

# Gazetka Przedszkola nr 52 we Wrocławiu

marzec 2024

## Pod Skaczącym Delfinem



*„Gdybyśmy nie mieli zimy, wiosna nie byłaby tak przyjemna: gdybyśmy czasami nie zasmakowali przeciwności, pomyślność nie byłaby tak mile widziana.*

*Anne Bradstreet”*

*W numerze: Szlachetne Zdrowie, Rośliny nas ocalą, Laboratorium smaku, Rekrutacja, Kolorowanka antystresowa, Kącik Przedszkolaka*

## Szlachetne zdrowie- Cukrowy detoks

Nadmiar cukru może mieć bardzo poważne konsekwencje, szczególnie dla dzieci – poczynając od próchnicy zębów, problemów z koncentracją i zapamiętywaniem, poprzez otyłość, która z kolei przyczynia się do rozwoju insulinooporności, a w jej konsekwencji do cukrzycy typu 2, wszelkich chorób metabolicznych, chorób serca, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, chorób neurodegeneracyjnych, zaczynając od ADHD i stanów depresyjnych, a na Alzheimerze kończąc, różnego typu nowotworów: jelita grubego, nerki, trzustki itd.

Polskie dzieci jedzą zdecydowanie za dużo cukru, co można zaobserwować zwłaszcza w okresie letnim, gdy na sklepowych półkach królują słodzone, zimne napoje, a sklepowe zamrażarki są pełne lodów. Rodzice często nie wiedzą, ile faktycznie cukru zawierają posiłki i przekąski ich dzieci. Nadmiar cukru występuje nawet w produktach dla najmłodszych. W diecie dzieci dominują gazowane napoje, przekąski, słodczyce i produkty, które bywają zdrowe tylko z nazwy.

Najlepiej, żeby cukry proste były wyeliminowane lub zredukowane do minimum i pochodziły z owoców, bo wtedy dostarczają jeszcze innych składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych, ale pamiętając, by nie były to soki, tylko same owoce, musy lub koktajle, gdyż błonnik zawarty w samym owocu, pomaga organizmowi pozbyć się toksycznej ilości cukru we krwi, zwłaszcza fruktozy.

### Gdzie jeszcze kryje się cukier?

Popularne gazowane napoje w 500 ml butelkach i puszkach potrafią zawierać aż 10 łyżeczek cukru.

Napój izotoniczny zawiera ok. 4 łyżeczek cukru, jednak to wciąż za wiele jak na dzienne zapotrzebowanie dziecka, a ponadto jest wysokokaloryczny i może zawierać niebezpieczne barwniki (zwłaszcza kolor czerwony).

Z kolei woda smakowa to mniej więcej 6 łyżeczek cukru.

Prawie każda z rozważanych opcji wyczerpuje bądź znajduje się blisko limitu spożycia 10% cukrów dziennie, podczas gdy w diecie dzieci znajdują się również inne produkty będące źródłem prostych węglowodanów np. jogurty, serki i mleka owocowe, popularne płatki śniadaniowe, zwłaszcza czekoladowe lub z dodatkiem „miodu”, suszonych owoców czy nadziewane kremami, dżemami itp.. Porcja 30 g takich płatków dostarcza ponad 2 łyżeczki cukru, jogurty w 100 g zawierają już blisko 3 łyżeczki, z kolei homogenizowane serki i desery mleczne o tej samej gramaturze mogą mieć nawet 4 łyżeczki cukru. Znajduje się on również w większości popularnych przekąsek: w 40 g batona (również w tzw. „fit”, np. gdzie słodziwem są daktyle (ok. 60g cukrów na 100g owocu)) może znajdować się od 2 do 3 łyżeczek, a w żelkach – ponad 10 łyżeczek cukru w przeliczeniu na 100 g. Do tego dochodzą na przykład gotowe sosy stosowane do posiłków, które są dosładzane dla lepszego smaku i dłużej przydatności do spożycia. Na podanych przykładach widzimy, że cukry proste towarzyszą dzieciom przez cały dzień w niemal każdym produkcie. Również w tych, które wydawałoby się mają być zdrowe i naturalne: jogurtach ze zbożami i owocami, „naturalnych” lemoniadach, ciasteczkach z ziarnami.

