

Przedzkolne nowinki

BIULETYN INFORMACYJNY PRZEDSZKOŁA PUBLICZNEGO

W TANOWIE - PAŹDZIERNIK 2020

Rozpoczął się nowy rok szkolny 2020 / 2021 pełen pomysłów, niespodzianek i pewnie niejednych trudności, a wraz z nim rusza nasz biuletyn przedszkolny.

Mamy nadzieję, że sprostą on Państwa oczekiwaniom.

Życzymy ciekawej lektury.

W tym numerze....

Zdrowie dzieci zawsze jest delikatnym tematem, chcielibyśmy aby nasze dziecko chętnie i systematycznie uczęszczało do przedszkola. Jednak początek roku szkolnego niezmiennie rozpoczyna się ze zmianą pogody, a co za tym idzie pierwszymi katarami, kaszlami itd. zwłaszcza dzieci najmłodszych. Dzieci łapią infekcje od innych podziębionych przedszkolaków. Zanim nasze maluchy nabędą odporności musi minąć trochę czasu i często początek edukacji przedszkolnej naszej pociechy wiąże się z licznymi nieobecnościami w przedszkolu z powodu choroby.

Czy możemy w jakiś sposób wzmocnić odporność naszych pociech?

Chcemy wierzyć, że tak. Prowadzimy zdrowy tryb życia, uczymy zdrowych nawyków, wprowadzamy odpowiednią ilość aktywności fizycznej i pobytu na świeżym powietrzu. Pamiętajmy jednak, że nasze starania muszą iść w zgodzie z zaleceniami lekarskimi i jeśli lekarz zaleca wypoczynek w domu, to zostańmy z maluchem w domu. Przecież jego zdrowie jest najważniejsze.

Redakcja

W tym numerze:

1. Dlaczego prawidłowe żywienie już najmłodszych dzieci jest tak ważne?
2. Na temat odporności przedszkolaka- czy martwić się każdym katarem dziecka?
3. Harmonogram uroczystości i imprez przedszkolnych w tym miesiącu.
4. Dlaczego prawidłowe żywienie już najmłodszych dzieci jest tak ważne?

1. Dlaczego prawidłowe żywienie już najmłodszych dzieci jest tak ważne?

Odpowiednio zbilansowana i racjonalna dieta dziecka jest szczególnie ważna, ponieważ warunkuje pełnię zdrowia oraz optymalny wzrost i rozwój, w tym zarówno fizyczny, jak i umysłowy. Odpowiedzialność za prawidłowe żywienie dziecka spada jednak na barki rodziców. To oni już od najmłodszych lat życia dziecka powinni przekazywać wzorce dotyczące zdrowego stylu życia oraz racjonalnej diety.

2. Kilka podstawowych zasad codziennego żywienia dziecka, którymi powinni kierować się rodzice.

W codziennym jadłospisie dziecka powinno znaleźć się co najmniej 4-5 posiłków, w tym minimum jeden ciepły. W każdym z głównych posiłków, takich jak: śniadanie, obiad i kolacja, należy podać dziecku źródło pełnowartościowego białka, warzywa i/lub owoce oraz produkt obfitujący w węglowodany złożone. Ponadto w menu dziecka w wieku przedszkolnym powinny znaleźć się produkty zbożowe, takie jak: grube kasze, płatki oraz pełnoziarniste pieczywo (to doskonałe źródło błonnika pokarmowego). Nie można zapominać też o mleku i jego przetworach, szczególnie zalecane są produkty naturalne. Ta grupa produktów to bardzo cenne źródło wapnia, który jest budulcem kości i zębów. Ważny jest także rodzaj tłuszczu, do smarowania rekomendowane jest masło, a do przygotowywania potraw zaleca się tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy czy oliwę z oliwek. Żywienie dziecka powinno być urozmaicone, posiłki regularne, a wielkość porcji dostosowana do wieku i potrzeb młodego organizmu. Ponadto należy unikać nadmiaru cukru i słodyczy oraz innych niezdrowych przekąsek, spożywanych zwłaszcza podczas siedzących czynności.

3. Jakie są najczęstsze błędy popełniane przez dorosłych w żywieniu dziecka?

Rodzice powinni pamiętać, że dieta dziecka w dużym stopniu różni się od diety osoby dorosłej. Nie powinni oni bezkrytycznie stosować swoich zasad żywienia w jadłospisie dzieci. Należy także unikać stosowania niekonwencjonalnych, źle zbilansowanych, modnych diet. Do najczęstszych błędów rodziców można zaliczyć: zbyt małą ilość posiłków, brak regularności, nadmierne używanie przypraw, szczególnie soli oraz małe urozmaicenie i niedostosowanie wielkości porcji do wieku dziecka. Dieta małych dzieci często obfituje w słodczy i słodkie napoje, a brakuje w niej podstawowych produktów, takich jak mleko i jego przetwory oraz warzywa i owoce. Ponadto brak czasu rodziców, zniecierpliwienie i nerwowa atmosfera podczas posiłków mogą zniechęcać dziecko do jedzenia oraz skutkować kojarzeniem posiłków z przykrościami.

