

newsletter

PRZEDSZKOLE
MIEJSKIE NR 13

numer

2

ZDROWO JEM

Zdrowe dziecko - zdrowy dorosły



Redaktor naczelny: Paulina Sowińska

Autorzy: nauczyciele, dzieci, rodzice

Szata graficzna/ kształt: Dorota Lauer Tomecka

Zdjęcia, ilustracje i obrazy udostępniono dzięki zasobom platformy **Canva dla edukacji** oraz zasobów nauczycieli



NA ZIMĘ ... POTRZEBNY SYROP

Syrop z cebuli

2 duże cebule
kilka łyżek miodu



Cebulę obieramy i kroimy w plastry. Układamy w naczyniu na przemian z miodem. Odstawiamy i czekamy, aż puści sok. Następnie odcedzamy i przelewamy do butelki. Syrop można podawać 3 razy dziennie po jednej łyżeczce. Tak przygotowana mikstura z cebuli jest doskonałym wspomagaczem w leczeniu kaszlu, ponieważ ułatwia odkrztuszanie. Cebula zawiera wiele cennych składników jak: kwas foliowy, witaminy (B1, B2, B6, C, E) oraz pierwiastki: wapń, żelazo, cynk, miedź. Z uwagi na zawartość cebuli, syropu nie powinno się podawać dzieciom poniżej 2 lat.

Czytaj więcej: <https://www.sosrodzice.pl/domowe-syropy-dla-dzieci/>



Syrop na chore gardło

czosnek – 2 główki
sok z dwóch cytryn
miód – 4 duże łyżki



"Gałganek Aliny" czosnkowy przepis na katar i zatoki

Należy obrać 5-6 ząbków czosnku, posiekać składniki, a następnie zgnieść lub utrzeć moździerz, aby uwolnić cenne substancje lecznicze.

Czosnek obrać, każdy ząbek przekroić na pół.
W garnku umieścić miód,
sok z cytryny i czosnek.
Odstawić w ciemne miejsce na dobę. Po tym czasie przelać syrop do buteleczki (najlepiej ciemnej – po syropie)

Położyć mieszankę na grubą gazę lub płócienną ściereczkę.
Zawinąć mieszankę i dokładnie związać sznurkiem.
Powiesić gałganek w sypialni przy łóżku chorego, zachowując odpowiednią odległość.

więcej czytaj na: złota rada Pana Tabletki



SPOTKANIE Z DIETETYKIEM DLA RODZICÓW

ZAPROSZENIE

Serdecznie zapraszamy na spotkanie z ekspertem

dr Natalią Wittek Smorąg,

która poprowadzi spotkanie dla rodziców

Królestwa Zielonej Polany

Jak mądrze robić zakupy.

Miejsce: **sala gimnastyczna**

Termin: **23 marca 2023**

Godzina: **16.00**



**ZDROWE ZAKUPY
ZDROWE DZIECKO**



ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Za nami półmetek programu **ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY**. W tym czasie w naszym przedszkolu odbyło się wiele interesujących wydarzeń promujących nie tylko zdrowe odżywianie, ale także ruch i aktywność fizyczną. Zerknijcie jak angażowały się nasze maluchy...



Każdego smakosza
ucieszyło zapewne
**ŚWIĘTO PIECZONEGO
ZIEMNIAKA**

Przy okazji dzieci
degustowały chrupiące
marchewki, jogurty oraz
zdrowe przekąski.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Krasnoludki realizując program „Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi” postanowiły przyjrzeć się bliżej śliwce. Okazało się, że jest to bardzo smaczny owoc i można go jeść w różnych postaciach. Realizując swój pomysł, przystąpiły do upieczenia ciasta ze śliwkami. Okazało się to ciekawym doświadczeniem i wielkim przeżyciem kulinarnym. Przedszkolaki dumne ze swojego dzieła przygotowały poczęstunek także dla rodziców, którzy wyrazili uznanie dla ich umiejętności.



