

Dzień dobry.

Dziś zachęcam Was do kontynuowania codziennych ćwiczeń, a także **dbanie o zdrowe jedzenie. Wszystko to łączy się ze zbliżającym się Dniem Ziemi – 22 kwietnia.**

Jeśli macie w domu kwiaty doniczkowe spróbujcie się nimi zaopiekować, to znaczy; dopytać się rodziców, jak i kiedy je pielęgnować, przecierać z kurzu, a także obserwować jak rosną.

One oczyszczają powietrze i dostarczają tlen do pomieszczenia, w którym się znajdują.

Poproście rodziców, aby pozwolili wam założyć mały własny ogródek na parapecie.

Najprostszą, a zarazem zdrową roślinkę którą, możecie wyhodować, będzie **szczypiorek.**

Wykorzystajcie do tego celu 1 lub 2 średnie cebulki (z domowych zapasów) i umieścić je w słoiczku lub plastikowym pojemniczku po maśle, lub jogurcie. Wlejcie wodę, do połowy zanurzając cebulki i tak zostawcie na parę dni, na parapecie. Od czasu do czasu zmieniajcie wodę i po pewnym czasie możemy już zerwać większe części szczypiorku (mniejsze będą jeszcze rosły) i użyjcie ich na kanapkę czy do jajecznicy (według własnego smaku).



Jeśli lubicie szczypiorek lub lubią go wasi bliscy, proponuję zasadzić go więcej.

Oprócz szczypiorku sami też możecie wyhodować rzeżuchę lub inne zioła używane jako przyprawy. Nasionka tych roślin trzeba kupić w sklepie. Więc przyda się pomoc rodziców.

Do najpopularniejszych ziół hodowanych w domu zalicza się:

1. Bazylia, roślina jednoroczna, która lubi bardzo słoneczne miejsce. ...
2. Majeranek, roślina jednoroczna, a przy sprzyjającej pogodzie roślina dwuletnia. ...
3. Kolendra, roślina jednoroczna, którą wysiewa się do żyznej ziemi.

Nie używając nasionek na parapecie, możecie też wyhodować, natrę pietruszki do dekoracji np.: sałatki



jarzynowej lub każdej innej potrawy.

Zachęcam do założenia parapetowych ogródków z roślinkami jadalnymi.

Wszystkie te roślinki upiększą wasz dom i dostarczą zdrowe pożywienie.

Życzę udanych siewów i upraw oraz smacznego. Wychowawca B. Smutek