4. Na jakie skutki narażone są nieprawidłowo żywione dzieci?

Nieprawidłowe żywienie dzieci, w którym występuje zarówno niedobór, jak i nadmiar wielu składników diety, może mieć swoje negatywne konsekwencje. Źle zbilansowana dieta wieku dziecięcego może skutkować między innymi: zaburzeniami wzrostu i rozwoju dzieci, niedożywieniem, ale także nadwagą czy otyłością. Obok powyższych wymienia się też próchnicę zębów oraz, wynikające z niedoborów mineralno-witaminowych, niedokrwistość czy nieprawidłowa mineralizacja kości. Co więcej, dzieci niewłaściwie odżywiane są apatyczne, szybciej się męczą oraz mają gorsze wyniki w nauce. Negatywne konsekwencje nieprawidłowego żywienia dzieci mogą mieć także dużo bardziej odległe skutki - zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia czy miażdżycy w wieku dorosłym.

5. Czy istnieje zależność między zdrowym odżywianiem a odpornością u dzieci?

Oczywiście. Nieprawidłowa dieta może osłabiać funkcjonowanie układu odpornościowego, prowadząc do spadku odporności. Bardziej narażone na różnego rodzaju infekcje są niedożywione dzieci. Dzieci, których dieta dostarcza im odpowiednią ilość białka, witamin i składników mineralnych, mają mocniejszy organizm, który łatwiej broni się przed wirusami. Ważne jest także regularne jedzenie. Głodny przedszkolak jest bardziej narażony na zachorowanie.

6. Czy Piramida Żywienia Przedszkolaka są potrzebne?

Tak. Edukacja w zakresie żywienia skierowana zarówno do rodziców, jak i dzieci jest bardzo ważna. Z jednej strony uświadamia korzyści wynikające ze stosowania u dzieci racjonalnej i odpowiednio

zbilansowanej diety, z drugiej odgrywa bardzo istotną rolę w prewencji wielu chorób. Prawidłowe nawyki żywieniowe powinny być utrwalane już od najmłodszych lat, co skutkuje dużą szansą ich powielania w życiu dorosłym. Istnieje duże prawdopodobieństwo, iż maluchy, które nie jedzą chipsów i nie spożywają słodkich napojów gazowanych, także w dorosłym życiu będą ich unikały.

7. Jak często dziecko może jeść słodczy i które z nich są zdrowsze dla dziecka, a których w ogóle nie powinno dostawać?

W dziennej racji pokarmowej dziecka znajduje się pewna ilość cukru i słodczy. W przypadku trzylatka jest to około 30 g na dobę, a w przypadku 4-6 latka około 35 g. W tej grupie, oprócz cukru, znajdują się także miód, dżem oraz wszelkie inne słodkości. Warto także podkreślić, iż słodkie napoje i soki również dostarczają pewną ilość cukru. Dlatego, jeśli w diecie dziecka są takie produkty, należy już ograniczać inne źródła cukru. Biorąc pod uwagę często znikomą wartość odżywczą produktów tej grupy, słodczy należy podawać dziecku w ograniczonych ilościach, raczej jako deser, a nie zamiennik racjonalnego posiłku. Ponadto w słodczych takich jak czekolada, ciasteczka itp., oprócz cukru, zwykle kryje się także spora ilość tłuszczu. Nadmiar obu powyższych w diecie dziecka może skutkować próchnicą zębów, a także nadwagą czy otyłością. Doskonałym substytutem słodczy mogą być świeże owoce, takie jak winogrona, morele czy np. truskawki.

Odporność przedszkolaka

Układ odpornościowy dziecka w wieku przedszkolnym jest już w zasadzie dojrzały i potrafi poradzić sobie z większością infekcji tych zarówno bakteryjnych jak i wirusowych.

Niewielka ilość antygenów chorobotwórczych, z którymi organizm dziecka dotychczas się spotkał powoduje, że musi ono odpowiedzieć poważnymi objawami na większość chorób. Nabywa w ten sposób pamięć immunologiczną pozwalającą później rodzić sobie z wieloma infekcjami. Można powiedzieć, że przedszkolak przechodząc kolejne choroby sam „szczepi się” na wiele chorób, przeciwko którym nie wyprodukowano szczepionek.

Przeciętnie dziecko w wieku przedszkolnym choruje 6-7 razy w roku na choroby przeziębieniowe. Jest to prawie nie do uniknięcia. Ważne jest zadbanie, aby nie występowały u niego w tym okresie niedobory witamin, minerałów i podstawowych składników

odżywczych, bo to gwarantuje porządnie sobie z chorobą. Dieta dziecka powinna zawierać odpowiednią ilość białka, kalorii, odpowiednich tłuszczów, w których rozpuszczają się niektóre witaminy oraz błonnika. Gwarantują to posiłki urozmaicone (nie ciągle parówki, frytki, ketchup czy słodkie serki), zawierające świeże warzywa, owoce, bez nadmiaru słodkich soków i częstych „przegryzek”. Jeżeli przyzwyczaimy dziecko w tym wieku do jedzenia 5 posiłków o stałych porach, to będzie to korzyść na całe jego życie. Będzie mu łatwiej uniknąć otyłości i innych chorób cywilizacyjnych.

