



Nr 175 – luty 2023 r.

WIEŚCI Z "PIĄTKI"

Przedszkole Samorządowe Nr 5
przy ul. Krańcowej 5
w Białymstoku

Bałwanki

*Jest taki ogród zaczarowany,
po którym chodzą śnieżne bałwany.
Duże bałwany, bałwanki małe,
wszystkie ze śniegu i jak śnieg białe.*

*Choć mróz największy i śnieżek prószy,
bałwankom nigdy nie marzną uszy.
Za to, gdy słońce trochę przygrzeje,
to czary – mary nos im topnieje.*



Drodzy Rodzice!

Pierwszy miesiąc Nowego Roku z nami. Przed nami jeszcze ostatni miesiąc prawdziwej zimy i już, już... będziemy czekać na pierwsze, nieśmiałe oznaki zapowiadające nową porę roku. Tymczasem – korzystamy z uroków tej nietypowej w tym roku pory, podziwiamy bajkowy krajobraz i bawimy się oraz uczymy. Nauka poprzez zabawę jest najlepszą metodą na poznawanie świata i przyswajanie niezbędnych dla rozwoju naszych przedszkolaków wiadomości i umiejętności.

❖ TO WARTO WIEDZIEĆ

ZDROWE ODŻYWIANIE TO PODSTAWA!

Polska zajmuje jedno z pierwszych miejsc w Europie pod względem wzrostu liczby dzieci z nadwagą i otyłością. Czy coś z tą wiedzą robimy? Dalej gnamy, a zmiany wrzucamy do listy do zrobienia na później. Efektem braku zmian jest nie tylko otyłość u dzieci, ale i jej konsekwencje, takie jak cukrzyca, wady postawy czy nadciśnienie. To, co robimy ma wielkie znaczenie. Jako rodzice jesteście dla dziecka wzorem i zakorzeniacie w nim zachowania, które będzie kontynuować w przyszłości.

Jakie zmiany wprowadzić dla dobra dziecka ?

1. Regularne posiłki i picie wody



To jedna z tych zasad, bez których trudno ruszyć dalej. Nie tylko zdrowe, ale i regularne dostarczanie energii z pokarmów co 2–3 godziny optymalizuje sprawność umysłową czy fizyczną. Dziecko nie będzie rozdrażnione, marudzące czy zmęczone, bo ostatnio jadło posiłek 4 czy 5 godzin temu. Ta regularność oznacza także, by nie jeść za często, bo podstawianie dziecku co godzinę banana czy chrupka kukurydzianego może prowadzić do nadwagi czy otyłości.

Częste picie wody i jego efekt, czyli odpowiednie nawodnienie to lepsza koncentracja, odporność czy samopoczucie. Ważne, by dziecko miało zawsze łatwy dostęp do wody i sięgało po nią regularnie, a nie tylko, gdy jest już spragnione. Gdy dziecko jest aktywne, potrzebuje więcej wody. Zachęcaj dziecko, dając przykład. W końcu jesteś dla niego wzorem. Staraj się sięgać po łyk wody co 20–30 minut. I co jakiś czas, regularnie, zachęcaj też do tego maluchy.

2. Warzywa i owoce – często i w dużych ilościach

Do zalet owoców i warzyw chyba nikogo nie trzeba przekonywać. To po prostu bomba zdrowia. Dzięki bogactwu składników mogą chronić przed nowotworami, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy choćby polepszyć perystaltykę jelit. Owoce i warzywa różnią się zawartością witamin, składników mineralnych czy przeciwutleniaczy, dlatego ważne jest urozmaicenie diety. Im więcej więc rodzajów i kolorów tych produktów każdego dnia, tym lepiej.

