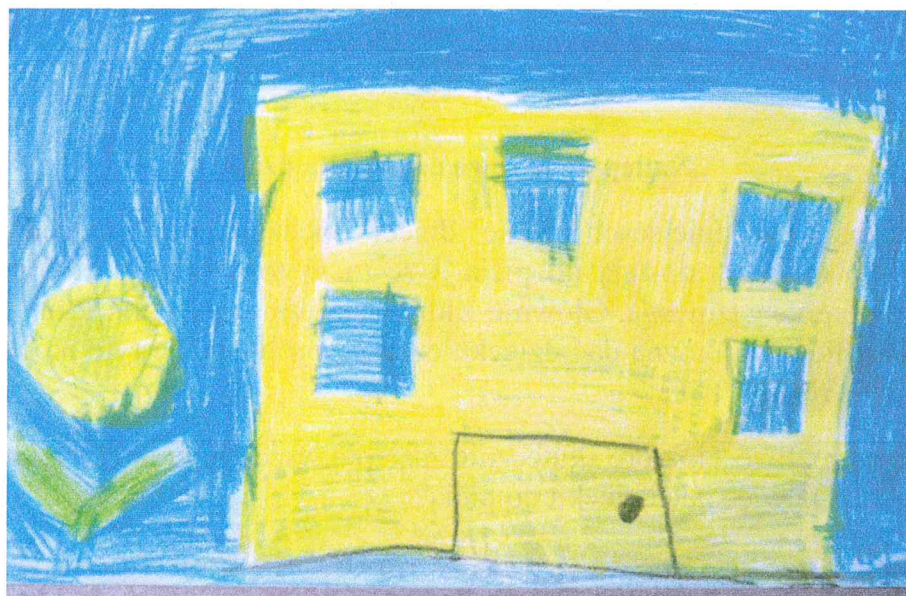


GAZETKA

Jarzębinka

Czasopismo Przedszkola Samorządowego nr 1 „Jarzębinka” w Słubicach
dwumiesięcznik

nr 3 luty 2019



autor rysunku: Adam z grupy „Motylki”

Co w numerze?

- * Od redakcji
- * Coś dla mamy, taty ... - „Najlepsze zdrowe napoje dla dzieci”
- * Coś dla przedszkolaka
 - „Ćwicz ze mną!”
 - „Do układania”
 - „Wokół nas”
 - „Wymyślone - zrobione”
 - „Poczytaj mi ...”- „Niezwyczajne zwierzęta”

* Od redakcji

Konkurs, który miał być w grudniowym numerze, został przeniesiony na czerwiec z powodów niezależnych od redakcji. Przepraszamy naszych czytelników za zmianę terminu.

* Coś dla mamy, taty ...



„Najlepsze zdrowe napoje dla dzieci”

Na placach zabaw, w miejscach gdzie dzieci spędzają czas z rodzicami można zaobserwować co maluchy dostają do picia. Często są to soczki w kartonikach, słodkie picie czy nawet napoje gazowane. Głównie zadziwiają mnie 2-3 latki, które popijają sobie Pepsi. O ile rozumiem, że można dać dziecku czegoś spróbować, o tyle nie mogę pojąć, że taki napój staje się regułą.

Jest bardzo dużo możliwości, które skutecznie zastąpią wszelkie niezdrowe i naładowane cukrem świństwa. Co więc dać dziecku do picia?

Woda – kranówka czy mineralna?

Mamy w tej chwili wielki boom na z pozoru zdrową wodę prosto z kranu. Kranówka przecież musi spełniać rygorystyczne wymagania unijne, jest stale kontrolowana i ciągle uzdatniana. Faktycznie nadaje się do picia i często jest lepsza niż niektóre wody butelkowane. Jednak moim zdaniem nie powinno się jej dawać maluchom. Dlaczego? Woda zanim dotrze do naszego kranu ma długą drogę do przebycia i chociaż faktycznie jest przebadana i dobra to musi przelać się przez kilkudziesięcioletnie rury. Często właśnie w ten sposób woda, która trafia do naszych domów jest już niestety zanieczyszczona. Przepływając przez stare wodociągi wypłukuje zgromadzony tam przez lata osad. Warto więc sprawdzić ile lat mają rury, które prowadzą do naszych mieszkań. Jeśli nie mamy odpowiednich filtrów, wszystko trafia do naszego brzucha.

