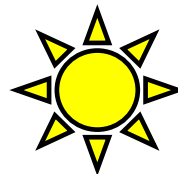




S Ł O N E C Z K



gazetka przedszkolna www.przedszkolenr100.pl
STYCZEŃ

2015/2016
nr 34

Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Kończy się I semestr kolejnego roku szkolnego, za nami 5 pełnych wrażeń miesięcy. Czas na krótkie podsumowanie:

- ☺ Wrzesień to oczywiście czas adaptacji maluszków do przedszkola, w tym roku dla nas szczególnie, gdyż po raz pierwszy mamy trzy grupy dzieci 3 letnich oraz jedną grupę 2,5 latków. Mimo początkowych łez dzieci szybko rozumieli, że w przedszkolu jest kolorowo i wesoło.
- ☺ Wraz z początkiem jesieni dzieci poznawały właściwości warzyw i owoców, robiły pyszne sałatki, babeczki i soki. Przedszkole odwiedziła POLICJA wdrażając dzieci do przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Dzieci miały okazję obejrzeć policyjne samochody. Maluszki z „Kubusiów” zorganizowały kampanię informacyjną w związku z obchodami dnia bez samochodu.
- ☺ 22 września świętowaliśmy uroczyste III Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka.
- ☺ Nawiązaliśmy współpracę z SGGW w Warszawie, w ramach której studentki dietetyki przeprowadziły we wszystkich grupach zajęcia edukacyjne dotyczące zdrowego odżywiania, a dla Państwa przygotowały serię artykułów o zaletach poszczególnych grup pokarmów - zachęcamy do lektury.
- ☺ W październiku bawiliśmy się na jesiennej dyskotekce, dzieci odwiedziły Bibliotekę Publiczną, Muzeum Łowiectwa i Łazienki Królewskie oraz Akademię Pedagogiki Specjalnej.
- ☺ 30 listopada odbyło się uroczyste pasowanie najmłodszych dzieci na przedszkolaka.

- ☺ Listopad upłynął pod znakiem patriotyzmu: dzieci śpiewały pieśni, oglądały przedstawienie teatralne „Orzeł Biały”, poznawały legendy o powstaniu naszego państwa.
- ☺ 5 latki uczestniczyły w warsztatach wielokulturowych, uczyły się tolerancji i szacunku dla ludzi z innych kręgów kulturowych.
- ☺ W grudniu dzieci 4 i 5 letnie brały udział w I przedszkolnym konkursie recytatorskim „Mały mówca”, który zorganizowały nasze panie logopedki.
- ☺ Grudzień to tradycyjnie czas przygotowań do Świąt Bożego Narodzenia, dzieci uczyły się kolęd, zimowych piosenek i wierszyków. Wszystkie grupy szykowały świąteczne dekoracje, a maluchy z „Misiów” upiekły pyszne ciasteczka :)
- ☺ Przed świętami w przedszkolu odbył się kiermasz na którym za symboliczną opłatę można było zakupić kartki świąteczne, ozdoby choinkowe i inne dekoracje. Dochód z kiermaszu zostanie przeznaczony na zakup pomocy plastycznych.
- ☺ Styczeń to czas balu i spotkań z okazji DNIA BABCI I DZIADKA



ZIMA, ZIMA BIAŁA ŚNIEGIEM POSYPAŁA...

Kilka dni temu pojawił się długo wyczekiwany śnieg. Ku wielkiej radości dzieci, które jak wiadomo szybko rosną i za kilkanaście lat być może nie będą już tak entuzjastycznie reagowały na to zjawisko atmosferyczne (chyba, że zostaną zapalonymi narciarzami bądź snowboardzistami i jeśli oczywiście zmiany klimatyczne nie pozbawią nas białego puchu całkowicie). Wśród niektórych dorosłych entuzjazmu nie widać, czemu nie należy się dziwić – osoby starsze, drogowcy, kierowcy...

Ale wróćmy do dzieci, a właściwie ich rodziców.



Wszyscy Państwo z pewnością pamiętacie, jak wiele radości sprawia zabawa na śniegu, lepienie bałwana, bitwa na śnieżki, zjeżdżanie na sankach, robienie „orła”.