Łącznie w ciągu całego dnia najlepiej, gdyby warzywa pojawiały się przy każdym posiłku, a owoce dwa–trzy razy dziennie

3. Produkty zbożowe

Produkty zbożowe to podstawowe źródło niezbędnych do rozwoju węglowodanów złożonych. Dostarczają energii oraz są źródłem witamin i składników mineralnych potrzebnych do nauki, koncentracji, dobrego samopoczucia czy zwyczajnie rozwoju fizycznego. Najwięcej tych dodatków znajduje się w pełnoziarnistych produktach zbożowych. Zamiast ryżu białego wybierz brązowy, a białe pieczywo zastąp razowym, zyskujesz w ten sposób witaminowo--mineralne cegiełki.



Sprawdź, jak często podczas śniadania czy obiadu pojawia się produkt pełnoziarnisty (np. makaron razowy, ryż brązowy, grube kasze, płatki owsiane czy pieczywo razowe). Może jest to pora na zmianę nawyków?

4. Mleko i przetwory mleczne

Produkty mleczne to źródło łatwo przyswajalnego wapnia, ale także białka, witamin i innych składników mineralnych. Dla rozwijającego się organizmu wapń jest niezbędny do budowy kości, zębów, ale także funkcjonowania układu nerwowego. Dziecku w wieku przedszkolnym zalecane są trzy porcje produktów mlecznych dziennie (starszym trzy–cztery). Jedna porcja to szklanka mleka / maślanki / kefiru, kubeczek jogurtu, 20 g żółtego sera czy 30–40 g twarogu.



Nie powinno stanowić problemu, jeśli dziecko nie może spożywać produktów mlecznych. Dostępne są bowiem alternatywne rodzaje mleka czy jogurtów roślinnych.

5. Chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych

Unikaj mięsa czerwonego (maksymalnie raz w tygodniu!), a chude mięso zamieniaj czasem na ryby, jaja czy nasiona roślin strączkowych. Ryby, szczególnie morskie (dorsz, halibut, sola, łosoś), warto jeść dwa razy w tygodniu. Do tego zamiast masła czy śmietany wykorzystujcie oleje roślinne czy oliwę. A raz czy dwa razy w tygodniu dodaj ciecierzycę, soczewicę, fasolę czy bób. Jak? Do zupy jarzynowej dodaj bób, a do pomidorowej zmiksowaną soczewicę.

6. Owoce i orzechy zamiast słodkich napojów i słodczy

Nie chodzi o to by w ogóle nie dawać dziecku słodkiego, ale starać się unikać słodczy. Bo tak jak warzywa, owoce czy produkty pełnoziarniste są cegiełkami budującymi twój organizm, tak słodczy czy słodkie napoje to zwykłe pustaki, które tę przestrzeń tylko wypełniają. Dlatego jak do picia, to woda, nie napój, jak jogurt, to nie owocowy, a naturalny, a jak coś do przekąszenia, to nie cukierek, a słodki owoc, chrupkie warzywo czy zdrowe orzechy.



Słodzona herbata, napój (nawet rozcieńczony), soki owocowe – to dosłownie bomby cukrowe. A redukując ich ilość, możemy stopniowo i znacząco minimalizować dodatek cukru w diecie dzieci.

7. Sól i produkty typu fast food

W zdrowym żywieniu dostarczamy sobie już wystarczającej ilości sodu, czyli składnika soli. A jeśli do tego dodamy sól, którą solimy potrawy, i sól w przetworzonych produktach, takich jak sery, wędliny, warzywa konserwowe, kiszonki, produkty wędzone czy chleb, to okaże się, że spożywamy o dwa–trzy razy za dużo soli, niż jest to zalecane!



Dlatego powinniśmy zadbać o to by np. ryby wędzone zamieniać na pieczone. Wędliny czy pasztety kupne zastępować domowymi. A dodawaną ilość soli stopniowo ograniczać. Słone przekąski oferowane w domach czy fastfoody to ich maksymalne nagromadzenie. Nie chodzi o to, żeby w ogóle ich nie jeść – ale naprawdę rzadko. Bo jeśli przetworzone produkty będą codzienną czy cotygodniową tradycją, nie ograniczymy przetworzonej żywności i nie usuniemy solniczki z domu, to ryzykujemy udarem czy nowotworem w przyszłości.

