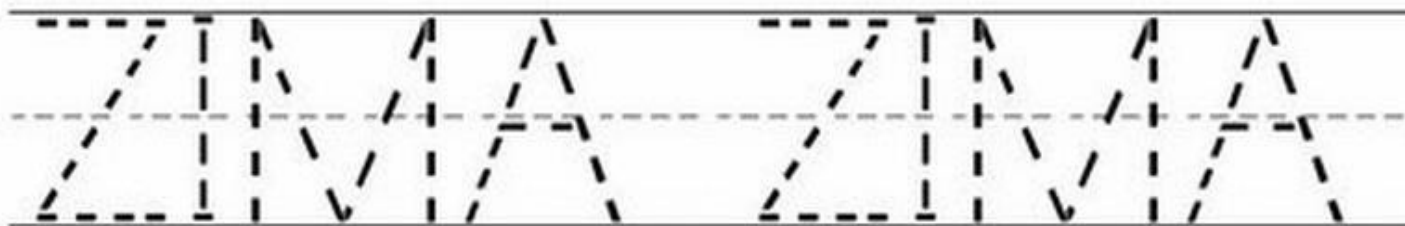


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI

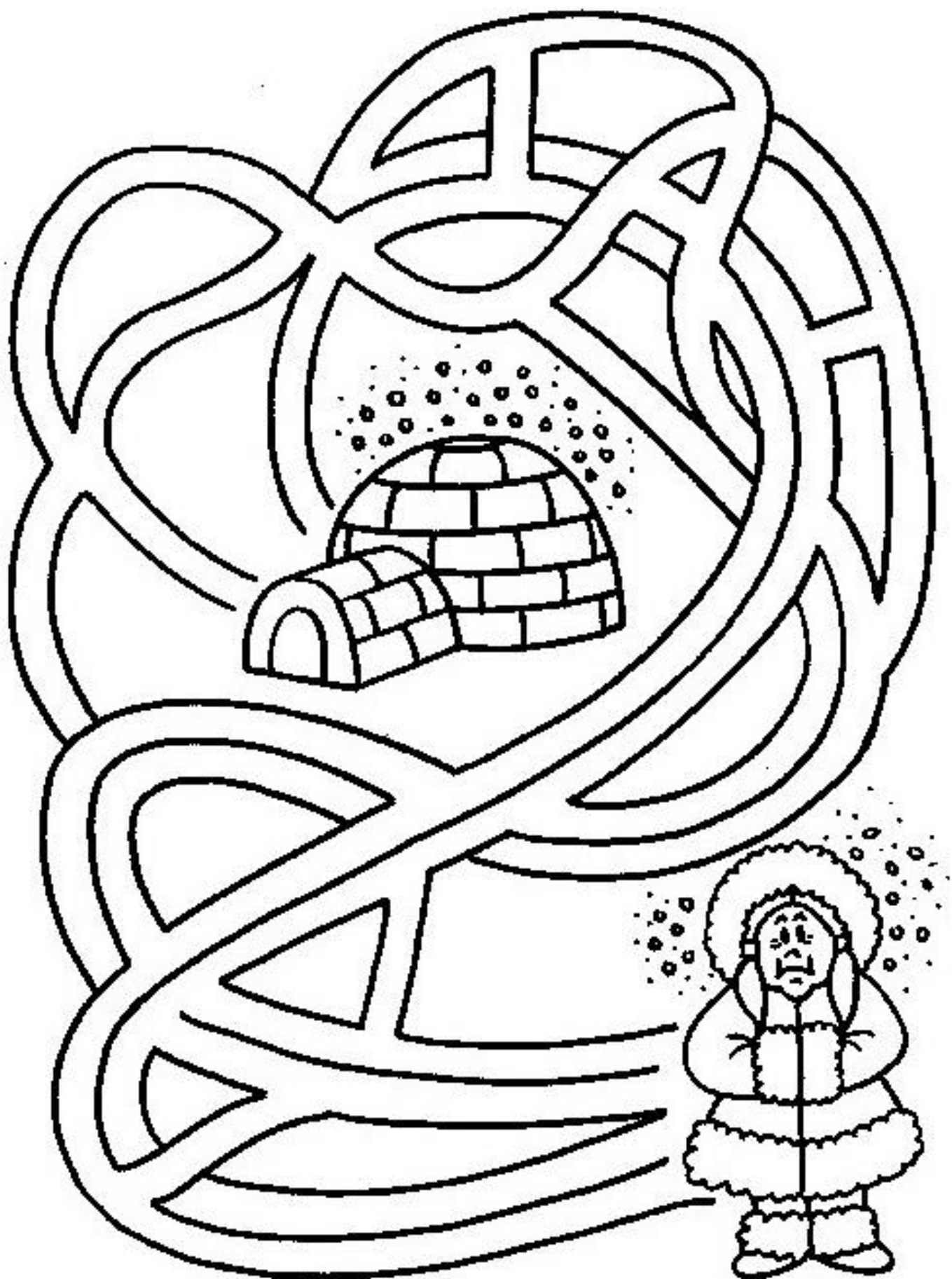


Zdravíme všechny uživatelské rodiny, čtenáře, sponzory a příznivce Terénní služby rodinám s dětmi v Novém roce a přejeme hodně Božího požehnání, zdraví a spokojenosti.....



2015

Někde je ovšem ještě daleko větší zima, než tady u nás a taky by se nám to asi nelíbilo. Pomůžeme raději Eskymákovi najít cestu do iglú.



zdroj: www.i-creativ.cz

Úřad práce začal pro výplatu dávek využívat poukázky

Během září až listopadu vyplatil v poukázkách 6 886 dávek v hodnotě 10 653 600 korun. A to nejčastěji ve Středočeském, Ústeckém a Zlínském kraji.

ÚP může vyplácet pomocí poukázek část příspěvku na živobytí – 35 % – 65 % přiznané dávky, a část dávek mimořádné okamžité pomoci – podoba peněžní nebo věcná, či kombinovaná.



Proč tento postup?

Úřad práce chce zamezit využívání dávek k jiným účelům, než jsou určeny. Úřad práce úzce spolupracuje s policií. „Jejich strážníci **kontrolují každý den herny a hráče**, kteří se v nich oddávají hazardu. Jakmile získají podezření, že se jedná o příjemce dávek pomoci v hmotné nouzi, nahlásí tuto skutečnost Úřadu práce ČR,“ vysvětluje Kateřina Sadílková, pověřená řízením ÚP ČR.

Po prokázání toho, že klienti ÚP skutečně používají příspěvky na hazard, začne úřad vyplácet část obnosu v poukázkách. Doba výplaty v poukázkách se stanovuje na šest měsíců, při opakovaném porušení se prodlužuje až na 12 měsíců. „Oproti srpnu letošního roku, kdy ještě nefungovala nová praxe, tak změnil výplatu části dávek v rámci příspěvku na živobytí u 2 711 klientů. V případě mimořádné okamžité pomoci nemá ÚP ČR tento počet k dispozici, protože tyto příspěvky nevyplácí pravidelně,“ informuje ÚP.

Vyplacení formou poukázek není podmíněno podezřením ze zneužívání dávek k jiným účelům ale také způsobem ochranného opatření před tímto zneužíváním.

