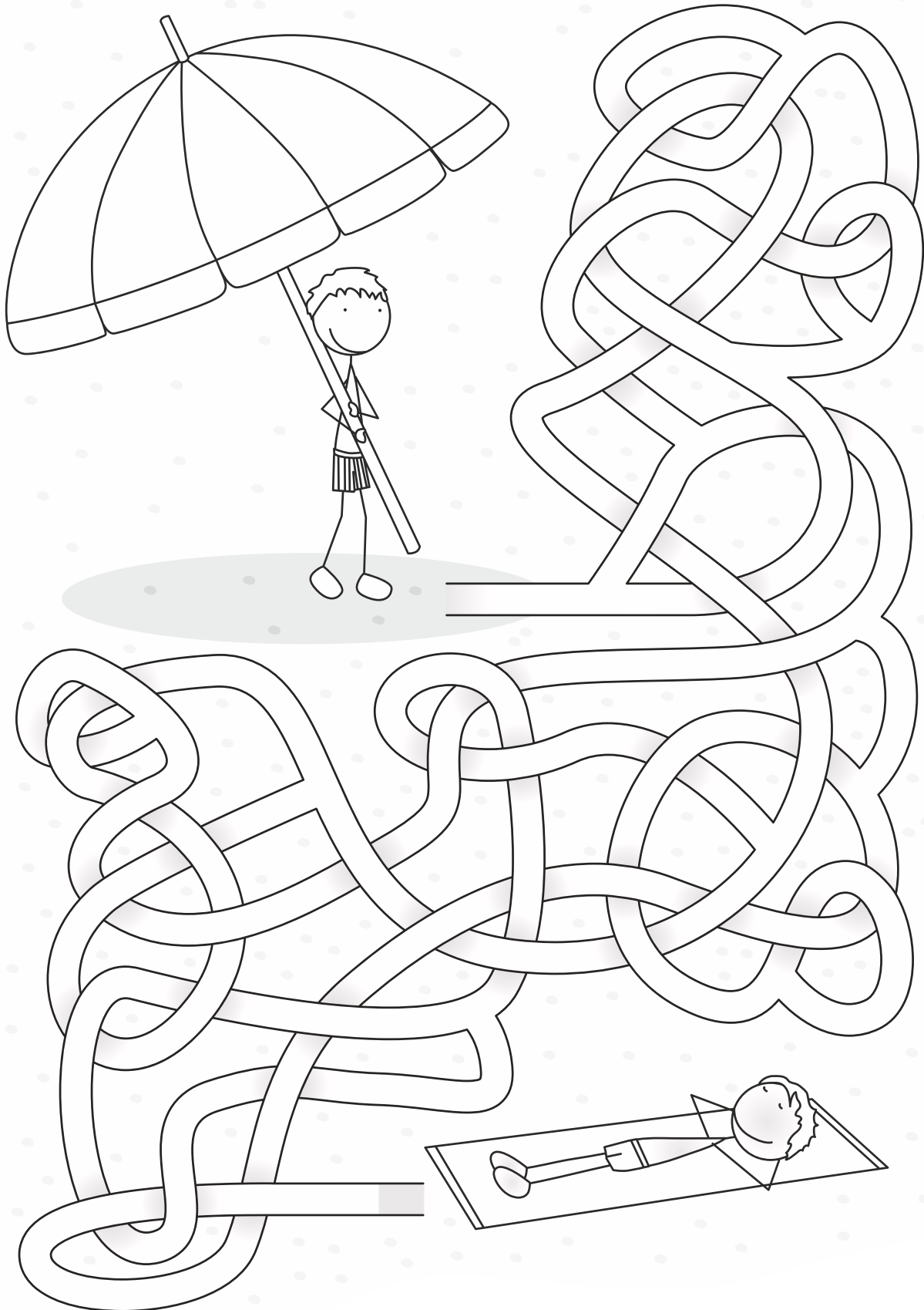


NASZE Przedszkoła

Gazetka Przedszkola nr 106 w Łodzi • nr 28 • czerwiec 2018



Szanowni Państwo,

Wystarczy wyjrzeć przez okno, aby zorientować się, jak piękny, słoneczny i – miejmy nadzieję – niezwykle przyjemny czas przed nami... Pogoda nas rozpieszcza i wreszcie możemy cieszyć się słońcem... Zbliża się lato oraz długo wyczekiwane wakacje! Nie wiadomo kiedy minął kolejny rok pełen pracy, obowiązków i zabawy. Nadszedł czas odpoczynku... Koło po raz kolejny zatoczyło pełen cykl...

Wspólnie spędzone miesiące były czasem intensywnej pracy, ale również niezapomnianej zabawy. Cieszymy się, że jesteście z nami i nawet w tych trudnych chwilach wspólnie stawiamy czoła wszelkim przeciwnościom... Bo jak stwierdziła czteroletnia Natalka: "Nie zawsze musi być łatwo...". Ostatni numer naszej gazetki w bieżącym roku szkolnym poświęcamy problematyce związanej z żywieniem dzieci i związanymi z tą tematyką trudnościami. Na łamach pisma zapoznacie się Państwo z opiniami rodziców, specjalistów i nauczycieli na ten temat. Dziękujemy za Państwa zaangażowanie w przygotowanie artykułów. Szczególne ukłony kierujemy do pani Kasi Bieńkiewicz – mamy Marysi z Grupy V – za opracowywanie cudnej szaty graficznej naszej gazetki.

Życzymy przyjemnej lektury, a wszystkim Przedszkolakom i ich Rodzinom życzymy wspaniałych i radosnych wakacji! Odpoczywajcie w pełnym słońcu i korzystajcie z pięknej pogody, nabierajcie sił i „ładujcie akumulatory”, byście po wakacjach wypoczęci i pełni energii wrócili do nas!...

... Czekamy! ;)

P.S. Trzymamy kciuki za naszych przyszłych pierwszoklasistów. Wypoczywajcie i z głową pełną pozytywnej energii wyruszajcie do szkoły! Mocno wierzymy w to, że będziecie wspaniale!...

Redakcja

Spis treści:

Jesteś tym, co jesz - w co wierzyć, co kupować, co jeść samemu, a co dawać do jedzenia dzieciom, Emilia, mama Antosia z grupy II.....3

W zdrowym ciele zdrowy duch – 6 zasad żywienia na szóstkę, Ania, mama Maksyma z grupy III.....4

Przez żołądek do... mówienia – jak dieta wpływa na rozwój mowy, Monika Matyjaszczyk, wychowawca grupy7

Dieta-cud, czyli nie dajmy się zwariować, Kasia, mama Marysia z grupy V.....10

Jak żyć bez glutenu czyli kilka słów o celiakii, Mama Marcina z grupy IV.....12

Jakie to proste!... czyli nasze dzieci o życiu.....13

Redakcja:

*Renata Czekalska
Małgorzata Cuper-Konwerska
Anna Piecusiak
Monika Matyjaszczyk
Ewelina Jatczak
Joanna Matczak
Katarzyna Bieńkiewicz*

JESTEŚ TYM, CO JESZ

Dzieci to nasze skarby; rodzicielska intuicja podpowiada nam, jak o nie dbać i co jest dla nich najlepsze. Ale czy na pewno? Codziennie zalewa nas masa informacji, reklam czy artykułów sponsorowanych na tematy wszelakie. W co wierzyć, co kupować, co jeść samemu, a co dawać do jedzenia dzieciom? Chciałabym się chwilę zatrzymać właśnie na tym temacie.

Znacie pewnie cytaty pochodzący jeszcze z czasów starożytności: „Jesteś tym, co jesz”. Nie od dziś wiadomo, że to, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Prawidłowe odżywianie jest szczególnie ważne dla dzieci. Po pierwsze dzieciaki szybko rosną i w związku z tym potrzebują zróżnicowanej diety, która dostarczy im odpowiednich składników odżywczych, a po drugie: od najmłodszych lat kształtują się nasze nawyki żywieniowe. Dzieci to wspaniali obserwatorzy; uczą się szybciej, niż myślimy. Jednym słowem – mamy w rękach żywieniową przyszłość naszych dzieci. Postaram się dać Wam kilka podstawowych wskazówek, co zrobić, aby zmienić dietę na lepsze.

- Pamiętaj, że jesteś dla dziecka wzorem, daj mu dobry przykład. Nie wymagaj od malucha, żeby z ochotą jadł warzywa, jeśli sam ich nie jesz. Jednym słowem – zmiany zacznij od siebie.
- Staraj się, żeby warzywa pojawiały się w każdym posiłku, nawet jeśli dziecko ich nie je. Jest duża szansa, że za którymś razem ciekawość weźmie górę i maluch spróbuje nowych smaków, a z czasem może nawet je polubi.
- Pamiętaj o tym, że jemy oczami – jedzenie musi być ładne.
- Unikaj przekąsek w ciągu dnia. Jeśli Twój maluch zje serek czy banana nie oczekuj, że rzuci się z ochotą na kanapkę czy obiad.
- Jedzenie powinno być przyjemnością, a nie nieprzyjemnym obowiązkiem. Zadbaj o dobrą atmosferę.
- Nie namawiaj dziecka do jedzenia na siłę. Organizm, czy to małego, czy dużego człowieka, wie, ile energii potrzebuje w danej chwili. Bądź jednak czujny. Jeśli wydaje Ci się, że dziecko je za mało lub istnieje jakiś inny pro-



blem, zasięgnij porady doradcy żywieniowego lub dietetyka.

