



Nr 147 – kwiecień 2020 r.

NIEŚCI Z "PIĄTKI"

Przedszkole Samorządowe Nr 5
przy ul. Krańcowej 5
w Białymstoku

"KWIECIEŃ PLECIEŃ"

*Ach ten kwiecień, psotny kwiecień, różne figle płata w świecie.
Raz przygrzeje mocno słońce, że jak w lecie jest gorąco.
Innym razem śniegiem prószy, że aż wszystkim marzną uszy.
Kwiecień - plecień, bo przeplata, trochę zimy, trochę lata.*

Drodzy Rodzice!

Za nami kolejny miesiąc. Wiosna w kalendarzu, wiosna na podwórku. Niestety tym razem nie zachęcamy do pobytu na placach zabaw. W związku z zagrożeniem epidemią przyłączamy się do apelu o pozostawaniu w domu i wychodzeniu w razie niezbędnej konieczności. Życzymy dużo zdrowia Wam i naszym przedszkolakom. Zachęcamy do korzystania z propozycji zajęć i zabaw umieszczanych na naszej stronie internetowej <http://ps5.bialystok.pl> w zakładce: Materiały.

❖ TO WARTO WIEDZIEĆ



W roku szkolnym 2019/2020 nasze przedszkole dołączyło do pilotażowej edycji ogólnopolskiego programu edukacyjnego dla przedszkoli „Skąd się biorą produkty ekologiczne”. Program został opracowany przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Główny Inspektorat Sanitarny. W programie wezmą udział dzieci z najstarszych grup (5-6latki), a jego realizacja została zaplanowana na kwiecień 2020r.

Celem programu jest zwiększenie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

Główne założenia programu to:

- zrozumienie czym jest rolnictwo i produkty ekologiczne,
- kształtowanie umiejętności wyboru produktów ekologicznych,
- propagowanie zdrowego stylu życia,
- zwiększanie wiedzy i świadomości przedszkolaków o nawykach higieniczno-zdrowotnych.

Co to jest żywność „bio”?

Gama produktów „bio” rozpoczyna się od hodowanych ekologicznie, czyli bez użycia pestycydów i nawozów sztucznych, owoców i warzyw, a kończy na gotowych do spożycia deserkach, zupkach i kaszkach. Wybór BIO oznacza więc, że żywność nie miała styku z chemią rolniczą ani nie jest modyfikowana genetycznie. Pokarmy zwierzęce z ekologicznych hodowli są wolne od antybiotyków i innych anabolików – wszelkie infekcje leczy się tam preparatami np. na bazie ziół.

Tylko odpowiedni certyfikat upoważnia do używania określenia BIO lub EKO. Wydają go specjalne instytucje, które oceniają, czy gospodarstwo rolne ekologiczne przestrzega surowych zasad upraw roślin czy hodowli zwierząt. Kontrole powtarzane są co rok – niespełnienie warunków oznacza utratę licencji. Na etykiecie produktu BIO czy EKO powinien być podany adres producenta, numer certyfikatu i nazwa jednostki, która go wydała

Wybierając się na zakupy pamiętajmy, że produkty BIO są odpowiednio oznaczone i powinny wskazywać na podmiot certyfikujący. Bardzo często na opakowaniu znajdziemy też unijne logo żywności biologicznej. Niech nie zmyli nas marketingowy chwyt typu „zdrowe, ekologiczne...”.

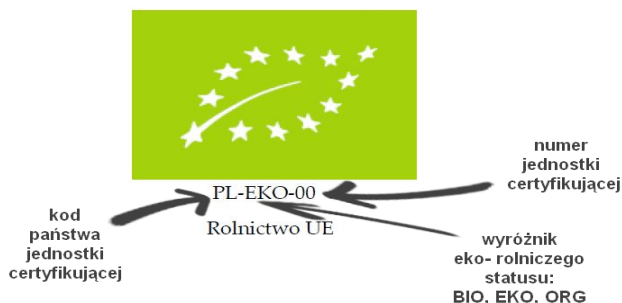


Patrz na listek!