Posyłając dziecko do przedszkola, niezależnie od wieku, rodzice muszą liczyć się z częstszymi problemami zdrowotnymi.

Nosy i gardła przedszkolaków są rezerwuarem wielu drobnoustrojów chorobotwórczych, na które my dorośli jesteśmy już z reguły uodpornieni. Nasze maluchy natomiast, szczególnie, gdy są świeżo po jakiejś chorobie, która nadwyrężyła ich odporność, łatwo zapadają na kolejne zakażenie, często poważniejsze, spowodowane np. przez pneumokoki bytujące w nosie kolegi. Bardzo ważne dla wzmacniania odporności dziecka jest, poza dbaniem o dietę i hartowanie go, leczenie każdej infekcji oraz możliwość przeprowadzenia rekonwalescencji. Podobnie w fazie pojawienia się pierwszych objawów przeziębienia bardzo ważna jest możliwość pozostawienia dziecka w domu, w ciepłe. Tym bardziej, że w początkowej fazie choroby dziecko najbardziej zaraża kolegów.

Wiek przedszkolny to okres życia typowy dla chorób zakaźnych. Większość dzieci jest już wtedy po pierwszej dawce szczepienia przeciwko odrze, śwince i różyczce, ale pozostaje ryzyko zachorowania na ospę wietrzną, grypę czy żółtaczkę pokarmową. Między innymi przed tymi chorobami można uchronić dziecko całkowicie lub złagodzić znacznie ich przebieg, stosując szczepionki nieobowiązkowe, ale zalecane w polskim kalendarzu szczepień. Warto o tym porozmawiać ze swoim pediatrą przed wysłaniem dziecka do przedszkola i wtedy przeprowadzić szczepienia przeciwko ospie wietrznej, żółtaczkę pokarmowej, pneumokokom, meningokokom i ew. w pierwszych latach przedszkola, co roku szczepić je na grypę. Szczepionki skoniugowane: pneumokokowa i meningokoka, poza tym, że chronią zaszczepione dziecko przed ciężką chorobą, to ponad to, eliminują drobnoustroje z jego dróg oddechowych, co jest korzystne dla nieszczepionych rówieśników.

Pamiętać trzeba, że natury nie da się przechytrzyć. Dziecko posłane później do przedszkola lub dopiero do szkoły i tak będzie z początku

częściej zapadać na infekcje, aby w naturalny sposób wytworzyć własną odporność. W czasie nauki szkolnej jest to problem większy, gdyż potrafi utrudnić zdobywanie wiedzy.

„Wiem, co jem” A.Dziechciarczyk

*Zapamiętaj przedszkolaku
Że choć wszystko jest do smaku
Nie od razu to kosztujesz
Czasem pieczesz lub gotujesz*

*Bardzo zdrowe są surowe
Smakolęki owocowe
I warzywa rozmaite
Na surowo znakomite*

*Bardzo zdrowe są surowe
Smakolęki owocowe
I warzywa rozmaite
Na surowo znakomite*

*Jednak inne pyszne dania
Wymagają gotowania
Lub pieczenie, czy duszenia
Zanim weźmiesz do jedzenia*

*Gdy surowe zjesz jedzenie
W brzuszku będzie oburzenie
Zacnie się wręcz rewolucja
Więc do tego nie dopuszczaj*

*I do buzi wiedz, co wkładasz
Zanim będziesz się objadać
Bezpieczeństwo sprawa ważna
Tu potrzebna jest rozwaga*

*Zapamiętaj przedszkolaku
Że choć wszystko jest do smaku
Nie od razu to kosztujesz
Czasem pieczesz lub gotujesz*

W październiku czekają nas:

05.10.2020r. - „**Światowy dzień zwierząt**” pani Agnieszka odwiedzi każdą grupę w przedszkolu, aby porozmawiać z dziećmi o zwierzątkach i opiece nad nimi.

* zachęcamy do wzięcia udziału w konkursie plastycznym „Moje zwierzątko domowe” prace należy składać do 23.10.2020 r.

14.10.2020r. - „**Dzień Edukacji Narodowej**” w tym dniu reprezentanci naszych przedszkolaków złożą życzenia pracownikom przedszkola i wręczą zrobione przez siebie laurki.

22.10. 2020r. - „**W krainie Figurolandii**” pani Bożenka zaprosi dzieci najpierw 5-letnie, później 4-letnie do zabawy i doświadczeń z figurami geometrycznymi.

28.10. - 29.10.2020r. - „**Mali odkrywcy**” pani Kamila odwiedzi dzieci 4-6 letnie, aby pokazać ciekawe doświadczenia i eksperymenty badawcze.

30.10.2020r. - „**Święto dyni**” wesołe zabawy z dynią przeprowadzi w każdej grupie pani Sylwia.