- Jedzenie może być sposobem na wspólne spędzanie czasu – gotuj razem z dzieckiem. To również świetna okazja do próbowania nowych smaków i rozmów o jedzeniu.
- Staraj się wyeliminować przetworzone produkty, czytaj etykiety. Rozmawiaj z dzieckiem o jedzeniu; pokazuj mu, co jest dobre, a co złe.
- Ogranicz spożycie soli i cukru.

Pamiętajcie, że wszystkie zmiany wymagają wysiłku, a na efekty trzeba będzie poczekać. Liczy się wiara, upór i konsekwencja. Zróbcie to dla siebie i swoich dzieci. Nie będzie łatwo, ale jak wicie bycie rodzicem nie jest łatwe. Niemniej jednak zachęcam Was do podjęcia wyzwania. Lato to najlepszy czas na zmiany w naszej diecie. Z czasem przekonacie się, że były to zmiany na lepsze – tego Wam życzę!

Emilia Piotrowska, mama Antosia z grupy II

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

To stare porzekadło słyszałam często jako dziecko z ust mojej babci. Przyszło mi ono na myśl w kontekście podzielenia się moimi przemyśleniami dotyczącymi prawidłowego żywienia dzieci. Temat zdrowego jedzenia fascynuje mnie od 20 lat, odkąd postanowiłam zmienić moje zdrowie na lepsze poprzez odżywianie, a wiedza, którą posiadam w tym zakresie, pochodzi z polskiej i zagranicznej literatury, jak i odbytych szkoleń. Jako mama trojga dzieci proces wpływu jedzenia na rozwój obserwuję bacznie od 13 lat na ich przykładzie.

Wiem, że jeżeli nie nauczę moich dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych, będą w przyszłości skazane na choroby. Jest to coraz trudniejsze, gdyż żywność jest produkowana przemysłowo, wysoce przetworzona i pozbawiona wielu wartości odżywczych. Jesteśmy tym, co spożywamy, nasze dzieci również są tym, co spożywają, a czym skorupka nasiąknie za młodu... – oj! te porzekadła z czasów babci☺ – stare, ale prawdziwe! Wiem, co każdy z rodziców teraz pomyśli – przecież ja się staram zdrowo odżywiać moje dziecko, tylko czasem mu pozwalam na... i tutaj lista pozwoleń na znane produkty szkodzące naszym dzieciom jest bardzo długa: słodycze, ciastka, soczki z kartonu, pizza, fast foody itd. W tym momencie przyda się prawdziwy rachunek sumienia i odpowiedź na pytanie: co to znaczy czasem. Raz w tygodniu? Raz w miesiącu? Poza tym: które produkty tak naprawdę szkodzą naszemu dziecku, a które nie? Lista wątpliwości i pytań jest długa, nie odpowiem zapewne na wszystkie, jedynie częściowo w tym krótkim artykule podzielę się własnym doświadczeniem.

Po pierwsze zaobserwowałam, że dzieci źle odżywiane częściej i mocniej chorują. Widzę to zarówno w mojej dalszej rodzinie, jak i wśród znajomych dzieci. Mój najmłodszy syn, który w lipcu skończy 7 lat, jest najzdrowszym z trójki moich dzieci. Nigdy nie miał nawet zapalenia oskrzeli, a wszelkie infekcje wirusowe przechodzi łagodnie. Przypadek? Nie, Maksym jest od urodzenia najlepiej odżywiany, ponieważ moja wiedza w tym zakresie jest o wiele większa, niż gdy rodziła się moja córka 13 lat temu. Dodam, że nie zawdzięcza odporności karmieniu piersią, gdyż trwało tylko 3 miesiące: musiałam wrócić do pracy.

Od czego zacząć? Jeśli nasze dziecko skończyło 3 latka, tak naprawdę może jeść to samo co my i nie

ma potrzeby, by przygotowywać mu inne posiłki. Pod warunkiem oczywiście, że jest zdrowe☺ Poniżej kilka kluczowych punktów, których zawsze się trzymam:

Punkt 1. Wiemy, że warzywa są zdrowe, ale dzieci nie chcą ich jeść. Warzywa powinniśmy tak naprawdę jeść minimum 3 razy dziennie i nasze dzieci również. Kiszony ogórek do kanapki z żytniego chleba rano, zupa warzywna na obiad i surówka do drugiego dania, wieczorem sałatka z sezonowych warzyw lub warzywa pieczone jako dodatek. Przemycajmy dzieciom warzywa od najmłodszych lat w różnej postaci i sami dawajmy dobry przykład. Szukajmy przepisów i pomysłów; nie poddawajmy się, kiedy dziecko odsuwa talerz i nie dawajmy mu w zamian niczego, co „woli”, bo w ten sposób pozwalamy, by pięciolatek decydował, co je.

Szukajmy warzyw z ekologicznych plantacji, których jest coraz więcej, ponieważ warzywa hodowane przemysłowo są często pełne pestycydów i sztucznych nawozów. Są metody ich neutralizacji, które ja osobiście w domu stosuję jeśli nie jestem pewna pochodzenia warzyw.

Punkt 2. Białko, najczęściej rozumiane jako mięso. Niektóre dzieci jedzą je bez problemu, inne nie chcą wcale. Jak to jest z tym mięsem u dzieci? Z mojej wiedzy wynika, że tak jak u dorosłych, czyli nie ma potrzeby codziennego jedzenia mięsa. Owszem uważam, że w naszej strefie klimatycznej jest ono nam potrzebne i również w domu je jemy. Dwa, trzy posiłki tygodniowo z porcją mięsa są wystarczające, ale musimy zdawać sobie sprawę, że posiłki bezmięsne muszą zawierać produkty dostarczające innych białek, np.: kaszę gryczaną, fasolę czerwoną czy inne rośliny strączkowe, w których znajduje się także wiele wapnia i mikroelementów. Fasolę trzeba nauczyć się odpowiednio przyrządzać, inaczej jest dla nas ciężkostrawna. Podawajmy ją w różnych

postaciach, takich jak np.: leczo (zamiast kielbasy fasola) czy pasta z fasoli itp. Mój syn Maksym uwielbia fasole, jadł ją od najmłodszych lat. Nazywa ją magiczną fasolką, bo od niej się rośnie! Najwartościowszą ze wszystkich kasz jest dla mnie niepalona kasza gryczana i kasza jaglana, która dla moich dzieci jest podstawowym śniadaniem na ciepło.

Punkt 3. Węglowodany. Tutaj widzę ogromny problem wśród dzieci, które jedzą za dużo bezwartościowych węglowodanów. Są one tylko „zapychaczem”, który nie daje wartości odżywczych.

Niestety mąka pszenna, która przeszła przez lata modyfikacje, jest dziś przyczyną wielu schorzeń. Dlatego modne stają się diety bezglutenowe, mylone często z niejedzeniem białej mąki, gdyż gluten znajduje się również w mące żytniej czy nawet orkiszowej. Prawdziwa dieta bezglutenowa nie zawiera wielu zbóż, ale dzieciom nie jest potrzebna. Chodzi głównie o to, by dzieci jadły wartościowe węglowodany, czyli takie, które zawierają również mikroelementy i witaminy, a są to właśnie: pieczywo żytnie, orkiszowe, kasze, brązowy ryż czy nawet makaron z mąki orkiszowej itp. Jest w czym wybierać.