Na pierwszy rzut oka możemy nie zauważać, że dana etykieta skrywa tak dużo cukru. Co powinno nas zaalarmować? Cukier może występować pod różnymi nazwami: sacharoza, fruktoza, glukoza, laktoza, galaktoza, maltoza, dekstroza, maltodekstryna, acesulfam K (swoją drogą związek rakotwórczy), sorbitol, stevia, ksylitol, maltitol, erytrytol, itp. Pojawia się w formie syropów: fruktozowego, glukozowo-fruktozowego, klonowego, trzcinowego, daktylowego, ryżowego, sorgowego, słodowego, kukurydzianego, z agawy, miodu, karmelu czy melasy. Dodawany jest także w formie zagęszczonego owocowego soku lub koncentratu.

## **Jak obniżyć poziom cukru w diecie?**

Cóż, by ograniczyć cukier w diecie nie wystarczą tylko świadomość i wiedza, ile cukru znajduje się w poszczególnych napojach, daniach lub przekąskach. Ważna jest także praktyka i to, aby dawać dzieciom dobry przykład. Najpierw sami rodzice muszą ograniczyć ilość spożywanego cukru, a dzieci widząc ich postawę powoli również zmienią swoje nawyki żywieniowe i nie będą się domagać niezdrowych produktów węglowodanowych.

Postawmy na zdrowe alternatywy dla cukru. Będą nimi na pewno owoce jagodowe, takie jak: borówki, jagody, truskawki, poziomki, maliny, jeżyny, porzeczkę. Mogą też być inne owoce o niskim i średnim IG (indeksie glikemicznym) takie jak: jabłka, gruszki, wiśnie, morele, śliwki. Należy tu jednak pamiętać, że im bardziej owoc jest dojrzały tym więcej zawiera w sobie szkodliwych cukrów.

Poza sezonem, kiedy dostępność świeżych owoców jest ograniczona można zastąpić je mrożonymi, liofilizowanymi lub suszonymi. Tu również należy pamiętać, że suszone owoce zawierają dużo więcej cukru od ich świeżych odpowiedników i bardzo często są dosładzane np. cukrem trzcinowym (najpopularniejsza: suszona żurawina).

W tym przypadku również warto czytać etykiety.

Na bazie sezonowych owoców można przygotowywać desery, które razem z orzechami czy naturalnym jogurtem będą stanowić atrakcyjną wizualnie i smakowo przekąskę.

Inne ciekawe rozwiązanie to sięganie po słodkie warzywa, takie jak: dynia, bataty i buraki, np. same bataty mają właściwości, które mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów, a także poprawić gospodarkę glukozową organizmu. Te i podobne zamienniki stanowią jeden ze sposobów ograniczania i minimalizowania skutków spożycia cukru. Niewątpliwie warto jednak większy nacisk położyć na planowanie posiłków dla dzieci, wspólne jedzenie i kształtowanie zdrowych nawyków, tak aby cukier przestał być główną treścią posiłków, a stał się jedynie rzadkim odejściem od zdrowej rutyny.

Bardzo pomocne przy ograniczaniu podaży cukru i chęci na niego jest dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu. Jeżeli jesteśmy dobrze nawodnieni, organizm sam poradzi sobie ze zbyt wysokim poziomem cukru, najłatwiej usuwając go z ustroju poprzez nerki. Tak, zbyt małe nawodnienie powoduje, że niechciany cukier jest mocno skoncentrowany w wydalanych płynach i uszkadza nerki.

Co pić i ile, by nie doprowadzać do odwodnienia?

Przede wszystkim wodę. Tutaj możemy zaliczyć również wszystkie niesłodzone napoje jak herbata (czarna, zielona, czerwona, biała, ziołowa, yerba mate, matcha itp., ale bez dodatków suszu owoców, miódów, słodzików i innych tego typu polepszaczy smaku), kawa (bez słodziwa i dodatków np. zabielaaczy i śmietanek do kawy), „wodniste” warzywa i owoce (np. ogórek, cukinia, arbuz, cytrusy, itp.).