Kde lze poukázky uplatnit

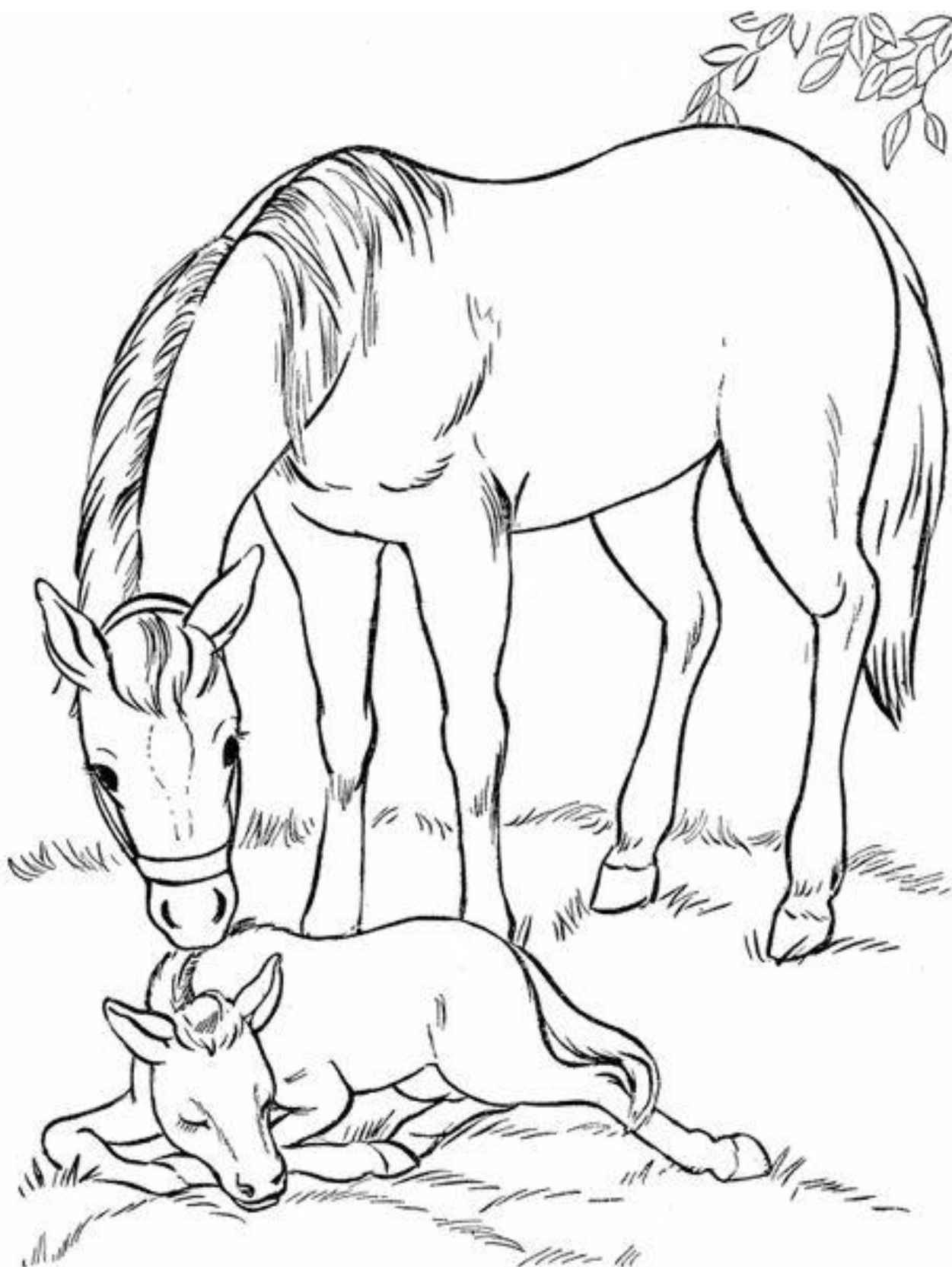
„Jedním z rozhodujících kritérií při výběru společností, které nám poukázky dodávají, byla co nejširší síť jejich obchodních partnerů, u nichž je možné stravenkami platit, včetně garance této sítě,“ vysvětluje náměstkyně pro sociální věci GŘ ÚP ČR Zdeňka Cibulková.

Poukázky lze uplatnit nejen na nákup **potravin, ale i základních hygienických prostředků, dětského a lékárenského zboží, školních potřeb a oděvů**. Poukázky samozřejmě nejsou určeny na nákup tabákových výrobků a alkoholu.

V Otrokovicích lze tyto poukázky uplatnit v těchto obchodech:

- Albert
- Coop Tylova
- Erbenova 997 (Masna, Lékárna)
- Prior Jednota (Baťov)
- Lékárna Poliklinika
- Napajedla:
- Jednota
- Enapo
- Lékárna pod zámkem

Omalovánka



Komunikace s dětmi- PŘEDPOKLÁDÁNÍ

Předpokládání je zdrojem nedorozumění a někdy i konfliktů velmi často. Jde o zklamání z chování druhého, které nenaplnilo naše představy. Všichni si jistě přejeme, aby z našich dětí byli jednou spokojení a zodpovědní dospělí. Stanovováním pravidel a hlídáním vlastních předpokladů jim to můžeme hodně usnadnit.

Dát předem pravidla.

Lepší než "předpokládat", a pak být opakovaně zklamáný, protože "do hlavy nám nikdo nevidí", je dát dětem pravidla. Čtrnáctiletá Maruška si např. chce vzít do školy v přírodě mobil, přestože speciálně mobily není doporučeno s sebou brát. Pokud předpokládáme, že nakonec "dostane rozum" a mobil nechá doma a v hlavě si případně dokonce spřádáme sankci, jak jí třeba zatrhne kapesné, pokud jí ho tam někdo ukradne, tvrdím, že škodíme sobě i jí. Lze to ale například ošetřit takto: "Dobře, bereš si ho s sebou na vlastní riziko. Pokud tam o něj jakkoliv přijdeš, nový nedostaneš. Můžeš si ho pak koupit z vlastního kapesného." To je fér a dítě má navíc možnost samo se rozhodnout a zvážit i důsledky.



Uvedu ještě několik praktických domácích pravidel, která mohou být inspirující:

Pravidlo 1.: Školní povinnosti mají přednost před domácími pracemi. To znamená, že když má Honzík moc úkolů a učení, je zproštěn např. povinnosti utřít po večeři nádobí. (V takovém případě pak ale není fér vzdychat: "Ale já jsem myslela, že to nádobí přece jen utřeš.")

Pravidlo 2.: Hraní není omluvou za neplnění domácích povinností, škola ano. Například, když Markétka kvůli hraní nevynese koš, je to špatně, když proto, že má moc úkolů, je to prominuto.

Pravidlo 3.: Při sporech rozhodne dospělý. Nebudete-li se například se svým "pubertákem" moci dohodnout, máte jako dospělý právo veta a raději nepředpokládejte, že on sám nakonec "přece musí pochopit", že pravdu máte vy. Věřte, že nemusí...

Všichni si jistě přejeme, aby z našich dětí byli jednou spokojení a zodpovědní dospělí. Stanovováním pravidel a hlídáním vlastních předpokladů jim to můžeme hodně usnadnit. Pravidla jsou nesmírně důležitá, ale fungují, jen když jsou stanovena předem. Rozhodně není dobré dát "pravidlo", když už je vlastně trestem: "Taaak, protože sis zničil autíčko, nedostaneš kapesné." Ale je dobré mít pravidlo: "Pokud si vlastní nedbalostí zničíš hračku, novou nedostaneš." Je dobré doplňovat nová pravidla podle toho, jak děti rostou, i jak rostou naše nároky a jak se vyvíjí naše domácí soužití.

Jak přezimují zvířátka?

Nechce se vám v zimě nic, jen zalézt pod teplou deku? Je to naprosto přirozené! Těžké a chladné zimní období přečkává v tvrdém spánku množství zvířat a vy se jen chcete řídit přírodními zákony.

Zimní období tráví v hlubokém spánku celá řada zvířat. Jsou to samozřejmě medvědi, ale také ježci, netopýři, žáby, křečci, syslové i komáři. Z exotických zvířat třeba lemuři.

Proč zvířata v zimě spí?