*Pamiętaj – smak słony to wyuczona preferencja, którą spokojnie można zmienić.
Dziecko potrzebuje mniej soli i sodu niż osoba dorosła!*

8. Aktywność fizyczna co najmniej godzinę dziennie

Ruch jest dla dziecka naturalną, silną potrzebą. Rozbudzenie zainteresowania aktywnością w tym wieku może przełożyć się na jego kontynuowanie i to z przyjemnością w wieku dorosłym. Ponadto ruch jest na tym etapie nieodzownym elementem rozwoju intelektualnego, fizycznego i społecznego.

Dziecko przedszkolne powinno spędzać minimum 60 minut na umiarkowanej aktywności ruchowej dziennie (powodującej zmęczenie). W tym apeluje się do ograniczenia korzystania ze smartfonów, TV czy komputerów do maksymalnie 2 godzin dziennie. Dlaczego? Po pierwsze, im więcej dziecko siedzi przez ekranem, tym mniej się rusza. A po drugie, dziecko narażone jest na wyświetlane reklamy niezdrowych produktów spożywczych, na które ma coraz większą ochotę, coraz mniejszą natomiast na zdrowe posiłki. Toczmy zatem przysłowiową walkę z wiatrakami: zdrowe owoce czy warzywa kontra kolorowe, uśmiechające się, lecz niezdrowe smakołyki.. Do tego, aby ograniczać korzystanie z urządzeń elektronicznych apelują światowe organizacje już od dawna – 2 godziny dziennie to maksimum, a Amerykańska Akademia Pediatrii dzieciom w wieku 2–5 lat ogranicza czas do maksymalnie godziny dziennie.

Pamiętaj – brak ruchu teraz = brak potrzeby ruchu w dorosłości = problemy zdrowotne teraz i w przyszłości.

9. Wysypianie się, aby mózg mógł odpocząć

Niedobór snu może przyczyniać się choćby do powstawania nadmiernej masy ciała. Zasady są proste - regularna pora kładzenia się spać, 10–13 godzin snu dziennie dla dziecka przedszkolnego plus unikanie oglądania TV czy smartfona przed snem.



Pomimo zastrzeżeń niektórych rodziców dziecko drzemiąc podczas leżakowania czy choćby wyciszając się, ma czas na odpoczynek, relaks, utrwalenie nabytych informacji i szansę na spełnienie tych zalecanych 10–13 godzin snu. Oczywiście każde dziecko jest inne, więc liczba godzin snu zależy od jego potrzeb.

10. Kontrolowanie regularnie masy ciała i wzrostu

Prewencyjnie, regularnie, np. co 3–6 miesięcy, wskazane jest sprawdzanie masy ciała i wysokości dziecka. Wyniki powinny być nanoszone na krajowe siatki centylowe, by odnieść się do norm i szybko wyłapać ewentualne odchylenia. Celem tego działania jest zapobieganie teraz, a nie leczenie w przyszłości.

Jeśli powyższe wskazówki są obce w Państwa codzienności to ufam, że zaczniecie działać już wkrótce dla dobra dzieci, ponieważ prawidłowe nawyki żywieniowe należy kształtować od najmłodszych lat.

Ważne jest, aby zwrócić uwagę na to, co na co dzień jemy, jakie produkty wybieramy w sklepie. Nawyki żywieniowe kształtują się przez pierwsze lata życia dziecka. Zdrowe żywienie dzieci wpływa na wypracowanie prawidłowych nawyków determinujących przyszłe wybory dziecka. Wykształcone zachowania żywieniowe wpłyną na to czy dziecko np. do obiadu nałoży sobie surówkę, czy wybierze owoc zamiast batona na deser.