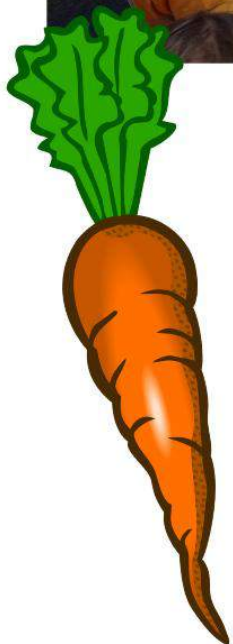
Krasnoludki interesowały się żywo także warzywami w związku z tym zorganizowały wycieczkę na **POBLISKI TARG**, by sprawdzić jak dorodne zbiory są dostępne. Okazało się, że tegoroczne warzywa wyglądają imponująco. Ta wycieczka sprzyjała poznaniu wartości odżywczych poszczególnych warzyw.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Wielką atrakcją okazał się kolejny dzień tematyczny, a mianowicie **ŚWIĘTO MARCHEWKI**. Wszystkie grupy zaangażowały się w to działanie realizując rozmaite aktywności związane z marchewkami. **Stokrotki i Kreciki** tego dnia okazały się być całe pomarańczowe, **Krasnoludki** degustowały marchewkowe przekąski, a pozostali wykonywali marchewkowe prace plastyczne. W każdej grupie znaleźli się kochani rodzice, którzy przygotowali do degustacji marchewkowe wypieki. Jedni rozkoszowali się więc muffinkami, inni ciastem marchewkowym, a jeszcze inni ciasteczkami marchewkowymi. Okazuje się, że to bogate w karoten warzywo przypadło do gustu dzieciom.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Stokrotki podczas tematu globalnego **OWOCE JESIENIA** szukały w ogrodzie drzew owocowych przy okazji dowiadując się, że najważniejszym elementem piramidy zdrowia jest ruch! Oprócz aktywności fizycznej zorientowały się, że Polskie owoce są przepyszne podczas jesiennej degustacji dżemów i powideł przygotowanych przez ich babcie i rodziców. Znowu okazało się, że domowe przetwory są o wiele smaczniejsze i zdrowsze aniżeli te sklepowe.



ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY



Stokrotki wzięły pod lupę wszystkie warzywa organizując **projekt edukacyjny WARZYWA i OWOCE**. Przez dwa tygodnie pięciolatki wyszukiwały ciekawostek dotyczących warzyw i ich wartości odżywczych. Podsumowaniem projektu były wspólne z rodzicami warsztaty kreatywne, podczas których powstały warzywno-owocowi bohaterowie.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Dzieci z grupy **Biedronki** w ramach realizacji projektu wzięły udział w warsztatach sportowych poprowadzonych przez profesjonalnych **TRENERÓW TENISA ZIEMNEGO**. Przedszkolaki zaznajomiły się z regułami gry oraz sprzętem potrzebnym każdemu tenisiście. Trenerzy uświadomili dzieciom jak ważny dla naszego zdrowia jest ruch fizyczny. Regularne treningi rozwijają nie tylko ogólną sprawność organizmu, ale także poprawią koncentrację a nawet pomogą rozwinąć kompetencje społeczne i umiejętność współpracy.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Przedszkolaki z grupy **Biedronki** swoje wiadomości na ten temat Zdrowego stylu życia postanowiły przetestować podczas zajęć, na których **SAMODZIELNIE PRZYGOTOWAŁY PODWIECZOREK.**



W menu **Biedronek** znalazły się „Witaminowe kanapki”, czyli zdrowa przekąska wypełniona kolorowymi warzywami. Dzieci z ogromnym zapałem i radością skosztowały własnoręcznie przygotowanych kanapek. Okazało się, że warzywa i owoce są nie tylko kolorowe i pachnące, ale także bardzo smaczne.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Grupa dzieci 3-letnich **Zajączki** przez 5 miesięcy starała się realizować projekt "Zdrowo jem"... Dzieci uczyły się piosenek i wierszyków o tematyce **warzywno - owocowej**. Chętnie brały udział w zabawie ruchowej **"buraczek i cebulka"**, w którą bawimy się do dnia dzisiejszego. Utrwalali nazwy warzyw i owoców, a także poznawali ich smak poprzez degustację. Zajączki dowiedziały się, że zdrowa dieta jest równie istotna, co aktywny tryb życia. Dzieci wykonywały szereg ćwiczeń ruchowych z uśmiechem na twarzy. Dzięki Radzie Rodziców Przedszkola Miejskiego nr 13 nasze dzieci miały również okazję za pomocą gry tropiącej dowiedzieć się skąd pochodzi między innymi mleko i jajka.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

