

OD 1990 ROKU POMAGAMY DZIECIOM WZRastaĆ, A RODZICOM WYCHOWYWAĆ

Czas dzieciństwa

WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK 2023

NUMER 5 (19)



Fundacja Anny Florek

CZAS DZIECIŃSTWA

W ŚRODKU
GRA

TEMAT NUMERU

Jedzenie

OD REDAKTORA NACZELNEGO

Jedzenie



Marcin Dębiński
REDAKTOR NACZELNY

Wakacje już za nami. Dla niektórych był to czas odpoczynku a dla innych okres intensywnego korzystania z życia – podróżowania, zwiedzania, a także spotkań z nową kuchnią. Zwłaszcza zagraniczne wyjazdy mogły przynieść ciekawe odkrycia kulinarne.

„Człowiek jest tym, co je” – te słowa Ludwiga Feuerbacha zna chyba większość z nas i raczej większość ludzi przyznaje im rację – niezależnie od tego, czy znamy i zgadzamy się z poglądami tego filozofa.

I właśnie jedzenie jest tematem przewodnim tego numeru. Będą Państwo mogli przeczytać o dobrych praktykach żywieniowych w przedszkolach oraz o praktycznym wpływie jedzenia na funkcjonowanie dzieci. Będą też wskazówki i porady, w jaki

sposób zachęcać do jedzenia dzieci mające trudności w tym aspekcie życia. A wszystko to z perspektywy różnych specjalistów przedszkolnych oraz praktyków. W tym numerze znajdą Państwo artykuły psychologa, pedagoga, terapeuty behawioralnego, wychowawcy przedszkolnego oraz ciekawy artykuł nadesłany do redakcji przez panią Agnieszkę Bobruk, mamę Marysi i Róży.

Ciekawych jak wyglądają sprawy przedszkola od kuchni zachęcamy do przeczytania wywiadu z paniami kucharkami.

Prosimy też o zarezerwowanie sobie czasu dnia 9 września. Tego dnia będziemy świętować Dzień Kartofla i już teraz serdecznie zapraszamy wszystkich na godzinę 11:00 do ogródka przedszkolnego przy ul. Wolumen 3, na warszawskich Bielanach. ■

REDAKCJA

PREZES FUNDACJI
ANNA FLOREK

REDAKTOR NACZELNY
MARCIN DĘBIŃSKI

REDAKTOR
ANNA GROMADZKA

ZDJĘCIA
PEXELS
UNSPLASH
ARCH. PRYWATNE

REDAKTOR, KOREKTA
URSZULA WIŚNIEWSKA

ADRES E-MAIL
redakcja@czasdziecinstwa.com.pl



Zapraszamy do kontaktu

Jeśli chcą państwo włączyć się w dzieło tworzenia tego czasopisma zapraszamy do kontaktu – bezpośrednio w przedszkolu lub drogą mailową:
redakcja@czasdziecinstwa.com.pl

Wszelkie pomysły, propozycje, wnioski i polemiki przyjmujemy z wielką radością.



JAK WESPRZEĆ NASZĄ GAZETĘ?

Będziemy wdzięczni za wsparcie druku naszej gazety przez wpłacenie darowizny na konto Fundacji Anny Florek CZAS DZIECIŃSTWA:

Spis treści

TEMAT NUMERU: JEDZENIE

Anna Florek:
O żywieniu dzieci w przedszkolu 4

Wywiad:
Jako to jest gotować dla 70 osób? 6

Okiem fizjoterapeuty:
Mały kuchcik – fartuch w dłoń! 10

5 sposobów na niejadków 12

Kwestia posiłków
w okresie adaptacji przedszkolnej 16

Okiem logopedy: Rola jedzenia
w rozwoju mowy przedszkolaka 20

Co nam w duszy gra:
Kulinarium i dźwięki 22

Okiem eksperta:
Kiedy dziecko nie chce jeść 24

List do redakcji:
Dlaczego w Polsce nie rosną
pomarańcze? 26

PKO BP S.A. II o/W-wa
61 1020 1026 0000 1702 0196 1218
z dopiskiem „Dwumiesięcznik CZAS DZIECIŃSTWA”

ANNA FLOREK O...

O żywieniu dzieci w przedszkolu



Odżywianie się to nie tylko zaspokajanie głodu i pragnienia. To ważny aspekt troszczenia się o siebie. Od tego jak i czym się odżywiamy, zależy jakość życia.



TEKST:
ANNA FLOREK

W odniesieniu do dziecka to proces przejścia od bycia karmionym (bierności) do odżywiania się, to znaczy uzyskiwania niezależności od dorosłego, samoświadomości (jestem głodny, spragniony, syty), decydowania o sobie. Dlatego tak ważne jest, by w tej sferze dziecko było przez dorosłych właściwie kształtowane, a jeszcze dokładniej to ujmując, by z pomocą dorosłego nauczyło się troszczyć o siebie i odżywiać się z pożytkiem dla swojego ciała i ducha.

W przedszkolach i żłobkach zawsze dbano o jakość posiłków, zgodnie z aktualnie obowiązującą teorią i praktyką żywienia dzieci. Jednak zbyt często zaniedbywano (i nadal tak niestety bywa) indywidualne potrzeby dzieci w tym względzie i atmosferę spożywania posiłków. A są to bardzo istotne sprawy. Jedzenie nie może być kojarzone z lękiem, nie może być ani karą, ani nagrodą.

Stres towarzyszący spożywaniu posiłków w przedszkolu, może wielu dzieciom nie tylko utrudniać (czasami uniemożliwić) adaptację przedszkolną, lecz też rzutować negatywnie na ich funkcjonowanie wywołując reakcje lękowe i pozostawiać ślad w psychice na wiele lat. Właśnie takie problemy zgłaszane przez rodziców, rozmowy z dziećmi i relacjonowane przez dorosłych przykre wspomnienia związane z posiłkami spowodowały, że w programie przedszkola i codziennej organizacji specjalnie zadbaliliśmy o ten fragment przedszkolnej rzeczywistości.

Dobra organizacja żywienia przedszkolaków to przemyślane ogólne zasady i dbałość o szczegóły. To znajomość możliwości rozwojowych dzieci, ich potrzeb i współdziałanie z rodzicami. Dlatego w trosce o dobrostan dzieci i ich rozwój, w organizacji żywienia zwracamy uwagę na to, by:

- Pomóc dziecku przyzwyczać się do nowych sytuacji związanych ze spożywaniem posiłków – początkującym przedszkolakom pozwalamy obserwować sytuacje posiłków (grupa zróżnicowana wiekowo jest niezwykle pomocna), zachęcamy do siadania z innymi dziećmi do stołu, do próbowania i jeśli chcą, jedzenia tego, na co mają ochotę.
- Rozwijać samodzielność dzieci, kształtować u nich postawę odpowiedzialności za siebie, troski o swoje zdrowie – jeśli dziecko jest zdrowe, to zwykle wie, co i ile powinno zjeść,

Jeśli dziecko jest zdrowe, to zwykle wie, co i ile powinno zjeść, jeśli ma specjalną dietę, powinno uczyć się pamiętać o jej przestrzeganiu.

jeśli ma specjalną dietę, powinno uczyć się pamiętać o jej przestrzeganiu. Samo dla siebie jest często najlepszym dietetykiem. Są w przedszkolu również takie dzieci, u których z różnorodnych powodów obserwujemy problemy z jedzeniem – one i ich rodzice otrzymują szczególną uwagę oraz pomoc specjalistyczną.

- Uwrażliwiać przedszkolaki na potrzeby innych osób będących przy stole – potrawy podajemy w wazach i na półmiskach, a dzieci same nakładają sobie do swoich naczyń. Muszą pamiętać, że zawartość waz i półmisków jest przewidziana dla całej grupy. Prosimy też, by zachowywały się podczas posiłków w sposób miły dla innych.
- Uczyć poszanowania żywności, produktów i ludzkiej pracy – nałóż tyle, ile zjesz. Jeśli porcja będzie za mała – możesz dołożyć. Uczymy dzieci, by nie marnowały jedzenia.