Období hlubokého spánku však nemusí nastat jen v zimě, je to však nejčastější jev. Během tohoto chladného období je pro zvířata složité najít si potravu, proto část z nich chlad zkrátka prospí, aby se úspěšně dožila jara. Pro spánek si vybírají nejruznější úkryty – hloubí podzemní nory a brlohy, využívají přírodních jeskyní nebo se třeba jako ježci zahrabávají hluboko do hromad spadaneho podzimního listí. Musí si vždy najít co nejbezpečnější místo, během zimního spánku jsou bezmocná a nečekané probuzení uprostřed chladu by je mohlo stát život.

Před hibernací je potřeba ztloustnout

Během zimního spánku se zvířatům zpomaluje dýchání, snižuje teplota a je těžké u nich nahmatat tep. Zpomalují se tedy veškeré životní procesy, podobně jak to známe u nejruznějších příkladů hibernace ze sci-fi filmů. Nejedná se tedy o běžný spánek, ale o velmi specifický stav hlubokého usnutí. Například medvědům se teplota těla sníží až o 6°.

Aby zvířata zimní spánek přežila, musí před ním nastrádat ve svém těle co největší tukové zásoby, ze kterých bude tělo během spánku čerpat energii. Samice medvěda hnědého dokáže přibrat až 300 kilogramů tuku, tedy polovinu své váhy.

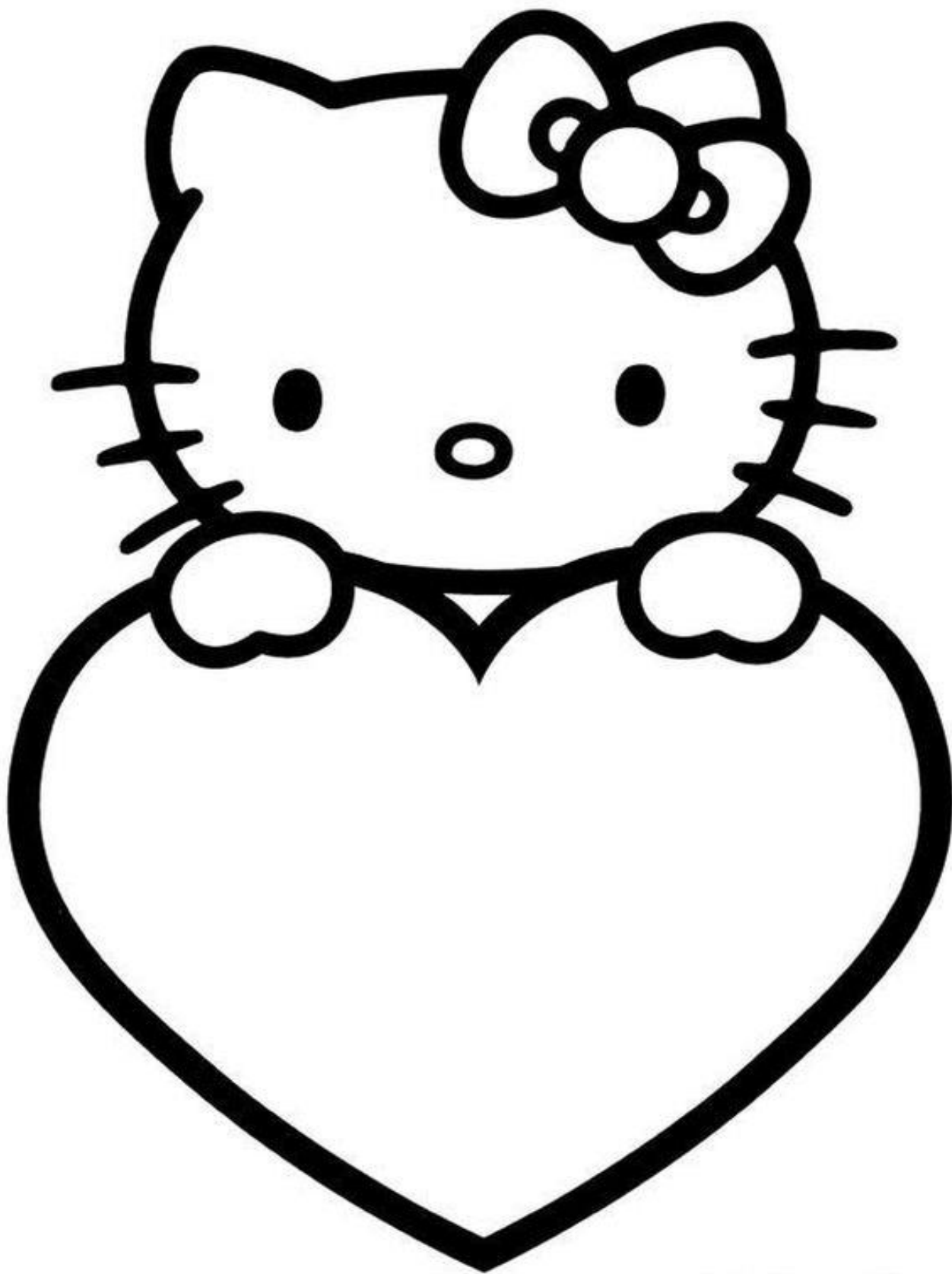
Čas se probouzet

Na jaře se zvířata probouzí ve chvíli, kdy vše začíná tát a slunce nabírá na síle. Dá se říci, že je probouzí světlo – signálem k procitnutí z dlouhého spánku je pro ně prodlužující se doba, kdy je světlo. Jako první se většinou probouzí samci, většinou ve chvíli, kdy pominou silné mrazy. Až s opravdovým teplem pak ze svých zimních úkrytů vylézají samice s mláďaty. Po zimě jsou zvířata zesláblá, vyhublá a hladová a proto začínají aktivně jíst, aby nabrala zpět ztracenou váhu.

Ted', když už jste trochu moudřejší, udělejte si doma malý kvíz. Která zvířata v zimě spí? Jaké úkryty si vybírají? Kde spí v zimě ježci?



Vymaluj a vystřihni valentýnské srdíčko s Hellou Kitty a můžeš jej dát někomu, koho máš rád.....



Den Svatého Valentýna

Na sobotu 14. 2. 2015 připadá Den svatého Valentýna. U nás sice nemá tento svátek příliš dlouhou tradici, přesto se ale stal poměrně oblíbeným. Samozřejmě má i své odpůrce, kteří ho neuznávají a považují jej za komerční nesmysl. Ať už patříte k té či oné skupině, určitě stojí za to vědět, proč se tento den vlastně slaví. A právě o tom bude náš dnešní příspěvek. Dozvíte se v něm i to, kdo byl svatý Valentýn. A to není samozřejmě vše. Příjemné čtení.

Kdo byl svatý Valentýn

Svatý Valentýn byl skutečná postava. O jeho životě se ovšem moc informací nedochovalo, a proto zůstává opředen tajemstvím. Existuje o něm hned několik legend.

Údajně byl katolickým knězem. Žil v italském městě Terni, a to ve 3. století. Jedna z legend říká, že i přes zákaz císaře Claudia II. tajně oddával zamilované. Nejen za to, ale i za svou víru byl mučen a následně popraven. Mělo se tak stát právě 14. února.

A proč vůbec císař zakázal sňatky? Bylo to vlastně z vojenských důvodů. Dle císaře nepodávali ženatí muži v armádě takové výkony jako ti svobodní.

O svatém Valentýnovi se říká i to, že byl velmi moudrý a neohrožený. A prý měl i léčitelské možná spíše zázračné schopnosti. Podle legendy pomohl slepé dívce navrátit zrak, a to pomocí modliteb.

A kde se vzaly tzv. valentýnky, tedy valentýnská přání? Prý takové přání poslal svatý Valentýn své ženě/milé před svou popravou.