Patrzę na to z punktu osoby, która wychodzi do ogrodu z grupą przedszkolaków i z przykrością musi dzieci podzielić na dwie grupy. Pierwsza grupa to dzieci, które mogą się swobodnie bawić się na śniegu – lepić bałwana, śnieżki, robić orła bez problemu przewrócić

i otrząpać spodnie ze śniegu. Druga grupa dzieci może spacerować, biegać po chodniku i....właściwie to wszystko.

Już wyjaśniam dlaczego.

Przyczyną jest nieodpowiednie ubranie dzieci – spodnie i rękawiczki, które po chwili kontaktu ze śniegiem są mokre i nie pozwalają dzieciom swobodnie bawić się i cieszyć zabawą na śniegu, ponieważ jest im zwyczajnie zimno. Cienkie spodnie z bawełny lub dżinsu w jednej chwili stają się sztywne i nie stanowią już żadnej bariery ochronnej.

W imieniu swoim i wszystkich nauczycielek mam do Państwa wielką prośbę – zapewnijcie dzieciom odpowiednie stroje zimowe i w ten sposób umożliwicie im wspaniałą i nieskrępowaną zabawę na śniegu.

Optymalny zimowy strój przedszkolaka:

- ✱ ortalionowe spodnie, które nie przemienią po pierwszym kontakcie z mokrym śniegiem
- ✱ grube, najlepiej nieprzemakalne rękawiczki
- ✱ swobodna, nie za mała kurtka—umożliwiająca bieganie
- ✱ ciepła czapka

Pamiętajmy, że dzieci wychodzą do ogrodu biegać, więc muszą mieć swobodę ruchów.

Mam nadzieję, że ferie zimowe w Warszawie będą białe, z lekkim mrozem oraz pełne śmiechu radosnych dzieci bawiących się na śniegu.

Iwona Dąbrowska, nauczycielka „Misiów”



DZIECKO TO MAŁY KONSUMENT

Z niewielkim opóźnieniem trafiłam na artykuły cyklu „Mały konsumenci” w dodatkach do Gazety Wyborczej „Wysokie Obcasy” (numery z przełomu października i listopada 2015 roku) i po przeczytaniu ich chciałabym podzielić się kilkoma refleksjami.



Dzieci są idealnym odbiorcą reklam – są nimi atakowane ze wszystkich stron – reklama w telewizji, billboardy, reklamy przed wyświetlanym filmem w kinie, prasa dziecięca, produkty żywnościowe oraz odzież z wizerunkiem bohaterów filmów oraz gier, reklamy emitowane podczas gier np. w komórkach „pobieranie za darmo” – dzieci nie są w stanie się temu oprzeć. Bardzo często kupno jednej zabawki czy gazetki z małym gadżetem, pociąga za sobą lawinę dokupowania kolejnych postaci i pojazdów, co tworzy zestaw, kolekcję (wg dziecka niezbędnych, żeby zabawa się udała). Kształtuje się u dzieci poczucie, że dopiero posiadając wszystkie postaci, akcesoria można się świetnie bawić. Domagają się kolejnych zabawek, gier, gadżetów, bo są atrakcyjne, a kolega już je ma i zwyczajnie mu zazdrości.



[...] „Według Jeana Piageta, psychologa, autora teorii rozwoju poznawczego dziecka, istnieją trzy rodzaje zabawy, które łączą się z poziomem rozwoju inteligencji dziecka. Zabawa doskonaląca jest charakterystyczna dla dzieci od urodzenia do dwóch lat i polega na ćwiczeniu ruchów, równowagi, poznawaniu świata za pomocą dotyku i wzroku. Zabawa symboliczna, od dwóch do siedmiu lat, podczas której dziecko nadaje przedmiotom odmienne od ich funkcji role, np. patyk staje się węzłem. I zabawa w role, od siódmego roku życia, dzięki której dziecko poznaje i ćwiczy reguły oraz procedury, które rządzą światem. Zabawa symboliczna jest szczególnie ważna – odpowiada przede wszystkim za rozwój kreatywności. Zdaniem psychologów, jeśli nie zostanie ona pobudzona na tym etapie, nie będzie można tego później nadrobić. Jest również odpowiedzialna za pojawienie się pierwszych dojrzałych myśli u dziecka” [...] [„Wysokie obcasy” nr 45 z 2015 r.].