To bardzo ważne, by w okresie przedszkolnym dziecko nauczyło się rozpoznawać u siebie uczucie głodu i pragnienia oraz dawało sobie radę z zaspokajaniem ich z coraz mniejszym udziałem dorosłego. Równie istotne jest, by z pomocą dorosłych kształtowało dobre nawyki dotyczące odżywiania się i spożywania posiłków. By tak się stało, potrzebne są nie tylko zdrowe, smaczne

potrawy, ale też właściwa atmosfera towarzysząca spożywaniu posiłków. Dzieci będą mogły jej doświadczyć, jeśli dorośli będą przestrzegać tych kilku prostych zasad: **nie zmuszaj, zachęcaj, pozwól wybrać, daj przykład**. Mam nadzieję, że skorzystają z nich i rodzice i pracownicy przedszkoli. Wówczas dobre wspomnienia przedszkolne będą dotyczyły także posiłków. Więc:

Niech każde dziecko, nawet niejadek, zjada z ochotą przedszkolny obiadek! ■

To tylko większe garnki – czyli kuchnia od kuchni

Zapraszamy do przeczytania rozmowy z Małgorzatą Dąbrowską i Małgorzatą Czarnecką: naszymi przedszkolnymi paniami Małgosiami – kucharkami z placówki przy Wolumen 3. To one codziennie dbają o to, by niemal siedemdziesiątka przedszkolaków i pracowników przedszkola jadła zdrowo i smacznie. Jak to robią?

ROZMAWIAŁ:
MARCIN DĘBIŃSKI

Marcin Dębiński: Niejednemu rodzicowi sen z powiek spędza zaplanowanie obiadu dla swoich dzieci. Mówimy o dopasowaniu menu do upodobań najczęściej trzech lub czterech, czasem pięciu czy sześciu osób. Jak to jest gotować dla 70 osób?

GOSIA DĄBROWSKA: Razem z personelem to rzeczywiście będzie tyle. Mamy już długie doświadczenie i wiemy ile mniej więcej potrzeba produktów na obiad. Jak ty byś przyszedł gotować, to byś nie wiedział. W sumie to też zależy od tego, co się gotuje. Do zapiekanki potrzeba trochę więcej makaronu, do zupy trochę mniej.

GOSIA CZARNECKA: Łatwo jest, jak się już gotuje kilkanaście lat. Dla mnie to tylko większe garnki. Nawet jak coś się zmienia i nie ma dziesiątki lub dwudziestki dzieci, to już nie jest wielkim problemem.

A skąd pochodzą produkty do gotowania? Z bazaru Wolumen?

G.D.: Staramy się kupować lokalnie, choć jest to trudne. Nie wszyscy gospodarze wystawiają faktury. Co innego kupować dla siebie, a co innego do przedszkola. Mamy tu jednak swoich zaufanych

dostawców, u których zaopatrujemy się od wielu lat. Kupujemy od nich głównie warzywa i owoce. Mamy sprawdzone miejsce, gdzie kupujemy mięso. Wiemy, skąd ono pochodzi i jak jest przechowywane.

G.C.: W przedszkolu widać czasami pana Darka, który przywozi nam ziemniaki. Inne produkty przynosimy same. Codziennie wychodzimy z przedszkola i kupujemy świeże, aby dzieci miały najlepsze rzeczy na obiad.

Gotujecie dla tylu osób. Jak pogodzić różne gusty kulinarne?

G.D.: Jest to trudne. W żywieniu zbiorowym jest to nawet bardzo trudne. Te potrawy, które dzieci lubią, częściej powtarzamy – na przykład zapiekankę makaronowo-mięsną. Dzieci często mnie pytają „Pani Małgosiu, kiedy będzie zapiekanka?”. Nie możemy jej co tydzień robić, ale co dwa-trzy już tak. Dzieci, również czasami nam coś sugerują (np. że dawno już nie było placuszków z jabłkiem) i wtedy też to robimy. Poza tym staramy się przygotowywać różne potrawy. Różnie je doprawiać. Na przykład kluski leniwe są podawane z bułką tartą lub z cynamonem. Niektóre dzieci nakładają sobie na talerz tylko jedną wersję, a inne mieszają oba smaki.

Czasami zaglądamy do grup i pytamy dzieci, co im smakowało.

Również to, że dzieci same nakładają sobie części obiadu, jest sposobem na pogodzenie tych gustów. Kto chce, nakłada sobie sam makaron, a inny poleje makaron sosem. Dziecko ma wybór.

G.C.: Można sobie poradzić z tymi trudnościami. Przygotowujemy różne wersje tego samego jedzenia. Dla dzieci z dietami: bezmleczną, bezglutenową i bez jajek. I czasami te inne wersje jedzą też dzieci, które nie mają diety. Może z ciekawości, a może dlatego, że smak im bardziej pasuje?

Jak sobie radzicie z ograniczeniem przyprawiania potraw solą i cukrem?

G.D.: Tak, kiedyś weszło takie prawo. I my się stosujemy. Ciasta jeśli musimy, to słodzimy miodem. Gdy robimy kisiel, to miksujemy do niego owoce np. truskawki lub dodajemy 100% sok owocowy. Używamy różnych owoców i soków. To pozwala na zmienianie smaków.

G.C.: Sypimy mniej soli. Używamy też specjalnej soli z mniejszą zawartością sodu – taką specjalną dla szkół i przedszkoli. A cukier? Po prostu nasze potrawy są mniej słodkie. A jak się nie da zrobić mniej słodkiej, to zastępujemy miodem, a czasami sokiem z brzozy.

Dość często dzieci nie przepadają za jedzeniem warzyw. Jak sobie z tym radzicie?

G.D.: Dużo warzyw miksujemy i dodajemy do zup. Włoszczyzny krojonej w zasadzie nie dajemy do zupy. Jedyne rosoł jest wyjątkiem. Dużo jest też zup-kremów. Ulubiony przez dzieci jest krem bro-

kułowy. Przypuszczam, że zwykłej brokułowej dzieci by nie zjadły.

Masz rację! Kiedyś zdarzyła mi się taka właśnie sytuacja. Zamówiliśmy z córką (która chodziła tu do przedszkola) w restauracji zupę brokułową. Oboje tak się przyzwyczailiśmy do kremu brokułowego w przedszkolu, że przez myśl nam nie przeszło, że może być inny wariant tej zupy. I niestety taka wersja nam nie zasmakowała.

G.C.: W naszych zupach warzywa są bardzo rozdrobnione i dzieci często nie wyczuwają ich obecności. Jeśli podajemy warzywa w większych kawałkach (przykładowo jako warzywa na parze lub gdy jest marchewka z groszkiem), to widzimy, że dzieci wybierają sobie składniki. Ale trzeba dzieciom pokazywać różne rodzaje jedzenia. Dzieci też wybierają sobie takie surówki, które bardziej im pasują. Jeśli jest sałata ze śmietaną, to zawsze

mamy też wersję bez śmietany. Majonez, śmietana lub jogurt łagodzą smak. Kto woli wyraźniejszy, bierze bez takich dodatków, a kto lubi łagodniejsze potrawy, ten ma surówkę z sosem.

G.D.: Naprawdę dużo jest miksowane. Szczawowa jest miksowana, krem z pomidorów też. Choć zupę pomidorową to i tak dzieci lubią. Przygotowujemy krem kalafiorowy i pieczarkowy. Robiliśmy przez jakiś czas krem marchewkowy, ale dzieci nie za bardzo chciały go jeść.

Bywają więc problemy w pogodzeniu jedzenia smacznego i zdrowego?



G.D.: Tak. Dzieci bardzo lubią zapiekankę, kotlety mielone, klopsiki i wszystkie potrawy mączne: kluski, makarony. Dzieci mniej lubią mięsa w sosie. Wyjątkiem są klopsiki. Natomiast warzywa w tym surówki słabiej schodzą.

G.C.: To jest problem. Jak coś jest mało posolone, to już nie jest takie smaczne. Ale staramy się by takie było, choć jest to trudne. A dzieci są bardzo szczerze i mówią nam, czy było smaczne, czy nie. Stosujemy jednak dodatkowe przyprawy: czosnek, cebulkę, koperek i wiele innych, którymi poprawiamy smak. Dzieci w zerówce mają też swoje dodatkowe przyprawy w grupie i sobie doprawiają.

A co dzieci piją?

G.D.: Herbaty piją mało. Kiedyś była cały dzień dostępna – tak jak woda. Obecnie pojawia się przy podwieczorkach. W zimnych miesiącach gotujemy też dla dzieci kawę zbożową oraz kakao. W ciepłych często przygotowujemy lemoniada. No i dużo piją wody.

G.C.: Tak, najchętniej to wodę. Wodę z cytrynką też piją albo z miętą. To latem. A zimą kakao. Dzieci je lubią.

Co z podwieczorkami?