Dość łatwo jest obliczyć dzienne zapotrzebowanie na „wodę”. Przyjmuje się, że optymalne nawodnienie otrzymuje się dostarczając 30ml płynów na kilogram masy ciała. Przykładowo osoba o masie 50 kg powinna w ciągu doby wypić:  $30\text{ml} \times 50\text{kg} = 1,5\text{l}$  płynów dla swojej wagi.

Należy przy tym pamiętać, by nie wypijać od razu całej tej ilości, tylko popijać małymi łykami często w ciągu dnia, oczywiście nie popadając w paranoję. Pijemy po prostu wtedy, kiedy pocujemy chociaż małe pragnienie.

## **Jak się uwolnić od cukrowego nałogu?**

Można przeprowadzić tzw. Detoks czyli po prostu wyeliminować, bądź znacząco ograniczyć ilość spożywanego cukru w swojej diecie. Oczywiście, by był skuteczny, a rezultaty były widoczne długofalowo należy zmienić sposób żywienia

nie w ramach wyzwania X dni, tylko wprowadzić takowe zmiany na stałe. Inaczej nie będzie to miało większego znaczenia, a czasami nie widać żadnych efektów lub (najczęściej w czasie trwania procesu detoksyfikacji) pogorszenia, co wiele osób mylnie bierze za „zły pomysł rezygnacji z cukru” i poddaje się nawet nie kończąc procesu odtruwania i wyleczenia z cukrowego nałogu.

Negatywne skutki detoksu odnotowuje się najczęściej przy zbyt niskiej podaży wody (odwodnienie), przeroście flory jelitowej (candida, która głównie żywi się cukrem, a gdy znika z pokarmu i krwiobiegu wysyłają do mózgu informację, że trzeba go jak najszybciej dostarczyć, bo się umrze, będzie złe samopoczucie itd.), czy przy zbyt niskim spożywaniu innego rodzaju „paliwa” tj. tłuszczu i białka.

Detoks powinno się rozplanować i przeprowadzać z głową. Inaczej spotkamy się z gwałtowną reakcją organizmu, która uniemożliwi przeprowadzenie procesu odtruwania.

Najlepiej jest zacząć od małych kroków np. stworzyć listę produktów, które spożywamy, mamy w domu i które zawierają cukier. W pierwszym kroku wyeliminować z najbliższego otoczenia wszystko, co ma zbyt dużo cukru, jest żywnością wysoko przetworzoną (chipsiki, ciasteczka, cukiereczki, łącznie z „fit” przekąskami, słone przekąski również, gotowe sosy w słoiku i w proszku, itp.). Można je zastąpić owocami, nie samymi sokami (te zawierają głównie wodę, cukier, barwnik naturalny i śladowe ilości witamin i minerałów), orzechami, warzywami, używamy przypraw, które nie są słodkie, ale dają taki posmak jak np. cynamon cejloński, wanilia prawdziwa.

Podpowiedzią może być na początku indeks glikemiczny produktów spożywczych (zawartość cukrów na 100g, łącznie ze stanem ich przetworzenia (gotowanie, smażenie, pieczenie) lub dojrzałości np. banana).

Dalej możemy zrezygnować z dosładzania napojów takich jak kawa czy herbata, podjadania czekoladek i przysłowiowych ciasteczek do kawy, a za dobrze wykonane zadanie nagradzać się nie pączusiem tylko satysfakcją z osiągniętych celów, poprawą zdrowia i wyglądu.

Rezygnujemy dalej ze słodkich, czysto węglowodanowych śniadań np. słodkich płatków śniadaniowych, z miodem, owocami, kawałkami czekolady i inną toksyczną chemią. W pierwszym etapie możemy zastępować zwykłe płatki pełnoziarnistymi, owoce i miód orzechami, itd. W drugim etapie zastępujemy czysto węglowodanowe posiłki węglowodanowo białkowymi, a na końcu białkowo-tłuszczowymi. Tak, tłuszcz jest niezbędny dla organizmu! To w nim rozpuszczają się tak cenne witaminy jak: A, D, E, K, które są odpowiedzialne za naszą odporność, zdrowie, mocne kości i mięśnie. Jest też innym, bardziej wydajnym „paliwem” dla komórek niż cukier, jednak wytworzenie z niego energii to proces, więc zaraz po zjedzeniu nie ma energetycznego skoku w górę, a zaraz potem w dół. Tu poziom energii utrzymuje się na względnie równym poziomie, co jest też korzystne dla narządów takich jak trzustka, wyrzucających insulinę do krwiobiegu. Nie są przeciążone i nie zatrują organizmu hormonem, który zamiast pomagać, zaczyna szkodzić.

