

Dieta w zimie



Owoce

Google

W swojej diecie warto uwzględnić warzywa i owoce sezonowe.

W zimie są to:

Warzywa:

- *Brokuł
- *Batał
- *Brukselka
- *Burak
- *Cebula
- *Dyńa
- *Czosnek
- *Kapusta
- *Marchewka
- *Pieczarki
- *Por
- *Ziemniaki
- *Kalafior

Owoce:

- *Ananas
- *Awokado
- *Banan
- *Cytryna
- *Grejfrut
- *Gruszka
- *Jabłko
- *Kiwi
- *Limonka
- *Pomarańcza
- *Granat
- *Mango
- *Pamelo

Nie zapomnijmy o mrożonych owocach i warzywach ,ponieważ podczas zamrażania nie straciły swoich wartości odżywczych.



Warzywa

Google



Kalendarz owoców i warzyw

Google

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo podczas ferii zimowych!

Zima rozszalała się na dobre. Zimne temperatury przyniosły ze sobą mróz i śnieg. Jeżeli jeszcze nie wyciągnęliście z szafy ciepłych czapek, szalików oraz grubych rękawiczek, najwyższa pora to zmienić. Niskie temperatury i nawet niezbyt silny wiatr sprawiają, że zwiększa się ryzyko zachorowań. Należy zwrócić również szczególną uwagę na lód na drodze oraz chodnikach. Bardzo łatwo się na nim poślizgnąć i sobie coś zrobić.



Trochę o feriach

Ferie zbliżają się szybkimi krokami, a wraz z nimi mnóstwo czasu wolnego. Jak najlepiej wykorzystać ten czas? Co robić aby się nie nudzić?

Oto kilka propozycji:

- wyrusz z przyjaciółmi na sanki
- przeczytaj ciekawą książkę
- ułóż puzzle
- zrób ze znajomymi seans filmowy
- idź na spacer
- idź do kina
- zrób bitwę na śnieżki
- zbuduj zamek z kart
- poskładaj origami
- pograj w gry
- pomóż w obowiązkach domowych
- zrób coś kreatywnego
- zabaw się w cukiernika
- spróbuj spędzić więcej czasu z rodziną
- znajdź kilka minut na powtórzenie ostatnich tematów lekcji

Pamiętaj, aby wypocząć. Niedługo znowu będzie trzeba się dużo uczyć.



Ptaki w zimie



Dokarmianie ptaków Świat Kwiatów



.2 ZielonyOgrodek.pl



.3 <http://www.tatento.pl>



www.archiwum.moja-ostroleka.pl



5

Gość Gdański - Gość Niedzielny



6

morska głębia - Blox.pl

Dokarmianie ptaków zimą - o czym należy pamiętać?

Tej zimy nagle przymrozki zaskoczyły nie tylko nas, ale również naszych skrzydlatych przyjaciół. Zapewne wiele osób chce pomóc ptakom przetrwać ten trudny okres, niestety wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że można w je ten sposób niechcący skrzywdzić. Poniżej kilka rad jak karmić ptaki, by im nie zaszkodzić.

Kiedy dokarmiać?

Ptaki można dokarmiać od pierwszych mrozów do początku wiosny. Rozpoczęte dokarmianie należy jednak kontynuować regularnie przez całą zimę. Ptaki przyzwyczajają się do takiego źródła pokarmu i dłuższe przerwy mogą być dla nich niebezpieczne. Nie należy rozpoczynać karmienia wcześniej (przed pierwszymi śniegami lub mrozem) ze względu na ptaki migrujące. Wcześniejsze dokarmianie zatrzymuje ptaki, które powinny być w trakcie wędrówki. Ptaki wodne powinno się dokarmiać dopiero wtedy, gdy pojawi się lód uniemożliwiający zdobywanie naturalnego pokarmu.

Czym karmić?

Najlepsze będą nasiona zbóż: pszenica, owies, jęczmień. Mogą to być także: niesolona słonina lub smalec, ziarna pszenicy, kukurydzy, płatki owsiane, słonecznik, proso, żyto, rzepak, nasiona lnu, przecięte na pół jabłka, ugotowana kasza (bez przypraw).

Czego nie wolno podawać?

Ptacom nie wolno podawać solonej słoniny, wędzonego mięsa, resztek z obiadu. Ważne jest także, aby nie podawać chleba – zbyt duża ilość chleba powoduje schorzenia układu pokarmowego. Pieczywo należy stosować tylko uzupełniająco, nie jako karmę podstawową.

Gdzie?

Karmnik powinien być umieszczony wysoko, najlepiej przy drzewie lub krzewach, z brakiem dostępu dla drapieżników (choćby kotów). Powinien on chronić jedzenie przez zawilgoceniem. Należy pamiętać, aby był regularnie oczyszczany z zalegających resztek jedzenia i odchodów.

Gazetę przygotowały: Jowita Deniszewska, Maria Krzyszczak, Karolina Maciak