G.D.: Zmieniają się – głównie pod wpływem sugestii rodziców. Ostatnio przestała być podawana galaretką, w zamian jest więcej surowych owoców. Kiedyś był podawany jeden rodzaj owocu na podwieczorek. Jednego dnia były jabłka, innego gruszki lub pomarańcze. Teraz do dzieci trafiają półmiski z owocami, a na nich kilka rodzajów owoców jednocześnie.

G.C.: Staramy się urozmaicać. Rodzice zawsze chcieli, aby było dużo owoców. Staramy się, aby nie był to jeden rodzaj, ale trzy a do tego jakiś zdrowy dodatek: kisiel, jogurt, ciasto. Jogurty zawsze są naturalne i podawane osobno. Jeśli dziecko chce, to zmiesza sobie z owocami, a jak nie chce, to zje sam owoc lub sam jogurt. Ciasta pieczemy domowe, a dzieci są

nimi zachwycone. Ciasta są z jabłkami, śliwkami lub drożdżowe.

A jak wygląda współpraca z wychowawcami?

Organizują oni przecież zajęcia kulinarne, w które jesteście w jakiś sposób zaangażowane.

G.C.: Wspaniale. Staramy się dogadywać ze sobą. Z kuchni jest wydzielona część jadalna, a dzieci nie wchodzi tam, gdzie gotujemy. Tak jest bezpiecznie.

G.D.: Nie przeszkadza nam to w pracy. Zawsze wcześniej wychowawcy się nas pytają, kiedy ewentualnie mogą coś zrobić. Chodzi głównie o to, aby jeśli piekarnik jest potrzebny, to nie może być przez nas zajęty. Nie da się piec grupowego ciasta i kotletów na obiad jednocześnie. Zresztą dużo czynności wychowawcy robią we własnych salach, a tu nam przynoszą jedynie do upieczenia lub ugotowania. Zawsze możemy też służyć radą w przygotowaniu takich zajęć.

Czym kierujecie się, przygotowując potrawy dla dzieci?

G.D.: Robimy tak, jak to kiedyś było robione w domach. Żadnych zup z torebki. Trzeba obrać warzywa, przyprawić i ugotować. Kisiel też robimy z mąki ziemniaczanej i owoców. Pieczemy ciasta, które same od początku przygotowujemy. Chcemy, aby wszystko miało swój smak. Kupując, sprawdzamy skład. Zwracamy uwagę na to, żeby nie było oleju palmowego, glutaminianu.

G.C.: Po pierwsze kierujemy się tym, co dzieci lubią i zjadają. Te potrawy powtarzamy częściej. Poza tym, żeby codziennie były warzywa i owoce. Staramy się, żeby ziemniaki nie powtarzały się zbyt często. Podajemy też kasze i ryż. Dzieci lubią jeść ryż i kasze, zwłaszcza z sosem pomidorowym. Łatwiej jest ugotować ziemniaki, ale czego nie robi się dla dzieci.

Dziękuję za rozmowę i czekamy na kolejne obiady, które wspomina do dziś moja prawie dorosła już córka.

Trening Umiejętności Społecznych



Szczegóły na www.czasdziecinstwa.com.pl/terapia/tus/



autorski program w oparciu o trening umiejętności społecznych Goldsteina uzupełnionego o Dialog Motywujący, Teorię Umysłu oraz Stosowaną Analizę Zachowania



doświadczona kadra



dla dzieci w wieku 5-6 lat, którym trudno poradzić sobie w sytuacjach społecznych głównie w środowisku przedszkolnym



Trening jest 3-miesięcznym zamkniętym cyklem zajęć (11 spotkań). Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają 75 min. Liczebność grupy wynosi 6-8 osób. Zajęcia będą odbywać się na terenie Społecznego Przedszkola Integracyjnego przy ul. Wolumen 3 w godz. 15.00-16.15.

Zapisy telefoniczne

22 663 55 21 lub 501 738 818

Fundacja Anny Florek CZAS DZIECIŃSTWA



Mały kuchcik – fartuch w dłoń!

Byliśmy już na placu zabaw, w basenie, a teraz dotarliśmy do kuchni! Chciałabym zwrócić uwagę na szerokie możliwości, często niedoceniane, a niezwykle ważne, jakie przynosi dzieciom uczestniczenie w gotowaniu.

TEKST:
OLGA ORANIEC

Pod kątem rozwoju sensorycznego – kontakt z różnymi zapachami, smakami oraz fakturami (sympke, śliskie, mokre, suche, galaretowate itp.). A pod kątem ruchowym – kuchnia jest idealnym miejscem dla rozwoju motoryki małej!

Pamiętajmy o tym, że prawidłowa praca ręki poprzedzona jest dobrą stabilizacją centralną, stabilizacją obręczy barkowej oraz prawidłowym balansem napięcia mięśniowego w jej obrębie. W czasie pomocy w kuchni zwracamy uwagę na to, aby dziecko zachowało poprawną pozycję na krześle oraz miało odpowiednie oświetlenie. Praca powinna przebiegać pod stałą kontrolą rodzica, a także uwzględniać zasady bezpieczeństwa.

Praca motoryki małej w kuchni:

- Chwyć podczas podnoszenia łyżki i nadziewania na widelec (koordynacja oko



– ręka, kształtowanie precyzji chwytu, ruch w obrębie nadgarstka)

- Krojenie nożem (precyzja chwytu, stabilizacja nadgarstka, praca stawu łokciowego)
- Szarpanie sałaty na mniejsze płatki (planowanie motoryczne, precyzja ruchu palców)
- Odkręcanie słoików (pronacja/supinacja przedramienia, ruch nadgarstka, koordynacja obustronna)
- Składanie naleśników (planowanie motoryczne, precyzja ruchu palców, koordynacja oko – ręka)
- Nadziewanie szaszłyków (planowanie motoryczne, precyzja ruchu palców, chwyt, koordynacja oko – ręka, koncentracja)
- Przesypywanie np. mąki czy cukru, z pojemnika do pojemnika (planowanie motoryczne, ruch przedramienia i nadgarstka,

- hamowanie ruchu, percepcja wzrokowa)
- Ugniatanie ciasta (wzmacnianie mięśni w obrębie kończyny górnej oraz obręczy barkowej)
- Wałkowanie ciasta (koordynacja obustronna, stabilizacja nadgarstka i obręczy barkowej)
- Wycinanie ciasteczek foremkami (planowanie motoryczne, percepcja wzrokowa, koordynacja oko – ręka, orientacja przestrzenna)
- Przeciskanie czosnku przez praskę (wzmacnianie mięśni)
- Ręczne drylowanie wiśni (precyzja ruchu palców, koordynacja oko – ręka)
- Wycinanie pieczątek z ziemniaczków (planowanie motoryczne, precyzja ruchu)
- Mycie naczyń (planowanie motoryczne, zróżnicowana praca mięśni, precyzja ruchu palców, hamowanie ruchu, koordynacja oko – ręka oraz obustronna, koncentracja)

Dziecko uczy się nowych rzeczy, ma poczucie sprawczości, pomaga, spędza czas z rodzicem. Bezcenne!

Zabawy z jedzeniem:

- Układanie kształtu z ugotowanego makaronu (można dodać barwnik).
- Nadziewanie kawałków owoców, warzyw itp. na patyczki do szaszłyków – robienie ludzików, zwierzątek.
- Układanie na kanapkach/ gofrach/ naleśnikach buzi, zwierzątek z ulubionych składników.
- Wystrzeliwanie pestek palcami (kto dalej), kciukiem i palcem wskazującym.
- Przenoszenie jajka/ śliwki na łyżce.
- Produkcja „lodów” w zakrętkach od butelek.
- Pisanie palcem w mące rozsypanej na blacie.
- Malowanie w mleku (wkraplanie kroplomierzem barwników do mleka i pisanie w płynie przy pomocy np. patyczka).
- Rozpoznawanie dotykiem co to za owoc/ warzywo/ produkt sypek. ■

Poniżej kilka przepisów na masy plastyczne, własnej kuchennej produkcji. Jeśli nie napisano inaczej, wszystkie składniki po prostu mieszamy ze sobą, do uzyskania pożądanej konsystencji.

Masa galaretowa:
0,5 kg mąki pszennej
¾ szklanki soli
2 galaretki
7 łyżek oleju
Niepełna szklanka gorącej wody (dodajemy na koniec)

Jeśli dodamy więcej oleju, będziemy mieli tłustą masę sensoryczną. Można ją przechowywać w otwartym pojemniku.

