

Gazetka Przedszkola nr 52 we Wrocławiu

luty 2024

Pod Skaczącym Delfinem



„ Miłość nie polega na tym, aby wzajemnie sobie się przyglądać, lecz aby patrzeć razem w tym samym kierunku.

Antoine de Saint-Exupéry, „Mały Książę”

W numerze: Rośliny nas ocalą, Laboratorium smaku , Szlachetne Zdrowie, Kolorowanka antystresowa, Kącik Przedszkolaka

Rośliny nas ocalą- rzeżucha

Niniejszym artykułem pragnę przybliżyć wszystkim te niepozornie, lekko pikantne w smaku listeczki.

Rzeżucha to potoczna nazwa pieprzycy siewnej. Jest jednoroczną rośliną z rodziny kapustowatych.

Pochodzi ona z południowo-zachodniej Azji. Uprawia się ją i spotyka w stanie dzikim na całym świecie. Do Europy sprowadzili ją już w starożytności Grecy i Rzymianie, którzy traktowali ją jako warzywo, a także cenny składnik preparatów do stosowania na skórę oraz leczenia takich dolegliwości jak chora tarczycy, rwa kulszowa, bóle głowy i anemia.

Doniesienia o korzystnym wpływie rzeżuchy na organizm człowieka zainteresowały wielu badaczy, którzy to potwierdzili, że świeże liście rzeżuchy są źródłem wielu witamin i minerałów. Do najważniejszych należą m.in. witaminy: C, B, A, K oraz E – poza nimi rzeżucha zawiera również łatwo przyswajalne żelazo i wapń, a także fosfor, cynk, selen, magnez, jod i wielu innych ważnych dla organizmu pierwiastków. W Polsce wykorzystywana jest głównie do dekoracji stołów Wielkanocnych.

Konsumpcja rzeżuchy może przynieść korzyści nie tylko w zachowaniu dobrego stanu zdrowia, ale również wpłynie na kondycję włosów, skóry i paznokci. Związki zawarte w jej olejkach eterycznych działają antybakteryjnie, a spożywane w dużych ilościach wykazują właściwości moczopędne. Dzięki licznym związkom antyoksydacyjnym umożliwia redukcję nadmiernej ilości wolnych rodników. Pozwala to chronić komórki przed uszkodzeniami i zmniejsza ryzyko występowania chorób, takich jak miażdżyca, cukrzyca czy schorzenia neurodegeneracyjne. Okazuje się, że rzeżucha sprawdza się jako idealny środek na zaparcia. W jej składzie znajdziemy bowiem celulozę i kwas uronowy zawierający polisacharydy, które pęcznią w przewodzie pokarmowym. Dzieje się tak na skutek wody. Dzięki temu masa kałowa jest w stanie szybciej przemieszczać się w stronę odbytu.

Rzeżucha a ciąża

Rzeżucha należy do roślin nie tylko dozwolonych, ale i wskazanych. Spożywana nawet w niewielkich ilościach uzupełnia dietę w witaminy, antyoksydanty i ważne składniki mineralne. Co istotne z punktu widzenia kobiety ciężarnej zawiera kwas foliowy. Jest to związek niezbędny dla prawidłowego kształtowania się cewy nerwowej płodu.

W praktyce często trudno jest dostarczyć odpowiednią jego ilość do organizmu, dlatego rutynowo suplementuje się tą witaminę. Warto jednak podkreślić, że pokarmowe jej źródła mimo wszystko powinny pojawiać się w diecie kobiety ciężarnej. Co więcej warto pamiętać o nich także w okresie prekoncepcyjnym, a zatem na kilka miesięcy przed planowanym poczęciem.

Rzeżucha czy podawać dzieciom

Rzeżucha polecana jest zwłaszcza niemowlakom, ponieważ wzmacnia apetyt. Ponadto jako cenne źródło witamin i minerałów wspomaga rozwój dzieci.

Przeciwwskazania stosowania

Ostrożność w stosowaniu pieprzycy siewnej powinny zachować osoby z chorobami układu pokarmowego, takimi jak wrzody czy stany zapalne żołądka i jelit. Jest to roślina pobudzająca wydzielanie soków trawiennych o stosunkowo ostrym smaku.

Bezwzględnie muszą unikać jej osoby ze stwierdzoną alergią pokarmową na rzeżuchę. Warto również wiedzieć, że ograniczeniu powinna ona podlegać u osób ze schorzeniami tarczycy.

Rzeżucha ma też właściwości kosmetyczne, jednak stosunkowo mało osób z tego korzysta. Najpowszechniej używa się soku z rzeżuchy wymieszanego z miodem, w celu rozjaśnienia piegów. Rzeżucha ma też dobre opinie jako środek wzmacniający włosy, ponieważ zawiera siarkę, która zapobiega wypadaniu włosów, a także lecytynę wspomagającą ich porost. Wystarczy pół szklanki soku z rzeżuchy wetrzeć w mokre włosy i po 30 minutach zmyć, aby zobaczyć efekt w postaci zdrowo wyglądających i błyszczących włosów.