*Opracowała:
Monika Suprun*

Na podstawie artykułu:

„Zdrowie w praktyce czyli 10 kroków do realnej zmiany” – Monika Zaremba „Bliżej przedszkola” nr 10.229/2020

❖ JAKIE MAMY PLANY

W lutym będziemy rozmawiać na następujące tematy:

Grupa I – Smerfiki <ol style="list-style-type: none">1. Bezpieczne zabawy na śniegu – c.d.2. Zwierzęta domowe – kot.3. Ulubione bajki.4. Zwierzęta domowe – pies.	Grupa II – Gumisie <ol style="list-style-type: none">1. Mroźne krainy.2. Płynie Wisła, płynie.3. Sztuka wokół nas.4. Dbamy o zdrowie.
Grupa III – Pajacyki <ol style="list-style-type: none">1. Mały Eskimosek.2. Poznajemy kosmos.3. Warszawa - stolica Polski.4. W świecie zegarów.	Grupa IV – Kubusie <ol style="list-style-type: none">1. Karnawałowe zabawy.2. Polarna wyprawa.3. Kim będę?4. Na wiślanym szlaku.

❖ KĄCIK PODZIĘKWAŃ

- ♥ Rodzicom z Trójek Grupowych za przygotowanie paczek na choinkę;
- ♥ Mamie Mileny T. za kolejną „dostawę” papieru do rysowania.