Dużo lepsza do picia dla maluchów jest dobrej jakości woda mineralna. Zawierająca odpowiednie ilości mikroelementów. Wydobywana z czystych źródeł górskich, zawierająca naturalne składniki mineralne. Dla naszych pocieków najwłaściwsza jest woda średnio zmineralizowana. W naszej kuchni zawsze stoi zapas wody mineralnej, która jest podstawą większości zdrowych napojów w naszym domu.

Jeśli nie woda to co?

Niestety nie wszystkie pociechy lubią smak czystej wody. Szczególnie w okresie zimy i wiosny, dzieci wołają inne napoje. Mamy jednak duży wybór wśród zdrowych zamienników, który możemy zaproponować maluchom. Jakie są więc najlepsze zdrowe napoje dla dziecka?

Woda mineralna z dodatkiem owoców – wiele dzieci zamiast samej wody pija kolorowe napoje. Możemy łatwo je zrobić. Wystarczy garść owoców wrzucić do kubeczka lub szklanki, a woda nabierze słodszy smaku i wygląda dla malucha atrakcyjniej. Doskonale sprawdzą się truskawki, maliny czy borówki. Takie picie dziecko może skomponować samodzielnie, co sprawi, że jeszcze chętniej je wypije.,

Soki owocowe i warzywne – najlepsze to, te wyciśnięte samodzielnie lub za pomocą sokowirówki. Zawierają bardzo dużo witamin i składników mineralnych. Są smaczne i zdrowe. Jednak musimy pamiętać, że są równie wysoko kaloryczne. Picie ich w dużych ilościach jest niewskazane, zalecana jest tylko jedna szklanka soku dziennie. Ja osobiście rozcieńczam soki wodą mineralną, na porcję soku daję dwie porcje wody, są mniej słodkie, a Nadia równie chętnie je pije.

Kompot – ugotowany z owoców sezonowych, mrożonych czy zawsze dostępnych jabłek jest idealnym napojem na lato. Mimo, że podczas gotowania zanika większość witamin C i B, owoce w nim zawarte zawierają dużo naturalnego błonnika, który wspomaga pracę układu trawiennego. Mamy dowolność w zakresie ilości i jakości cukru – do wyboru mamy m.in. miód, ksylitol lub stewia. Do smaku do gotowego już kompotu możemy dodać listek mięty lub melisy. Osobiście uwielbiam je za ten niepowtarzalny smak dzieciństwa i domu.

Herbata ziołowa – warto od czasu do czasu podać ją maluchowi. Prócz unikalnego smaku ma szereg dodatkowych właściwości – lipa działa kojąco przy przeziębieniach i gorączce, melisa uspokaja, mięta wspomaga przy kłopotach z brzuszkiem, a koperek łagodzi wzdęcia.

Herbata owocowa – to napój lubiany przez większość dzieci. Ma słodkawy smak i zawiera dużo witaminy C. Można zrobić ją samodzielnie z użyciem suszonych owoców. Jeśli wybierzemy gotowy produkt, warto zwrócić uwagę na etykietę, by nie podać w zamian herbaty ze sztucznymi aromatami, które już tak zdrowe nie są.

Maślanka lub kefir – dobrze gasi pragnienie i ma dużo mniej kalorii niż mleko. Zawiera dużo ważnych składników jak wapń i białko. Można do niej dodać świeże lub suszone owoce, które mogą stanowić smaczny deser. Dodatkowo zawierają bakterie przyjazne naszym jelitom.

Co zamiast cukru?

Warto ograniczyć maluchom spożycie cukrów, z każdej bowiem strony otaczają nas produkty przesycone ponadprogramowo syropem glukozowo – fruktozowym, glukozą lub

cukrem. W naszym domowym zaciszu możemy wykorzystać dużo lepsze zamienniki, zdrowsze dla naszych pociech.