Codziennie w pracy obserwuję jak przedszkolaki przynoszą zabawki. Często są to właśnie zabawki – gadżety dołączone do gazetek będących nawiąza-

niem do filmowych bohaterów lub gier komputerowych. Ciąg dalszy jest różny – ale najczęściej te zabawki leżą na półkach, a dzieciaki bawią się przedszkolnymi zabawkami, ponieważ ważniejsza jest wspólna zabawa niż modna zabawka (w zeszłym roku szkolnym sześciolatnie dzieci przedkładały wspólną zabawę klockami, z których powstawały wszystkie akcesoria potrzebne do wspólnego działania – parkingi, pojazdy, hełmy, zbroje - nad zabawę przy użyciu „modnych” zabawek). I właśnie o to chodzi w zabawie u dziecka w wieku przedszkolnym – uruchamiać wyobraźnię, rozwijać kreatywność.



Zabawy wsparte akcesoriami, gotowymi scenariuszami, strategią z przewodnika np. po grach ograniczają wyobraźnię dziecka – podczas tych zabaw podąża się za fabułą danej historii. Nie ma miejsca na wymyślenie własnych bohaterów i ich przygód, ponieważ tempo w jakim pojawiają się kolejni super bohaterowie, kolejne filmy i gry jest zaskakujące. Przez kilka tygodni dziecko jest zafascynowane



„Złomkiem” czy lokomotywką „Tomkiem”, a za chwilę na topie są „Samoloty”, „Merida waleczna”, czy bohaterki filmu „Kraina lodu”.



My dorośli nie zawsze za tym nadążamy – dzięki dzieciom jesteśmy prawie na bieżąco. Natomiast producenci nie marnują czasu - mnożą produkty z wizerunkami bohaterów, sprzedają licencję różnym firmom (spożywczym, odzieżowym, papierniczym) - przecież marketingowa moc popularnej postaci jest olbrzymia, ale nie zawsze trwa długo (są oczywiście ponadczasowi bohaterowie jak „Spiderman” czy „Kubuś Puchatek”). Dotyczy to zazwyczaj bohaterów filmów rysunkowych, czyli kierowanych do najmłodszych dzieci, które często są mistrzami w domaganiu się tego, co zobaczyły na małym, bądź dużym ekranie.



Jest jeszcze jedna niepokojąca rzecz – z którą, nam rodzicom, trudno walczyć – współpraca marek. Najbardziej znana firma fast-foodowa w zestawach Happy Meal w restauracjach McDonald's zazwyczaj na bieżąco reaguje na pojawiających się nowych idoli najmłodszych klientów. Wyniki badań pokazują, że już trzylatki rozpoznają marki najczęściej związane z fast foodem. Teoretycznie wszyscy wiedzą, że to jedzenie śmieciowe – ale kolejny pożądany przez dziecko gadżet przysłania szkodliwość zjedzonego posiłku.

Dorośli są już odporni na działanie reklam, ale nie zawsze potrafią odmówić swoim pociechom kupna reklamowanych rzeczy. Często podawanym wytłumaczeniem jest argument „żeby miało to, co inne dzieci i nie czuło się gorsze”.



Aktualnie istne szaleństwo ogarnęło miliony ludzi w związku z kolejną częścią kultowej serii „Gwiezdnych wojen”. Przyznam się, że moją rodzinę też to dopadło, szczególnie męża i synów, ja też z przyjemnością obejrzałam film. Uważam jednak, że na podstawie tego filmu nie powinny powstać bajki i zabawki dla młodszych dzieci – w końcu to jest wojna, a to nie jest temat dla dzieci.



Pamiętajmy, starajmy się mieć wpływ na to, czym bawi się nasze dziecko.

To nie jest proste i łatwe odmówić dziecku – zastanówmy się jednak jakie mamy szanse wyjść z tego cała my i dziecko. Mam wrażenie, że rodzice nie zawsze wiedzą, co ich dzieci oglądają, czy bajki to naprawdę bajki. Czego uczą (jeśli w ogóle uczą), co przekazują, jakie wzorce, jakie wartości? Monster High zbudowana jak Barbie to tylko jeden z przykładów na pytanie - co to ma wspólnego z ładną lalką dla dziewczynki?