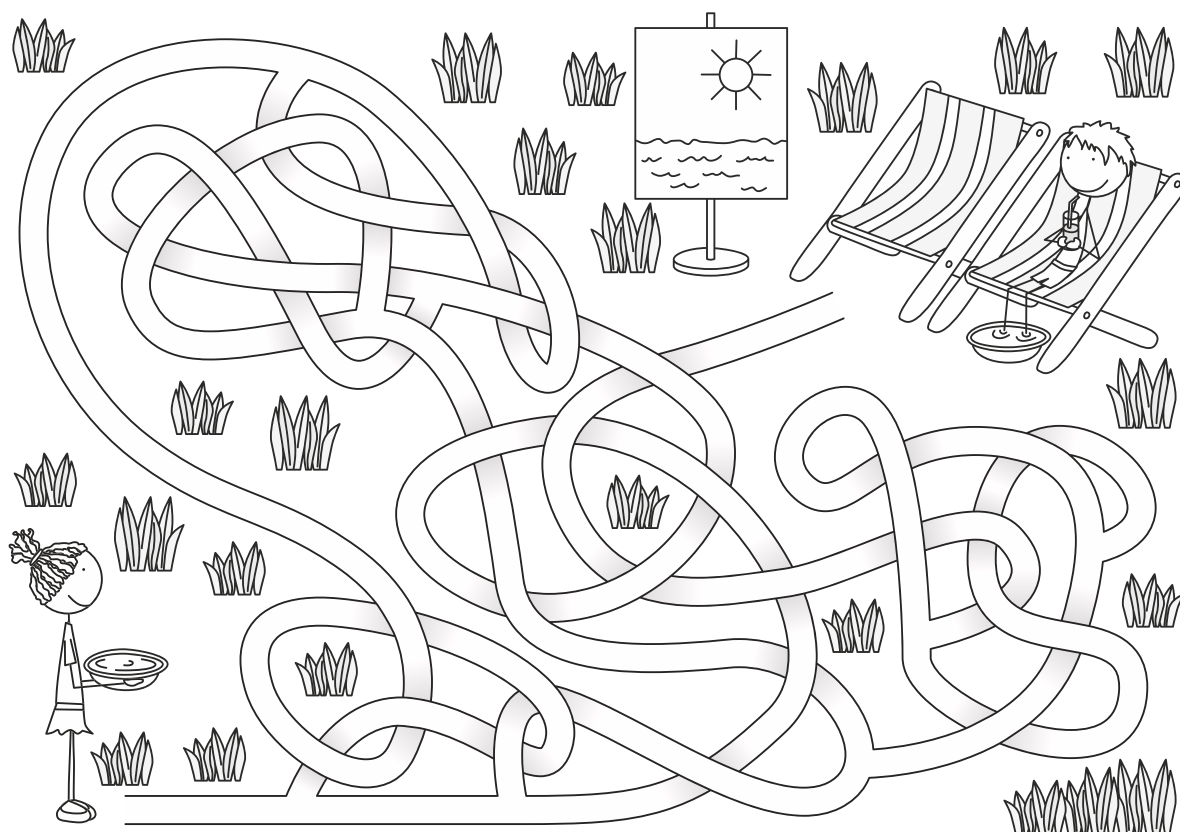
Gotowe wyroby spożywcze z białej mąki, typu słodkie bułki czy ciastka to ostateczność; moje dzieci jedzą je tylko poza domem, np. na urodzinach innych dzieci. W domu nie je tego nikt z nas.

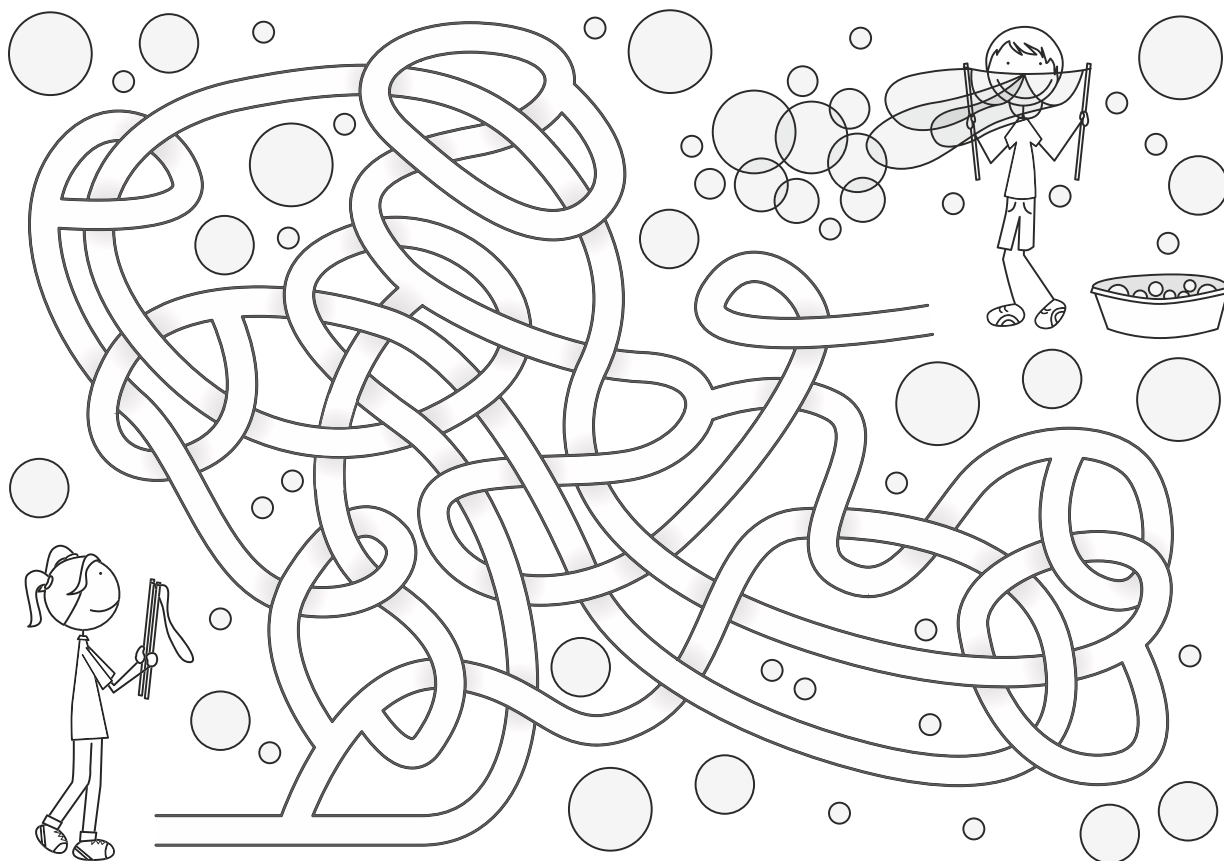
Punkt 4. Cukier, wszechobecny dzisiaj w różnej postaci, z których najgorszą jest syrop glukozowo-fruktozowy – tani wynalazek powodujący otyłość, cukrzycę i szereg zaburzeń. Sprawdzajmy, czy produkty, które kupujemy dzieciom, nie są dodatkowo słodzone! Płatki śniadaniowe z folii, jogurty, serki homogenizowane itp. W naszym domu nigdy nie ma tych produktów, dzieci nawet nigdy nie chcą ich kupować. To są już nabyte dobre nawyki i jestem z moich dzieci dumna.

Cukier powoduje spadek odporności i zaburzenia pracy mózgu, a nawet rozwoju u dzieci. Myślę, że u dorosłych również. Nie wspomnę, że dzieci jedzące słodczyce nie mają łaknienia i wpadają w nałóg.

Bardzo ciężko odzwyczaić dziecko od słodczych, ale nie ulegajmy! Zamiast słodczych dawajmy owoce, które też mają dużo cukrów, lub naturalny miód.

Punkt 5. Woda. Dzieci muszą pić niegazowaną wodę źródlaną lub wodę filtrowaną. Plastikowe butelki PET, jak pokazują ostatnie badania, zawierają nanocząsteczki plastiku, które kumulują się w wątrobie i organizm nie może ich usunąć. Jaką wodę do picia podają Państwo dziecku? Ja filtrowaną przez filtr osmotyczny lub źródlaną ze szklanych butelek. Dzieci muszą dużo pić, w ten sposób usuwamy toksyny z organizmu.





Punkt 6. Tłuszcze. Tu sprawa jest prosta: jeśli smażymy lub podduszamy potrawy, polecam masło klarowane lub nierafinowany olej kokosowy – tylko one w temperaturach powyżej 180oC są nietoksyczne. Do jedzenia na zimno – sałatek, past itp. – tylko olej lniany. Moje dzieci przyzwyczaiałam do oleju lnianego już dawno, gdy zainspirowała mnie dieta dr Budwig. Kochamy ten olej i jemy go codziennie.

To 6 złotych zasad prawidłowego „co jeść”, a czego „nie jeść” – na szóstkę☺.

Na co dzień poszukuję przede wszystkim żywności ekologicznej, prostej, nieprzetworzonej. Gotuję posiłki rano – np. kaszę jagłaną na śniadanie, po południu na obiad i kolację – warzywa. W sezonie letnim polecam dodatkowo picie świeżo wyciskanych soków warzywno-owocowych, które pijemy od razu po wyciśnięciu! Pamiętajmy, że tylko taki sok ma wartości takie jak np.: potrzebne enzymy. Soki kupowane w sklepie, które stoją tam choćby kilka godzin, to dla mnie pieniądze wyrzucone w błoto. Lepiej napić się wody. Zresztą prawdą jest, że wszystkie posiłki powinniśmy jeść bezpośrednio po przygotowaniu.

Na koniec chciałabym jeszcze wspomnieć, że żyjemy w czasach, kiedy dostęp do pełnowartoś-

ciowego jedzenia jest utrudniony, a żywność dostępna masowo jest w dużym stopniu wyjałowiona z wartości odżywczych lub bardzo zanieczyszczona chemicznie. Między innymi z tego powodu stosuję dodatkowo suplementację, która uzupełnia braki mikroelementów, witamin, probiotyków czy enzymów. Jesteśmy skazani na suplementację, gdyż nie zapewniamy organizmom naszych dzieci w pożywieniu wystarczająco dużo tego, czego potrzebują, ale to już byłby temat na następny artykuł...

Wiem, jak trudno zdrowo gotować i sprostać wszystkim obowiązkom. Na szczęście zdrowa kuchnia to również pasja mojego męża, no i już powoli również moich dzieci. Angażujmy się w to całymi rodzinami, bo tylko tędy droga do zdrowia! Wszystkim, którzy chcą zdrowo się odżywiać, polecam literaturę, która na początku była moją inspiracją, czyli książki Pani Bożeny Cyran-Żak „Alchemia Pożywienia”. Później szukajmy, eksperymentujmy, aż przyjdzie taki dzień, gdy pyszne zdrowe jedzenie stanie się codziennością. Powodzenia, tak trzymać!