Ksylitol zwany również cukrem brzoźowym. Jest dużo mniej kaloryczny oraz ma dużo niższy indeks glikemiczny. Nie powoduje próchnicy, a przecież co trzeci przedszkolak ma popsute zęby. Jednak lepiej go podawać w małych ilościach.

Stewia – całkowicie pochodzenia naturalnego, najzdrowsza alternatywa dla białego cukru. Doskonale sprawdzi się w napojach podawanych maluchom, ale i do przygotowania domowych ciast, czy deserów. Nie powoduje próchnicy, ma właściwości antybakteryjne i antygrzybiczne. U mnie stosowana najczęściej.

Miód – co prawda ma więcej kalorii niż standardowy cukier, jednak ma dużo więcej właściwości. Dodatkowo zawiera niewielkie ilości składników mineralnych – żelaza, potasu, fluoru, wapnia, fosforu, magnezu i jodu a także śladowe ilości witamin.

Suszone owoce – daktyle, figi, morele, śliwki czy rodzynki mają naturalnie słodki smak. Doskonale nadają się do napojów mlecznych, deserów czy zdrowych domowych wypieków.

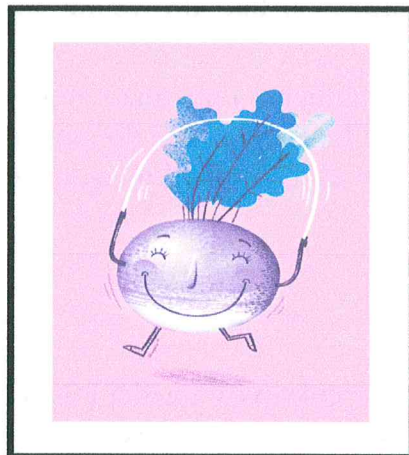
Melasa – jest to produkt uboczny powstający przy wyrobie cukru z buraków, karobu lub trzciny. Ma wygląd brązowego, gęstego syropu. Może być używana przez maluchy czy kobiety w ciąży. Szczególnie polecana jest melasa karobowa, która może być pomocna w leczeniu przeziębień, astmy i schorzeniach alergicznych.

Jak widać wybór zdrowego napoju dla dziecka, jak i sposobu słodzenia jest przeogromny. To od nas zależy co piją maluszki. Serwując im to co najlepsze dla ich zdrowego rozwoju, zapewniamy im lepszy start i wyrabiamy nawyki żywieniowe. Pamiętajmy, że najszybciej przekonamy dzieci do jedzenia i picia tego co chcemy, dając im dobry przykład.

<https://www.mama-bloguje.com>

* Coś dla przedszkolaka

ĆWICZ ZE MNĄ!



praca Diany Karpowicz

Do ćwiczenia zaprasza Was ponownie Maja.

1.



Pozycja zasadnicza- stanie prosto.

2.



Wykonujemy skłon w przód, przy prostych nogach, starając się dotknąć palcami podłoża. W tej pozycji wytrzymaj 5-10 s.
Podczas tego ćwiczenia należy pilnować, by oś kończyn dolnych była prostopadła do podłoża i kolana się nie ugiwały. Jeżeli nie sięgamy rękami do podłoża zatrzymaj ruch w pozycji maksymalnego skłonu i wytrzymaj 5 -10 s.

POWODZENIA!

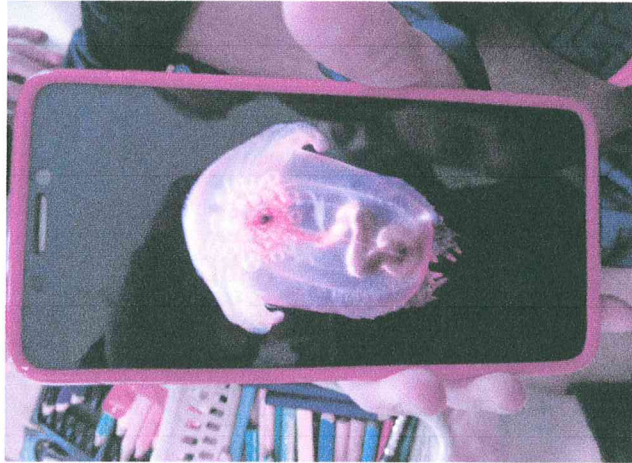
Do Układania

Maciek i Adaś włożyli dużo pracy w wybudowanie swojego miasteczka, doskonale bawiąc się przy tym.