Svatý Valentýn je patron všech zamilovaných, lásky.

Proč se slaví Den svatého Valentýna

Původ svátku je možné najít v římských oslavách bohyně Juno, které připadaly právě na 14. února. Juno je považovaná za ochránkyni manželství a rodin. Ženy dostávaly v tento den květiny.

Jak již bylo zmíněno, 14. února se také údajně konala poprava svatého Valentýna, patrona všech zamilovaných.

Možná překvapí, že se tento svátek pochází z Evropy, odkud se později díky přistěhovalcům rozšířil do Ameriky. Den svatého Valentýna se dnes slaví po celém světě. U nás se Den svatého Valentýna začal slavit až po roce 1989. Postupně si však získával a stále získává své příznivce.

Oslavy Dne svatého Valentýna ve světě



V USA je tento svátek velmi oblíbený. Slaví se dokonce již od 19. století. Lidé projevují svou lásku nejen partnerovi, ale i rodičům a dalším blízkým osobám. K oblíbeným dárkům patří květiny, plyšáci, šperky, čokoláda a cukrovinky. Důležité je samozřejmě také přáníčko. Po celé zemi se pořádají valentýnské večere a oslavy, a to nejen v restauracích, doma, ale i na dalších místech. Nezapomíná se ani na děti.

Rádi ho mají i protinožci, tedy obyvatelé Austrálie. Právě odtud pochází jeden ze symbolů tohoto svátku – holubice. V tento den si totiž holubi a holubice prý hledají své partnery. Australani posílají všem blízkým valentýnská přání, dávají se i květiny.

Samozřejmě oblíbené jsou i SMS/MMS či e-mailové zprávy. Pořádají se oslavy, navštěvují se restaurace a podobně.

Masopust

Masopust (*Vostatke, Fašank, morav. Voračky, Voráci, Končiny, či karneval*) je třídní svátek, jakož i slavnostní **období mezi Vánocemi a Postní dobou**. Zatímco jeho počátek, který nastává po svátku **Tří králů (6. ledna)** má pevné datum, tak jeho konec na Popeleční středu je závislý **na datu Velikonoc** a končí tak v rozmezí od poloviny února do počátku března.



Masopust představoval období hodování a veselí mezi dvěma postními dobami. Během něj probíhaly taneční zábavy, zabijačky a také svatby. Vrcholím posledním čtvrtkem tohoto období, zvaným Tučný čtvrtek, spojeným se zabijačkou a hostinou. Poslední tři dny, tedy masopustní neděle, pondělí a úterý jsou zvány končiny, ostatky, fašank či přímo masopust, se konají různé rituální úkony, průvod masek, scénické výstupy a končí taneční zábavou.

Název karneval je synonymem masopustu (z italského *carnevale*, vlastně "maso pryč").



Masopust, a zvláště několik posledních dní tohoto období (fašank, fašanky, končiny, bláznivé dny, konec masopustu), byl pro lidi v minulosti oficiálním svátkem hodování, během kterého bylo třeba se dosyta najíst. Pak následoval dlouhý čtyřicetidenní půst.

V některých regionech (Chodsko, Doudlebsko, Hlinecko, Strání aj.) je součástí oslav obřadní průvod masek, který obchází s muzikou vesnicí. Tento akt konají zvlášť vypravené skupiny lidí ve specifickém ustrojení a se specifickým chováním, mající dlouhou tradici. Mnohde se vybírá do košíku kořalka, vejce, slanina, koblihy nebo Boží milosti. Ty jsou později společně konzumovány v hospodě během večerní zábavy.

V některých obchůzkách se dostává do ústřední role tanec, především **obřadní tance** mladíků, zvaných ve Strání "**pod šable**". Podobně tančí u každého domu na Uherskobrodsku "**bobkovníci**", na Hlinecku "**Turci**". Při večerní zábavě se konají další obřadní tance, například "na len", "na konopě", "žabská" apod.

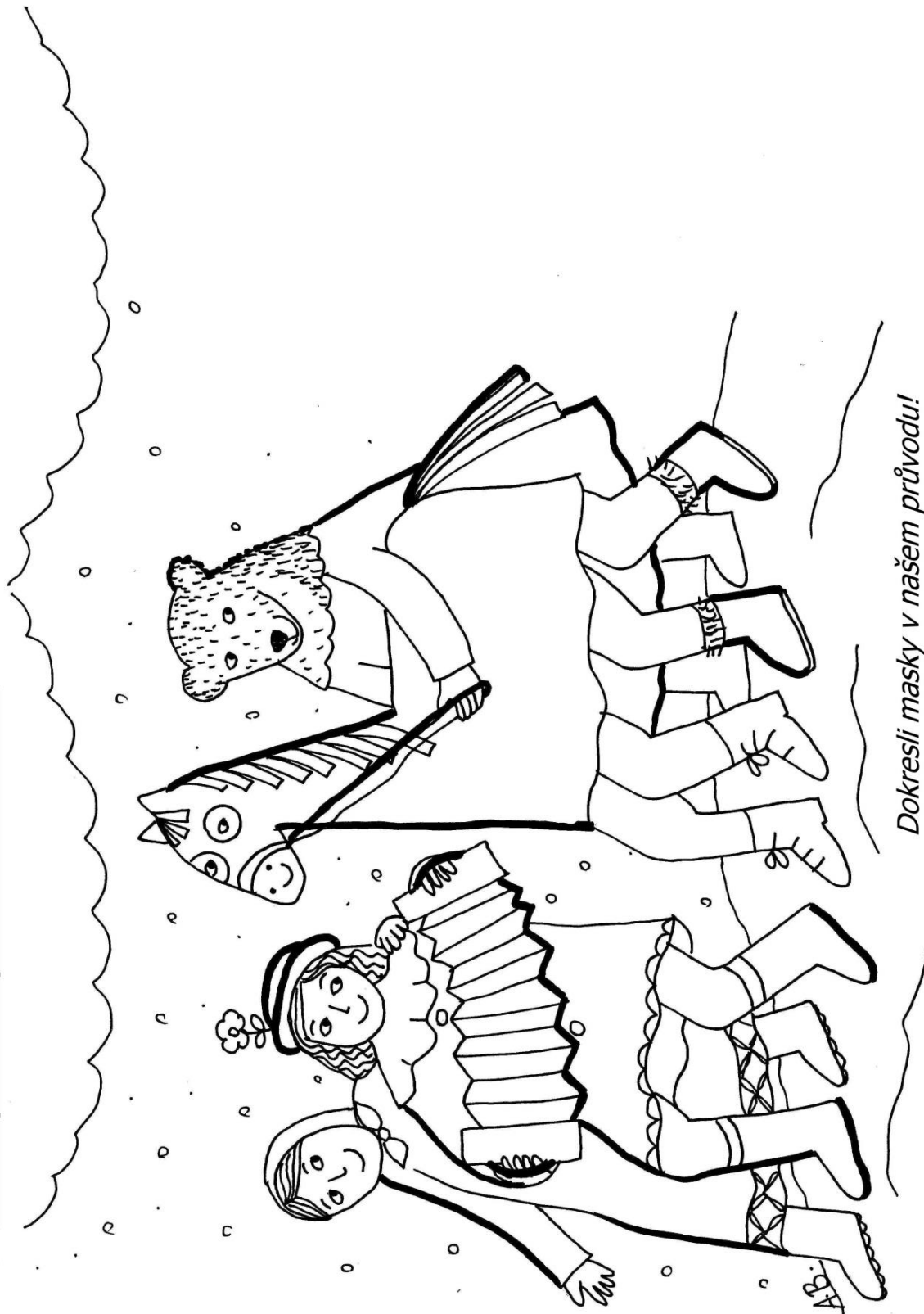
V mnoha dalších lokalitách se koná obchůzka bez těchto obřadních prvků a je tak již jen prezentací masek a formou venkovské (eventuálně i městské) lidové zábavy, která se váže k určitému datu.

