

Nr 173 – grudzień 2022 r.



# WIĘŚCI Z "PIĄTKI"

Przedszkole Samorządowe Nr 5

przy ul. Krańcowej 5

w Białymstoku

## „Grudzień”

*Pani Zima w palcach trzyma cały grudzień z lodu. Pozrzuciła wszystkie liście z drzew na dno ogrodu.*

*Ani wróble, ani dzieci się boją się Zimy. Jaka będziesz tego roku, Zimo, zobaczymy!*

*Pani Zima wytrzepała nam z sadów owoce. Pani Zimo, twoje ptaki drzew nie ogołocą.*

*Nie opuszcza nas sikorki, ani wróbel mazur. Jemiołuszka w krzewach zbierze jeszcze wiele jagód.*

*Gałęziami golutkami tniesz teraz powietrze. Pani Zimo, dorzuć śniegu, dosyp śniegu więcej.*

*T. Ferenc*

## Drodzy Rodzice!

Grudzień – miesiąc tak bardzo wyczekiwany przez dzieci. Jego magiczną atmosferę można już dziś poczuć w galeriach, sklepach, obserwując coraz częściej pojawiające się świąteczne akcenty. Nasze przedszkolaki z pewnością już nie mogą doczekać się choinki, Mikołaja, prezentów, spotkań w gronie może dawno nie widzianej rodziny. Jak zwykle jednak najcenniejszym darem będą chwile wspólnie spędzone z rodziną. To z nich buduje się wspomnienia, przenosi tradycje kultywowane w domu rodzinnym. Postarajmy się, żeby Święta nie kojarzyły się tylko z prezentami, ale z poczuciem bezpieczeństwa i mile spędzonym czasem.

## ❖ TO WARTO WIEDZIEĆ

### PRZYCZYNY NIECHĘCI DO JEDZENIA U DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Niemal do każdej grupy przedszkolnej uczęszcza dziecko, które albo nie chce nic jeść albo zjada suchy chlebek, suchy makaron lub ziemniaki. Nazywa się je „niejadkami”, chociaż to określenie nie wyjaśnia przyczyn niechęci do jedzenia. Niektóre dzieci nie chcą jeść, nie potrafią jeść albo nie mogą jeść.

### NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY NIECHĘCI DO JEDZENIA:

- **brak głodu:** dzieci mają nieograniczony dostęp do jedzenia i przekąsek np. kiedy siedzą przed telewizorem, tabletem, smartfonem; również nadmierne spożywanie napojów takich jak mleko i soki owocowe może zmniejszyć apetyt na inne pokarmy
- **neofobia pokarmowa:**
  - jest to pewien naturalny etap w rozwoju dziecka (od 2 do 6 roku życia), kiedy nagle przestaje jeść, traci apetyt, nie chce próbować nowych pokarmów, je wybiórczo, wyklucza ze swojej diety warzywa, owoce, mięso i ryby, jest nieufne wobec pokarmów, bardzo często preferuje tzw. beżową dietę