Ziemia

1 kg mąki pszennej
3 łyżki kakao
Olej (dla konsystencji)

Masa plastyczna

1 szklanka zimnej wody
1 szklanka soli
2 łyżeczki oleju roślinnego
2 łyżki skrobi kukurydzianej
3 szklanki mąki
Barwnik spożywczy

Śnieg

Mąka ziemniaczana
Olej spożywczy
/ jasny najlepiej sonecznikowy
lub rzepakowy

Do mąki stopniowo wlewamy olej, wyrabiając śnieg do konsystencji lepiącej się w kulki.

Błoto

2 filiżanki fusów z kawy
1,5 szklanki mąki kukurydzianej
0,5 szklanki soli
Woda (dla konsystencji)
Mąka (dla konsystencji)

Życzę smakowitej zabawy!

5 SPOSOBÓW NA NIEJADKÓW

TEKST:
MARCIN DĘBIŃSKI

W jaki sposób zachęcamy najstarsze dzieci do jedzenia w naszym przedszkolu? 5 prostych i wypróbowanych sposobów inspirujących przedszkolaki do próbowania różnych potraw.



Co się kryje w jedzeniu?

Gdy ponad 24 lata temu zatrudniałem się w Społecznym Przedszkolu Integracyjnym, byłem już między innymi absolwentem kierunku Technologia Żywności w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Było mi więc dość łatwo podejść naukowo do motywowania zerówkowiczów w kwestii próbowania różnych potraw. Wbrew pozorom logiczne argumenty potrafią przekonać nawet tak małe dzieci. Od wielu lat z powodzeniem zachęcamy do próbowania dań przygotowanych przez panie Małgosie (przedszkolne panie kucharki – *przyp. red.*), przypominając, jakie witaminy są obecne w podawanych potrawach i na co działają. Na początku roku takie informacje pojawiają się podczas zajęć jako ciekawostki, ale z czasem dzieci same zaczynają mnie pytać. Jeśli w danym dniu przygotowana jest marchewka lub brokuły, to mówię przedszkolakom, że te warzywa zawierają witaminę A, która dobrze działa na pracę oczu. Innym razem spontanicznie wspominamy o witaminach w odpowiedzi na aktualne wydarzenia w grupie. Kiedy któryś kolega się zranił i przyszedł do przedszkola z opatrunkiem, stwarza to okazję do przypomnienia o witaminie K, wspomagającej proces krzepnięcia krwi, a tym samym przyspieszenia gojenia ran. Zdarza się, że dzieci boją się widoku nawet minimalnie krwawiącej własnej rany. Zaobserwowałem wielokrotnie, że chętniej sięgają po surówki czy warzywa, kiedy dowiedzą się, że zjedzenie np. brukselki lub kapusty może się im przydać, jeśli zdarzy się niefortunna wywrotka na rowerze. Podobnie dzieje się, gdy wspominam im o białku w mięsie lub warzywach strączkowych. Białko jest nam niezbędne, aby budować nasze ciało, a każdy przedszkolak chce rosnąć. Dla wielu zachętą do spróbowania ziemniaków, ryżu i makaronu jest informacja, że dają one energię dla pracy

Dla wielu zachętą do spróbowania ziemniaków, ryżu i makaronu jest informacja, że dają one energię dla pracy mózgu.

mózgu (zawierają węglowodany, które nasz organizm przerabia na glukozę) i dzięki temu będą mogli wymyślać nowe zabawy lub jeszcze lepiej grać w planszówki.

Gry z apetytem

Jeśli jesteśmy przy grach planszowych, to one też potrafią motywować do jedzenia. Na potrzeby moich przedszkolaków wymyśliłem grę „Witaminy”. Rozgrywka polega na chodzeniu po ogrodzie i szukaniu warzyw tak, aby zebrać 7 witamin. W zeszłym roku opracowałem również grę „Dzień w przedszkolu”, w której gracze poznają podstawowe zasady naszego przedszkola – także te związane z jedzeniem. Zapraszam do pobrania jej ze strony projektu Basiowe Gry Planszowe. Na rynku są też propozycje takie jak „Wiesz, co jesz?” (wyd. Kukuryku) lub „Śniadanko” (wyd. Granna). Pomóc może też „Jem zdrowo” (wyd. Multigra), której rozgrywka jest oparta o piramidę żywienia. Choć gry mogą być po prostu rozrywką, to warto potraktować je jako pretekst do rozmowy, na temat zdrowego odżywiania się i zachęcania do różnicowania diety.

Dzieci chętniej jedzą to, co same robią

Wymyślona przeze mnie planszówka „Mały pizzer”, wymienione wcześniej „Śniadanko”, a także wszystkie inne gry, w których przygotowuje się posiłki, przypominają o tym, że dzieci chętniej jedzą to, co same robią. Zaangażowanie jest bardzo ważnym czynnikiem motywującym do próbowania potraw. Jeśli same coś przygotowują, to nawet ze zwykłej ciekawości z ochotą tego skosztują. Oczywiście nie zagwarantuję, że ta metoda zadziała na wszystkie dzieci, ale warto podejmować próby. Dlatego w naszym przedszkolu od wielu lat praktykujemy cotygodniowy „szwedzki stół”. Polega to na tym, że w każdą środę, to przedszkolaki wybierają

sobie składniki i przygotowują kanapki, a zerówkowicze również tosty. Oczywiście dobór składników jest subtelnie wspomagany przez nauczyciela, przez informacje o składnikach odżywczych. Ważne jest przy tym zachęcanie, ale nie zmuszanie.

Czasami przekonanie się zajmuje małemu człowiekowi dużo czasu. Bywa tak, że dziecko kiedyś się zniechęciło i rozciąga swoje negatywne doświadczenia na podobne produkty spożywcze. Tak było z dziewczynką, która twierdziła, że próbowała kiedyś żółtego sera, nie smakował jej i już nie chce. Jednak obserwowanie przez kilka tygodni jak koleżanki i koledzy szykują i zjadają pachnące grzanki, w końcu spowodowały, że dziewczynka sama przygotowała sobie takiego tosta. Podobny efekt przyniosą zgromadzone przez nas przyrządy. Dzieci bardzo lubią posługiwać się maszynką do szypułkowania, obieraczką oraz ręczną kralnicą do jabłek. Tych narzędzi używamy na stale w najstarszej grupie.

Od dwóch lat realizujemy w zerówce autorskie zajęcia kulinarne. Zaczynaliśmy pod hasłem: „Polska i jej sąsiedzi od kuchni”. Następnie rozszerzyliśmy – teraz to już „Europa od kuchni”, a w nadchodzącym roku czekają nas jeszcze dalsze podróże. Chciałoby się powiedzieć: Apetyt rośnie w miarę jedzenia! W realizacji projektu pomagają nam często materiały, które dostajemy od ambasad prezentowanych krajów. W trakcie zajęć to właśnie przedszkolaki kroją składniki, mieszają je, ugniatają ciasta, dodają przyprawy — słowem od początku do końca przygotowują potrawy z różnych stron świata. A potem próbują tego, co im wyszło. Muszę przyznać, że rzadko się zdarza, aby coś zostało niezjedzone po zajęciach. Przykład zajęć z przygotowaniem sera białego z dziećmi znajdują Państwo w 13 numerze naszego Dwumiesięcznika.

Koszyczek z przyprawami

Zadowolenie wszystkich gustów w żywieniu zbiorowym nie jest łatwą sprawą. Nawet tak wspaniałe potrawy jak te przygotowane przez nasze panie Małgo-

sie nie zawsze wszystkim smakują. Każdy z nas ma inne upodobania i co innego może nam smakować. Nawet zupa pomidorowa lub rosół mogą wydać się komuś niesmaczne. Ba, nawet tak wspomnianą przez naszych absolwentów zapiekanka makaronowo-mięsna lub kluski leniwe mogą wywołać grymas niechęci na twarzach niektórych przedszkolaków. W zerówce radzimy sobie z tym dzięki koszyczkowi z przyprawami. Pojawił się on w naszej grupie, gdy świętowaliśmy 100-lecie odzyskania niepodległości. Jednym z zadań, które wtedy wymyśliłem, było pokazanie dzieciom polskich przypraw. Od tego czasu mamy na stałe majeranek, rozmaryn, czosnek, natkę pietruszki oraz koperkę. Zwłaszcza te dwie ostatnie są często wybierane przez zerówkowiczów. Niektórzy sięgają po nie, bo znają i lubią takie smaki. Są też takie, którym trzeba przypomnieć, że smak zupy lub drugiego

dania można zmienić, dodając przypraw. To, co nie smakuje, może się dzięki nim zmienić. W praktyce oznacza to czasami, że trudno już rozpoznać co jest pod warstwą koperku. Ale skoro dziecko ma ochotę przerobić sobie jarzynową na koperkową, to czemu nie? Niektóre dzieci mają nadwrażliwość smakową, inne zmagają się z obniżoną wrażliwością. Te ostatnie rzeczywiście potrzebują mocnego doprawienia, aby jedzenie nie smakowało im jak papier (taki sam problem miewają osoby w podeszłym wieku).