Pamiętaj! Jeśli w składzie produktu cukry są na jednym z pierwszych 3 miejsc, to zostaw to i „uciekaj”. Nie po to robimy cukrowy detoks, by wpadać znów pod górę dosładzanej, wysoko przetworzonej żywności, by znów być chorym i nieszczęśliwym. Wpaść w nałóg jest bardzo łatwo, ale wyjść... to „droga przez mękę”.

## Rośliny nas ocalą- warzywa liściaste i krzyżowe

Których popularnych warzyw liście możemy jeść, poza dobrze znanymi nam natkami i sałatami?

Niemal wszystkich, chociażby:

liście brokułów – zawierają wyjątkowo duże ilości witaminy K, a także witaminy C,

liście kalafiora – są cenny źródłem błonnika, a także witaminy A, potasu, wapnia i kwasu foliowego,

liście kalarepy – zawierają bardzo dużo żelaza, chlorofilu, a także więcej witaminy C niż sama kalarepa,

liście rzodkiewki – zawierają żelazo, magnez, potas i wapń, a do tego mają więcej witaminy C niż cytryna,

natka marchewki – to źródło witamin C i K, a także magnezu, wapnia i potasu.

Jak się okazuje natki i liście można dodać do sałatek, w taki sam sposób jak wykorzystujemy roszponkę czy rukolę.

Można je również zmiksować na pesto czy też zblanszować na maśle jak inne liście, na przykład szpinaku, kopru włoskiego czy pak choi z dodatkiem czosnku lub gomashio i dodać np. do makaronu, kurczaka, ryżu czy strączków(np. do soczewicy). Sprawdzą się także w zdrowych i sycących koktajlach, a nawet w zupach i to nie tylko z kuchni azjatyckiej.

Warzywa liściaste i krzyżowe można podzielić na podgrupy

**1. Warzywa kapustne** - rukola, kapusta pak choi, brukselka, kapusta biała, włoska, czerwona oraz kapusta pekińska.

Są bogatym źródłem bioaktywnej siarki i jej związków w tym nasławniejszego sulforanu, który według badaczy na największy potencjał antynowotworowy z przebadanych dotychczas związków organicznych.

**2. Nacie i liście warzyw korzeniowych**- pierzuszki, marchwi, rzodkiewki, kalarepy, buraka, seler.Są bogate w sole mineralne, witaminy i minerały. Oprócz działania uszczelniającego naczyń krwionośne, natka ma również działanie obniżające cholesterol i zapobiegające miażdżycy.

**3. Sałaty**- lodowa, masłowa, cykorie, kędzierzawa, dębolistna, roszponka, endywia, lollo rosso, rzymska. Są bogatym źródłem witamin z grupy B, wit. C, E, a także takich minerałów jak: potas, magnez, żelazo, mangan. Zawierają też luteinę i zeaksantynę, silne przeciwutleniacze, które chronią np. przed zwyrodnieniem plamki żółtej.

**4. Warzywa krzyżowe**- brokuł, kalafior, jarmuż, brukselka, kapusta głowiasta, rzodkiew, rzepa, gorczykarukiew wodna. Mają właściwości przeciwnowotworowe i przeciwzapalne, a także regulacyjne działanie na układ krążenia, polepszają pracę wątroby, wzmacniają funkcjonowanie układu odpornościowego i wykazują wiele innych cennych właściwości. Wszystko to wynika z wysokiej zawartości witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i innych korzystnych związków aktywnych.

**5. Zioła i przyprawy**- bazylija, oregano, kolendra, koperek, czosnek niedźwiedzi, majeranek, szczypiorek, cebula dymka, tymianek, rozmaryn, szalwia, mięta, melisa, lubczyk. Nie tylko poprawiają smak i zapach potraw oraz napojów, ale mogą również chronić przed ostrymi i przewlekłymi chorobami. Mają działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe oraz obniżające poziom glukozy i cholesterolu we krwi. Zioła ponadto odznaczają się właściwościami alkalizującymi organizm, co przeciwdziała jego zakwaszeniu.