Moja propozycja jest taka – oglądajmy razem z dziećmi bajki i filmy, potem „przegadajmy” to, co obejrzelśmy, upewnijmy się, że dzieci wyciągają właściwe wnioski, rozumieją przyczyny i skutki różnych sytuacji. Tłumaczymy, co nie jest odpowiednie

dla nich, nauczmy odróżniać wartościowe pozycje od bubli, bezguścia czy zwyczajnie niewłaściwych dla dziecka treści.

Nauczmy dziecko w ten sposób podejmowania decyzji, uchronimy od bezmyślnego oglądania telewizyjnej często sieczki. Ustalajmy pewne reguły – czas i co jest oglądane – starajmy się być konsekwentni. Proszę mi wierzyć, że dzieci będą bardziej szczęśliwe grając z rodzicami w gry planszowe (ostatnio chyba zapomniane), układając puzzle czy idąc na wspólny spacer.



Jeszcze na koniec takie moje skromne marzenie z zawodowego podwórka – żeby dzieci do przedszkola przychodziły z książką lub maskotką. Książkę pani z przyjemnością przeczyta w wolnej chwili dzieciom lub można ją wspólnie z kolegami obejrzeć, a maskotka w młodszych grupach pomoże zasnąć.



Unikniemy chwaleń się kolejnym gadżetem, który prawdopodobnie będzie obiektem zazdrości, pożądania a tylko przez chwilę atrakcyjną zabawką.



Zachęcam do lektury artykułów w cyklu “Mali konsumenci” w dodatku do Gazety Wyborczej WYSOKIE OBCASY w numerach 43 z 31 X 2015r, 44 z 7 XI 2015r oraz 45 z 14 XI 2015 roku.

Opracowała

Iwona Dąbrowska, nauczycielka „Misiów”

Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży, czyli jak powinna wyglądać dieta naszych pociech.

Pierwsza piramida żywienia powstała w 1992 roku i została opracowana przez Amerykański Departament Rolnictwa. Pełniła ona tę samą funkcję, co współczesne piramidy, zwiększała świadomość społeczeństwa z zakresu prawidłowego odżywiania się. Za dietę dziecka odpowiedzialni są w dużym stopniu jego opiekunowie, dlatego ważne jest, aby zapoznali się oni z piramidą żywienia dla dzieci. Na Rys 1. została przedstawiona właśnie taka forma promocji zdrowego trybu życia, opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia w 2009 roku.

U jej podstawy wprowadzono aktywność fizyczną. Jest ona ważna, ponieważ zapewnia prawidłowy rozwój dziecka – dba m.in. o :

- 👉 układ mięśniowo-szkieletowy
- 👉 układ sercowo –naczyniowy
- 👉 oddechowy
- 👉 nerwowy
- 👉 usprawnienie przemiany materii
- 👉 utrzymanie prawidłowej masy ciała.



WHO czyli Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dzienna aktywność fizyczna dzieci trwała nie mniej niż 60minut! Przykładowymi ćwiczeniami mogą być: jazda na rowerze, wrotkach, zabawy związane z bieganiem, skakaniem.



Rys 1. Piramida Zdrowego Żywienia, 2009 IŻŻ.