Przykład dzieci i dorosłych

Piątą sztuczką jest odpowiednie usadzenie dzieci. Pięcio- czy sześciolatki bardzo wzorują się na swoich rówieśnikach. Często wprost naśladują zachowanie innych przy stole. Jeśli jedno dziecko zaczyna marudzić na jedzenie, to zaraz znajdzie się inne,



1. **Zapoznajcie dzieci z wartościami odżywczymi potraw.**
2. **Grajcie w gry planszowe o tematyce związanej z jedzeniem.**
3. **Zapraszajcie dzieci do samodzielnego szykowania potraw.**
4. **Zachęcajcie do korzystania z koszyczka przypraw i doprawiania według własnego upodobania.**
5. **Dbajcie o rozsądne usadzenie dzieci przy stołach – niejadki pomiędzy odważnymi smakoszami.**

które to podchwyci. Jeśli dopuścimy do tego, aby obok siebie siedziało kilkoro niejadków, to na pewno skończy się odmową próbowania potraw. Jeśli zaś usiądą oni między dziećmi, które chętnie jedzą różne potrawy, to zapewne też czegoś spróbują. Sam też staram się być wzorem dla moich podopiecznych. Jedząc, czasami zachwyam się jedzeniem. Czasami mówię im, że nałożę sobie mniej, bo nie przepadam za tym rodzajem jedzenia.

Niezależnie od tych pięciu sposobów na zachęcenie zerówkowiczów zawsze pamiętamy, że w naszym przedszkolu dzieci nie są zmuszane do jedzenia. To jeden z fundamentów, na którym zbudowano Społeczne Przedszkole Integrycyjne. ■

Zachęcamy do przeczytania wywiadu z Paniami Małgosią na stronie 6.



Kwestia posiłków w okresie adaptacji przedszkolnej

TEKST:
ANNA GROMADZKA

Nabycie umiejętności, których oczekuje się od małego przedszkolaka, wymaga od dorosłych przemyślanych działań zaplanowanych z dużym wyprzedzeniem.

W każdym domu mogą panować jakieś zwyczaje związane z jedzeniem. Organizacja posiłków w przedszkolu może okazać się inna niż ta w warunkach domowych. Podyktowane jest to względami bezpieczeństwa, przepisami i koniecznością sprostania opiece nad liczną grupą dzieci. Zatem z chwilą przyścia do przedszkola dziecko musi dostosować się do nowych oczekiwań i warunków. Proces ten będzie łatwiejszy dla dziecka, jeżeli odpowiednio wcześniej będą w nim uczestniczyli jego rodzice.

Posiłki poza oczywistym zaspokojeniem podstawowych potrzeb, mają też na celu rozwój sfery społecznej. Dlatego rodzice powinni uczyć dzieci zachowania, które będzie im potrzebne poza domem. Każde dziecko rozpoczynające pobyt w przedszkolu dysponuje ukształtowanymi w domu rodzinnym umiejętnościami w zakresie samoobsługi. Ich rozwój w dużej mierze zależy od stopnia zachęcania dzieci ze strony osób dorosłych do radzenia sobie w sytuacjach życia codziennego.

Większość dzieci przed ukończeniem drugiego roku życia rozumie pewne aspekty życia społecznego, to co wypada, a czego nie wypada robić oraz osiąga sprawność w sferze ruchowej na poziomie umożliwiającym samodzielność podczas posiłków. Codzienny pośpiech, podejście zbyt liberalne albo postawa nadopiecznia nie sprzyjają prawidłowemu rozwojowi i utrzymaniu tych umiejętności.

Na co warto zwrócić uwagę w domu

Porządek, czyli nauka czynności samoobsługowych z zachowaniem porządku wokół siebie. Dzieciom, jak wszystkim, zdarza się coś rozlać, przewrócić. Powinny po sobie posprzątać. Dwulatki bardzo lubią pomagać w pracach domowych,

starają się być usługowe i chętnie wykonują polecenia. Cieszą się z pochwał. W tym wieku dzieci mogą prznosić np. z kuchni naczynie napełnione w 3/4 wodą, odnieść talerz do kuchni, wytrzeć stół po posiłku. W późniejszym czasie, w przedszkolu najmłodsze dzieci bardzo chętnie pełnią funkcję dyżurnego.

Rozwijanie zdolności dostosowania się do zmieniających się warunków i sytuacji.

Jedzenie w różnych miejscach: barach, restauracjach, kawiarniach. Pod wpływem gromadzonych doświadczeń łatwiej będzie dziecku poradzić sobie ze zmianami tj. brak ulubionego talerzyka/ kubka, siedzenie na innych krzesłach i dostosowanie się do zasad panujących w danym miejscu oraz porządzenie sobie z dużą ilością bodźców. Inaczej też będzie przecież wyglądał posiłek podczas wycieczki lub pikniku.

Nauka przez naśladowanie.

Dziecko opanowuje umiejętności społeczne poprzez naśladowanie wzorców zachowania, w tym okazywania dobrych manier przy jedzeniu. Dzieci nawykowo stosują umiejętności, które nabyły

w domu. Niektóre bardzo protestują przy późniejszych próbach ich korygowania. Aby uniknąć niepotrzebnego stresu i poczucia niezrozumienia dobrze jest od początku uczyć prawidłowych form, czyli powszechnie uważanych za właściwe. W domu rodzinnym dzieci uczą się mówić: proszę i dziękuję.

Powstrzymanie się przed karmieniem i nauka posługiwania się sztućcami

Już półtoraroczne dziecko chce samo jeść łyżeczką. Nie tylko łyżka, ale też odpowiednio dopasowany widelec jest obowiązkowym wyposażeniem do nauki samodzielności. Przy czym dziecko samo

Dzieciom, jak wszystkim, zdarza się coś rozlać, przewrócić. Powinny po sobie posprzątać.

wybiera rękę, którą będzie się posługiwało. Lewa czy prawa jest tak samo dobra. Powinno też wiedzieć, do czego służy nóż. Początkowo to rodzice kroją dania na małe porcje, ale dzieci z pomocą dorosłego chętnie próbują tej czynności. W przedszkolu dzieciom podawany jest komplet sztućców i bardzo dbamy o to, by dzieci tę umiejętność ćwiczyły. Sprawne posługiwanie się sztućcami uzależnione jest od ogólnej sprawności ruchowej, związanej z dużą i małą motoryką, zatem dbałość o zapewnienie dzieciom odpowiedniej dawki ruchu jest bardzo ważna dla jego rozwoju w każdej sferze. Umiejętność samodzielnego jedzenia sprzyja pomyślnej adaptacji, wygodzie dziecka i jego dobremu samopoczuciu. W przedszkolu tylko w sytuacjach szczególnych dziecko jest karmione przez osobę dorosłą.

Nauka picia z kubka

Zdarza się, że dzieci przyzwyczajone są do picia jedynie soczków z kartoników z rurką lub z kubków z tzw. dzióbkiem. Tymczasem w przedszkolu każde

dziecko ma swój kubek. Mogą też same nalewać do nich wody z dostosowanych do ich możliwości naczyń. Robią to już najmłodsze przedszkolaki.

Nauka czekania

Dziecko nie musi zawsze dostać porcji jedzenia jako pierwsze. W przedszkolu niejednokrotnie będzie musiało poczekać na swoją kolej.

Sygnalizowanie swoich potrzeb

Oczywiście najlepiej, gdy w przedszkolu dziecko potrafi powiedzieć, czego potrzebuje. Często jednak maluchy są przyzwyczajone do tego, że nie muszą tego robić. Zdarza się, że rodzice zaspokajają wszelkie potrzeby dziecka, zanim zdąży ono w jakikolwiek sposób zasygnalizować, czego potrzebuje. Lepiej poczekać na spojrzenie, gest, mimikę, a najlepiej na słowa. Jeśli dziecko nie powie, dorośli powinni powiedzieć za nie, czyli zamodelować i dzięki temu wzbogacać słownik dziecka.