**6. Pozostałe**- nowalijki, lebioda, gwiazdnica, podagrycznik, liście nasturcji, rzeżucha, młody owies i jęczmień, kietki wszelkiej maści, łącznie z kietkującymi nam w kuchni np. czosnkiem. Nie wyrzucać, tylko posiekać i dodać do zupy, mięsa, a nawet przystawki kanapki. Takie kietkujące maleństwa, o ile nie widać na nich oznak pleśni lub gnicia czy wysuszenia, mają w sobie tyle składników odżywczych, ile nie ma łącznie w całej roślinie.

## Laboratorium smaku- pizza czysto serowa

Któż nie lubi pizzy? Każdy ma swoje ulubione dodatki, sposoby spożywania czy przygotowania. Osoby na diecie niskowęglowodanowej również. Jednak, by „nie grzeszyć” klasycznym ciastem na pizzę powstają niezliczone wariacje na ten temat. Jedne bardziej udane inne mniej, jedne smaczniejsze, drugie niekoniecznie. Bardzo ciekawe rozwiązanie to wykorzystanie np. warzyw jako spodu do pizzy. Idealnie sprawdza się tu kalafior. Jest zaskakująco dobry w tej postaci, a odpowiednie dodatki niwelują mdlisty smak warzywa. Jednak wracając do tematu. Dziś pizza bez typowego ciasta wyłącznie ser, warzywa, jajka i mięsko.

Do wykonania będziemy potrzebować:

„ciasto-spód”

350g startego sera

100 g majonezu

2 jaja kurze

Dodatki

Właściwie można dać, co tylko dusza zapagnie, oczywiście w ramach stosowanej diety. Proponujemy dzisiaj:

½ papryki czerwonej

½ papryki zielonej

Majonez lub rozsmażone na gęsto pomidory z bazylią

Plastry boczku lub innego mięsa

3-5 pieczarek

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Starty ser do posypania

Kilka plasterków mozzarelli

Przygotowanie:

1. Składniki na ciasto wymieszać aż do połączenia składników.
2. Masę wylać na wyłożoną papierem do pieczenia blachę i uformować w kształt pizzy(okrąg, kwadrat czy prostokąt)
3. Wstawić do nagrzanego piekarnika do 180°C i piec 15 minut aż będzie lekko złoty.
4. Wyjąć i przygotować dodatki: posiekać pieczarki, papryki, podsmażyć boczek, rozsmażyc pomidory, pokroić ser.
5. Nałożyć dodatki jak na zwykłą pizzę i posypać przyprawami oraz serem.
6. Wstawić ponownie do piekarnika na kolejne 10-15 minut, aż ser z wierzchu stopi się i zarumieni.
7. Spożywać na gorąco lub na zimno.

Uwagi dodatkowe:

Z powodzeniem można odgrzewać następnego dnia.

W przepisie było wykorzystane mięso wieprzowe, ale równie dobrze sprawdzi się każde inne.

Jeśli chodzi o wersję wegańską, to nie było testowania zastępowania produktów odzwierzęcych produktami roślinnymi, ale można spróbować np. majonez klasyczny zastąpić tym z awokado, jajka zmielonym siemieniem lnianym, ser z mleka krowiego serem z tofu lub innych strączków, zamiast boczku dać więcej warzyw.

Chodzi o to, by spód się nie rozpadł podczas krojenia i przenoszenia porcji na talerz.

Wszystkie użyte w tym przepisie składniki były dostosowane do diety niskowęglowodanowej, w tym ketogenicznej, dlatego nie użyto żadnych składników chudych, light, fit, czy w jaki inny sposób „odchudzonych”.