Produkty **zbożowe** powinny stanowić podstawę diety dzieci. Węglowodany są potrzebne m.in. po to, aby mózg i cały układ nerwowy funkcjonowały poprawnie. Należy wybierać te jak najmniej oczyszczone, czyli razowe/pełnoziarniste. Zawierają one więcej błonnika oraz składników mineralnych. Kolejny poziom piramidy to **warzywa i owoce**. Powinny one znaleźć się w każdym posiłku. Następne są **mleko i produkty mleczne**, dziennie dziecko powinno spożywać ich przynajmniej 3 porcje, zapewni to prawidłowy rozwój kości oraz zębów. Dopiero na tym etapie piramidy (po mleku i produktach mlecznych) pojawia się grupa – mięso, drób, ryby, jaja. Mamy skłonności do spożywania zbyt dużej ilości mięsa. Pamiętajmy, że w diecie dziecka dziennie wystarczy 1-2 porcje produktów z tej grupy. W tym jedną z nich możemy zastąpić porcją roślin strączkowych, których białko jest pełnowartościowe – soję. Ryby, które również znajdują się w tej grupie, należy spożywać 1-2 razy w tygodniu, natomiast jaja 3-4 razy w tygodniu. Na samym czubku piramidy znajduje się tłuszcz. Stanowi on źródło energii dla dziecka, tak potrzebnej w okresie intensywnego wzrostu oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D, E i K. Szczególnie ważne są tutaj oleje roślinne bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe potrzebne do prawidłowego rozwoju mózgu czy siatkówki oka. Rekomendowane oleje to: rzepakowy, sojowy oraz oliwa z oliwek. Nie zapominajmy również o wyborze odpowiednich płynów dla dziecka. Zalecana jest tutaj woda. Niewskazane są napoje,

PRODUKTY BIAŁKOWE	4-5 porcje
Mleko i produkty mleczne	3 porcje
Mięso, drób, ryby, jaja	1-2 porcje
PRODUKTY ZBOŻOWE	5 porcje
WARZYWA	5 porcje
OWOCE	4 porcje
TŁUSZCZE	1-2 porcje

które zawierają cukier. Nie należy również dosalać dzieciom potraw, proponowane są delikatne przyprawy takie jak: zioła, sok z cytryny, czosnek czy papryka. W diecie dziecka bardzo ważna jest różnorodność, zadbajmy o to, aby spożywały one produkty z różnych poziomów piramidy.

Ważne jest, aby kształtować prawidłowe zwyczaje żywieniowe dzieci i uczyć regularnego podejmowania aktywności fizycznej już od ich najmłodszych lat.

Dzięki profilaktyce unikną one wielu chorób dietozależnych np. otyłości, cukrzycy typu 2, miażdżycy i innych.

Rys 2. Ile porcji produktów powinno znaleźć się w diecie dziecka, źródło: Instytut Matki i Dziecka, 2012.

*Emilia Wierzgala,
Studentka Dietetyki*

*Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji,
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie*

Piśmiennictwo:

1. Instytut Żywności i Żywienia: <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidlowego-ywienia>
2. Weker H. i wsp. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne zastosowanie norm żywienia opracowanych przez grupę ekspertów w 2012 roku. Instytut Matki i Dziecka Zakład Żywienia <http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik.pdf>
3. Całyniuk B., Grochowska-Niedworok E., Białek A., Czech N., Kukielczak A., Piramida żywienia – wczoraj i dziś, *Pobl Hig Epidemiol* 2011, 92 (1): 20-24

Znaczenie mleka i mlecznych produktów fermentowanych w codziennej diecie u osób zdrowych

Dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych na każdym etapie życia jest ważnym elementem zapewniającym prawidłowy rozwój i działanie organizmu ludzkiego. Mleko i jego przetwory zajmują wysokie miejsce u podstaw piramidy prawidłowego żywienia, ponieważ są to produkty o wysokiej wartości odżywczej. Dostarczają zarówno makroskładniki – białka, tłuszcze i węglowodany, jak i witaminy oraz składniki mineralne.

Białko pokarmowe należy do głównych składników diety, a odpowiednia jego ilość o określonym składzie aminokwasowym zapewnia sprawne funkcjonowanie organizmu. Ważne jest ciągle spożywanie produktów bogatych w białko zawierające odpowiednią ilość aminokwasów egzogennych, których organizm nie potrafi syntetyzować. Białko mleka, jogurtów i innych przetworów mlecznych zawiera te aminokwasy w odpowiednich proporcjach. Do syntezy aminokwasów endogennych niezbędne są α -aminowe szkielety pochodzące z aminokwasów pożywienia. U osoby dorosłej w stanie równowagi metabolicznej dostarczenie białka z pożywieniem służy uzupełnieniu strat azotu białkowego, jak również zabezpieczeniu zapotrzebowania na aminokwasy. U osób młodych zapotrzebowanie na aminokwasy jest wyższe, co wiąże się z budową nowych struktur. Kobiety w okresie ciąży i laktacji również cechuje wzrost zapotrzebowania na aminokwasy. Dorosły człowiek powinien spożywać ok. 0,8 g białka na kg masy ciała. Szklanka mleka dostarcza ponad 6 g białka dobrze przyswajalnego. W jogurtach i kefirach ilość białka jest podobna do jego ilości w mleku.