Wspólne spożywanie posiłków, przyzwyczajanie do dzielenia się przestrzenią przy stole.

Zorganizowanie stałego miejsca do jedzenia. W przedszkolu dzieci zawsze jedzą przy stolikach. To może wydawać się oczywiste, ale w domach pozwalamy sobie na różne odstępstwa od tej zasady. Podobnie jak siedzenie przy stole na krzeselku.

Odróżnienie zabawy od spożywania posiłku

W przedszkolu ta granica jest bardzo wyraźna. Najpierw jedzenie – potem zabawa. W czasie przeznaczonym na posiłek, we właściwy sposób zajmujemy się jedzeniem. Zabawianie dziecka, gdy odmawia jedzenia, nie jest dobrym pomysłem. Bieganie za dzieckiem i podawanie mu do buzi kawałków jedzenia jest dużym błędem wychowawczym.

Nauka odmawiania.

Dziecko ma prawo nie być głodne. Może odmówić jedzenia. Uczmy jednak dzieci, by robiły to

w grzeczny sposób. Modelowanie zachowania w sytuacji domowych posiłków będzie najlepszym przykładem dla dziecka. Nie tolerujemy robienia nieprzyjemnych min, wybrzydzenia i wypowiedziania się o jedzeniu w stylu, który może dla innych być nieprzyjemny. Posiłki są sytuacją społeczną, ważną dla kształtowania się wizerunku dziecka w oczach rówieśników i tworzenia relacji. Uczmy dzieci, że podczas wspólnego posiłku nasze zachowanie nie może przeszkadzać innym ludziom i powodować u nich uczucia dyskomfortu.

Pora posiłków

O ile to możliwe, dobrze jest dostosować się do pory, w której dzieci jedzą obiad w przedszkolu, zatem około 13.00. Przeważnie obiad odbywa się po powrocie dzieci z placu zabaw.

Przyzwyczajanie dzieci do różnych smaków

Pomocna może być zabawa w próbowanie różnych smaków i odgadywanie co to jest, w której biorą udział wszyscy domownicy. Można przy tej okazji opowiadać, co nam smakuje bardziej, a co mniej. Może też warto wprowadzić w domu zasadę próbowania wszystkiego podczas wspólnego posiłku. Spróbowanie czegoś często jest początkiem odkrycia preferencji smakowych. Obserwujemy to w naszym przedszkolu, gdzie zachęcamy dzieci do nałożenia na talerz odrobiny różnych potraw i często kończy się to dokładką.

Ważna jest życzliwa atmosfera towarzysząca jedzeniu, bez napięcia i karcenia.

Nigdy nie mówimy: *Jak nie zjesz, to....*, nie grozimy, ale też nie prosimy nadmiernie. Przy tej okazji zwracamy też uwagę na potrzeby innych osób, uczymy dzielenia się i używania form grzecznościowych. Maluchy potrafią wyrazić wdzięczność słowem, gestem, mimiką, spojrzeniem i uczą się jej, gdy dorośli z jego otoczenia przestrzegają dobrych manier.

Nauka wkładania do buzi małych porcji i nie rozmawiania, gdy buzia jest pełna jedzenia

Nie tylko ze względów estetycznych, ale może przede wszystkim z uwagi na zachowanie bezpieczeństwa. W grupie rozchichotanych kilkulatków nietrudno o zachłyśnięcie, które może być bardzo niebezpieczne. W przedszkolu dzieci proszone są o ciche, spokojne i krótkotrwałe rozmowy z dziećmi siedzącymi obok przy jednym stoliku.

Działania te wymagają czasu i systematyczności. Okres tuż przed pójściem dziecka do przedszkola jest zbyt krótki, zwłaszcza gdy występują znaczne różnice między zwyczajami domowymi i przedszkolnymi. Rodzice mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, jak wiele oczekiwań stoi przed dzieckiem z chwilą zostania przedszkolakiem. Odwiedziny w wybranym przedszkolu na długo przed rozpoczęciem regularnego w nim pobytu, rozmowa z przyszłymi opiekunami dziecka, uzyskanie informacji na temat organizacji dnia, w tym spożywania posiłków, z pewnością pomoże rodzicom wszystko zaplanować.

W pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu ważniejsze od posiłków będzie poznanie miejsca i osób. Dla małego dziecka będą to w pierwszej kolejności ciepłe, troskliwi opiekunowie i zabawki, oraz inne dzieci. Najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i mile spędzony czas. Dobrym rozwiązaniem może być rezygnacja z obiadów w przedszkolu w pierwszych dniach, ponieważ dla niektórych dzieci jest to sytuacja, do której muszą stopniowo się przyzwyczajać.

Zadawanie dziecku pytań typu: „Co dzisiaj jadłeś na obiad? Dlaczego nie zjadłeś wszystkiego?” może wywoływać poczucie zawstyżenia i winy, że nie spełniło się oczekiwań rodzica i zgasić w przedszkolaku pragnienie podzielenia się tym, co było dla niego naprawdę ważne. Lepiej pozwolić dziecku na samodzielne wypowiedzi, a jeśli pytać to o samopoczucie, relacje z innymi dziećmi i zabawę: „Co robiłaś w przedszkolu? Z kim się bawiłaś? Jak ma na imię koleżanka i kolega?”



Rola jedzenia w rozwoju mowy przedszkolaka

TEKST:
AGATA STAŃCZUK

Wyobraźmy sobie sytuację idealną: rodzice od urodzenia dziecka dbali o prawidłowe karmienie piersią lub butelką. Rozszerzali dietę w odpowiednim czasie, odpowiednimi produktami. Nie napotkali żadnych zakłóceń ani zaburzeń karmienia. W jaki sposób mogą stawiać kolejne kroki wspierające dobry rozwój swojego dziecka?

Karmienie jest ściśle związane z rozwojem mowy. Podczas przyjmowania pokarmu zaangażowane są te same mięśnie, które odpowiadają również za mówienie. Jedzenie jest zatem funkcją prymarną do mówienia. Podczas spożywania pokarmów uaktywniane są ruchy języka, warg, żuchwy oraz podniebienia miękkiego i to właśnie one torują drogę do prawidłowego rozwoju mowy. Dziecko rozpoczynające przygodę z przedszkolem, powinno już bez trudu odgryzać, gryźć i żuć. Zbyt długie karmienie papkami lub butelką skutkują nieprawidłowym wzrostem kości szczęki i żuchwy oraz obniżają sprawność narządu artykulacyjnego. Ważna jest równowaga mięśniowa, którą zapewniają siły wytworzone podczas gryzienia i żucia, mimo że są to trochę różniące się od siebie czynności i zakładają inny rodzaj obróbki pokarmu. Jeśli dziecko wybiera pokarmy o papkowatej konsystencji i mało jest w diecie pokarmów twardych, może to doprowadzić do zwężenia i skrócenia szczęki, do wysokiego wysklepienia się podniebienia twardego, do nieprawidłowego roz-

Dziecko rozpoczynające przygodę z przedszkolem, powinno już bez trudu odgryzać, gryźć i żuć.

woju zębów, a co za tym idzie do wad zgryzu oraz nadwrażliwości jamy ustnej. Ważne jest również dbanie o to, aby dziecko spożywało płyny z kubka otwartego, a nie z kubków niekapków czy butelek z dzióbkiem. Należy również w tym miejscu podkreślić negatywną rolę zbyt długiego używania smoczka. Rozwój gryzienia, żucia i picia z kubka otwartego wpływa również na naukę prawidłowego dojrzałego typu połykania. Opanowanie tych czynności bezsprzecznie rzutuje na prawidłowy rozwój mowy (w szczególności wymowy) u dziecka.

