



Zróbcie to razem!

PRZEPIS NA CIASTECZKA ZE ŚLIWKOWĄ NUTKĄ

przeznaczone dla dzieci po 1. roku życia

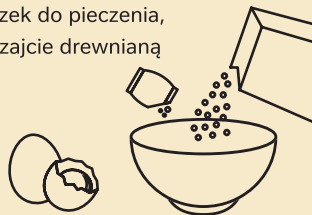
POTRZEBNE SKŁADNIKI:

- 250g Gerber „Pełnia Zbóż”
Kaszka owsiano-pszenna
ze śliwką
- 1 banan
- 2 łyżeczki miodu
- 150 g masła
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Posypki lub mus Gerber, np.
Deserek owocowy Gruszka,
suszona śliwka w tubce



KROK PO KROKU:

1. Do miski wsypcie kaszkę Gerber „Pełnia Zbóż” i proszek do pieczenia, a następnie wymieszajcie drewnianą łyżką.
2. Do suchej masy dodajcie jajka.
3. Przez 5 minut razem z dzieckiem ucierajcie w drugiej misce masło drewnianą łyżką tak, aby było jak najbardziej puszyste.



4. Połączcie ze sobą masę (z kaszki, proszku do pieczenia i jajek) oraz masło – maluch może zagnieść ciasto rączkami.



5. Rozgniećcie banana widelcem i dodajcie go do masy.



6. Całe ciasto zagniatajcie przez około 3 minuty.



7. Odrywajcie z ciasta kulki wielkości orzecha włoskiego i formujcie z nich ciasteczka o różnych, kreatywnych kształtach. Jeśli w waszych słodkościach ma znaleźć się mus – pamiętajcie, aby zrobić na niego zagłębienie.



8. Ciastka rozłóżcie na blaszce, włóżcie do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczcie 18 minut.



9. Upieczone ciasteczka udekorujcie posypkami, owocami lub wybranym musem od Gerber.

Smacznego!



Zróbcie to razem!

CHOINKA DIY Z KAPSLI

POTRZEBNE SKŁADNIKI:

- Nakrętki po nektarach i słoiczkach Gerber Organic
- Markery
- Plastelina
- Klej na gorąco lub inny mocny klej
- Kolorowa tektura



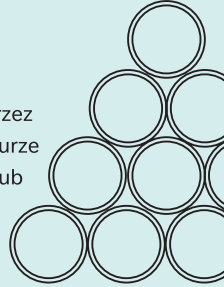
KROK PO KROKU:



1. Zbierzcie i oczyśćcie kapsle po nektarach i słoiczkach Gerber Organic.



2. Ułóżcie kapsle w wybrany przez siebie kształt choinki na tekturze - może być naprawdę duża lub małutka.



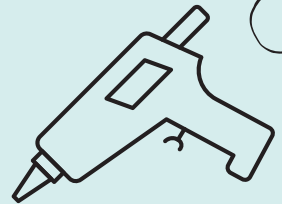
3. Ulepiec z plasteliny kulki i przyklejcie je do kapsli niczym bombki na choince. Alternatywnie: namalujcie na kapslach markerem kółeczka.



4. Zadanie dla rodziców: rozgrzejcie klej na gorąco. Następnie połączcie wszystkie kapsle w kształt wcześniej wybranej choinki i naklejcie na kolorową tekturę. Zamiast kleju na gorąco możecie użyć innego mocnego kleju.



5. Ustawcie choinkę z kapsli w widocznym miejscu, dzięki czemu maluszek będzie mógł ją pokazywać gościom.





Zróbcie to razem!

ŚWIĄTECZNA LAMPKA

POTRZEBNE SKŁADNIKI:

- Butelka po soku Gerber
- Małe lampki na baterie
- Baterie do lampek
- Dodatkowo: markery do udekorowania butelki



KROK PO KROKU:



1. Umyjcie butelkę po soku Gerber i usuńcie z niej etykietę.
2. Udekorujcie butelkę według własnego uznania – możecie pomalować ją np. markerami.

3. Przygotujcie lampki, które będą się znajdowały w środku butelki i włóżcie do nich baterie.



4. Włóżcie lampki do butelki po soku.



5. Postawcie lampkę koło łóżka, aby odstraszała nocne potwory.

Ważna informacja.

Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane i żywność uzupełniająca przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.