- może ona wystąpić pomimo prawidłowego rozszerzania diety we wcześniejszych etapach rozwoju
- tylko wielokrotna ekspozycja na nowy/nieakceptowany produkt (nawet do 10-15 razy!) może zaowocować sukcesem
- eksperci wskazują, że rodzice często zbyt wcześnie rezygnują z dalszych prób proponowania nowego pokarmu, uznając że dziecko go nie lubi
- warto konsekwentnie podawać nowości w różnych kontekstach i postaciach bo to znacznie zwiększa szansę na akceptację
- zaufanie dziecka do podawanego posiłku wzrasta, kiedy widzi, że zjadają go również osoby dorosłe, zwłaszcza rodzice, którzy stanowią dla dziecka wzór do naśladowania
- **zaburzenia integracji sensorycznej:** mogą powodować wybiórczość pokarmową. Dziecko jest nadwrażliwe na bodźce sensoryczne (dotyk, smak, zapach)
  - nadwrażliwość zmysłu węchu – dzieci odbierają przyjemne lub zupełnie nie zauważalne dla otoczenia zapachy jako nieprzyjemne, czasem wręcz drażniące
  - nadwrażliwość dotykową w obrębie jamy ustnej – dzieci preferują tylko np. przemielone, papkowate jedzenie; niechętnie chcą coś gryźć, gdyż taki kontakt z jedzeniem mogą odczuwać jako bolesny
  - nadwrażliwość smakowa - z wielokrotnia odczucia smakowe; pokarmy odczuwają jako zbyt gorzkie, słone, czy gorące
- **zaburzenia motoryki oralnej jamy ustnej** m.in.: niskie napięcie mięśniowe, za słaba motoryka oralna z ograniczeniami w zakresie ruchu np. skrócone wędzidełko podjęzykowe, nieumiejętne żucie, rozdrabnianie pokarmu, połykanie
  - problemy sensoryczne wpływają na trudności motoryczne i odwrotnie
  - rozszerzając dietę małego dziecka rodzice zazwyczaj zaczynają od wprowadzania gładkich papkek, potem papkek z grudkami i na końcu konsystencji zwartych
  - najczęstszą przyczyną opóźnienia lub rezygnacji z podawania grudek lub konsystencji zwartych jest krztuszenie się dziecka w trakcie jedzenia, dławienie się, odruch wymiotny lub wymioty
  - zaburzenia motoryki mogą powstawać przy zbyt późnym rozszerzaniu diety małego dziecka lub braku rozszerzania diety
  - konsekwencjami długiego przyjmowania pokarmów miękkich, jednolitych i gładkich jest:
    - ✓ brak akceptacji pokarmów o innej konsystencji lub znacznie opóźniona akceptacja
    - ✓ opóźniona nauka żucia, która w uproszczeniu - skutkuje zmianami w budowie szczęki, prowadzi do wad zgryzu oraz problemów artykulacyjnych (wad wymowy)
- **tzw. „złe” zachowanie**
  - dziecko celowo nie je, gdyż wie, że to oddziałuje na jego rodziców
  - małe dzieci mogą kontrolować dwa aspekty swojego życia (sen, jedzenie) i jednocześnie mogą nimi manipulować
  - jeśli dziecko nie je, bo wie, że w ten sposób może coś osiągnąć, to problem leży głębiej w relacjach z otoczeniem
  - najczęściej odmawianie jedzenia to rozpaczliwa próba zwrócenia na siebie uwagi: dziecko ma problem, z którym sobie nie radzi
- **stres:** dzieci boją się jedzenia, są zmuszane do jedzenia, muszą jeść w nieznanym miejscu lub przy nieznanym osobach
- **problemy medyczne** np. alergie, refluks, biegunki, zespół jelita drażliwego, nawracające bóle brzucha i inne



SPOSOBY PRZEŁAMYWANIA NIECHĘCI DO JEDZENIA U PRZEDSZKOLAKA:

- **sposób serwowania pokarmów** ma ogromny wpływ na to, czy zostaną one zaakceptowane, czy też nie
  - im młodsze dzieci, tym większa tendencja do preferowania dań, w których poszczególne składniki nie są ze sobą pomieszane
  - zalety serwowania pokarmów w formie szwedzkiego stołu:
    - ✓ zwiększa prawdopodobieństwo, że dziecko chętniej zje oferowany posiłek
    - ✓ dziecko wie, co konkretnie zawiera jego danie więc czuje się bezpieczniej
    - ✓ pozwala to na jedzenie w określonej kolejności np. zaczyna od tego, co bardziej smakuje
    - ✓ dziecko kontroluje stopień ewentualnego późniejszego mieszania potraw na talerzu, zgodnie z jego indywidualnymi preferencjami
    - ✓ nakładając poszczególne elementy dania na talerz nie odczuwa presji, że czegoś musi zjeść więcej
    - ✓ dziecko zje więcej i chętniej spróbuje nowości
    - ✓ usamodzielnia się: nabieranie, nakładanie, nabijanie, nalewanie to wielkie ćwiczenie motoryki małej
- **wizualna prezentacja warzyw i owoców w małych porcjach** w zasięgu wzroku, powoduje że dzieci chętniej po nie sięgają, próbują smakować – bez presji, świadomie, w poczuciu bezpieczeństwa, w swoim własnym tempie
- **nie przedłużanie posiłków w nieskończoność** - czas spędzany przez małe dziecko przy stole powinien ograniczać się do 20 minut
  - w trakcie jedzenia nie należy dziecka rozpraszać książkami, zabawkami czy telewizją
  - kiedy pora posiłku dobiega końca, zbierz ze stołu całe jedzenie. Możesz je podać ponownie w czasie kolejnego posiłku lub przekąski - jest mało prawdopodobne, by dziecko odmówiło spożycia kolejnego posiłku
- **wyciszenie przed posiłkiem** - dziecko zmęczone lub nadmiernie rozbawione często ma trudność ze skupieniem uwagi na jedzeniu; 10-15-minutowe wyciszenie przed każdym posiłkiem dobrze wpływa na apetyt i pomaga dziecku przygotować się do posiłku
- **angażowanie dzieci w przygotowywanie posiłków** np. pomaganie w przygotowaniu surówki, robienie kanapek, robienie koktajli (dzieci wybierają owoce lub warzywa)
  - zwiększa się świadomość dzieci i wpływa pozytywnie na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych



- **wspólne posiłki z całą rodziną** będą stanowiły dla dziecka wzór do naśladowania (jak jeść, co jeść) - bardzo istotny element w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych
- **dobra atmosfera w trakcie posiłków** - jedzenie powinno być przyjemnością
  - niepokój rodziców prowadzi do napięć przy stole
  - jedzenie nie powinno być postrzegane w kategoriach kary bądź nagrody ani też jako sposób uniknięcia kary lub zasłużenia na nagrodę
- w trakcie posiłków należy unikać poruszania kwestii dyscypliny: gdy dziecko płacze lub jest smutne, zazwyczaj nie ma ochoty na jedzenie

### **UWAGA!**

*Dzieci z problemem w zakresie przyjmowania pokarmów wymagają pomocy terapeutycznej!*

W zależności od przyczyny pomocy udziela: psycholog, dietetyk, logopeda zajmujący się terapią karmienia, fizjoterapeuta, terapeuta integracji sensorycznej, terapeuta karmienia.

Anna Kalinowska

Na podstawie artykułów:

Marta Baj- Lider: „Wpływ konsystencji spożywanych pokarmów na rozwój dziecka”, „Niechęć do jedzenia – jak przełamać ją u przedszkolaka”, „O sztuce serwowania pokarmów...”

<https://1000dni.pl/1-rok-zycia/jak-sobie-radzic-z-malym-niejadkiem>

### ❖ JAKIE MAMY PLANY

W miesiącu **grudniu** nasze zajęcia i zabawy będą nawiązywać do tematów:

<b>Grupa I – Smerfiki</b>  1. Urządzenia elektryczne. 2. Nadchodzi zima. 3. Święta tuż, tuż. 4. Nowy Rok.	<b>Grupa II – Gumisie</b>  1. Mali kucharze. 2. W świecie teatru. 3. Nadchodzi zima i święta. 4. Nowy Rok tuż- tuż.
<b>Grupa III – Pajacyki</b>  1. W świecie emocji. 2. Na poczcie. 3. Magia świąt. 4. Wkrótce Nowy Rok.	<b>Grupa IV – Kubusie</b>  1. Zabawy w teatr. 2. Kulinarne ciekawostki. 3. Magia świąt. 4. Zegary i kalendarze.

### ❖ WAŻNE WYDARZENIA W PRZEDSZKOLU

- **16.12.2022** – Przedstawienie „**Bajkowa szopka**” w wykonaniu aktorów grupy teatralnej „Pod Orzełkiem”.

### ❖ KĄCIK PODZIĘKOWAŃ



- Po raz kolejny mamie Milenki T. z Kubusiów za kolejne ryzy papieru do rysowania
- Mamie i dziadkowi Stasia za papier do rysowania o nietypowym formacie.
- Rodzicom Basi i Danusi z Pajacyków za 2 rolki papieru do rysowania.

### ❖ NAUCZYŁEM SIĘ W PRZEDSZKOLU

Grupa I - Smerfiki	Grupa II - Gumisie	Grupa III - Pajacyki	Grupa IV - Kubusie
<b>"Jedzie Zima"- wiersz</b>  Jedzie pani Zima , na koniku białym, spotkały ją dzieci, pięknie powitały: - Droga pani Zimo, sypnij dużo śniegu,	<b>„ Chrupiące jabłka” - wiersz</b> Zrywałam od rana Jabłuszka pachnące, Bo z nich mama zrobi Placuszki chrupiące. Pulchniutkie placuszki Z cukrem pudrem białym Będą łakomczuszki	<b>„Jak się zmieniam” – wiersz</b> W ciągu dnia miewam różne humory. Inna jest mina wesoła, inna, gdy jestem chory. Gdy się boje krzyczę – O! Gdy zjadam cytrynę, To mam kwaśną minę.	<b>„Nowy Rok” – wiersz</b>  Zobaczcie dzieci jak ten czas płynie, bo o północy Stary Rok minie, zniknie na zawsze gdzieś w mrocznym lesie, Nowy Rok dary jego poniesie.