Jakie pokarmy sprawdzą się najlepiej w rozwijaniu gryzienia i żucia, a także odgryzania? Będą to pokarmy twarde, takie jak: marchew, seler naciowy, skórki chleba, suszone owoce (np. mango, kokos), surowe jabłko, rollsy na bazie owoców, rzodkiewka, orzechy (o ile nie ma przeciwwskazań), kalarepa, podsuszane, zdrowe żelki, mięso z zupy. Ważne jest, aby dziecko przeżuwało zarówno po lewej stronie, jak i po prawej stronie. Pamiętajmy, że wyżej wymienione produkty wprowadzamy dużo wcześniej, nie w momencie pójścia



dziecka do przedszkola (zakłada się, że coraz twardsze produkty powinno wprowadzać się od około 18. miesiąca życia). Poza tym dieta dziecka w wieku przedszkolnym powinna być urozmaicona, bogata w wartości odżywcze i zdrowa (mało soli i cukrów, nieprzetworzone produkty). W całodziennym żywieniu należy uwzględnić mleko i jego przetwory, mięso dobrej jakości, produkty zbożowe, tłuszcze, warzywa i owoce. Wynika z tego, że tak naprawdę w każdym posiłku, a powinno być ich 4–5, można dorzucić produkt, który będzie ćwiczył gryzienie i żucie. Nie bójmy się dać takich produktów do śniadaniówki waszej pociechy.

Co w sytuacji, gdy dziecko odmawia spożycia produktów wymagających gryzienia i żucia? Należy przyjrzeć się problemowi i ustalić przyczynę. Być może dziecko ma obniżone lub podwyższone napięcie w obszarze ustno-twarzowym, ma problemy z integracją sensoryczną, wybiórczość pokarmową, skrócone wędzidełko języka lub/i warg, niedostateczną sprawność motoryczną całego ciała, nieprawidłowe wzorce środowiskowe czy problemy z połykaniem.

To tylko kilka hipotetycznych przyczyn zaburzeń w tym obszarze, dlatego gdy zauważą Państwo niepokojące sygnały, należy udać się do logopedy lub terapeuty karmienia. ■

KULINARIA I DŹWIĘKI

Czasem wspomnienia pewnych smaków mają własną melodię, innym razem konkretny dźwięk przywodzi nam na myśl ukochane miejsca, które odwiedziliśmy w przeszłości.

TEKST:
ADAM DĄBROWSKI



Kończy się lato, czas na powrót do domu z wakacji, które spędzamy tu i tam, dłużej lub krócej. Będzie co wspominać: widoki, zwiedzanie ciekawych miejsc, wycieczki bliższe i dalsze oraz powroty do kwatery, miejsca tymczasowego pobytu. No i miejscowa kuchnia, te smaki – inne niż w domu. Słyszane podczas podróży pytanie: kto zgłodniał? Czas na obiad, kolację albo małe co nieco. Idziemy zjeść – gdzie? Oczywiście! Tam, gdzie jest smacznie! Jedzenie jest niezbędne i jest jedną z odwiecznych przyjemności człowieka. Legendarna Uczta Lukullusa jest synonimem wyjątkowości kulinarnej.

Zajęliśmy więc gdzieś tam miejsca przy stole i czekamy na ucztę... A tymczasem, przed posiłkiem dobiegają do nas różne dźwięki, zależne od tego, gdzie zagościliśmy. W barze na powietrzu, przy ulicy, słyszymy inne odgłosy, niż w pomieszczeniu wypełnionym gwarem rozmów, pod dachem. W tzw. dobrej restauracji jest cicho, słyszymy brzęczenia sztućców, czasem rozmowy gości przy sąsiednich stolikach i nawet zdarza się nastrojowa muzyka na żywo bądź z głośnika, ale nie za głośna, aby można było prowadzić rozmowy o interesujących nas sprawach. Często tak zasmakują nam potrawy, których nie znamy, że chcemy je odtworzyć po powrocie do domu, aby przywołać ten smak! Wtedy sięgamy po przepisy, jak to zrobić... i zajmujemy się kucharstwem.

Jedzenie jest niezbędne i jest jedną z odwiecznych przyjemności człowieka. Legendarna Uczta Lukullusa jest synonimem wyjątkowości kulinarnej.

A teraz o zmysłach, które posiadamy; wzrok, smak, powonienie, dotyk i słuch, każdy może okazać się niezbędny przy posiłku. Słyszymy z barku numer naszego zamówienia lub widzimy go na tablicy. Czasem przeszkadza głośna muzyka, ale musimy się z tym pogodzić, lokal jest na każdą kieszeń, jemy i znikamy.

Kiedy pracowałem w Tunisie, często zaglądałem do barków, które turyści omijali, bo były niezbyt ciekawe, ale było czysto i jedzenie tam serwowane było wspaniałe. Pamiętam do dziś... i te dźwięki z ulicy, zapachy: cudowne wspomnienia.

Wracamy do kraju. Kawiarrenka w parku, serwująca napoje i inne łakocie, zazwyczaj brak dźwięku, mamy kontakt z przyrodą. Drzewa, ptaki, spokój i... znów te zmysły! Szybka przekąska w gastronomii plażowej, to jeszcze inne dźwięki dobiegające do ucha. Połączone z widokiem (wzrok i słuch), który zostaje w naszej pamięci. A zjawiska atmosferyczne, które anonsują swoją obecność dźwiękiem. Szum wiatru, deszcz, fale morskie, plusk wody... Do tego ptaki i inne zwierzęta, których często nie widzimy, ale słyszymy...

Wszystko, co widzimy i słyszymy zapisuje się w naszej pamięci jako obraz, a najsilniejsze są zawsze wspomnienia z miejsc, które odwiedzamy w czasie przeznaczonym na odpoczynek. Dźwięk jest wzmocnieniem tego co widzimy dookoła, czujemy, smakujemy, dotykamy. Czasem słyszymy muzykę, która nie wieciez czemu przypomina czas spędzony daleko od domu. ■

Polecam do posłuchania:

Edvard Grieg „Peer Gynt” suita nr 1 op. 46

Części: 1. Poranek, 2. Śmierć Asy, 3. Taniec Anitry, 4. W grocie Króla Gór.
Najbardziej znane to Poranek i W Grocie Króla Gór.

KIEDY DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ

Dziecko jedzące posiłek z apetytem to oznaka zdrowia i przyjemny widok dla rodzica. Ale wiele dzieci marudzi przy stole i nie interesuje się jedzeniem.

TEKST:
KATARZYNA HAMERLAK

Sygnalem, który często niepokoi rodziców jest jedzenie selektywne. Dziecko zaczyna eliminować coraz więcej elementów ze swojej diety. Je tylko wybrane produkty na przykład nuggetsy z kurczaka, pizzę, jogurty lub makaron z serem. Często wybierane produkty mają wspólną cechę: są białe, mają podobną fakturę lub są łatwe do zjedzenia. Często dzieci takie spożywają tylko produkty w postaci purée, chcą pić z butelki dziecięcej lub jeść jedzenie dla niemowląt w chwili gdy są już na to za duże.

Powinno nas także zaniepokoić, jeśli nasza pociecha podczas jedzenia krztusi się, ma odruchy wymiotne lub wymiotuje, oraz gdy regularnie odmawia jedzenia, nie pozwala się nakarmić – odkręca głowę od łyżki, płacze, pojawiają się ataki złości czy oznaki stresu. Tego typu problemy mogą pojawić się właściwie na każdym etapie życia dziecka. Nie można tego lekceważyć, bo długotrwałe trudności w spożywaniu posiłków mogą spowodować niedożywienie i odwodnienie dziecka, zaburzyć jego rozwój fizyczny, intelektualny i emocjonalny.

W wielu rodzinach czas posiłków to: walka o otwarcie ust, o każdą łyżeczkę posiłku. Dziecko płacze, rodzice są sfrustrowani i próbują różnych sposobów podczas posiłku: zagadują, włączają telewizor, dają do zabawy komórki.

Może się zdarzyć, że dziecku coś nie smakuje, ale jeśli proponujemy mu rozmaite produkty i każda kolejna propozycja spotyka się z odmową albo jeżeli dziecko chce jeść cały czas to samo i żadnej zmiany nie akceptuje, powinniśmy poszukać przyczyny.

Przede wszystkim trzeba zbadać, czy powodem trudności z jedzeniem nie jest choroba. Rozmaite schorzenia mogą osłabiać apetyt: gastroenterologiczne, neurologiczne, układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia metaboliczne, alergii. W pierwszej kolejności dziecko powinno więc trafić do pediatry, a w razie potrzeby do gastrologa.