Mleko i jego przetwory zawierają laktozę. Trawienie tego disacharydu wymaga obecności enzymu (laktazy) rozkładającego go do monosacharydów. U osób zdrowych, enzym ten jest aktywny, ale z wiekiem może dojść do obniżenia jego aktywności. Osobom z zaburzoną tolerancją laktozy, zaleca się spożywanie produktów fermentowanych np. jogurtów, ponieważ obecne w nich bakterie wytwarzają laktazę, która rozkłada laktozę w tych produktach. Można również wybierać mleko o obniżonej zawartości laktozy.

Tłuszcz obecny w mleku i jego przetworach charakteryzuje się wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych (ok. 65%). Kwas laurynowy, mirystynowy i palmitynowy zwiększają stężenie cholesterolu w krążących lipoproteinach. Na rynku są dostępne mleko i produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu – np. mleko 2 %, zawiera mniej tłuszczu niż mleko 3.2 %, a nieznacznie różni się zawartością witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, lub jogurt czy kefir zawierające mniej niż 3 % tłuszczu. Tłuszcz mleczny zawiera również koniugowane dieny kwasu linolowego (CLA) powstające z produkowanego u przeżuwaczy i obecnego w ich mleku kwasu wakcenoowego. Wyniki badań naukowych potwierdzają korzystne efekty prozdrowotne różnych izomerów CLA – działanie antykanцерогенne.

Mleko i jego przetwory zawierają witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: witaminę A (ok. 25 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ mleka 2%) i D (0.02 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ mleka 2%), jak i rozpuszczalne w wodzie witaminy z grupy B oraz niewielką ilość witaminy C. Są to ważne źródła witamin B2 i B12, których zawartość w mleku wynosi odpowiednio 0.17 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ i 0.40 $\mu\text{g}/100\text{ g}$. Od 40 % do 60 % witaminy B12 pochodzi z mleka i jego przetworów.

Mleko, mleczne napoje fermentowane są bogatym źródłem składników mineralnych. Jest to podstawowe źródło dobrze przyswajalnego wapnia, ponieważ zawierają składniki zwiększające jego wchłanianie (witamina D, laktoza, lizyna i arginina). Niestety przyswajalność wapnia obniża się wraz z wiekiem. Produkty te dostarczają także fosforu, magnezu, potasu, cynku, miedzi, manganu i selenu.

Małe spożycie mleka, jogurtów i innych przetworów fermentowanych u dzieci i młodzieży powoduje zaburzenia w osiągnięciu szczytowej masy kostnej, co zwiększa ryzyko rozwoju osteoporozy w późniejszym wieku. Natomiast u osób dorosłych zaburza przebudowę tkanki kostnej i sprzyja utracie masy kostnej.

Podsumowując, systematyczne spożycie mleka i mlecznych napojów fermentowanych pozwoli zachować zdrowie i obniżyć ryzyko wielu chorób. Produkty te charakteryzują się dużą różnorodnością, dlatego ich spożycie można dostosować do indywidualnych potrzeb organizmu.

Opracowanie: Paulina Wiśniowska

Studentka Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji,
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Piśmiennictwo:

1. Nowicka G., Znaczenie mleka i produktów mlecznych w codziennej diecie osób zdrowych. Żywność dla zdrowia. Pediatrya, numer 1, Warszawa 2013
2. Jarosz M., Zasady Prawidłowego Żywienia. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ. Warszawa 2010

CUDOWNA MOC WARZYW I OWOCÓW

Dietetycy i żywieniowcy zalecają co najmniej 5 porcji warzyw i owoców w codziennej diecie. Przy czym zachęcają, by w jadłospisach przeważały warzywa. Wynika to z właściwości prozdrowotnych, którymi mogą poszczycić się produkty roślinne.