<p>żeby nam saneczki, nie ustały w biegu. <i>Hanna Ożogowska</i></p> <p><b>„Mikołaj” – piosenka</b></p> <p>1. Kto zagłąda w okno, kto latarką świeci, kto patrzy przez szybę, szuka grzecznych dzieci.</p> <p>Ref.: To Mikołaj, to Mikołaj, to Mikołaj Święty. To Mikołaj, to Mikołaj niesie nam prezenty.</p> <p>2. Kto swymi saniami, aż z bieguna leci, kto puka do domu, szuka grzecznych dzieci.</p> <p>Ref.: To Mikołaj...</p> <p>3. Kto tu do nas jedzie, w zimowej zamieci, rozgląda się w koło, szuka grzecznych dzieci.</p> <p>Ref.: To Mikołaj...</p> <p>4. Kto wyciąga prezent, pierwszy, drugi, trzeci, kładzie pod choinkę, tam gdzie grzeczne dzieci.</p> <p>Ref.: To Mikołaj...</p> 	<p>Chętnie zajaśniały! <i>Elżbieta Śnieżkowska – Bielak</i></p> <p><b>„To już czas” – piosenka</b></p> <p>1. Grudzień już, już prezentów czas i Mikołaj ukochany będzie pośród nas. To już czas, to już czas prezenty przywieź nam. My jesteśmy bardzo grzeczni, oceni proszę sam.</p> <p>2. Grudzień już, już święteczny czas, pełno puszystego śniegu leży wokół nas. To już czas, to już czas prezenty przywieź nam. My jesteśmy bardzo grzeczni, oceni proszę sam.</p>	<p>Gdy jestem zły, moja mina przypomina pysk rekina. lub Smutno mi, gdy jestem w domu sam. Cieszę się gdy mamę obok mam. Dziwi mnie, gdy w łazience mydła brak. Złości mnie, gdy wszystko jest nie tak.</p> <p><b>„Kolorowe święta” - piosenka</b></p> <p>1. Kiedy święta, kiedy święta, kiedy święta są tuż, tuż. Choineczka, choineczka w pokoiku śnieży już. Lśnią łańcuchy i bombeczki, wszystko pięknie mieni się. A na dworze śnieżek proszy, aż się śpiewać głośno chce.</p> <p>Ref.: Kolorowe święta, kolorowe święta, kolorowe święta - ho, ho, ho. Niespodzianek tyle, że ho, ho, ho, ho. Wspaniała choinka, ula la, la, la. Cudowna Rodzinka hop sa, sa, sa. I głos Mikołaja, który słychać z dala: Ho, ho, ho, ho, ho, ho, ho.</p> <p>2. Czas święteczny, czas święteczny, czas święteczny z nami jest. Pan Mikołaj, Pan Mikołaj, Pan Mikołaj będzie też. Poprzez komin się przeciśnie i prezenty wszystkim da. Później pewnie szybko zniknie, bo on taki zwyczaj ma. Ref.: Kolorowe święta... .</p>	<p>Już teraz w dłoniach koszyki trzyma: pierwszy ze śniegiem – w nim leży zima, drugi – wiosenna gałąź oplata, w trzecim chowają się skarby lata, w czwartym – kasztany i złote liście, no bo tam jesień jest, oczywiście. <i>Joanna Myślińska</i></p> <p><b>„Zbliżają się święta” - piosenka</b></p> <p>1. Zbliżają się święta, Święta są tuż, tuż, Śnieżny puszek z nieba, Na nas leci już, Zielona choinka Wystroiła się. Znaleźć pod choinką, Prezent każdy chce.</p> <p>Ref.: Śnieg rozpościera swój biały płaszcz, Gwiazdka na niebie ma ciepły blask, Dzwonią dzwoneczki i lampki lśnią, To przyszły święta, święta są!</p> <p>2. Czuję w sobie radość, Radość w sercu mam, Ty dasz mi swój prezent, Ja Tobie swój dam. Święta czas miłości O tym każdy wie. Więc wybaczymy sobie, To co było złe.</p> <p>Ref.: Śnieg rozpościera swój biały płaszcz, Gwiazdka na niebie ma ciepły blask, Dzwonią dzwoneczki i lampki lśnią, To przyszły święta, święta są! (2x)</p>
---	--	--	---

❖ UŚMIECHNIJ SIĘ

Tata pyta Jasia:

- Dlaczego chcesz, aby św. Mikołaj przyniósł ci dwa komplety kolejki elektrycznej?

- Bo ja też chcę się bawić, kiedy jesteś w domu.



Przed świętami św. Mikołaj rozdaje prezenty na ulicy. Jasio po otrzymaniu jednego z nich mówi:

- Święty Mikołaju, dziękuję ci za prezent.
- Głupstwo - odpowiada święty Mikołaj.- nie masz mi za co dziękować.
- Wiem, ale mama mi kazała.



Mama oświadcza swojej córce:

- Święta idą!
- Córka staje przed drzwiami, nasłuchuje i po chwili mówi:
- Nieprawda, mamusiu! Jeszcze nie idą, nie słychać żadnych kroków.