Masopust končil v noci před **Popeleční středou (v roce 2015 je 18.2.)**, kdy ponocný zatroubil na roh a rychtář všechny vyzval k rozchodu.

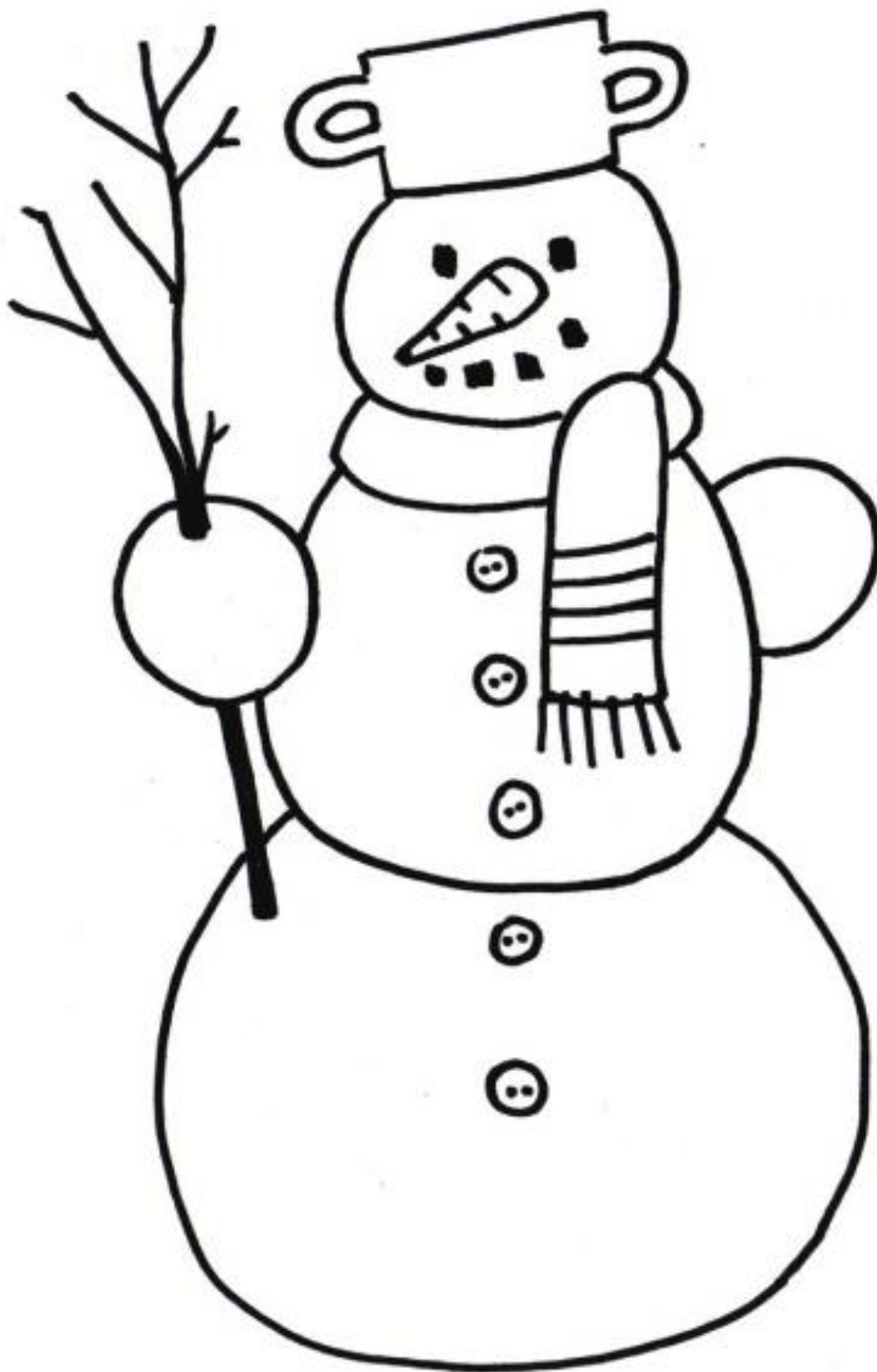
Popeleční středa (lat. *dies cinerum*) je v římskokatolickém liturgickém kalendáři první den postní doby. Následuje čtyřicetidenní půst spolu se šesti nedělemi. Neděle se do postní doby nezapočítávají, poněvadž se za postní dny nepovažují. Popeleční středa je dnem přísného postu a připomínkou pomíjivosti pozemského života. Znamenání popelem tzv. **Popelec** doprovází udělovatel slovy: **Čiňte pokání a věřte evangeliu nebo Pamatuj, že jsi prach a v prach se navrátíš.**

www.wikipedia.cz

Masopustní průvod masek



Dokresli masky v našem průvodu!



LEDEN

Tak už je tu
zase leden,
ten, co
vládne
sněhem,
ledem.
Narazíme
beranice,
navlékneme
rukavice.

Vyrazíme
směle ven
za ledem a za
sněhem.
Mráz nás
štípe do tváří,
oči se nám
rozzáří.

Leden, ten je
vlastně
prima,
i když je nám
hrozná zima.
Vrátíme se
zmrzlí domů,
dáme čaj (a
něco k tomu).

(Dagmar Vysoká – [Dětské stránky](#))

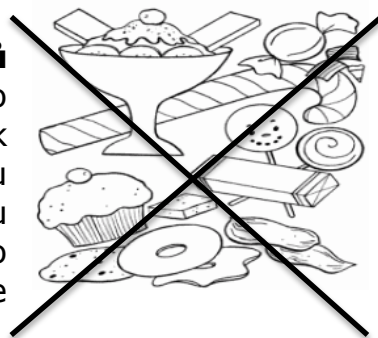
Jak má vypadat ideální strava vašeho dítěte?

Věděli jste, že základ celoživotního zdraví vašich dětí se tvoří již v prvním roce jejich života? Jste si jisti, že víte, jaké potraviny jsou dobré pro vaše děti do tří let?

Dítěti do jednoho roku života prospějete zejména dostatečným kojením. To mu totiž pomáhá nejen s výživou, ale i s utvářením imunity.

Nejen o mateřském mléku ale samozřejmě později být nemůže. Při výběru příkrmů a pokrmů si uvědomte zásadní pravidlo: dítě není zmenšený dospělý. Jeho organismus je úplně jiný a má odlišné požadavky. **"Jídlo pro děti do jednoho roku by se například vůbec nemělo solit,** neboť se jim ještě teprve dovývají ledviny a játra," upozorňuje na často opomíjené pravidlo MUDr. Mária Paľová.

Další chybou, kterou v životosprávě svých potomků děláme, je zařazení sladkostí. Dítě nemá přirozenou touhu po sladkém od přírody, vytváříme ji uměle! A právě roční dítě je k tomu nejnáchylnější. "Právě do roka a pak kolem devátého roku života se v těle nejvíce tvoří tukové buňky, Pokud nevhodnou stravou dítěti vybudujete mnoho tukových buněk právě v tomto kritickém roku, bude se s váhou potýkat celý život," varuje lékařka.



Dokud můžete, kojte. Mateřské mléko je pro dítě to nejlepší. Mléko z obchodu je pro malé děti nezdravé, obsahuje příliš mnoho soli, kterou neumí dítě strávit a může u něj vzniknout i zánět střev a fatální oslabení imunitního systému.

Závislost na rafinovaném cukru. Proč děti tolik touží po sladkém? Protože jsme si je k tomu sami vychovali. Pokuste se tento návyk odkládat, co to jen půjde. Místo sladkostí dávejte dítěti ovoce, sušené ovoce, ovocné šťávy apod.