Ania, mama Maksyma z grupy III

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO... MÓWIENIA...

...czyli w jaki sposób dieta dziecka wpływa na jego zdrowie i prawidłową mowę.

Opracowując niniejszy artykuł i zaglądając do wielu stron internetowych, tych ciekawych i tych trochę mniej, wpadłam na bardzo interesującą koncepcję jednej pani logopedki, która przytoczyła słowa wielu znanych specjalistów z dziedziny rozwoju mowy. Mianowicie według logopedów mowa jest gościem w jamie ustnej (a o gościu trzeba dbać), ponieważ jej pierwotna funkcja to spożywanie pokarmu. Jama ustna, będąc odcinkiem układu pokarmowego, wykonuje ruchy, które oparte są na pobieraniu, formowaniu i mechanicznym rozdrabnianiu pokarmów. Ruchy te są świetnym treningiem dla mięśni odpowiedzialnych za artykulację głosek.

Jedzenie, a przede wszystkim jego jakość, ma ogromne znaczenie dla zdrowia każdego z nas. Będąc na zakupach wiele czasu poświęcam na czytanie etykiet, aby upewnić się, czy dany produkt jest wart mojej uwagi, a tym bardziej uwagi moich dzieci. Ale zaczynając od podstaw żywienia, wróć do czasów tuż po urodzeniu dziecka, ponieważ ten pierwszy okres życia jest fundamentem dla jego późniejszych faz. W zależności od tego, jak mocne i trwałe będą fundamenty, tak solidne (lub nie) powstaną kolejne części ludzkiej układanki.

Pierwszym pokarmem przyjmowanym przez nowo narodzone dziecko jest mleko. Wśród specjalistów krąży opinia, że najlepsze jest mleko mamy. Zgadzam się z tym m.in. ze względów medycznych, gdyż skład matczyne mleka dostarcza wszystkich potrzebnych dziecku składników odżywczych. Natomiast jest wiele kobiet, które z różnych przyczyn nie mogą karmić swojego dziecka naturalnie i wtedy z pomocą przychodzą różnego rodzaju mleka modyfikowane. Ale jak sposób karmienia wpływa na rozwój mowy? Na tym etapie rozwoju najważniejsze jest ssanie. Ssąc pierś dziecko układa swoje narządy artykulacyjne w sposób naturalny, intensywnie wzmacniając mięśnie warg, języka, żuchwy, podniebienia i policzków. Na rynku jest wiele dostępnych smoczków imitujących prawidłowe ssanie, dlatego świadome mamy, które nie mogą karmić, chętnie korzystają z tych produktów,

wspomagając naturalną potrzebę ssania swoich maluszków.

Mniej więcej w drugiej połowie pierwszego roku życia narządy jamy ustnej są gotowe do spożywania innych pokarmów niż mleko. Jest to optymalny okres do włączenia łyżeczki jako sposobu podawania pokarmów. Do około pierwszego roku życia dziecko powinno przejść z etapu jedzenia papek do jedzenia kawałków i dokładnego przeżuwania ich, aby zapobiec tzw. polykaniu infantylnemu, przy którym język nie unosi się do góry, a wchodzi między zęby. Przedłużone niemowlęce (infantylnie) polykanie jest sprawcą wymowy międzyzębowej przy głoskach m.in. t, d, n, s, z, c, dz, sz, ż, cz, dż, której jako logopeda nie lubię, ponieważ wada ta nie jest rozwojowa i bardzo trudno ją zlikwidować.

Po wyrznięciu zębów mlecznych podajemy dziecku pokarmy twardsze, aby samodzielnie odgryzało kaski. Przy tej czynności ważne jest odgryzanie, a nie odrywanie, które ma niewiele wspólnego ze wzmacnianiem mięśni narządów artykulacyjnych. Na tym etapie dziecko powinno samodzielnie wkładać pożywienie do buzi (niekoniecznie przy użyciu sztućców), ponieważ jest to świetne ćwiczenie koordynacji wzrokowo – ruchowej.

Rozmawiając z wieloma mamami w naszym przedszkolu dowiadywałam się o sposobach karmienia Państwa dzieci w domu. Z moich wywiadów wynikało, iż są dzieci, które na etapie przedszkolnym piją mleko... z butelki. Taki sposób dokarmiania naszych przedszkolaków jest absolutnym złem!!! Wiele mam po rozmowie zmieniło sposób karmienia na zwykły kubek, ewentualnie ze słomką, z czego bardzo się cieszę. Osobiście jestem zwolenniczką picia przez słomkę, zwłaszcza u dzieci, które mają wymowę międzyzębową, pod warunkiem, że słomka jest przytrzymywana tylko przez usta, a nie przez zęby. Po wyjęciu przez dziecko słomki z ust możemy sprawdzić, czy prawidłowo ją przytrzymywało, zwracając uwagę, czy słomka jest przygryziona, czy nie. Brak przygryzień to prawidłowe trzymanie ustami. Proponuję zabawy ze słomkami, np.:

- picie wody przez jedną słomkę, potem dołączenie kolejnej, aby była dłuższa. Można spróbować dołączyć jeszcze jedną. Im dłuższa słomka, tym większa siła ssania, a tym samym: silniejsza praca mięśni i (uwaga dzieci z wymową międzyzębową!) mocniejsze cofanie języka;
- picie coraz gęstszych napoi, np. soków, jogurtów, kefirów, zupy krem. Wtedy polecam pić przez jedną słomkę, ponieważ im gęstszy napój, tym mocniejsze ssanie;

Podczas prawidłowego picia przez słomkę wargi są mocno wysunięte do przodu i zebrane w „dzióbek”. Ich rola polega na ciągłym szczelnym utrzymaniu rurki w taki sposób, żeby przede wszystkim zassać płyn oraz utrzymać stabilność pozycji. Dziecko silnie angażuje mięśnie (pracuje mięsień okrężny ust oraz inne, bardziej odległe). To doskonałe ćwiczenie usprawniające mięśnie twarzoczaszki, co wpływa na umiejętność artykułowania dźwięków. Picie przez słomkę kształtuje również długość fazy wdechu i wydechu. Mówienie odbywa się na wydechu i do prawidłowej artykulacji każdy z nas musi wyćwiczyć odpowiednio długi wydech. Ucząc się picia przez słomkę, dziecko ćwiczy również umiejętność kontroli i dystrybucji powietrza podczas wdechu i wydechu oraz całą mechanikę oddychania. To wszystko w dużym stopniu wpływa na jakość emisji głosu.

Pamiętajmy, iż przedłużone karmienie butelką lub używanie smoczka uspokajacza powyżej 1. roku życia powoduje wady zgryzu i wymowę międzyzębową, która jest dużym wyzwaniem dla logopedy i rodziców, gdyż jest trudna do cofnięcia.

Aby wspomóc rozwój sprawności jamy ustnej powinniśmy podawać:

- jabłka w dużych kawałkach, np. przekrojone na pół lub w całości,
- twarde gruszki, marchewkę w całości,
- rzodkiewkę, kalarepkę, ogórki, paprykę pokrojona w słupki,
- makaron spaghetti (zachęcajmy do wciągania długich nitkami ustami)
- mięso w kawałku nierozdrobnione (Uwaga! Parówki i kotlety mielone nie są zaliczane do mięsa w kawałku, ponieważ wcześniej zostały zmielone. Dobrym ćwiczeniem jest obgryzanie kostek kurczaka, starajmy się więc nie obierać mięsa).
- Gotowane warzywa powinny być al dente.

Jako nauczyciel jestem świadkiem sytuacji, w których dzieci nie chcą jeść skórek od chleba. Apeluję więc do rodziców: zachęcajcie Państwo swoje dzieci do zjadania skórek, ponieważ ich gryzienie doskonale rozwija mięśnie biorące udział w żuciu i sprzyja prawidłowemu rozwojowi zgryzu.

Dbając o zdrowie i prawidłowy rozwój naszych dzieci musimy pamiętać, że oprócz sposobu jedzenia i picia ważna jest jego jakość i częstotliwość podawania. Noworodki i niemowlaki potrafią jeść nawet 10 razy w ciągu doby. Kiedy dziecko zaczyna poznawać świat aktywnie, przerwy między posiłkami zaczynają się wydłużać. Przerwy dłuższe niż 3-4 godziny powodują spadek wydolności fizycznej oraz umysłowej. Nie potrafi się wówczas skoncentrować i funkcja myślenia ulega osłabieniu. Dlatego ważne, by dzieci jadły regularnie 5 posiłków dziennie: pierwsze i drugie śniadanie, obiad, lekki podwieczorek oraz kolację.

Podstawowe zasady żywienia to:

- dbanie o różnorodność spożywanych produktów,
- pamiętanie o aktywności ruchowej,
- spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych jako głównego źródła kalorii,
- spożywanie nabiału,
- spożywanie mięsa z umiarem,
- codzienne jedzenie warzyw i owoców,
- ograniczenie tłuszczów zwierzęcych,
- spożywanie nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zalecana ilość kwasów omega-3 zawiera 1-2 porcje ryb tygodniowo lub ok. 150-200 mg DHA na dobę dla dzieci poniżej 3 roku życia oraz ok. 250 mg na dobę powyżej 3 lat,
- ograniczenie spożycia cukru i słodczy do niezbędnego minimum.