Właściwości warzyw i owoców

- 👉 są niskokaloryczne
- 👉 zawierają dużo witamin
- 👉 zawierają błonnik pokarmowy
- 👉 posiadają wysoką zawartość składników mineralnych
- 👉 zawierają karotenoidy i antyoksydanty



Wszystkie wyżej wymienione cechy sprawiają, że ilość warzyw i owoców w diecie powinna być jak najwyższa. W praktyce oznacza to, że warzywa i/lub owoce powinny znajdować się w każdym posiłku.

Wysoka zawartość wody oraz błonnika powoduje, że produkty te sprzyjają odchudzaniu. Zawierają bowiem niewielką ilość kalorii a obecny w nich błonnik reguluje motorykę przewodu pokarmowego i zwiększa objętość spożywanego pokarmu co w konsekwencji zmniejsza apetyt.

Błonnik wykazuje również wiele innych pozytywnych właściwości takich jak: działanie antynowotworowe, regulacja metabolizmu węglowodanów, wspomaganie rozwoju korzystnej mikroflory w jelitach.

Każdy doskonale zdaje sobie sprawę, że warzywa i owoce są źródłem witamin.

Witaminy A, C i E są szczególnie istotne, ponieważ posiadają właściwości antyoksydacyjne. Co oznacza, że usuwają z naszego organizmu wolne rodniki i chronią przed nowotworami. Ponad to witamina A jest składnikiem rodopsyny a zatem odpowiada za prawidłowe widzenie, wykazuje działanie przeciwzapalne, odpowiada za prawidłowy wygląd skóry i włosów.



Główne źródła **witaminy A** to: tran, masło, margaryna, suszone morele, boćwina, marchew, jarmuż, szpinak, mleko.

Witamina E natomiast chroni czerwone krwinki, bierze udział w krzepnięciu krwi, produkcji nasienia oraz przekazywaniu impulsów nerwowych. Znaleźć ją można głównie w olejach roślinnych, nasionach, orzechach, pietruszce, papryce, produktach zbożowych i nabiale.

Witaminę C znajdziemy tylko w warzywach i owocach. Jest ona niezbędna do zachowania prawidłowego stanu skóry i dziąseł, reguluje ciśnienie krwi, przyspiesza gojenie ran, bierze udział w wchłanianiu wapnia i żelaza. Wysoka zawartość witaminy C występuje m.in. w: porzeczce, jarmużu, papryce, brukselce, cytrusach.

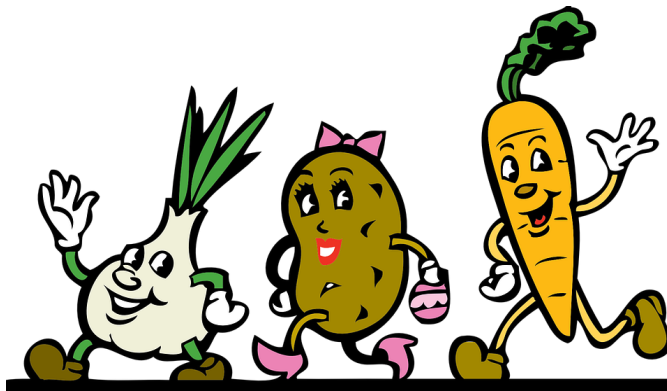
Owoce i warzywa to również źródło składników mineralnych takich jak wapń i potas. W suszonych owocach, jarmużu, roślinach strączkowych, natce pietruszki występuje znaczna zawartość wapnia. Pierwiastek ten jest niezbędny do prawidłowej budowy kości i zębów (szczególnie istotne u dzieci) jak również utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej. Wykazuje właściwości przeciwzapalne i przeciwalergiczne.

Innym niezbędnym pierwiastkiem jest potas, który zapewnia odpowiednią gospodarkę wodną organizmu, równowagę kwasowo – zasadową, odpowiednie ciśnienie krwi i pracę układu sercowo- naczyniowego. W wysokiej ilości znajduje się w roślinach strączkowych, boćwinie, pomidorach, bananie, natce pietruszki, ziemniakach, nasionach i orzechach.

