszanie prania i przypinanie go spinaczami
- przesypywanie fasoli, grochu i innych materiałów sypkich łyżkami z naczynia do naczynia
- przenoszenie – łyżeczką, szczypcami, klamerkami - przedmiotów i umieszczanie ich w pojemniku (kasztany, guziki, piłeczki)
- pomoc w przygotowywaniu posiłku - obieranie mandarynki, banana czy cebuli,
- pomoc w sprzątanii - zmiatanie, zmywanie, ścieranie kurzy
- zabawa z folią bąbelkową
- naśladowanie pisania na klawiaturze od komputera
- robienie kul z gazety i rzucanie nimi do celu

- zaciskanie i otwieranie dłoni
- ściskanie w dłoni piłeczki, gąbki, przedmiotów o różnej fakturze i wielkości
- obrysowywanie na kartce swojej dłoni
- obrysowywanie na kartce swoich zabawek
- stemplowanie (wycinamy różne kształty z ziemniaka, buraka, marchewki)
- lepienie z masy solnej różnych figurek - wałeczków, kulek
- wycinanie
- segregowanie (groch, fasola, kredki, kolorowe kulki)
- przedzieranie papieru, wydzieranie z papieru różnych kształtów
- składanie papieru – proste origami
- nawlekanie na sznurek makaronu, guzików, koralików
- wrzucanie monet i żetonów do skarbonki
- układanie puzzli
- konstruowanie z klocków,
- kalkowanie rysunków przez papier śniadaniowy
- przewlekanie sznurowadeł przez otwory
- wyszukiwanie w tekście takich samych liter
- wyciskanie pasty do zębów
- zapinanie guzików.

Bibliografia:

- <https://www.tatento.pl/a/146/motoryka-mala-i-duza-co-kryje-sie-pod-tymi-nazwami>
- <https://malechmurki.pl/mala-motoryka-dlaczego-jest-wazna/>
- <https://ponadwszystko.com/cwiczenia-manipulacyjne-wykorzystaj-przedmioty-ktore-masz-w-domu/>
- <https://educarium.pl/artykuly/wspierani-e-rozwoju-dziecka/zabawy-manipulacyjne>
- <https://gemini.pl/poradnik/artikul/terapia-reki-u-dzieci/>
- <https://www.jaskowe Klimaty.pl/motoryka-duza-jak-ja-cwiczyz-i-rozwijac-z-dzieckiem-w-domu/>

Opracowała: mgr Wioletta Bogdal

WIEM CO JEM – JEDZMY ZDROWO – SEZONOWO

W listopadzie polecamy sięgnąć po sezonowe owoce i warzywa. Sezonowość w przypadku owoców i warzyw jest bardzo ważna, ponieważ dzięki temu mamy pewność, że produkty, które jemy bogate są w wartościowe witaminy i mikroelementy.



Zdj. Freepik

Są one zdrowsze, smaczniejsze i tańsze niż warzywa i owoce, które są hodowane sztucznie, bądź importowane z dalekich stron i z dodatkiem chemii. Ich uprawa nie przyczynia się w takim stopniu do zanieczyszczenia środowiska, jak ma to miejsce w przypadku warzyw i owoców, które są transportowane do Polski z innych kontynentów.

Co zatem jeść jesienią, aby posiłki były smaczne i zdrowe?

Dynia

Niezaprzeczalnie, królową jesiennych warzyw jest dynia, bogata w cenne minerały i witaminy, a także beta-karoten. Zdrowe są zarówno pestki, jak i miąższ. Można ją piec, przygotowywać z niej pożywną, rozgrzewającą zupę, a także upiec dyniowe ciasto.

Buraki

Zwykle, pospolite buraki mają mnóstwo właściwości prozdrowotnych. Są cennym źródłem żelaza dzięki czemu pomagają zapobiegać anemii. Zawierają dużo kwasu foliowego. Pomagają również obniżyć poziom cholesterolu i zbyt wysokie ciśnienie, a także wzmocnić odporność, co w okresie jesiennym jest wyjątkowo potrzebne. Smakują wyśmienicie w każdej postaci – w zupie, pieczone, kiszzone, jako surówka, składnik soku czy nawet deseru.