Prawidłowo zrównoważona dieta zapewnia dziecku wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Według aktualnego stanu wiedzy żywienie w dzieciństwie może w dużym stopniu wpłynąć również na stan zdrowia w późniejszym okresie życia. W tym czasie zaczynają się także kształtować nawyki żywieniowe i jeśli pojawią się błędy w nawykach, mogą się one utrwalić, skutkując nieprawidłowościami w żywieniu dorosłego człowieka.

Pamiętajmy: sposób, w jaki dziecko mówi, jest konsekwencją tego, czego nauczyło się na różnych etapach swojego życia. Dbając o prawidłowy sposób jedzenia i picia oraz jakość spożywanych pokarmów, dbamy o prawidłowy rozwój mowy, a przede wszystkim o zdrowie naszych dzieci.

Monika Matyjaszczyk, wychowawca grupy III

Literatura:

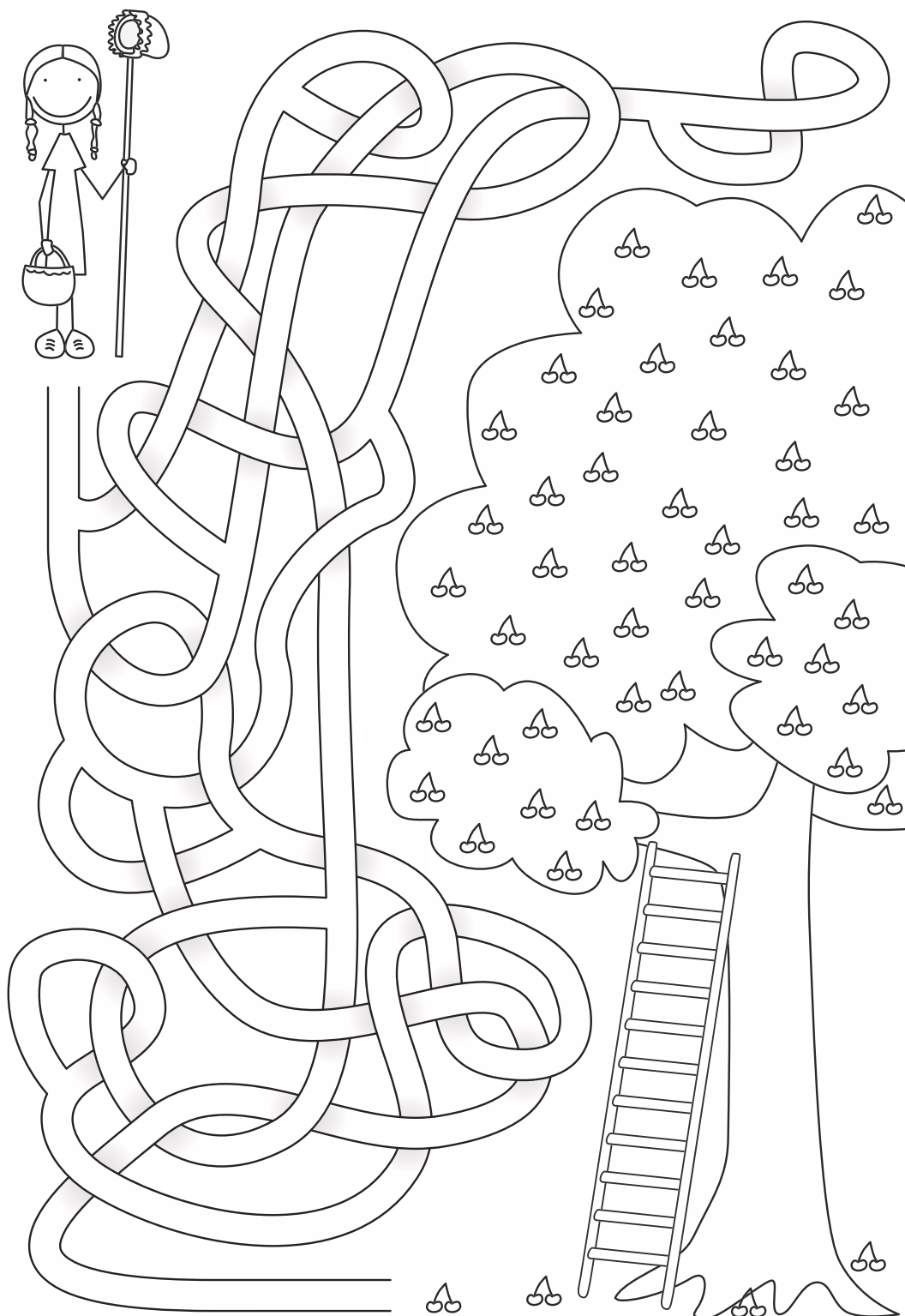
Artykuł Elżbiety Sochackiej – Tatary, Ryszarda Jacka, Agaty Sowy, Agnieszki Musiał „Ocena sposobu żywienia dzieci w wieku przedszkolnym”,

Artykuł Konrada Achramowicza, Katarzyny Szary – Sworst „Wielonienasycone kwasy tłuszczowe czynnikiem poprawy stanu zdrowia człowieka”

www.logopeda.info.pl

www.logopedia-wierzbica.pl

www.logopediapraktyczna.pl



DIETA-CUD

Byliśmy kiedyś na dziecięcych urodzinach. Na gości czekały warzywa pokrojone w słupki i talerze owoców. Był budyń z kaszy jaglanej, daktylowe ciasteczka z pełnoziarnistej mąki i tartinki z pastą słonecznikową na razowym chlebie. Zamiast tortu rodzice gospodarza przygotowali wegańskie brownie z siemieniem lnianym słodzone stewią. Dzieciaki się zajały. A potem wbiegły jednorożce...

„Zdrowo nie musi znaczyć: smacznie”

Albo: „dobre, ale więcej nie rób” – tymi komentarzami mój mąż kwituje zwykle wysiłki na rzecz przygotowania zdrowych i pełnowartościowych posiłków zgodnych z najnowszymi trendami. Dzieci oceniają: „W przedszkolu/ szkole mamy lepsze” albo „jak tata zrobi obiad to bardziej smakuje” i konsekwentnie odmawiają spożycia.

Ja ich wszystkich rozumiem. Budyń jaglany ma matowy smak, domowe batoniki z płatków owsianych słodzone melasą albo syropem klonowym zalatują stęchlizną, zrobione z mieszanki mąk bezglutenowych ciasto kończy jako wielki zakalec, chleb przypomina płytę OSB. I nieodmiennie ich przygotowanie zajmuje średnio dziesięć razy więcej niż wyjęcie z lodówki paczki parówek czy odgrzanie wczorajszej pomidorówki. I pięć razy drożej kosztuje.

Pewnie – ćwiczenie czyni mistrza. Jasne – w sieci jest mnóstwo przepisów na zdrowe dania. Oczywiście – do wszystkiego można się przyzwyczaić. Naturalnie – nie musi być drogo. W istocie – trzeba się starać. Ale nie można też dać się zwariować.

Jak żyć?!

Przeszliśmy już wiele. Zalecenie ekspozycji dziecka na gluten przed ukończeniem 6. miesiąca życia i absolutny zakaz wprowadzania glutenu w pierwszym półroczu; zachwyty olejem kokosowym i fałszywy hejt na olej. Komentarze: jak-to-dobrze-że-pani-karmi-tak-długo-piersią i: podwójnych-latach-mleko-matki-jest-bezwartościowe-proszę-odstawić-to-patologia. Dziecko wychowane na Gerberach, które pluło mianą, i dziecko, które zajało się mianą i jagłanką, a pluć zaczynało na sam widok słoika. A potem im się odmieniło. A potem znowu. Słoikowe było zasadniczo zdrowe aż do pierwszego dnia w przedszkolu; jaglane

chorowało non-stop... aż do pierwszego dnia w przedszkolu. Piliśmy wodę źródlaną, żeby się dowiedzieć, że jest bezwartościowa, i mineralną, żeby zostać uświadomionymi, że obciąża nerki. Z kranu (co może siedzieć w rurach?!?) i z PET-owych butelek (plastik, plastik!). Niegazowaną (dla zwierząt) i gazowaną (wzdęcia). Kupowaliśmy brudne i niewymiarowe warzywa ekologiczne (co z bakteriami E. coli?!?) i równe baby-marchewki z hipermarketu (nawozy!). Przetrwaliśmy i to nas cieszy.

Pomagam dziecku szukać czekolady, którą wczoraj zjadłem

Lubimy jeść. Czasem miskę sałaty, a czasem miskę popcornu. Czasem schabowego z ziemniakami, a czasem tofu. Chipsy paprykowe z glutaminianem sodu albo domowe z jarmuzu.

Zdarza się nam po kryjomu wyjeść dzieciom zapas słodczy albo schować sobie małe co-nieco przed łakomymi łapkami, więc nie dostajemy piany na ustach, kiedy to dzieci mają dzień słabości. Marysia według stanu na dziś je w domu tylko pomidorową lub rosół, ewentualnie sznycełki z kurczaka z tartą marchewką. Z kromki pełnoziarnistego pieczywa potrafi wydłubać setkę nasion, na widok babcinych mielonych, które jeszcze w ubiegłym roku jadła ze smakiem, zawraca z krzykiem. Możemy z tym walczyć, ale możemy też machnąć ręką i cierpliwie poczekać. Prababcia mawiała, że żadne zdrowe dziecko samowolnie z głodu nie umarło.