Dostatek ovoce a zeleniny. Zelenina je lepší, není tak kalorická a bohatá na cukry, jako ovoce. Dbejte na střídání druhů, ať má dítě dostatek všech vitamínů. Z ovoce volte místní, u exotického neznáte původ.

Konzervanty. Ty by v dětském jídelníčku neměly být vůbec. Šunka, párky, sýry, jogurty, krémy... Za trvanlivost věcí mohou právě ony. S éčky má potíž i tělo dospělého, natož organismus malého dítěte.

Špatná strava v raném těhotenství snižuje intelekt dítěte

Ženy, které v prvních týdnech těhotenství nemají dostatečný přísun kalorií, riskují, že jejich potomek bude **mít nižší inteligenci.**

Podle posledních průzkumů mohou takové děti **trpět i poruchami chování.**

Jak zjistili američtí vědci z univerzity v Texasu, málo vydatná strava způsobuje, že se mezi mozkovými buňkami plodu netvoří dostatek spojení, buňky se dělí ve snížené míře a pomaleji rostou.

Zároveň se ukázalo, že tato souvislost se nejvíce projevuje u nedospělých matek, jejichž organismus se sám vyvíjí, a naopak také u matek starších, které nejsou schopny potomka dostatečně zásobovat živinami.

"Náš výzkum je dalším důkazem toho, jak důležité je, aby budoucí maminky patřičně jedly. Špatná strava zpomaluje vývoj orgánů dítěte a v případě mozku může dojít k celoživotním následkům, snížení IQ a poruchám chování," říká Nathanielsz.

Studie byla zveřejněna v časopise Proceedings of the National Academy of Sciences.

Jak by měl vypadat správný jídelníček pro děti ve věku od jednoho do tří let?

• Polévky

Polévky jsou důležitý a u dětí většinou oblíbený pokrm. Podáváme je před hlavním jídlem k obědu, kdy povzbudí chuť k jídlu a připraví trávicí trakt k přijetí hlavního chodu. Druh polévky vybíráme tak, aby chuťově a výživově doplňovala celý oběd. Menším dětem polévky mixujeme a nedáváme jim velké porce, aby je příliš nezasytily, a tím jsme je neodradily od dalšího chodu. Polévky jsou vhodným pokrmem i k večeři, a to hlavně v zimě, kdy je můžeme doplnit krajíčkem chleba nebo pečivem. V horkých letních dnech přijdou jistě vhod osvěžující a výživné polévky z ovoce. U dětí věnujeme pozornost dochucení polévek. Snažíme se používat nedráždivé koření, především zelené bylinky, a úplně vyloučíme pepř a jiná ostrá koření. Učíme děti méně solit a omezeně používáme prostředky typu vegeta, které obsahují značné množství soli.



Maso

Největší zastoupení by v jídelníčku dětí mělo mít maso drobných domácích zvířat, tedy kuřecí, krůtí, králíčí a ryby, zejména mořské. Vhodné je i telecí a jehněčí maso, hovězí a vepřové maso podáváme v menší míře, zvěřinu a vnitřnosti dáváme dětem jen výjimečně. Maso připravujeme nejčastěji vařené či dušené, musí být měkké a mělo by se dát dobře kousat. Menším dětem maso mixujeme. V žádném případě na dětský talíř nepatří tučné a kořeněné masité pokrmy, k přípravě nepoužíváme koření směsí

s glutamátem sodným. Maso nemusí mít děti každý den. Jídelníček by měl být co nejpestřejší a z bohaté nabídky dalších surovin (zeleniny, těstovin, luštěnin a obilovin) můžeme připravit velmi chutné a výživné bezmasé pokrmy. Denní přísun masa by měl být 25 - 40 g, a to podle věku dítěte. Asi 30 g masa nahradí jedno vejce nebo 4 - 5 lžic vařených luštěnin.

• Luštěniny

V dětském stravování se málo objevují luštěniny, ačkoliv jsou velmi výživné a svojí hodnotou dokážou nahradit maso. Luštěniny by měly být v dětském jídelníčku nejméně jedenkrát týdně. Zcela nevhodná je kombinace luštěnin a uzeniny. Luštěniny způsobují nadýmání, tyto obtíže se zmenší dokonalým vařením doměkka, pasírováním či mixováním a ochucením například majoránkou, kmínem či bazalkou. Doporučuji začít s používáním drobnozrnné červené čočky, která je po namočení uvařená za 10 - 15 minut.

• Brambory

Brambory představují velmi dobrý zdroj energie především pro vysoký obsah škrobu a obsahují cenné látky, zejména vitamin draslík. Nejčastěji je podáváme jako přílohu k různým pokrmům. Koncem zimy, kdy se kvalita některých odrůd zhoršuje, je podáváme méně a volíme jiné přílohy.

• Zelenina

Zelenina patří ve výživě dítěte k důležitým potravinám. Její výběr závisí především na věku dítěte. Je totiž rozdílně stravitelná pro nadýmavost, obsah vlákniny nebo některých relativně nepříznivých látek. K prvním druhům zeleniny v dětském jídelníčku patří mrkev a cuketa, pro příjemně nasládlou chuť je oblíbený hrášek.

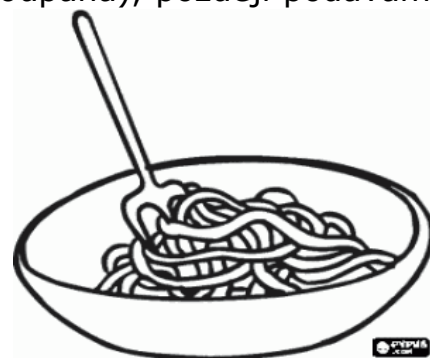
Ovoce

Ovoce lze použít čerstvé i tepelně upravené. Vynikající jsou čerstvé ovocné šťávy, pro přípravu nápoje je ředíme pitnou vodou. Tepelnou úpravou se snižuje jeho „kyselost“, zlepšuje se stravitelnost a takto upravené je vhodnější zejména pro menší děti. K

prvním druhům ovoce v dětském jídelníčku patří jablka (oloupaná), později podáváme hrušky (podušené), jahody a postupně přidáváme další druhy ovoce.

• **Těstoviny**

Těstoviny patří k potravinám s poměrně krátkou dobou přípravy, dají se různě kombinovat s masem, vejci, sýrem či zeleninou a jsou i výživově hodnotné. Zajímavým zpestřením jídelníčku mohou být a pohankové či amarantové těstoviny. Těstoviny podáváme asi jedenkrát týdně.



• **Obilniny**

Kaše z obilovin - jáhel, krupice (pšeničné a kukuřičné), krupky, ovesných vloček a rýže jsou vhodný pokrm, třeba večeri, i pro větší děti. Jednotlivé obiloviny můžeme vzájemně kombinovat, například připravíme kaši z ovesných vloček a krupice, z rýže a jáhel. Náš čas výrazně ušetří instantní kaše, které jsou v bohatém výběru. Kaši můžeme osladit cukrem (i přírodním) nebo tekutým medem. Porce kaše můžeme obložit pokrájeným čerstvým nebo kompotovaným ovocem, kopečky našlehaného tvarohu či jogurtu. Pokud vaše děti nepatří zrovna k velkým jedlíkům, zaručený úspěch budete mít s kaší, kterou na talíři ozdobíte pomocí ovoce, zavařeniny, jogurtu, rozinek (propláchnutých) atd. do podoby různých tváří.