Jeśli produkt jest nazwany „eko”, „bio”, to wskazuje to jednoznacznie na **ekologiczne metody produkcji**. Oznaczenia muszą być widoczne, czytelne i nieusuwalne, a zgodnie z prawem jego etykieta musi zawierać:

- logo rolnictwa ekologicznego, czyli tzw. euro-liść,
- pod nim: kod jednostki certyfikującej producenta lub dostawcę ekoprodktu – zawiera on kod państwa certyfikującego, oznaczenie EKO, BIO, ORG i numer jednostki certyfikującej, np. PL-EKO-999,
- jeszcze niżej: oznaczenie pochodzenia surowców rolniczych, np. rolnictwo UE, rolnictwo PL, rolnictwo spoza UE,
- etykieta musi też zawierać nazwę i adres producenta.

Wybierając się po żywność ekologiczną, najlepiej kierować się jedną prostą zasadą – szukajmy zielonego listka!



Zachowaj czujność!

Obecnie panuje moda na produkty ekologiczne. Dlatego producenci starają się nas skusić omijając przy okazji przepisy. W sklepach znajdziemy produkty „Big-active”, z daleka przypominający „Bio-active”. „ekoland”, choć w miejscu „o” jest narysowana cytrynka.

Produkty „bio” – czy naprawdę zdrowe?

Żywność ekologiczną postrzega się jako bardziej wartościową, w tym często o wyższej zawartości składników mineralnych czy witamin.

Znaczek „bio” lub „eko” znaczy nie tylko to, że rośliny rosły zdrowo. Kontrolowany jest cały proces produkcyjny, a więc nie tylko produkt końcowy, lecz również cały proces produkcji - od rolnika, przez zakład przetwórczy, miejsce, gdzie pakuje się produkt. Dlatego etykieta EKO jest gwarancją, że człowiek nie ingerował zbyt w produkcję poprzez dodawanie sztucznych substancji np. barwników, aromatów, przeciwutleniaczy oraz sztucznie nie przyspieszał procesu technologicznego. Uprawy oraz hodowle ekologiczne muszą znajdować się w czystym regionie, co pozwala wykluczyć lub ograniczyć zanieczyszczenia przemysłowe czy też z dróg szybkiego ruchu. Produkty ekologiczne, poza związkami chemicznymi, nie mogą również zawierać organizmów genetycznie modyfikowanych (GMO).

Żywność ekologiczna, a więc owoce, warzywa, mięso, jajka jest produkowana w sposób zgodny z naturą, bez syntetycznych nawozów (ziemię nawozi się w sposób organiczny) i chemicznych środków ochrony roślin (np. pestycydów). Dlatego nie zawiera ich pozostałości. Badania dowodzą, że np. pestycydy spożywane przez lata nawet w małych ilościach są groźniejsze niż zjadane krótko w większych dawkach. Onkolodzy potwierdzają, że spożycie żywności z pestycydami zwiększa ryzyko zachorowania na raka, gdyż mają one skłonność do wiązania się z komórkami tłuszczowymi, których mały organizm wytwarza stosunkowo więcej niż dorosły, zwłaszcza w procesie formowania mózgu. Podobne kancerogenne działanie mają barwniki i konserwanty używane powszechnie z przemysłu spożywczym – nie zaszkodzą one dojrzałemu człowiekowi, ale grożą rozwijającemu się systemowi odpornościowemu dziecka. System odpornościowy małego dziecka nie jest w pełni rozwinięty i nie potrafi bronić się przed szkodliwymi substancjami tak dobrze jak organizm dorosłego człowieka, dlatego produkty „eko” powinny jeść zwłaszcza niemowlęta i małe dzieci, a także kobiety w ciąży. Bo wszystko, co dziecko je w pierwszych latach życia, ma wpływ na jego zdrowie i rozwój.

Skład odżywczy pokarmów certyfikowanych jest wedle badań analitycznych o 30% bogatszy od tych pochodzenia rolnictwa konwencjonalnego, głównie w zakresie witamin i antyoksydantów mineralnych (co związane jest z jakością gleby i nasłonecznieniem). Mięso „bio” zawiera zdecydowanie mniej tłuszczu, podobnie jak oleje i jaja zawierają mniej niskiej jakości kwasów tłuszczowych. Mniejsza zawartość wody w produktach pozwala szybciej zaspokoić głód i odgrywa dużą rolę w zapobieganiu otyłości i przejadaniu się dzieci.