Nie przepraszamy za parówki

STARAMY SIĘ, żeby nasze dzieci jadły. W ogóle cokolwiek. Trafiły nam się chude i wybredne. A jak człowiek wraca do domu o 20.00 ledwo powłóczę nogami i natyka się na chodzące: „głodna jestem, ale nie wiem, co bym zjadła”, to pokusa powiedzenia:

„idziesz spać bez kolacji” jest duża.

STARAMY SIĘ, żeby jadły warzywa i owoce. Na większość nie musimy ich namawiać. Czeresnie trzeba zamykać. Ogórki kiszone dzieci jadły wcześniej niż wyrosły im zęby. Ale obok pomidorów Maria nawet nie usiadła, a cebulą możemy ją straszyć równie skutecznie, jak perspektywą chodzenia do przedszkola w spodniach.

STARAMY SIĘ, żeby w diecie dzieci nie zabrakło białka. Fasoli nawet nie próbujemy proponować. Z kaszą trafiamy albo nie – nigdy nie wiadomo. Dajemy przykład zjadając się rybami, dzieci jęczą „znowu?!?”. Ewidentnie w opozycji, sporadyczne ośmiorniczki, krewetki i kalmary wciągają nosem, choć nawet niektórzy dorośli „robali” nie tkną.

STARAMY SIĘ unikać mięsa i nabiału z przemysłowej hodowli ze względów zdrowotnych i etycznych. Ale jak nie mamy czasu, to szynki z „pawem” (indyk, podobno bez fosforanów) też nie ściągamy im z kanapek.

STARAMY SIĘ jeść wspólne posiłki. Albo chociaż w podgrupach. Ale czasem wychodzi i tak, że jedno z nas je śniadanie nad zlewozmywakiem, żeby nie brudzić talerza, drugie mówi „zjem w pracy” i owszem je, ale dopiero obiad, a dzieci wsuwają płatki z mlekiem, gapiąc się na bajki z Playstation.

STARAMY SIĘ unikać słodczy. Informację, że

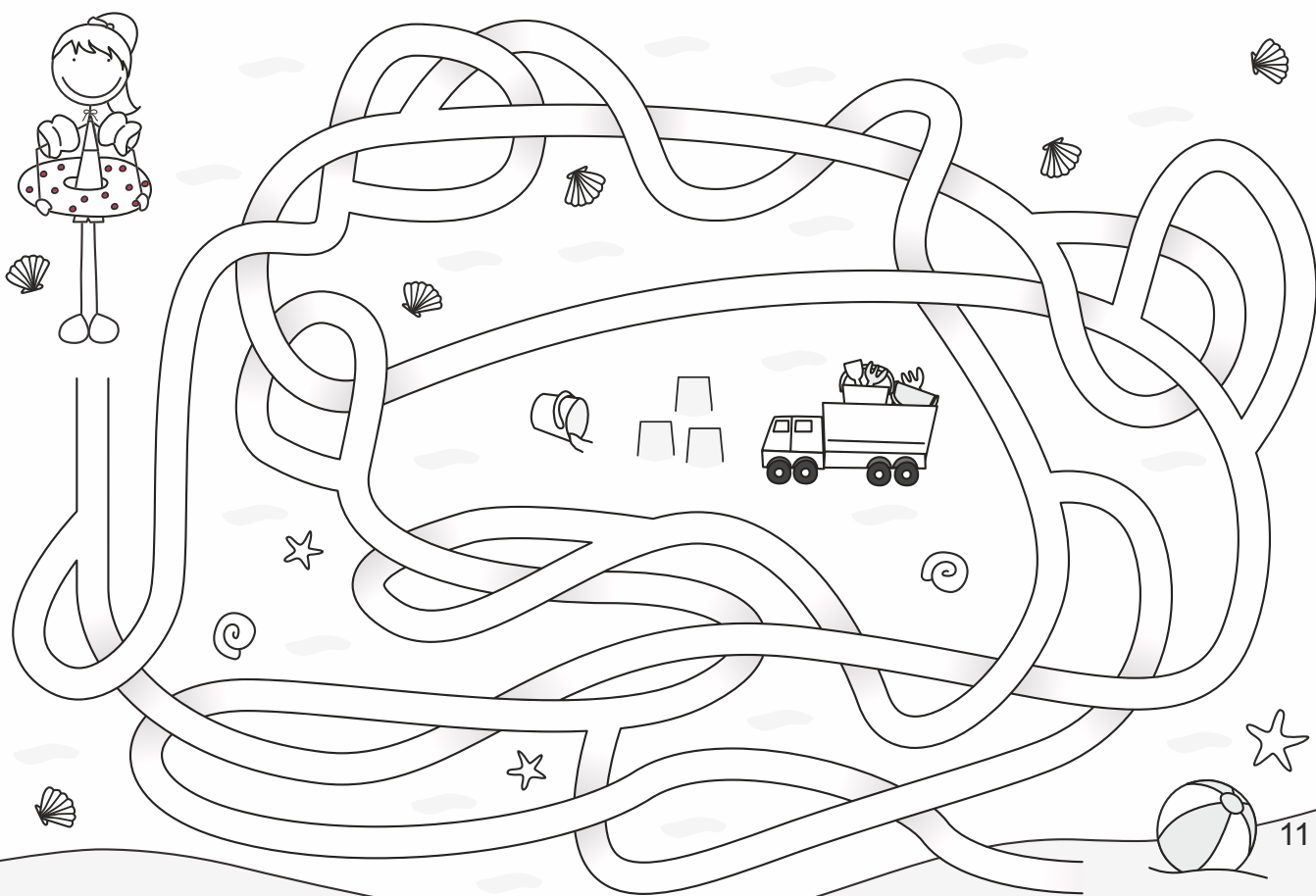
Kinderjajo to rakotwórczy syf z chińskim badziewiem w środku dzieci przyjęły zaskakująco rozsądnie i jeszcze uświadamiają resztę świata, ale w sprawie żelków mogą sobie wyrwać język z kawałkiem jelita, a i tak w końcu gdzieś wyżebrzą przynajmniej kilka („mamo, ale mogę? mogę trzy? a pięć?”). Dziadków wychowywać nie będziemy. To, co wychodzi nam świetnie, to domowe lody z pulpy mango (motyla noga, kupujemy ją w puszcze!) albo truskawek zmiksowanych z bananem (STARAMY SIĘ, naprawdę, żeby kupować *bio* i *fair trade*. Ale nie zawsze wychodzi).

STARAMY SIĘ, żeby dzieci miały wpływ na skład swoich posiłków, ale też STARAMY SIĘ, żeby nie wybrzydzały zanadto, no bo co znowu, kurczę blade, dzieci mają decydować?!?

STARAMY SIĘ nie popadać w rozpacz widząc, że komuś się udaje wdrożyć tryb życia zdrowszy od naszego i nie czuć się najgorszymi rodzicami świata zatrzymując się w McDrive. STARAMY SIĘ nie popadać w samozachwyty, kiedy dzieci zjedzą miszkę kaszy gryczanej.

Jak by się nie obrócić – ciągle coś robimy nie tak. Ale STARAMY SIĘ. Po prostu. I nie będziemy przeproszać za parówki, chociaż STARAMY SIĘ ich nie jeść.

Kasia, mama Marysi z grupy V



JAK ŻYĆ BEZ GLUTENU?

Każdy rodzic chce, aby jego dziecko było zdrowe, uśmiechnięte i szczęśliwe. Stara się, aby jadło zdrowo, kolorowo, zgodnie z zaleceniami dietetycznymi. W codziennych posiłkach nie może oczywiście zabraknąć produktów zbożowych, a zatem pieczywa, makaronów, kasz. Nie dla wszystkich jednak są to „zdrowe” produkty, a to ze względu na... gluten.

Obecnie coraz więcej osób ma dolegliwości pokarmowe ze względu na różnego rodzaju alergie, nietolerancje czy inne choroby. Jedną z nich jest celiakia. Odwołując się do medycznych definicji:

„celiakia (choroba trzewna) to trwająca całe życie autoimmunologiczna choroba o podłożu genetycznym, charakteryzująca się trwałą nietolerancją glutenu – białka zapasowego zawartego w zbożach (pszenicy, życie, jęczmieniu). Działający toksycznie gluten prowadzi do zaniku kosmków jelita cienkiego, czyli małych wypustek błony śluzowej, które zwiększają jego powierzchnię i są odpowiedzialne za wchłanianie składników odżywczych. W efekcie toksycznego działania glutenu wchłanianie pokarmu jest upośledzone, co prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych. Jedyną metodą leczenia celiakii jest stosowanie przez całe życie ścisłej diety bezglutenowej. Celiakia nie jest alergią, choć często jest z nią mylona.”

Jak to z każdą chorobą bywa, diagnoza jest zaskoczeniem. Nagle wydaje się, że cały świat jest przeciwko nam. Musimy przejść na dietę bezglutenową. Pojawia się pytanie: jak to dieta, jak to bez glutenu? Przecież on jest dosłownie wszędzie?