• **Pomazánky**

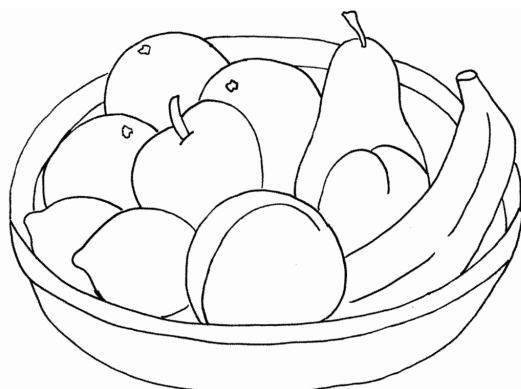
Pomazánky můžeme podávat k snídani, svačině nebo jako lehkou večeři. Neměly by být ostré, ale ani chuťově nevýrazné. Na dochucení se snažíme co nejvíce využít bylinek - petrželovou či celerovou nať, pažitku, řepku, kopr, bazalku. Pomazánky mažeme na celozrnné pečivo nebo chléb, využít můžeme i různé druhy křehkého chleba. Pro lepší vzhled můžeme krajíce chleba nakrájet na menší tvary (na čtverečky, trojúhelníčky apod.) a nezapomeneme je ozdobit zeleninou.

• **Sladkosti**

Sladké pochoutky se staly synonymem dětství, ale všichni víme, že našim dětem příliš neprospívají – děti po nich ztrácejí chuť k pravidelnému jídlu, kazí se jim zuby a nedodávají organismu žádné živiny. Velmi opatrní budeme v podávání kupovaných sladkostí.

Pro správný vývoj dítěte není nutná jen kvalitní a pestrá strava, ale také dostatek lásky, dobré vztahy v rodině a klidná atmosféra při stolování.

Zdroj: www.babyweb.cz



Zimní recepty nejen z kysaného zelí

Kysané zelí vám v zimním období zajistí přísun vitamínu C, již 200 g kysaného zelí pokryje u člověka denní potřebu vitamínu C. Ještě větší říz má nakládané kysané zelí nakládané s jablky a křenem.

Bramborák se zelím

1 kg syrových oloupaných brambor, 250 - 300 g kysaného zelí, 3 vejce, 3 vrchovaté lžíce hladké mouky, (velká hrst ovesných vloček), větší špetka soli, lžička majoránky, 5 stroužků česneku, olej nebo sádlo na smažení



Zelí zcedíme a pokrájíme na drobnější kousky. Brambory nastrouháme najemno. Smícháme je se zelím, celými vejci, moukou a ovesnými vločkami. Osolíme, okořeníme majoránkou a rozmačkaným česnekem. Na rozpáleném oleji smažíme bramboráky z obou stran dozlatova.

Bramborové šišky s kysaným zelím

500 g kysaného zelí, 2 cibule, 1 lžíce oleje, 800 g uvařených brambor, 250 g hrubé mouky, 50 g krupice, špetka soli, 2 vejce, 1 lžička octa, kmín, špetka cukru, sůl



Do kysaného zelí přidáme jednu nadrobno pokrájenou cibuli, kmín, podlijeme malým množstvím vody a podusíme doměkka. Mezitím připravíme těsto a necháme je asi 5 minut odpočinout. Těsto zformujeme do válečku, odkrajujeme z něho asi 2 cm silné plátky a ty vytvarujeme do šišek, vložíme do vroucí osolené vody a asi 5 minut povaříme. Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli. Šišky vmícháme do podušeného zelí, které jsme dochutili solí a cukrem a doplníme zpěněnou cibulkou, na talíři lze posypat rozškvařenou slaninou nebo kousky klobásy.

Zelňačka bez smetany

miska kysaného zelí (cca 300-400 g), 2 brambory, 2 lžíce sádla, 2 cibule, 2 lžíce hladké mouky, 1 lžička mleté papriky, sůl, mletý pepř, kmín, 100 g slaniny, zelená petrželka na ozdobu

Oloupanou cibuli nakrájíme na kostičky a na rozpáleném sádle osmahneme do zesklovatění. Zasypeme moukou a upražíme cibulovou jíšku. Vmícháme uzenou papriku, zalijeme studenou vodou a vložíme zelí. Vody by mělo být zhruba do výšky zelí, ještě budeme přidávat vodu z brambor. Vaříme do změknutí zelí (asi 15 minut).

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostky a v osolené vodě s trochou kmínu uvaříme doměkka.

Na pánvi nasucho opečeme na kostičky nakrájenou slaninu. Až je zelí měkké, přidáme do hrnce brambory i s vodou, ve které se vařily, vyškvařenou slaninu, promícháme a necháme přejít varem. Dochutíme solí a pepřem.

<http://www.mamincinyrecepty.cz>

Změny v rodinné peněženke pro rok 2015

Nižší daně za školkovné

Novinkou pro rodiče s malými dětmi je, že mohou využít novou daňovou slevu za umístění dítěte ve školce, a to již za rok 2014. Daňová sleva na školku se týká **pouze školného, nikoliv stravného**, a lze ji za každé vyživované dítě uplatnit maximálně do výše minimální mzdy stanovené pro zaměstnance na začátku roku. Každá školka vystaví vlastní potvrzení o výši uhrazené částky školkovného, žádný oficiální formulář na to není. Obecně může slevu na dani formou školkovného uplatnit pouze rodič, který žije s vyživovaným dítětem **ve společné domácnosti**.

Poplatky u lékařů a za recepty končí

Od ledna už pacienti nebudou platit třicetikorunové poplatky za návštěvu lékaře a za recept v lékárnách. Zůstane jen 90 korun za lékařskou a zubní pohotovost.



Porodné i na druhé dítě a dosáhne na něj více rodin

U prvního dítěte zůstane částka porodného na 13 tisících korunách, u **druhého** půjde o 10 tisíc korun. Ministryně Michaela Marksová prosadila **zvýšení koeficientu z 2,4 násobku na 2,7 násobku životního minima rodiny**, takže na porodné bude mít nárok širší okruh rodičů. Na porodné u prvního dítěte by tak měly dosáhnout domácnosti s čistým příjmem do 20 817 korun, u matky samoživitelky do 13 176 korun. Polepší si také ženy, kterým se narodí vícero dětí. Zatímco dosud dostávaly od státu maximálně 19 500 korun (nebo jen 13 tisíc), nově získají 23 tisíc korun. A nezáleží, zda půjde o jejich první, nebo následný porod.