W ramach projektu "Zdrowe dziecko - zdrowy dorosły" - dzieci z grupy **Poziomki** przygotowywały smaczny i zdrowy sok marchewkowo-jabłkowy. Najpierw określały cechy marchwi i jabłka, mówiły dlaczego warto je jeść. Następnie przy pomocy nauczycielki przygotowały smaczny sok, który wypily ze smakiem.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Aby zachęcić dzieci do spożywania marchewki, grupa **Jagódki** zorganizowała w naszym przedszkolu „Dzień Marchewki”.

W tym dniu dzieci z grupy **Jagódek** ubrały pomarańczowe stroje, przyniosły wspaniałe okazy marchewek, każde dziecko otrzymało znaczek marchewki. Dzieci brały udział w zabawach muzycznych, ruchowych, plastycznych przygotowanych przez nauczyciela. Odgadywały zagadki o warzywach, rozpoznawały marchewkę wśród innych warzyw, układały w całość pocięte obrazki z marchewką. Dzieci wyciskały sok marchewkowy i chrupały surową marchewkę.

Jagódki dbając o zdrowie i hartując organizm, często wybierają się na spacer w pobliżu przedszkola. Korzystając z uroków zimy uwielbiają zabawy na śniegu w przedszkolnym ogrodzie.



Jesienne I zimowe spacery Jagódek.



ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Muchomory to grupa dzieci 4letnich, która wzięła udział w projekcie „Zdrowe odżywianie i nawyki”. Zorganizowaliśmy Dzień Marchewki, na który rodzice dostarczyli poczęstunek w formie zdrowych marchwiowych soków oraz własnoręcznie pieczonych ciast marchewkowych. Odwiedził nas trener karate, który pokazał nam techniki tego sportu.

Odbywaliśmy wiele spacerów po okolicy przedszkola, a nawet wybraliśmy się do Dobronianki, aby nakarmić zwierzątka marchewką. Jedliśmy dużo zdrowych owoców oraz korzystaliśmy z zabaw ruchowych kiedy się tylko dało.

Jesienne spacerowanie w grupie **Muchomorki** zawsze owocowało wielką radością u dzieci.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Kreciki w ramach projektu "Zdrowo Jem" poznały korzyści płynące ze zbilansowanej diety, bogatej w warzywa i owoce. Zapoznały się z piramidą żywieniową, co pozwoliło nam przyswoić najważniejsze produkty potrzebne dla naszego organizmu. Wspólnie piekliśmy chleb, który zawierał ziarna takie jak słonecznik czy pestki dyni. Przygotowaliśmy przysmaki przygotowane z marchewki, jabłek tj. ciasto marchewkowe, sok jabłkowy, suszone owoce. Codziennie zajadaliśmy się orzechami, migdałami. Odwiedzaliśmy pobliski rynek w celu zakupu i próbowania nowych smaków. Codziennie stawialiśmy na ruch poprzez zabawy ruchowe, gimnastyczne oraz spacer, przy sprzyjającej pogodzie.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY



18.11 grupa **Jeżyki** wzięła udział w zajęciach pt. "Urodziny marchewki". Dzieci uczestniczyły w "lekcji ciszy" wg metody Marii Montesorii, słuchały wiersza "Marchewka" Jana Brzechwy, odpowiadały na pytania dotyczące wiersza, słuchały ciekawostek "Skąd się wzięła marchewka?", tańczyły z marchewką do piosenki "Urodziny marchewki", rozwiązywały zagadki.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Jeżyki - brały udział w zabawie ruchowej "Ogrodnik" w której sadiły i zbierały marchewki, na końcu przeliczały i tworzyły zbiory marchewek. Po czynnościach higienicznych degustowały ciasto i babeczki marchewkowe.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Dzieci z grupy **Motylki** uwielbiają spędzać czas aktywnie.