Początki zawsze są trudne, ale trzeba podejść do tego na spokojnie; dieta bezglutenowa to nie jest koniec świata.

W sklepach jest coraz więcej bezglutenowej żywności i to nie tylko w sklepach specjalistycznych ze zdrową żywnością. Coraz więcej się mówi o chorobach związanych z nietolerancją, czy wręcz ze szkodliwym działaniem glutenu. Największy problem pojawia się (i to zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci), gdy organizowane są spotkania, wyjścia czy wyjazdy grupowe, gdzie nie wszyscy są „bezglutenowcami”. Starajmy się wówczas, jak najbardziej ułatwić i pomóc osobom, które mają problem, aby nie czuły się w żaden sposób gorsze czy wykluczone.

Zachęcam serdecznie do zapoznania się ze stroną internetową stowarzyszenia, które pręźnie wspiera osoby z celiakią i na diecie bezglutenowej: www.celiakia.pl. Można tam znaleźć bardzo dużo ciekawych informacji i publikacji w zakresie żywienia bezglutenowego. Są informatory dotyczące bezglutenowych produktów oraz poradniki dla rodziców, jak poradzić sobie z dietą bezglutenową np. w szkole czy na wycieczce. Pamiętajmy, że wokół nas może znaleźć się osoba, która będzie w opisanej wyżej sytuacji lub z innym problemem związanym z żywieniem (i nie tylko). Poznanie i zrozumienie jej sytuacji i diety jest z całą pewnością nauką tolerancji i empatii.

Mama Marcina z grupy IV

JAKIE TO PROSTE!

... czyli nasze dzieci o życiu

GRUPA I

Julek: Proszę Pani, a ja będę dziś leciał na samolocie?

Pani: A gdzie będziesz leciał?

Julek: Do jajka niespodzianki!

Lena i Antoś oglądają chińskie litery:

Antoś: A co tu jest napisane?

Lena: Jak to, nie wiesz, przecież chodzisz na karate i umiesz liczyć po karateku!

Lena do Michałka i Antosia: Chłopaki, naprawię wam to auto. Będę waszym naprawnikiem!

Pani ogląda z dziećmi opilki żelaza i tłumaczy co to jest. **Maciuś** bierze opilki na palec i mówi: To jest takie skrobowate!

Maks i Kuba oglądają swoje brzuchy po zjedzeniu obiadu: Proszę Pani, my urodzimy dzieci!

Pani: Chłopcy nie mogą rodzić dzieci.

Kuba: No właśnie, bo my nie mamy narzędzi!

Pani podchodzi do dzieci i pyta: Co robicie?...

Gabrysia stanowczym głosem: Pani, to niech się lepiej zajmie sobą, a nie tylko dziećmi!

Pani czyta z dziećmi powiedzonka z poprzedniej gazetki. **Rozalka** chciała posłuchać również artykułów:

Pani: Artykuły są dla dorosłych.

Kuba: Jesteś za młodsza, moja Rozalko!

Maks: Ja wiem czemu Pani chce wyjść do ogrodu! Chce Pani przewietrzyć swoje stare kości!

GRUPA II

Lenka bawi się w czesanie dziewczynek:

Pani: Lenka, ty to chyba będziesz fryzjerką?

Lenka: Nie, ja chcę być sklepiarką!

Trzyletnia **Ewa** siedzi zamyślona, po czym głośno oświadcza: Postanowiłam, że będę się uczyć czytać... Myślę, że to świetny pomysł!

Podczas zajęć o symbolach narodowych dzieci oglądają godło, flagę oraz sportowców w barwach narodowych stojących na baczność. Pani pyta: Czy wiecie co oni śpiewają?

Antek: Kolędę?

Natalka podczas pracy plastycznej: Proszę Pani, ja uwielbiam farby. Jak tylko widzę farbę, to aż chcę mi się pisać!

Lena patrzy na swoją pluszową foczkę i mówi do niej: "Foczko, foczko, ale ty jesteś biedna. Tak Cię wykochałam, że masz dziury!"

Siedzi dwóch braci - bliźniaków (bardzo podobni) z Grupy V naprzeciwko dwóch braci - bliźniaków (bardzo podobni) z Grupy III. Bacznie im się przyglądają, po czym **Mariusz** mówi do brata: Ty, patrz! Oni są identyczni... Widziałeś kiedyś coś takiego?!...

Szymek do **Ewy** na widok dziewczyny z innej Grupy: Popatrz Ewa, to jest moja koleżanka... A właściwie to moja dziewczyna, bo my się spotykamy w sklepie mięsny!

Natalka przechodząc koło Pani: Miłego smerfowego dnia Pani Gosiu!

Oliwka: Pani to się musi napracować, żeby te wszystkie dzieci przypilnować. Ale ma Pani robotę - jak dla jakiegoś detektywa!

GRUPA III

Gabrysia: Mi zimno w bluzkę!

Piotruś: A ja zamarłem na kośćca!

Gabrysia: Ja się tak stresuję, że nie ma staników w moim rozmiarze!

Pani: Jak nazywa się góra, który wypasa owce?... na literkę „B”?

Pola: Baran!

GRUPA IV

Maks niosąc wodę dla **Jaśminy** i **Natalki:** Proszę Pani, sięgnęliśmy dna.... służymy dziewczynom!

Pani ze Straży Miejskiej pyta dzieci co się może stać, kiedy dotkniemy czegoś podłączonego do prądu, na co **Maks** odpowiada: Można się poprądownić!

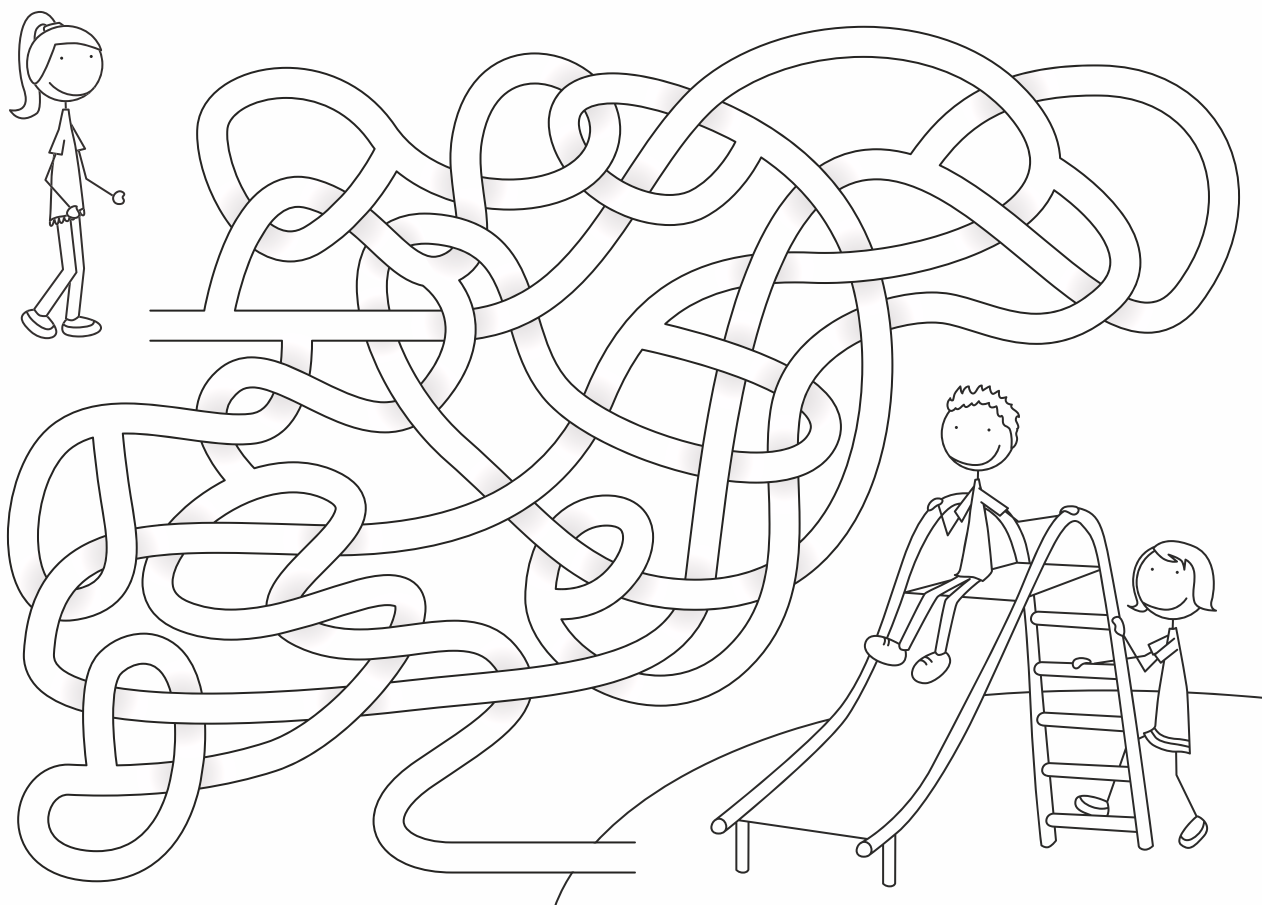
Natalka do Pani: Proszę Pani, czy była Pani za granicą?