Jeżeli wykluczmy chorobę, specjalista pomoże nam opracować kompleksowy plan terapeutyczny, który będzie wymagał zaangażowania rodziców. Pierwszym obszarem, który uwzględnimy, są czyn-



nikami środowiskowe. Zawierają one rozkład posiłków i wielkość porcji, okoliczności posiłku (jedzenie i picie powinno się odbywać przy stole, liczba czynników rozpraszających uwagę dziecka w porze jedzenia powinna być ograniczona do minimum). Ważną rolę podczas jedzenia odgrywają rodzice, rodzeństwo oraz rówieśnicy – okoliczności posiłku powinny uwzględniać obecność członków rodziny lub przyjaciół. Podczas posiłku nie powinniśmy wkładać dziecku niczego do ust bez pozwolenia. Warto dać dziecku możliwość odgrywania ról. Na przykład może podawać jedzenie, albo rozdawać odpowiednie porcje każdemu członkowi rodziny. Odwrócenie ról może upodmiotwić dziecko, które dotychczas nie miało w trakcie posiłku wiele do powiedzenia. Nigdy nie omawiamy nawyków żywieniowych dziecka ani tego ile zjadło podczas posiłku. Natomiast warto głośno mówić przy dziecku

Lepiej podawać posiłek zaczynając od mniejszych porcji, ponieważ pozwala to zobaczyć efekty swoich wysiłków już po wzięciu kilku małych kęsów.

o smaku, konsystencji i zapachu nowych produktów. (np. przednimi zębami odgryzam kawałek śliwki, zanim połknę kotleta, muszę przeżuwać go przez dłuższą chwilę). Lepiej podawać posiłek zaczynając od mniejszych porcji, ponieważ pozwala to zobaczyć efekty swoich wysiłków już po wzięciu kilku małych kęsów.

W przypadku kiedy dzieci, które zjadają przez dłuższy czas tę samą potrawę, używając takich samych sztućców, a nawet oczekując takich samych okoliczności podawania posiłku, warto zacząć wprowadzać niewielkie zmiany w sposobie serwowania jedzenia. Jeżeli dziecko wymaga, aby codziennie na obiad robić makaron, zacznijmy od zmiany marek produktów lub użyjmy różnych rodzajów makaronu oraz angażujemy dziecko w dokonywanie zmian w ulubionych produktach spożywczych. Wielokrotna ekspozycja różnych pokarmów często powoduje, że dziecko jest w stanie przekonać się przynajmniej do niektórych z nich.

Przyczyną niepowodzeń mogą okazać się również trudności behawioralne – dziecko odmawia jedzenia, bo dzięki temu wywołuje określone reakcje dorosłych: zwraca na siebie uwagę, dostaje zabawkę, ogląda bajkę albo wreszcie dostaje jedzenie, które preferuje (np. o słodkim smaku).

Jeśli dziecko sygnalizuje, że jest najedzone, powinniśmy to uszanować. Nawet gdy nie zjadło wszystkiego, trzeba sprzątnąć ze stołu i poczekać do następnego, zaplanowanego posiłku. Ważne jednak, by w międzyczasie nie podawać dziecku żadnych przekąsek. To trudne, ale warto przeczekać.

Należy pamiętać, że niektóre problemy żywieniowe dziecka mogą utrzymywać się przez wiele lat i dlatego zmiana będzie wymagała czasu. Przewyciężenie zwyczajów osobistych i kulturowych jest zadaniem na całe życie. ■

DLACZEGO W POLSCE NIE ROSNĄ POMARAŃCZE?



Czy zastanawiali się państwo kiedyś, dlaczego w Polsce nie rosną pomarańcze? Albo tak lubiane przez dzieci banany? Dlaczego nasze maliny są tylko latem, a najlepsze jabłka jesienią?

TEKST:
AGNIESZKA BOBRUK

Odpowiedź jest prosta: bo takie mamy warunki klimatyczne. Jest za zimno dla owoców z krajów gorących, aby tu rosły. Za to jest wystarczająco dobrze dla korzeniowych warzyw, strączków i rodzimych owoców. Natura jest mądra. Czy jest zatem dobrze byśmy jedli cały rok te produkty, które w Polsce nie rosną? Czy nie wydaje się to anomalią, że jemy banana, który rośnie na palmie, podczas gdy u nas leży śnieg?

W książce *Święta Hildegarda z Bingen. Zdrowie dla twojego dziecka* B. Pregenzer i B. Schmidle czytamy: „Jeszcze przed kilkoma dziesiątkami lat spożywanie pokarmów stanowiło jedną z najważniejszych codziennych aktywności. Wszeghobecny dziś nadmiar produktów spożywczych stanowi powód do troski i jest przyczyną niewłaściwego sposobu odżywiania”.

Mieszkamy w strefie klimatycznej umiarkowanie chłodnej, o dużej wilgotności. Przez więk-

szą część roku, jak wszyscy wiemy, jest chłodno i zimno, a lato trwa u nas tylko chwilę. Nasze ciała mają niewiele czasu, by się naładować ciepłem i osuszyć (wewnętrznie) przed kolejnym wilgotnym sezonem. Co więc robić, by cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem cały rok? Najlepiej byłoby żyć i żywić się zgodnie z porami roku i tym, co daje nam ziemia, po której codziennie stąpamy.

Jedz to co rośnie w twojej strefie klimatycznej.

Lato to bogactwo owoców i młodych warzyw. Sami czujemy, jacy jesteśmy ich spragnieni po zawsze za dłuugiej zimie. Większość owoców, które rosną u nas latem, a także tych, które rosną w krajach południowych, ma za zadanie „schłodzić” ciało w upały, dostarczyć witamin i minerałów, nawodnić, nawilżyć. Ziemia w swojej mądrości wydaje plony odpowiednie do potrzeb jej mieszkańców. Tak więc lato to czas surowych owoców, a po lecie czas na zupy warzywne i kasze. Ciepłe śniadanko to dla dziecka taki odpornościowy shot, gdy po przebudzeniu wychodzi na dwór, na którym już coraz częściej temperatury oscylują bardziej w okolicach piętnastu stopni niż trzydziestu. Z owoców mamy nasze jabłka, późne gruszki i śliwki, które pysznie smakują upieczone z dodatkiem korzennych przypraw typu cynamon. A kompot to lepsze wyjście niż sok z pomarańczy o tej porze roku.



Następnie zima! To prawdziwe wyzwanie...

W naturze wokół nas nic już nie rośnie. Chcemy podążać za hasłem: jedz to co daje ziemia... To co? Nic? Na szczęście nie jest tak źle! Jesienią wydała plony, które umieją świetnie przetrwać chłody. Korzenne warzywa, suszone owoce, konfitury, kompoty zamknięte w słoikach... Jeśli chcemy chronić się przed katarem, o tej porze roku z menu powinny zniknąć wszelkie zaśluzowujące produkty, czyli takie, które są nawilżające i chłodzące. Należą do nich produkty mleczne, owoce południowe typu banany, a nawet mrożone maliny, truskawki. Lepsze dla naszego zdrowia są tym czasie ciepłe jaglanki, owsianki i zupy, gotowane warzywa, pieczone mięso, gulasze itp. Jedzenie ciepłe termicznie, które w swojej naturze nie jest wychładzające. Niestety proces mrożenia zabiera wielu wartościowym produktom ten ciepły pierwiastek.

Na szczęście po zimie przychodzi wiosna!

A z nią nowalijki, pierwsze małe listki, pierwsze świeże i delikatne warzywa. Nasze ciało po-

trzebuję wtedy odbudowy po zimie, oczyszczenia i to właśnie przychodzi z wiosną. Przyroda się odradza i nasz organizm też tego potrzebuje. Ach, gdyby tak przyjrzeć się potrzebom naszego ciała i ducha... Ileż naturalnie mamy więcej energii latem niż zimą? Czy aby na pewno mrożone owoce zimą smakują tak samo dobrze, jak świeże latem? Może warto zostawić więc to, co należne danej porze roku, czerpać z tego co tu i teraz i zobaczyć jak to wpływa na nasze samopoczucie? Nie trzeba stawiać naszej kuchni na głowie, zmiany najlepiej wprowadzać krok po kroku, by wspólne posiłki stały się radością całej rodziny. ■

O autorce:

Agnieszka Bobruk, mama Marysi i Róży, pasjonatka naturoterapii, medycy świętej Hildegardy i zdrowego życia.

CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

FUNDACJI CZAS DZIECIŃSTWA



22 663 55 21

501 738 809



ul. Zgrupowania
AK Żmija 19A/32

01-875 Warszawa



Postanowiliśmy podzielić się naszym wieloletnim doświadczeniem w pracy w grupach zróżnicowanych rozwojowo oraz z dziećmi, które wymagają włączania do grup rówieśniczych.

Oferujemy Państwu szkolenia

DLA NAUCZYCIELI

DLA DYREKTORÓW

DLA TERAPEUTÓW

DLA RODZICÓW