Badacze z Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie twierdzą, że mleko ekologiczne jest nie tylko smaczniejsze, ale i bogatsze w wapń niż produkowane w inny sposób, a naukowcy z Newcastle University w Anglii dorzucają, że ma więcej antyoksydantów (np. witaminy E, C). Tak samo jest np. z marchewką „eko”, która zawiera znacznie mniej szkodliwych dla człowieka azotanów. Poza tym owoców i warzyw „eko” nie musisz starannie obierać – bo w skórce i pod nią nie gromadzą się np. pozostałości środków ochrony roślin, za to, jak wiadomo, tuż pod skórką jest najwięcej witamin.

Okres przedszkolny jest niezmiernie ważnym etapem kształtowania się postaw determinujących aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Dlatego też istotne jest edukowanie dzieci w zakresie prawidłowego żywienia już od najmłodszych lat. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia zdrowotne i nawyki decydują o późniejszym stylu życia. Dodatkowo z badań wynika także, że żywność ekologiczna może mieć związek ze zdrowszym stylem życia. Konsument ekologiczni częściej dbają o dietę i aktywność fizyczną oraz cechuje ich istotnie mniejsze prawdopodobieństwo nadwagi i otyłości.



Opracowanie: Monika Suprun

Bibliografia:

<https://mamatoja.pl/ekologiczne-jedzenie-dla-dzieci-dlaczego-jest-lepsze,dieta-malego-dziecka-artykul,13636,r1p1.html>

<https://www.mamalekarz.pl/2019/02/07/warzywa-dla-dzieci-bio-z-ogrodka-czy-ze-sloiczka-ktore-najlepsze/>

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/skad-sie-biora-produkty-ekologiczne-nowy-ogolnopolski-program-edukacyjny-dla-przedszkoli/>

❖ JAKIE MAMY PLANY

W kwietniu porozmawiamy tematach:

<p>Grupa I – Smerfiki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Witamy wiosnę. 2. Czekamy na Święta Wielkanocne. 3. Ogródek na oknie. 4. Przedszkolaki kochają przyrodę. 5. Zwierzęta z wiejskiego podwórka. 	<p>Grupa II – Gumisie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wiosna. 2. Wielkanoc. 3. Chcę mieć zwierzątko. 4. Nasza planeta Ziemia. 5. Polska- nasz kraj.
<p>Grupa III – Pajacyki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wielkanoc. 2. Dbamy o zdrowie. 3. Dbamy o ziemię. 4. Jestem Polakiem i Europejczykiem. 	<p>Grupa IV – Kubusie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wielkanoc tuż, tuż. 2. Nasze zdrowie. 3. Dbamy o Ziemię. 4. Jestem Polakiem i Europejczykiem.

❖ WAŻNE WYDARZENIA W NASZYM PRZEDSZKOLU

Odwołujemy zaplanowane na kwiecień spotkania z grupami teatralnymi i uroczystości wewnątrzprzedszkolne !

❖ NAUCZYŁEM SIĘ W PRZEDSZKOLU

Jeśli sytuacja na to pozwoli będziemy się uczyć się poniższych wierszy i piosenek również w przedszkolu. Na chwilę obecna zapraszamy do wspólnej nauki z dziećmi ☺

Grupa I - Smerfiki	Grupa II – Gumisie	Grupa III - Pajacyki	Grupa IV - Kubusie
<p>„Mały ekolog” – wiersz</p> <p>Lubię dbać o środowisko, i wiem o nim prawie wszystko: gaszę światło w toalecie, by nie brakło go na świecie. Jeżdżę tylko na rowerze, bo to służy atmosferze, nie marnuję także wody, by świat zdrowy był i młody.</p> <p style="text-align: right;"><i>Mateusz Mojsak.</i></p> <p>„Koniki” – piosenka</p> <p>Noga goni nogę Biegają koniki</p>	<p>„Katechizm polskiego dziecka” – wiersz</p> <p>— Kto ty jesteś? — Polak mały. — Jaki znak twój? — Orzeł biały. — Gdzie ty mieszkasz? — Między swemi. — W jakim kraju? — W polskiej ziemi. — Czym ta ziemia? — Mą Ojczyzną. — Czym zdobyta? — Krwią i blizną. — Czy ją kochasz? — Kocham szczerze. — A w co wierzysz? — W Polskę wierzę. — Coś ty dla niej? — Wdzięczne dziecię. — Coś jej winien? — Oddać życie.</p> <p style="text-align: right;"><i>T. Belza</i></p>	<p>„Zdrowie” – wiersz</p> <p>Wszystkie dzieci chcą być zdrowe, wiosną, latem czy jesienią i dlatego o tej porze witaminy sobie cenią. Tomek zjada liść sałaty, jabłko chrupie mała Ania, a rzodkiewki i ogórki na surówkę potnie Hania. Grześ surówkę palcem trąca, wcale miska go nie nęci. Zjadaj Grzesiu, będziesz zdrowy, trzeba tylko trochę chęci. Zjesz surówkę, to urośniesz, ale Grzesio robi miny i nie wierzy, że w tej misce siedzą same witaminy.</p> <p style="text-align: right;"><i>I. Salach</i></p> <p>„Kłótnia wielkonocna” –</p>	<p>„Barwy ojczyste” - wiersz</p> <p>Powiewa flaga, gdy wiatr się zerwie. A na tej fladze, biel jest i czerwień.</p> <p>Czerwień - to miłość, biel – serce czyste. Piękne są nasze, barwy ojczyste.</p> <p style="text-align: right;"><i>Cz. Janczarski</i></p> <p>„Stwory – głodomory” - piosenka</p> <p>1.Przy ulicy na chodniku zamieszkały stwory. Każdy w innym był kolorze, każdy brzuch miał spory. Gdy je czasem głód dopadał i były w potrzebie, to pod nosem wieczorami, mruczały do siebie.</p>