Warzywa i owoce są również cennym źródłem karotenoidów z czego szczególną uwagę należy zwrócić na likopen. Jest to barwnik syntetyzowany przez rośliny i występujący praktycznie wyłącznie w pomidorach i produktach uzyskanych z pomidorów (sosów, ketchupu, przecierach). Wykazuje on silne właściwości przeciwnowotworowe oraz może zmniejszać ryzyko rozwoju miażdżycy, chorób oddechowych i zapalnych.

Produkty roślinne to także bogate źródło związków fenolowych – również antyoksydanty, które sprzyjają prawidłowej pracy układu sercowo-naczyniowego oraz wykazują ochronne działanie na komórki wątroby.

Znajdziemy je m.in. w: czereśniach, wiśniach, winogronach, pomarańczach, grejpfrutach, truskawkach, porzeczkach, aronii, herbacie.



Podsumowując, warzywa i owoce zawierają mnóstwo antyoksydantów redukujących wolne rodniki i zapobiegających powstawaniu nowotworów. Są niskokaloryczne więc można i należy je spożywać w dużej ilości. Zawierają błonnik wykazujący szereg prozdrowotnych właściwości m.in. poprzez regulację metabolizmu lipidów i węglowodanów. Biorąc wszystkie te właściwości pod uwagę powinniśmy starać się zwiększyć ilość warzyw i owoców w diecie a najlepiej zastąpić nimi spożywanie słonych i słodkich przekąsek.

Dietetyk

Magdalena Winkler

Piśmiennictwo:

1. Jarosz M. 2012: Normy żywienia dla populacji polskiej- nowelizacja. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa
2. Włodarek D., 2014: Choroba wrzodowa. [w] Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D. (red.): Dietoterapia. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa, 74-85
3. Włodarek D., 2014: Choroba wrzodowa. [w] Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D. (red.): Dietoterapia. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa, 128-139

Źródła internetowe:

4. <http://www.ptno.ogr.ar.krakow.pl/Wydawn/FoliaHorticulturae/Spisy/FH2003Suplement/paper03.pdf>
5. <http://www.ptno.ogr.ur.krakow.pl/Wydawn/FoliaHorticulturae/Spisy/FH2003Suplement/paper02.pdf>



SŁONECZKO

Mamo, Tato pobaw się ze mną :)

W długie zimowe wieczory zapraszamy do kreatywnej zabawy ze swoim dzieckiem. **Kolorowa ciastolina** zapewni dzieciom dobrą zabawę oraz dawkę bardzo przydatnych ćwiczeń rącek.

Oto sprawdzony przeze mnie przepis:

Składniki:

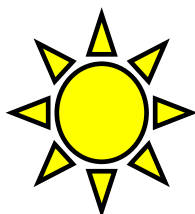
- 👍 2 szklanki mąki pszennej,
- 👍 2 szklanki wody
- 👍 1 szklanka soli,
- 👍 1 łyżeczka kwasku cytrynowego
- 👍 2 łyżki oleju



Wszystkie składniki należy wymieszać w garnku, a następnie podgrzewać na małym ogniu stale mieszając. Mieszać trzeba do momentu, kiedy masa zacznie gęstnieć, przypominać ziemniaczane puree i nie będzie się kleić do palców. Gdy masa już wystygnie trzeba ugniać ją w misce do uzyskania odpowiedniej elastyczności. Masę można podzielić na kilka części i każdą zabarwić na inny kolor (barwnikami spożywczymi lub naturalnymi). Polecamy przechowywać ciastolinę w zakręcanych pojemnikach, aby ochronić ją przed wyschnięciem.

Życzę powodzenia i miłej zabawy

Magdalena Wilczyńska, nauczycielka „Słoneczek”



Redakcja



serdecznie zachęca Rodziców do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i przemyśleniami na łamach naszej gazetki.
Prosimy o kontakt osobisty lub mailowy
przedszkolenr100@gmail.com

Redakcja informuje, że zdjęcia i teksty są własnością Przedszkola nr 100 oraz autorów.

Nie wyrażamy zgody na kopiowanie.

Skład i opracowanie graficzne

Monika Czarnecka - Zreda