Wokół nas

Pewnego dnia, na zajęcia redakcyjne przyniosłem telefon. Chciałem pokazać kolegom ciekawe zdjęcia przyrodnicze. Przejrzysta meduza była hitem wśród moich ciekawostek.



To zwierzątko wyrzuca małe macki na ląd, żeby zbierać nimi glinę i później ją przetrawić.

Poniżej prezentuję Wam zdjęcia ciekawych zwierząt, które znalazłem na internecie.



Przyznacie, że są ciekawe, zaskakujące, dziwne.
Zachęcam Was do poznawania ciekawego świata zwierząt.

Marcel z grupy „Motylki”

WYMYŚLONE – ZROBIONE

Wiatraczek

Tym razem Tola z grupy „Krasnale” zaprezentuje Wam jak wykonać wiatraczek z papieru. Potrzebne będą: kwadratowy kawałek papieru kolorowego, linijka, ołówek, nożyczki, klej, pinezka oraz słomka do napoju.

Pracę zaczynamy od narysowania prostych linii, które w miejscu przecięcia wyznaczają nam środek kwadratu. Następnie zabieramy się za wycinanie (uwaga – ostrożnie z nożyczkami). Tniemy papier wzdłuż narysowanych linii, ale tylko do połowy. Odkładamy nożyczki w bezpieczne miejsce i przyklejamy co drugi róg kartki do wyznaczonego wcześniej środka.

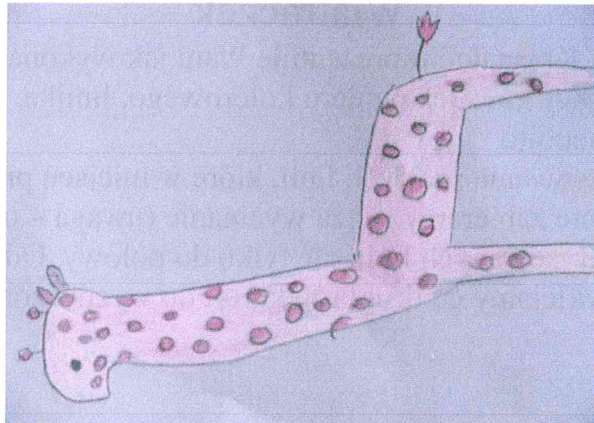


Teraz potrzebna będzie pomoc kogoś dorosłego, aby przymocować powstały wiatraczek do słomki. Należy przebić papier pinezką i umocować za jej pomocą do słomki.



Gotowe. Teraz wystarczy tylko uporządkować miejsce pracy i już można podziwiać, jak wykonany przez nas wiatraczek porusza się na wietrze. Życzymy miłej zabawy przy tworzeniu!

Poczytaj mi ...



autorka rysunku: Sara z grupy „Motylki”

„Niezwyczajne zwierzęta”

W Afryce mieszka zwierząt bardzo wiele. Są tam zwierzęta większe i mniejsze, szybsze i wolniejsze. Aby porządek utrzymać w tak dużej gromadzie, zwierzęta wybrały spośród siebie króla. Został nim lew. Był on dobrym królem i rządził sprawiedliwie. Wszystkie zwierzęta go chwaliły i z powagą wykonywały jego rozkazy. Pewnego razu król lew postanowił wydać wielki bal. Rozesłano zaproszenia tej oto treści:

„Zaprasza się zwierzęta niezwykłe, mieszkające w Afryce, na uroczysty bal wydany przez króla lwa”.