Gry i zabawy na świeżym powietrzu, to ich ulubiona forma spędzania czasu. Kiedy pogoda nam nie sprzyja, proponujemy dzieciom spotkania z ludźmi, którzy preferują aktywny tryb życia. Motylki wzięły udział między innymi, w warsztatach sportowych poprowadzonych przez profesjonalnego trenera.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY



Owoce i warzywa, to nie tylko bogate źródło witamin, mogą być również, doskonałym materiałem do zajęć matematycznych.

Motylki wykorzystały jabłka np. do przeliczania zbiorów, a po skończonej zabawie, mogły się nimi poczęstować.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Żabki to grupa dzieci 4 i 5 – letnich, która regularnie poznaje różne sposoby jak dbać o siebie i swoje zdrowie. Nasza grupa uczestniczy w projektach tj. „Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi” w ramach tego projektu wychowankowie bardziej szczegółowo zapoznali się z przeróżnymi sposobami zdrowego stylu życia, samodzielnie przygotowują kanapki, przygotowywali surówkę i sok z jabłka i marchewki, sok i surówkę zjedli i wypili ze smakiem odbyło się to podczas realizacji tematu zdrowe przekąski jesienią, z okazji dnia marchewki dzieci wraz z rodzicami przygotowali poczęstunek składający się z przekąsek, ciastek i ciast, których głównym składnikiem była marchewka, zapoznały się z budową marchewki z podziałem na części jadalne i nie.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY



Nasi wychowankowie wiedzą że ruch to zdrowie, więc często wychodzą na spacerory oraz uwielbiają jeździć na wycieczki. Udało nam się odwiedzić AfloPark w Ksawerowie, gdzie poznaliśmy prace pszczelarza i zdrowotne właściwości miodu, oraz oglądaliśmy ogródki warzywne w których rosły warzywa i zioła wykorzystywane codziennie w kuchni. Wybraliśmy się do zoo Dobronianka w Dobroniu, gdzie zapoznaliśmy się z zwyczajami żywieniowymi mieszkających tam zwierząt i mogliśmy porównać je z naszymi zwyczajami żywieniowymi.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

W naszej grupie odbyło się też spotkanie z trenerem Karate, który zaprezentował różne ćwiczenia z zakresu tej sztuki walki.



Przed świętami Bożego Narodzenia odbyły się warsztaty piernikowe z udziałem rodziców gdzie piekliśmy i ozdabialiśmy pierniki. Cyklicznie 2 razy w tygodniu dzieci aktywnie ćwiczą na sali gimnastycznej lub na placu przedszkolnym – ćwiczenia są ogólnorozwojowe angażujące mięśnie z każdej partii ciała dzieci z naszej grupy uwielbiają tory przeszkód z wykorzystaniem różnego sprzętu gimnastycznego np. laski gimnastyczne, worki gimnastyczne, kafelki sensoryczne, tunel materiałowy, tor przeszkód z opon na placu zabaw itp.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Niedźwiadki również w miarę swoich możliwości starają się realizować projekt "Zdrowe dziecko - zdrowy dorosły"..

Dzieci wzięły udział w zabawach związanych z „Dniem Marchewki”.

W tym dniu niedźwiadki dowiedziały się wiele ciekawych rzeczy o marchewce: jak bardzo jest zdrowa, że zawiera wiele cennych witamin i składników odżywczych.

Jak się okazuje z marchewki można zrobić też surówkę, sałatkę, sok, a nawet upiec ciasto lub też babeczki marchewkowe. Ten „bardzo zdrowy dzień pomarańczowy” wypełniony był zabawami przy piosenkach o marchewce, pracami plastycznymi. Na koniec dzieci zrobiły surówkę z marchewki i jabłka.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

W tym dniu dzięki dobrej współpracy z rodzicami, dzieci mogły degustować przepyszne, zdrowe babeczki marchewkowe.



Był to dzień, w którym **WSZYSCY** dobrze się bawili i **MARCHEWKĘ** polubili!