Pani: Tak

Natalka: Ja też byłam: we Wrocławiu, w Czechach i na Rodos, ale takim innym Rodos, nie wiem gdzie...

Pani: Może w Grecji...?

Natalka: Tak, to było w Grecji!



GRUPA V

Madzia: Nudzę się...

Oskar: To zrobmy eksperyment!

Madzia: No, nie wiem...

Oskar: Inteligentni ludzie się nie nudzą!

Małgosia opowiada Oskarowi, jak jej dziadkowie z tatą podróżowali po całym świecie:

Mieli fajnie, bo pojechali do wszystkich krajów!

Oskar z wielkim zainteresowaniem: Do Chorzowa też?...

Kostek patrząc zamyślony na godło stwierdza: Chciałbym być orzełem....

Michaś: Nie możesz, bo ludzie nie latają. Możesz być orłem jak umrzesz!

Oskar: Nieprawda, po śmierci wszyscy są aniołkami!

Michaś: Wcale nie, bo można sobie wybrać kim chce się być.

Kostuś z żalem w głosie, machając rączkami: Niech Pani zobaczy, ja nie mogę być orzełem, bo wcale nie umiem latać!

Pani do **Mariusza** wychodzącego z łazienki: Proszę, wytrzyj ręce.

Mariusz: Już sobie wytrzyłem,... to znaczy wytrzyłem...

Michał z **Oskarem** grają w grę planszową.

Michał na chwile znika w łazience, po powrocie

Oskar stwierdza: Długo cię nie było i niestety już niechący posprzątałem...

Gosia: Ma Pani pojęcie, co ja lepiej?

Pani: Nie mam pojęcia.

Gosia: W ogóle Pani nie ma?

Pani: W ogóle.

Gosia: To jak skończę, to Pani pokażę i wtedy Pani pomyśli i na pewno coś wymyśli!

Podczas śniadania Pani zachęca dzieci, żeby częstowały się kawą z mlekiem, na co **Kostek** stanowczo stwierdza: Nie, ja dziękuję, mi nie wolno! Kawa jest tylko dla mamy i taty!

Marysia: Proszę Pani, niech Pani włączy muzykę - najlepiej disco polo albo "ona czuje we mnie pieniądze..."!

Marysia podczas urodzin, ogląda swoje zdjęcia i opowiada, jak była w górach z rodziną: I ja tam ciągle mówiłam do chłopaków: "Dajcie mi cukierka!"...

Pani: Marysiu, to ty jesteś cukierkowa dziewczyna...

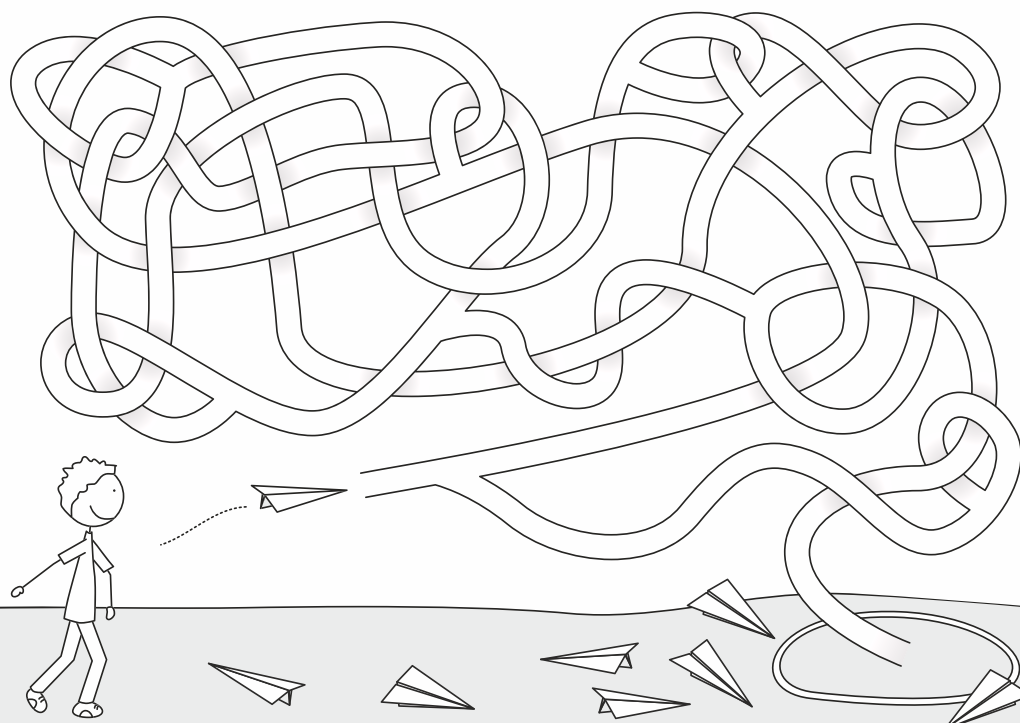
Rozalka: No tak, a ja jestem ogórkowa!

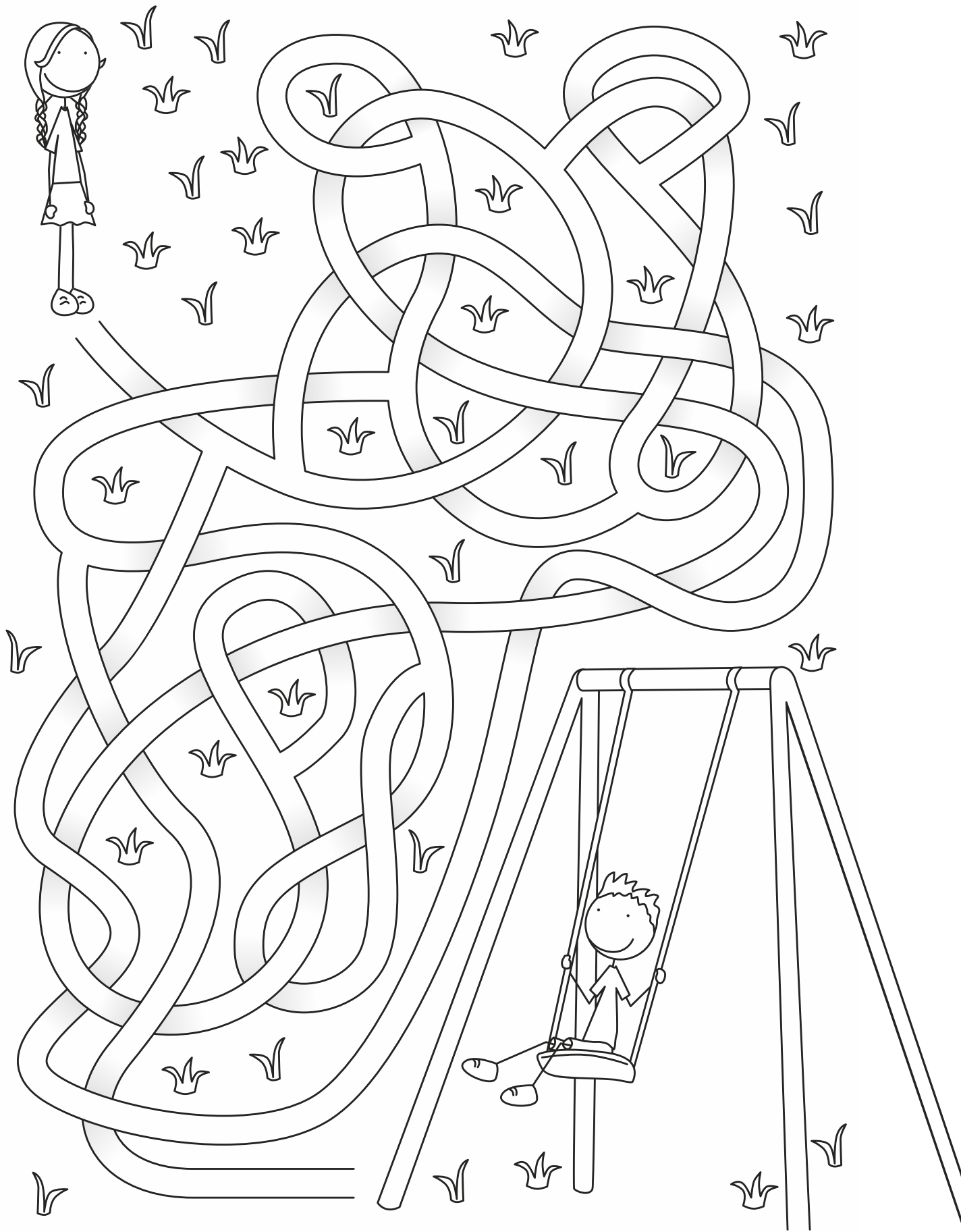
Laura: Ciociu, mogę prosić to policzanko? (liczydło)

Oskar skarży się na **Elizę**, która zrzuciła mu worek ze stolika. Oburzony, ze smutkiem w głosie stwierdza: No widzi Pani, dziewczyny takie są....!

Oskar: Proszę Pani, ząb mi wypadł i przyszła do mnie wróżka zębuszka!

Pani: Tak, to super!





Udanych wakacji!