<p>Stukają kopytka W rytm muzyki Jedna noga tupie: tup, tup,tup Druga noga stuka: stuk, stuk, stuk Konik skacze sobie: hop, hop, hop Koniku w drogę! Wiooooooooooooo!</p>	<p>„Śmigus-Dyngus” - piosenka</p> <p>W Poniedziałek Wielkanocny wiatr poganiał chmurki, by zrosiły ciepłym deszczem zajączka i kurki. Schował się zajączek w trawie, a kurki w kurniku. Czy to deszcz, czy śmigus dyngus, wietrzyku-psotniku? Ref.: Śmigus-dyngus to zabawa. Śmigus z lewa, dyngus z prawa. Chociaż w butach chlupie woda, chować się po kątach szkoda. Chociaż w butach chlupie woda, chować się po kątach szkoda.</p>	<p>piosenka</p> <p>1. Posłuchajcie tylko ile było krzyku, gdy się pokłóciły zwierzęta w koszyku. Malutkie kurczątko, bielutki baranek, Brązowy zajączek i kilka pisanek.</p> <p>Ref. Kurczątko piszczy – pi, pi, pi, Baranek beczy – be, be, be, zajączek skacze – kic, kic, kic, pisaneki wesoło śmieją się.</p> <p>2. Żółciutki kurczaczek macha skrzydełkami, jestem najpiękniejszy, żółty jak salami. Mam czerwony dziobek i czerwone nóżki, falujące piórka tak jak u kaczuszki.</p>	<p>Ref: Mamy dziś apetyt wielki, na papiery i butelki, na metale i plastiki oraz na szklane słoiki.</p> <p>2. Spiesząc co dzień do swej pracy ludzie je mijali i o segregacji śmieci wciąż zapominali. Aż tu kiedyś przedszkolaki, gdy w ogrodzie były, coś dziwnego usłyszały, a to stwory były.</p> <p>Ref: Mamy dziś apetyt wielki</p> <p>3. Szybko się zorientowały rezolutne dzieci, że te stwory – głodomory uwielbiają śmieci. Od tej pory przedszkolaki śmieci sortowały i karmiły głodne stwory, kiedy te śpiewały.</p>
---	---	---	---

❖ UŚMIECHNIJ SIĘ

Z życia wzięte (wypowiedzi przedszkolaków z Lidzbarka W.):

Wizyta Oli – absolwentki przedszkola.

- Czy masz fajne koleżanki w szkole?

- Tak, Maćka i Antka.

Podczas rozmowy z mamą Wiktor stwierdził:

-Ty mamo i pani to jesteście takie same: Tylko wymagacie i wymagacie!

Weronika rozmawia z koleżanką:

- Ola, jak masz na imię?

- Ola – odpowiada dziewczynka.

- Proszę Pani, wie Pani gdzie mieszka moja babcia?

- Gdzie?

- Obok sąsiadki.

-A sąsiadka gdzie?

- Niedaleko mojej babci.



Opracowanie i skład graficzny: Anna M. Guziejko

Kolorowanka pochodzi z serwisu: <https://chomikuj.pl>

