



Pokoloruj według wzoru.



[www.akademianiemanudka.pl](http://www.akademianiemanudka.pl)



Redakcja: A.Całko, I.Sztejno

GAZETKA PRZEDSZKOLNA

NR 2 PAŹDZIERNIK 2021

# ECHO PIĄTKI

  
**piateczka!**  
PRZEDSZKOLE PUBLICZNE Nr 5  
W ŁOMŻY



Przeszedł sobie dawno  
śliczny, złoty wrzesień...

Teraz nam październik  
Dała pani jesień...

Widzę, że  
bardzo się  
starasz

Szanuję  
Twój wybór

Twoje pomysły  
są interesujące

Sprawiasz, że  
się uśmiecham

Jestem ciekaw  
co myślisz

Każdy może  
mieć trudny  
dzień

Masz prawo  
powiedzieć  
NIE

Co o tym  
myślisz?

Możesz  
poprosić  
o pomoc

Opowiedz  
mi o tym

Słucham  
Cię

Zawsze możesz  
na mnie liczyć

Masz świetne  
pomysły

Dziękuję, że  
mi pomogłeś

**Mów to dziecku  
codziennie**

*Ponad  
wszystko*

[www.ponadwszystko.com](http://www.ponadwszystko.com)



# Jesienny masażyk

Masaż wykonujemy na plecach dziecka

Przyszła jesień z deszczowymi chmurami, a po parku chodzą dzieci  
parami („maszerowanie” - palce  
wskazujący i środkowy)

Na alejkach ścielą się z liści dywan (głaskanie całą dłonią)

I brązowe spadają kasztany (ukłucia palcem)

My zbieramy te dary jesieni (chwyt pięcioma palcami)

Układamy je w rzędkach na ziemi (rysowanie grzbietem dłoni linii)

W domu tato wywierci w nich dziurki (wiercenie opuszkami  
palców)

Nawleczymy je wtedy na sznurki (dwie faliste linie rękoma po  
plecach)





# JESIENNE ZABAWY

## Kasztanowe stworki

Forma przygotowania: podczas jesiennego spaceru, zbieramy „kolczaste” łupinki po kasztanach, by w domu nakleić je na białe lub kolorowe kartki papieru. Następnie dorysowujemy im brakujące elementy: w przypadku

jeżyków – buzie i  
nóżki, w  
przypadku  
grzybków –  
trzonki, a w  
przypadku  
motylek –

główki, czułki i tułów. Efekty są  
naprawdę niesamowite!



## Zwierzaki z obierek

Forma przygotowania: do zabawy wystarczy obrać warzywa takie jak marchew, pietruszka czy dynia i na deseczce układać kształty zwierząt. Jako oczek czy noska można użyć odciętej końcówki warzywa, do której można powbić wykałaczki imitujące wąsiki.



## Czas na piosenkę

O jesieni i o listkach możemy także pośpiewać i przy okazji poćwiczyć motorykę dużą. Zatem zaczynamy! Listki w dłoń!

**Listek, listek, mały listek, mały listek** [trzymamy listek za ogonek w górze]

**z drzewa dzisiaj spadł.** [pokazujemy ruch listkiem jakby spadał]

**Listek, listek, mały listek** [trzymamy listek za ogonek w górze]

**spada, spada, spada, spada, spada, spada, spada, spada,**  
**spada** [pokazujemy ruch listkiem jakby spadał]

**Spada nam na ... dłoń / rękę / nos / głowę itd.** [kładziemy listek na ... dłoń / rękę / nos itp.]

PS. Najlepsze będą listki brzozy, ponieważ mają długie ogonki i są małe. Melodia taka jak w piosence „Little Snowflake”



## ZGADNIJ, CO TO...

1. Jesienią zmieniają kolor i spadają z drzew.



2. To takie specjalne buty, które zrobione są z gumy i możemy w nich nawet poskakać po kałużach, a nasze stopy dalej będą suche.

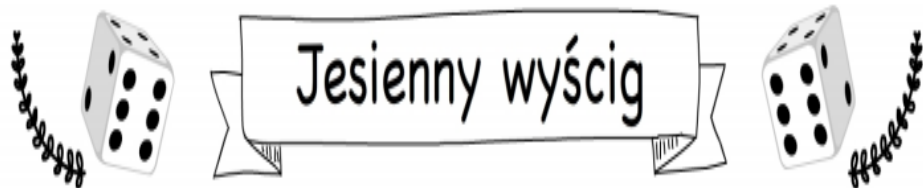


3. To małe czerwone kuleczki, rosną na drzewie, my -ludzie nie możemy ich jeść, ale za to bardzo lubią je ptaki.



Połącz obrazek z jego cieniem ☺





# Jesienny wyścig

•						
••						
•••						
••••						
•••••						
••••••						

# Dary jesieni



# Wybieraj zdrową żywność

**#EUChooseSafeFood: Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym (GIS) rozpoczyna realizację kampanii na temat świadomych wyborów żywieniowych.**

- W Unii Europejskiej naukowcy mają swój wkład i dbają o bezpieczeństwo żywności dając w ten sposób gwarancję, że cała żywność, którą wybieramy w trakcie zakupów została oceniona jako bezpieczna.
- Ruszyła nowa kampania EFSA #EUChooseSafeFood, która ma na celu uświadomienie konsumentom jak istotną rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności odgrywa nauka. Ma ona również pomóc konsumentom w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących codziennych wyborów żywieniowych. Dzięki EFSA żywność może być bezpieczna.

W tym roku szkolnym nasze Przedszkole włączyło się w kampanię „Wybieraj zdrową żywność”. Co miesiąc na ramach naszej gazetki będziemy udostępniać artykuły dotyczące bezpiecznego i zdrowego odżywiania. Prosimy również śledzić stronę internetową naszego przedszkola oraz profil na Facebooku.

Więcej informacji można znaleźć na stronie:

<https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood>



## „Najlepiej spożyć przed” "Należy spożyć do" – Czy jest między nimi różnica?

Ogromna! "Należy spożyć do" dotyczy bezpieczeństwa żywności. "Najlepiej spożyć przed" odnosi się do jakości żywności. Zgodnie z wymogami Unii Europejskiej każda opakowana żywność powinna zawierać informacje na etykiecie.

W Unii Europejskiej każda opakowana żywność musi być oznakowana terminem przydatności do spożycia: "należy spożyć do" lub datą minimalnej trwałości: Najlepiej spożyć przed: aby informować konsumentów o tym, jak długo oraz w jakich warunkach można przechowywać dane produkty spożywcze.

**Należy spożyć do** dotyczy bezpieczeństwa żywności. Jest to wskazówka o przydatności do spożycia przed wskazaną datą, po upływie której żywność przestaje być bezpieczna dla konsumenta i może zaszkodzić zdrowiu.

**Najlepiej spożyć przed** odnosi się do jakości żywności. Dopóki przestrzegasz wskazówek zawartych na etykiecie odnośnie warunków przechowywania żywność będzie się nadawała do spożycia nawet po upływie daty minimalnej trwałości, jednakże może nie mieć już tych samych walorów smakowych i konsystencji. Niekoniecznie więc musisz ją od razu wyrzucać po tej dacie!

**Naukowcy zajmujący się bezpieczeństwem żywności** ściśle współpracują z podmiotami działającymi na rynku spożywczym, aby upewnić się, że stosowane są te same kryteria przy ustalaniu ww. dat i terminów. Dobrze jest wiedzieć, że nauka może pomóc nam w dokonywaniu właściwych wyborów w kwestiach bezpieczeństwa i marnowania żywności.