❖ NAUCZYŁEM SIĘ W PRZEDSZKOLU

Grupa I – Smerfiki	Grupa II - Gumisie	Grupa III - Pajacyki	Grupa IV - Kubusie
<p>„Jestem krasnoludek” - wiersz</p> <p>Jestem krasnoludek, mam wesołą minkę. Czerwoną czapeczkę, białą pelerynkę.</p> <p>Wezmę się pod boczeki, wysoko podskoczę. Klasnę sobie w ręce, i tak się okręcę.</p> <p>„My jesteśmy kotki dwa” - piosenka</p> <p>My jesteśmy kotki dwa każdy z nas dwa uszka ma – x2 Aaaaa kotki dwa każdy z nas dwa uszka ma – x2</p> <p>My jesteśmy kotki dwa każdy z nas dwa oczka ma- x2 Aaaaa kotki dwa każdy z nas dwa oczka ma – x2</p> <p>My jesteśmy kotki dwa każdy z nas wąsiki ma – x2 Aaaaa kotki dwa każdy z nas wąsiki ma – x2</p> <p>My jesteśmy kotki dwa każdy z nas pazurki ma – x2 Aaaaa kotki dwa każdy z nas pazurki ma – x2</p> <p>My jesteśmy kotki dwa każdy z nas dwie łapki ma – x2 Aaaaa kotki dwa każdy z nas dwie łapki ma – x2 <i>Katarzyna Godzisz</i></p>	<p>„Eskimosek” - wiersz</p> <p>To jest mały Eskimosek Ma czerwony z mrozu nosek Ma kubraczek z futra foki Co mu mocno grzeje boki Szyła mama go synkowi Kiedy tata ryby łowił. <i>S. Raczyński</i></p> <p>„Płynie Wisła, płynie” - piosenka</p> <p>1.Płynie Wisła, płynie Po polskiej krainie, (bis) Zobaczyła Kraków, pewnie go nie minie. (bis)</p> <p>2.Zobaczyła Kraków, Wnet go pokochała, (bis) A w dowód miłości wstęgą opasała. (bis)</p> <p>3.Chociaż się schowała W Niepołomskie lasy, (bis) I do morza wpada, płynie jak przed czasy. (bis)</p> <p>4.Płynie Wisła płynie, Po polskiej krainie (bis) A dopóki płynie Polska nie zaginie. (bis)</p>	<p>„Warszawa” - wiersz</p> <p>Warszawa to Polski stolica, zabytki kryje każda dzielnica, parki, wieżowce, Pałac Kultury lotniska polecisz aż pod chmury.</p> <p>Chopina spotkasz w Królewskich Łazienkach, nad brzegiem rzeki stoi Syrenka. Zygmunt z kolumny na Zamek spogląda, Wisła w bulwarów wspaniale wygląda.</p> <p>Stadion Narodowy różne ma atrakcje, dojedziesz tam metrem nie tylko w wakacje. Centrum Nauki Kopernik, muzea, teatry,</p> <p>Warszawa jest piękna prawie jak tatra.</p> <p>„Kosmiczne marzenia” – piosenka (<i>śl. Anna Moszczyńska, muz. autor nieznan</i>)</p> <p>1.Przez lunetę patrzę w niebo i marzenie wielkie mam: Kiedy będę już dorosła Zwiedzę kosmos, mówię wam! I wystarczy zamknąć oczy, By po drodze mlecznej mknąć. Wielkim wozem, który ciągnął Koziorożec oraz Smok.</p> <p>Ref.: Przy słońcu jest Merkury, Wenus, Ziemia, Mars. Lecę tam rakieta Chcę dotykać gwiazd. Tu Saturn z pierścieniami, Mały Neptun tam, A ja w chowanego Dziś z księżycem gram.</p> <p>2.Jak kometa mknę po niebie, długi ogon pięknie łśni. Mijam Księżyc, widzę Słońce... Czy to tylko mi się śni? A gdy stęsknię się za domem, nim powrotu przyjdzie czas</p>	<p>„Warszawa” - wiersz</p> <p>Jaka wielka jest Warszawa! Ile domów, ile ludzi! Ile dumy i radości W sercach nam stolica budzi! Ile ulic, szkół, ogrodów, Placów, sklepów, ruchu, gwaru, Kin, teatrów, samochodów I spacerów i obszaru! Aż się stara Wisła cieszy, Że stolica tak urosła, Bo pamięta ją małą, A dziś taka jest dorosła. <i>Julian Tuwim</i></p> <p>„Pingwin i miś” - piosenka</p> <p>Chory pingwin zadzwonił do misia - drogi misiu, przylec tu dzisiaj już od rana czuje się źle może mógłbyś pocieszyć mnie.</p> <p>Miś brunatnie przetaił oczy szybko do samolotu wskoczył, zabrał ze sobą pszczeli miód, może pingwina boli dziś brzuch.</p> <p>Kiedy przyjaciel w potrzebie jest trzeba mu szybko zawieść lek, kiedy przyjaciel w potrzebie jest trzeba mu szybko zawieść lek, kiedy przyjaciel w potrzebie jest trzeba mu szybko zawieść lek. trzeba mu zwieść lek.</p> <p>- Drogi misiu, dobrze ze jesteś, może mógłbyś pomieszkać jeszcze całe lato byłem tutaj sam a często bóle brzuszka mam.</p> <p>Miś pomyślał tylko przez chwilę - mogę zostać z tobą na zimę. Pingwin z radości otworzył dziób, teraz w igloo będzie ich dwóch.</p>

		<p>Gwiezdnym pyłem sypnę z góry i też uśpię wszystkich was</p> <p>Ref.: Przy słońcu jest Merkury...</p>	
--	--	---	--

❖ UŚMIECHNIJ SIĘ

Kazio pyta ojca:

- Czy bałbyś się lwa?
- Skądże.
- A tygrysa?
- Też nie.
- No, a lwa i tygrysa razem?
- Absolutnie!
- Ale bałbyś się chyba diabła?
- Nigdy w życiu!

Kazio po dłuższym zastanowieniu:

- To tylko mamy się boisz?

W lesie Jasio pyta tatę:

- Co to za ptak?
- Dzięcioł.
- A co on robi?
- Stuka w drzewo.
- A dlaczego nie chcą go wpuścić do środka?



Kolorowanki pochodzą ze strony: www.bing.com