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Podczas tematu globalnego **JESIEŃ W SADZIE** – **Niedźwiadki** uczyły się o polskich owocach z naciskiem na: jabłko, gruszkę i śliwkę – dzieci poprzez zabawę poznawały strukturę, twardość, smak, wielkość, kształt, zapach owoców. Tworzyły zbiory, rytmy określały i przeliczały liczbę pestek w owocach.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Niedźwiadki regularnie uczestniczą w zabawach ruchowych, a przy sprzyjającej pogodzie spacerują po placu przedszkolnym.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

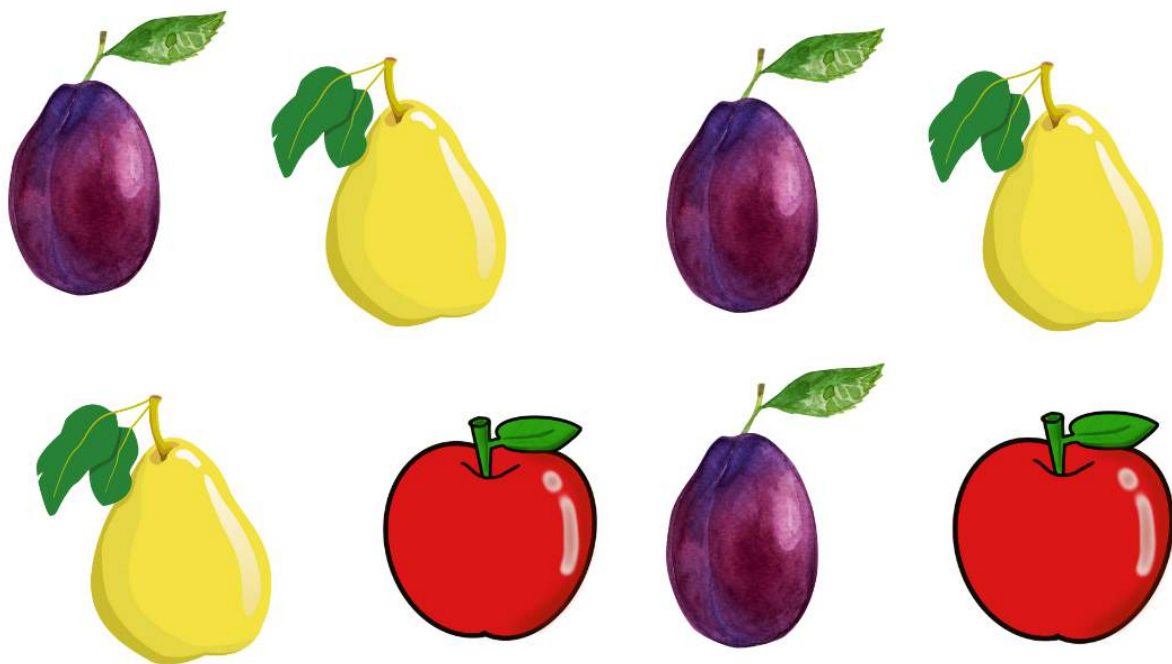
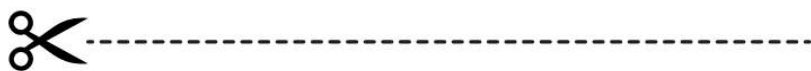
Nieodłącznym elementem w realizacji projektu jest współpraca z rodzicami, którzy przygotowują swoim dzieciom zdrowe i wartościowe posiłki.



Niedźwiadki swoje urodziny również starają się utrzymać w tematyce zdrowego odżywiania.





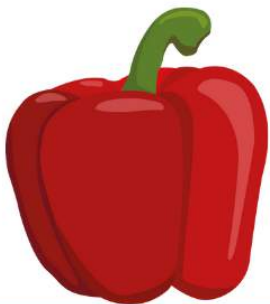

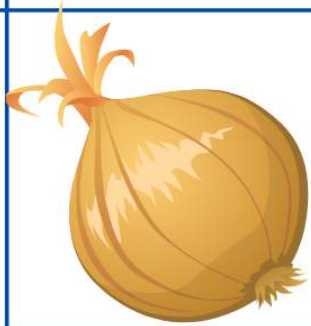



Owocowe rytmy

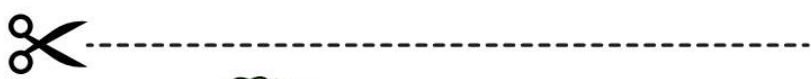


Co dla kogo? Połącz odpowiednio.



Warzywny SUDOKU.



Połącz obrazki w całość.