Zwierzęta ucieszyły się na wieść o tym wydarzeniu. Wszak rzecz to była niecodzienna gościć na balu u króla zwierząt. W wyznaczonym dniu, w wyznaczonym miejscu zwierzęta zaczęły pojawiać się na uroczystości. Pierwsza przyszła żyrafa, która z tego słynie, że ma niezwykle długą szyję. Tuż za nią pojawił się słoń, co miał niezwykle trąbę, na której głośno trąbił. Przybył też i nosorożec, którego niezwykle cechą było to, że na nosie wyrosły mu rogi. Następnie galopem przybiegła zebra. Była niezwykła, bo czy kto widział, żeby koń był w biało-czarne pasy? Do grona zwierząt, tak niezwykłych, na bal przybyłych, dołączył również szary, gruby hipopotam. Pozostali goście widząc go zaczęli się zastanawiać - czym wyróżnia się to zwierzę, dlaczego przybyło na bal, na który król zaprosił zwierzęta niezwykłe? Nie ma długiej szyi, ani trąby, nie ma rogów wcale i ubarwienie nosi szare. Cóż zatem hipopotam robi na balu? Czy aby na pewno został zaproszony?

- Chyba hipopotam pomylił zaproszenia – szepnęła żyrafa do słonia.

- Może hipopotam przyszedł nie na ten bal – szepnął słoń do żyrafy.

- Może ktoś niezwykły przebrał się za hipopotama – szepnął nosorożec do zebry.

- Chyba to jakaś niespodzianka przebrana za hipopotama – szepnęła zebra do nosorożca.

Żyrafa swoją szyję wyginała i oglądała gościa tajemniczego dokładnie z każdej strony. Słoń trąbą go obwąchał i podstępnie węszył. Nosorożec próbował rogiem zdjąć przebranie. Zebra ocierała się o przybysza i sprawdzała, czy to nie farba, czy śladu nie zostawi na jej biało-czarnych pasach. Nic z tego. Zwierzęta niczego niezwykłego u hipopotama nie wykryły. Na balu zwierząt niezwykłych pojawił się zwykły hipopotam.

- Rzecz to niesłychana! - rzekła żyrafa.

- Czuję się oszukany. – oburzył się słoń.

- To wymaga wyjaśnienia. – domagał się nosorożec.

- Trzeba zawiadomić króla lwa – zaproponowała zebra.

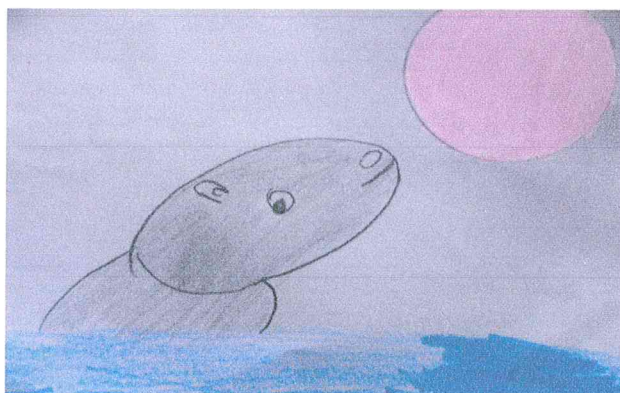
Poszły zwierzęta na skargę do króla lwa. O przybyciu hipopotama opowiedziały i interwencji się domagały.

- Trzeba hipopotama z balu wyrzucić – zażądała żyrafa.
- Niech przeprosi gości, że zakłócił bal swoją obecnością – zaproponował słoń.
- Niech nam wynagrodzi tę zniewagę i nam usługuje – dopominał się nosorożec.
- Niech roznosi napoje i podaje przekąski – zasugerowała zebra.