Průkaz osoby se zdravotním postižením

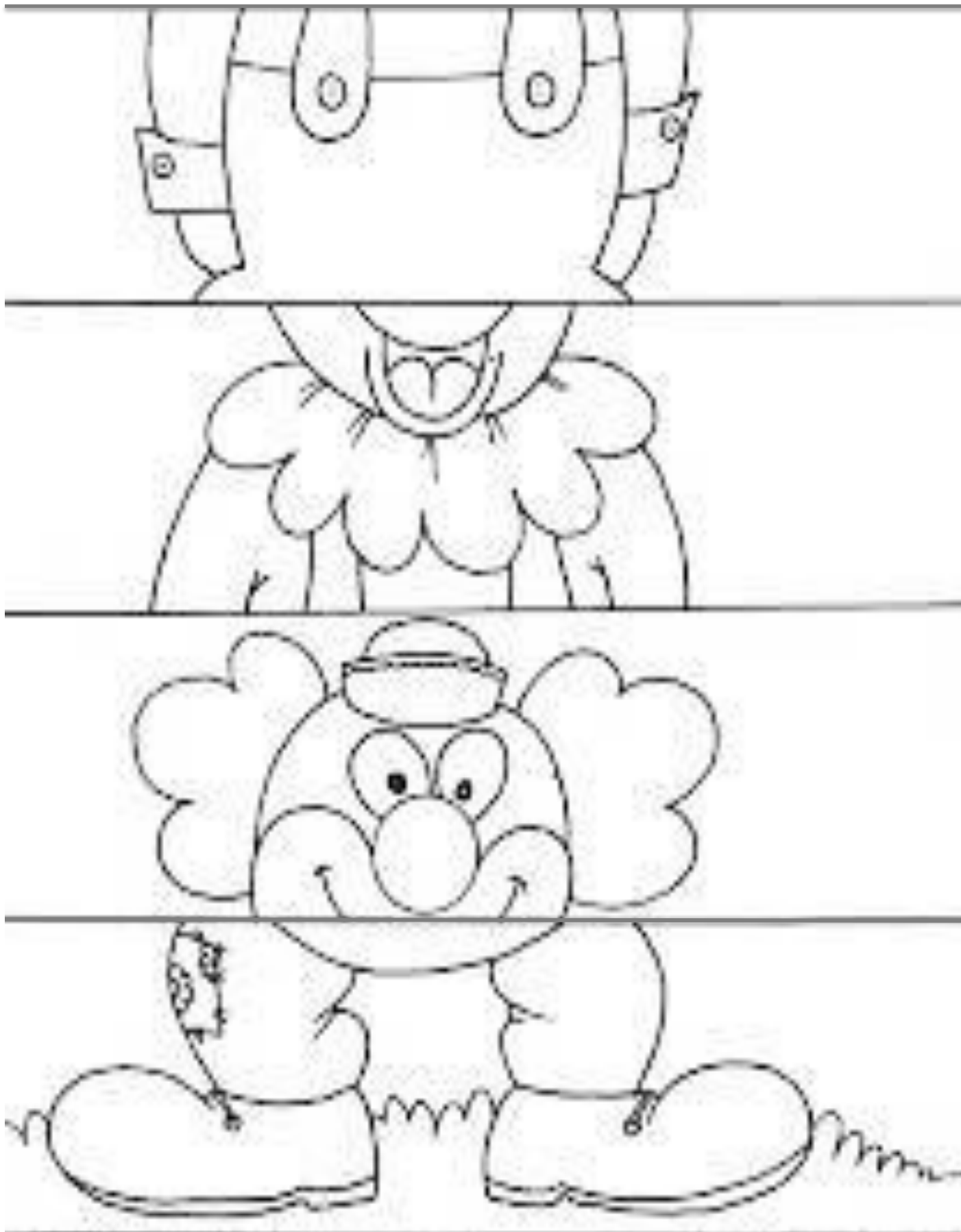
Držitelé průkazu TP, ZTP a ZTP/P si budou moci vyměnit tyto průkazy bez zbytečných administrativních průtahů a správního řízení, které by znovu posuzovalo jejich zdravotní stav. Nárok na **příspěvek na mobilitu bude navíc nově vázán přímo na nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením** ZTP nebo ZTP/P.

Opatření proti zneužívání doplatku na bydlení

Nová pravidla pro vyplácení pomoci v hmotné nouzi pomůžou přerušit bující obchod s chudobou v ubytovnách. Zamezí se především neefektivnímu vyplácení doplatku na bydlení. Doplatek na bydlení bude podle návrhu nově poskytován ubytovně, které splní hygienické standardy kvality bydlení. Zároveň se bude moci poskytnout doplatek na bydlení osobám, které bydlí na ubytovně, pouze se souhlasem obce. Bude také stanovena maximální výše nájemného podle částky dané v místě obvyklé a normativních nákladů na bydlení podle zákona o státní sociální podpoře.

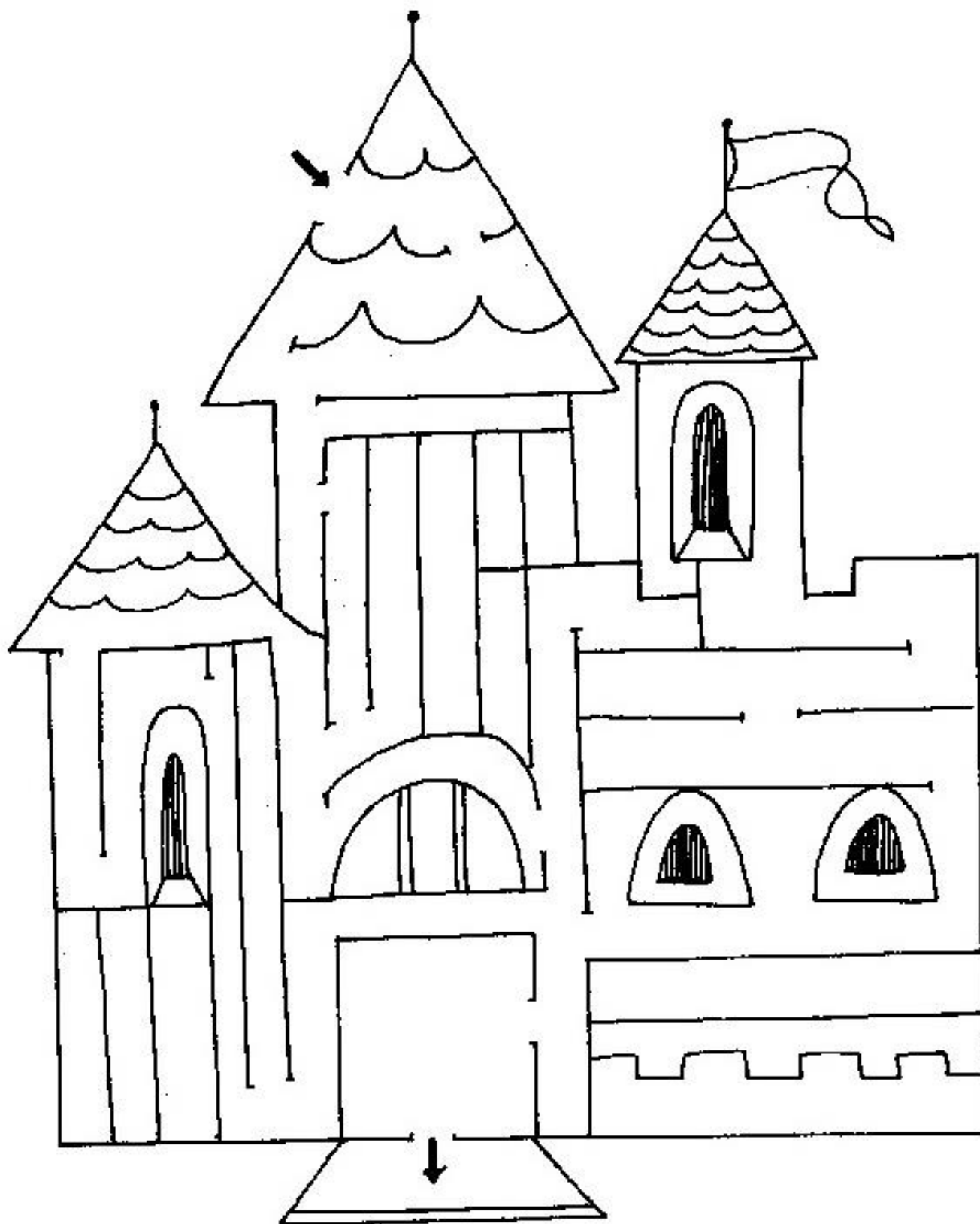
Zdroj: <http://www.mpsv.cz/cs/>

Tento obrázek pan malíř asi trošku popletl, zkus jej rozstříhat podél čar a pak správně poskládat. Můžeš obrázek nalepit na papír a vymalovat.



zdroj: www.strankyprodivochy.cz

Vydej se na průzkum hradu.....nesmíš se dotknout žádné hradní zdi.....



Zdroj: www.i-creativ.cz



RaisingOurKids.com

Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Bc. Jana Kuviková, Mgr. Lada Rektoříková, Ing.Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková: NEPRODEJNÉ!