## Rekrutacja do Przedszkola nr 52 we Wrocławiu

1. Od 8 marca do 14 marca w godzinach 8:30-15:30 rodzice dzieci uczęszczających do Przedszkola wypełniają i dostarczają Deklaracje Kontynuacji Woli. Podpisane wnioski można składać bezpośrednio w Przedszkolu lub wypełnione i podpisane wysłać jako skan w formacie PDF na adres mailowy przedszkola: [sekretariat.p052@wroclawskaedukacja.pl](mailto:sekretariat.p052@wroclawskaedukacja.pl)
2. Druk do wypełnienia Deklaracji można znaleźć na naszej stronie: <https://przedszkole52.edu.wroclaw.pl/index.php>
3. Rekrutacja do Przedszkola startuje już 20.03.2024 od godziny 12.00.
4. Wnioski składa się za pomocą strony internetowej Wrocławia: <https://rekrutacje.edu.wroclaw.pl/formico-parents/main.action>
5. Wnioski można składać do 26.03.2024 do godziny 15.00.
6. Kandydaci rekrutowani są do następujących przedziałów wiekowych: dzieci 3 i 4 letnie oraz dzieci 6 letnie odbywające roczne przygotowanie przedszkolne.
7. Wyniki kwalifikacji do przedszkola będzie można sprawdzić 15.04.2024 po godzinie 14.00.
8. Listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do poszczególnych grup wiekowych będą wywieszane na drzwiach głównych Przedszkola.
9. Wynik można również sprawdzić po zalogowaniu się na tę samą stronę, przez którą składało się wniosek o przyjęcie dziecka.
10. Dokumenty wymagane podczas rekrutacji można pobrać bezpośrednio ze strony Wrocławia z panelu rekrutacyjnego lub konta rodzica po zalogowaniu się na stronie rekrutacyjnej.
11. Harmonogram i kryteria rekrutacji można pobrać bezpośrednio ze strony przedszkola w zakładce: Rekrutacja.
12. Instrukcja jak zalogować się do systemu rekrutacyjnego na: <https://przedszkole52.edu.wroclaw.pl/index.php/2022/02/22/logowanie-do-systemu-rekrutacji/> są tam również opisane zasady i kryteria rekrutacji, harmonogram rekrutacji: <https://przedszkole52.edu.wroclaw.pl/index.php/2022/02/22/przydatne-linki-w-sprawach-rekrutacyjnych/>
13. Odpowiedzi na nurtujące pytania dotyczące funkcjonowania naszego przedszkola są na naszej stronie internetowej <https://przedszkole52.edu.wroclaw.pl/index.php/faq/>
14. Szczegółowe informacje na naszej stronie internetowej w zakładce: „Rekrutacja”.
15. Logowanie i dane w systemie: Po wejściu na stronę <http://www.rekrutacje.edu.wroclaw.pl/> i kliknięciu w wybrany poziom rekrutacji będzie możliwość wejścia do systemu za pomocą podania numeru PESEL oraz imienia i nazwiska kandydata. Jeżeli dziecko jest obcokrajowcem wówczas po wejściu na stronę <http://www.rekrutacje.edu.wroclaw.pl/> i kliknięciu w wybrany poziom rekrutacji będzie możliwość wejścia do systemu za pomocą numeru paszportu/karty pobytu. Dodatkowo należy wprowadzić imię i nazwisko dziecka, jego datę urodzenia oraz płeć. Zalogować się do systemu będzie można w dniu rozpoczęcia rekrutacji do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych, tj. 20 marca 2024 r. od godziny 12.00.  
**Ważna uwaga!** przy tworzeniu konta do rekrutacji: Hasło musi się składać z przynajmniej 8 znaków bez polskich liter, w tym musi mieć 1 małą literę, 1 dużą literę, cyfrę oraz znak specjalny, np. !  
Nowe hasło ważne będzie przez cały okres trwania. Należy pamiętać, aby przy wypełnianiu wniosku podać adres e-mail, który będzie używany w celu przypomnienia hasła. Można wysłać wniosek za pośrednictwem poczty lub kuriera, lecz należy pamiętać aby został dostarczony do danej placówki w terminie i godzinach składania wniosku.
16. Elektroniczny system rekrutacji jest dostępny 24 godziny na dobę, oprócz dnia rozpoczęcia i zakończenia rekrutacji.
17. Listy kandydatów przyjętych z podziałem na grupy będą dostępne 30.08. 2024r., dodatkowo wychowawca grupy wysłała do każdego przyjętego kandydata informację o przyjęciu, terminie pierwszego zebrania, wyprawce, itp.

Kolorowanka antystresowa





Kącik Przedszkolaka





Obrazki różnią się 5 szczegółami, znajdź je i zaznacz.