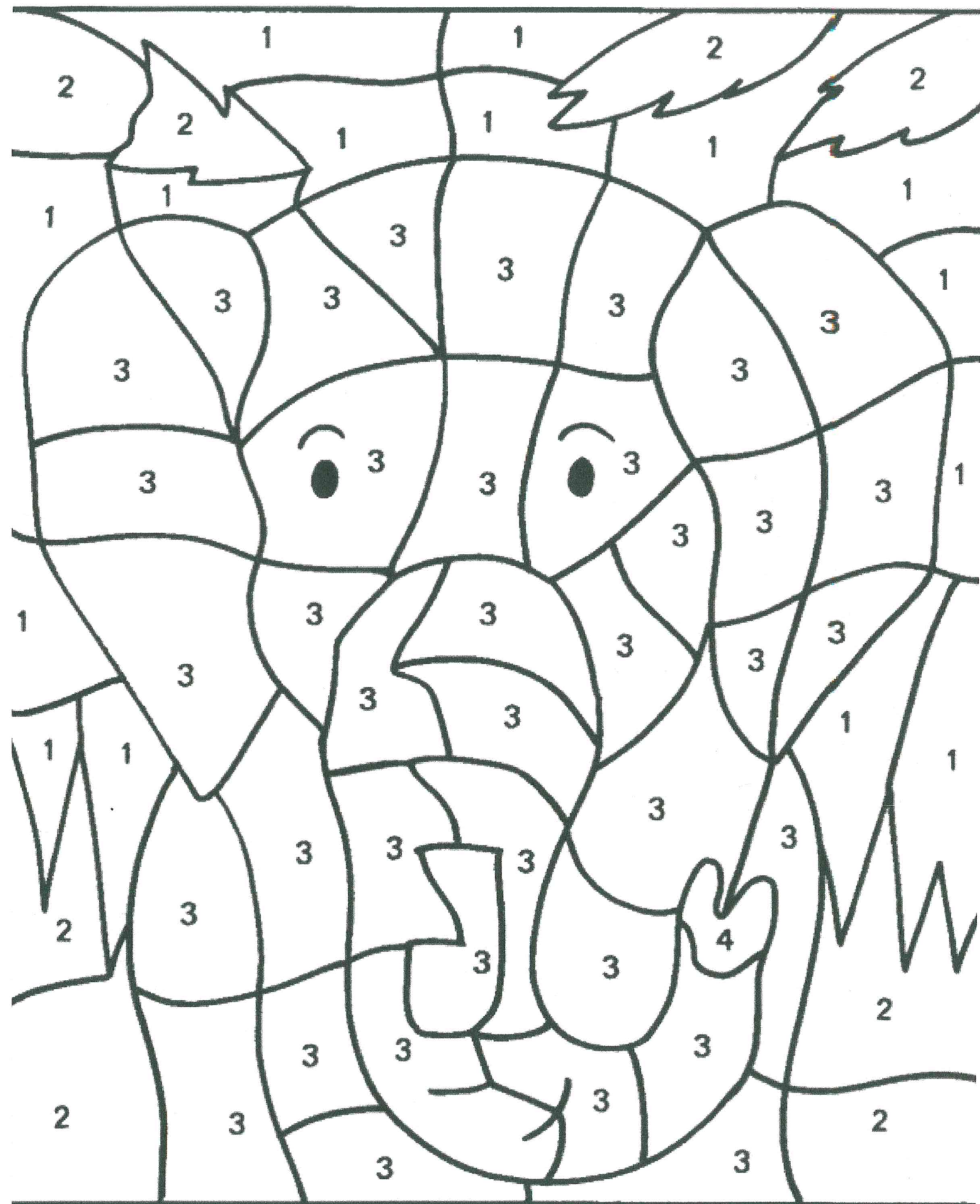
Król lew, jak na sprawiedliwego władcę przystało, wysłuchał skarg wszystkich z rozwagą po czym swoją decyzję ogłosił.

- Cieszę się bardzo, żeście mili drodzy na bal zaproszenie przyjęli. Wasze niezwykle walory każdy dostrzec może. Gratuluję żyrafie jej długiej szyi, słoniowi jego głośniejącej trąby, nosorożcowi jego rogów na czubku nosa, a zebra jej pasów. Hipopotam, mimo że nie ma niezwyklej urody, to ma cechy, które czynią go niezwykłym. Nikt bowiem nie zna się lepiej na okładach z błota niż nasz hipopotam. Jeśli kogoś dopadną bóle reumatyczne, może skorzystać z kuracji jaką proponuje nam hipopotam. Odkąd królem zostałem, obserwowałem każde zwierzę dokładnie. Ręczę wam, u każdego znaleźć można niezwykle cechy. Zatem wszystkie zwierzęta na mój bal zaprosiłem, albowiem **każdy z nas jest niezwykle na swój własny sposób.**

<http://nasze-bajki.pl>



autorka rysunku: Julia z grupy „Motylki”



1 - niebieski, 2 - zielony, 3 - szary, 4 - różowy