Pigwa

Pigwa jest bardzo cennym źródłem witaminy C, a także magnezu, wapnia, fosforu i żelaza. Wspomaga organizm w walce z przeziębieniem. Można dodawać ją do herbaty zamiast cytryny, robić z niej soki i nalewki.

Jabłka

Jesienne odmiany jabłek to na przykład antonówki, kosztele i malinówki. Jesienią warto sięgać właśnie po te polskie odmiany, zamiast kupować importowane jabłka. Polskie odmiany jabłek jesiennych zawierają w dużo witaminy A i C, a także sporo błonnika.

Gruszki

Gruszki są niezwykle cennymi owocami, ponieważ jako nieliczne spośród owoców są źródłem jodu, a także boru, miedzi i potasu. Poza tym zawierają sporo witamin, w tym z grupy B, A, C i PP. Świetnie smakują nie tylko na surowo, ale także w ciastach, pieczone pod kruszonką czy w zalewie.

Kapusta

Kapusta ma wysoką zawartość witaminy C i E oraz selenu, co czyni z niej specjalistę do ochrony komórek przed infekcjami. Czerwona kapusta w porównaniu z białą ma więcej witaminy C, potasu i selenu, ale mniej beta-karotenu. Zawiera antocyjany, związki o działaniu przeciwnowotworowym oraz obniżającym poziom tzw. złego cholesterolu LDL. Białą kapustę i kiszoną kapustę warto zjadać pod postacią surówek. Uzupełnimy w ten sposób ewentualne niedobory witaminy C.

Brukselka

Brukselka, podobnie jak większość warzyw kapustnych, jest zalecana w diecie antynowotworowej ze względu na wysoką zawartość witaminy C. Na tym jednak nie kończą się jej zalety. Brukselka zawiera bardzo dużą dawkę witaminy K, a przy tym świetnie sprawdzi się u osób dbających o linię. 100 g brukselki zawiera zaledwie około 37 kcal. Można wkomponować ją w wiele dań, jest świetnym dodatkiem do zup warzywnych czy sałatek.

Polecamy placuszki dyniowe, idealne na leniwe, jesienne śniadanie lub podwieczorek



Zdj. Freepik

SKŁADNIKI NA 10 SZTUK

· 1 szklanka (200 g) drobno startej dyni, 1/2 szklanki (100 g) jogurtu naturalnego, 2 małe jajka, 3 łyżki cukru, 1 szklanka (150 g) mąki pszennej, 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, olej lub masło do smażenia
dodatki np. cukier puder, powidła śliwkowe, syrop klonowy

Wykonanie:

· Dynię przed startciem obrać ze skóry i usunąć pestki. Zetrzeć na tarce na drobnych oczkach, włożyć do miski.
· Dodać jogurt naturalny, jajka oraz cukier i dokładnie wymieszać, np. rózgą.
· Do drugiej miski wsypać mąkę oraz proszek do pieczenia, wymieszać łyżką.
· Połączyć zawartość dwóch misek delikatnie i krótko mieszając łyżką.
· Rozgrzać patelnię naleśnikową (lub z powłoką teflonową) i posmarować ją olejem lub masłem klarowanym.
· Nakładać po 2 łyżki ciasta na 1 placka zachowując odstępy. Wyrównać powierzchnię łyżką.
· Placki smażyć na umiarkowanym ogniu, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione (przez około 2 minuty). Następnie przewrócić na drugą stronę i smażyć do zrumienienia przez kolejne 2 minuty.
Przed smażeniem następnej partii patelnię wyczyścić ręcznikiem papierowym i natłuścić ją.

Smacznego!

Opracowała: mgr A. Guzińska

w oparciu o materiały ze strony www.dziecisaawazne.pl, przepis pochodzi ze strony www.kwestiasmaku.com