Siarka zawarta w rzeżusze korzystnie wpłynie też na problemy skórne, takie jak trądzik, łojotok czy inne stany zapalne, ponieważ je wysuszy i wyciągnie z nich bakterie i wydzielinę. Jednak może też przesuszać skórę lub uczulać, dlatego trzeba stosować sok z rzeżuchy z rozwagą.

UWAGA!

Alergicy (zanim nałożą papkę z rzeżuchy na twarz) powinni zrobić próbę uczuleniową na małym fragmencie skóry.

Jak wysiewać i uprawiać

Wysiewać można tradycyjnie na ligninie lub wacie albo do zwykłej ziemi ogrodniczej.

Najpierw jednak należy umieścić nasiona w szklance, a następnie obficie zalać wodą. Po upływie kilku minut powinny zacząć się kleić podobnie jak namoczone siemię lniane (na kisel lniany).

Wówczas nasiona można rozsmarować na ligninie lub wacie położonej na talerzu z lekkim wgłębieniem, który codziennie należy zraszać. Przez pierwsze dwa dni doniczkę można przykryć folią, by nasiona szybciej wykiełkowały. Nie jest to jednak wymagane.

Materiał nie może pływać w wodzie, jednak powinien być mocno nasączony. W tym celu najlepiej skorzystać ze zraszacza.

Po ok. 10 dniach powinny wyrosnąć kilkucentymetrowe (5-7cm) kielki rzeżuchy, które można ścinać i posypać nią potrawy

We wszystkich sposobach naczynie z rzeżuchą powinno stać w ciepłym i dobrze nasłonecznionym miejscu.

Laboratorium smaku- czekolada po prostu

Zacznijmy od tego czym tak właściwie jest ten pyszny smakołyk w tysiącach odmian.

Czekolada jest mieszaniną w odpowiednich proporcjach : kakao, masła kakaowego, słodkiej śmietanki i cukru w najprostszej postaci. Rozróżniamy trzy podstawowe rodzaje czekolady: mleczna z zawartością kakao do 30%, deserową z zawartością kakao powyżej 30%, ale nie więcej niż 70% oraz gorzką od 70% zawartości kakao. Oczywiście jest jeszcze twór zwany czekoladą białą, ale z etymologicznego punktu widzenia nie powinien się tak nazywać gdyż zawartość kakao jest znikoma, a głównym składnikiem jest masło kakaowe, czemu ten wyrób zawdzięcza swój kremowy kolor i niezwykłą delikatność.

Każdy z tych rodzajów ma setki dodatków smakowych.

Czy można zrobić tabliczkę pysznej czekolady bez ulepszaczy i konserwantów?

Ależ oczywiście!

O to czego potrzebujemy:

1 łyżka oleju kokosowego(najlepsze byłoby masło kakaowe dla szlachetniejszego smaku i późniejszej struktury)

1 łyżka miodu, najlepiej płynnego, jeśli nie jest płynny to lekko podgrzewamy w kąpielu wodnej

1 łyżeczka kakao lub karobu

Opcjonalnie:

bakalie – u mnie skórka pomarańczowa (do środka czekolady)

naturalna esencja waniliowa

Wykonanie:

1. Rozpuścić olej kokosowy(lub masło) do lekko płynnej konsystencji.
2. Dodać miód i wymieszać. (można zastąpić dowolnym syropem)
3. Dodać kakao i ponownie wymieszać.
4. Opcjonalnie dodać esencję waniliową i dodatki.
5. Wymieszać i przelać do foremek lub jednej formy, w zależności od pożądanego kształtu i grubości czekolady.
6. Wystudzić i wstawić do lodówki do całkowitego stwardnienia masy.

Uwagi:

Zarówno olej kokosowy jak i masło kakaowe rozpuszcza się już w temperaturze 20-25 stopni, więc trzeba uważać podczas podgrzewania mechanicznego.

Syropy smakowe lub intensywne w smaku miody mogą zmieniać smak wytworzonej czekolady, więc zalecam te, które mają łagodny i delikatny smak.

Proces tężenia i twardnienia tabliczki czekolady w zależności od grubości tafli trwa około 2 godziny. Zaleca się chłodzenie całą noc w lodówce dla uzyskania optymalnych efektów.

Szlachetne Zdrowie- odporność przedszkolaka

O odporność naszych pociech zwłaszcza tych małych warto dbać przez cały rok. Zadanie to niełatwe, zwłaszcza przy tak zmiennej aurze jaką mamy w tym roku. Na zmianę deszczu, wiatr, skoki temperatury, plucha i szaruga. W takich warunkach dorośli łapią infekcje, a co dopiero małe dzieci, które ledwo zaczęły się uczyć odporności.

Co zatem zrobić, by chronić nasze dzieci przed zachorowaniem i co robić, gdy już infekcja się wykubowała?

Jak to w życiu bywa najlepsze są rozwiązania najprostsze, ale i najtrudniej je wprowadzić.

Chcąc ochronić małe dziecko przed infekcjami nie przesadzajmy z preparatami na odporność, gdyż młody, dopiero rozwijający się układ odpornościowy łatwo przestymulować i przeładować, a to go niszczy zamiast mu pomagać.

Podstawowe i najważniejsze działania to: ruch, dieta, nieprzeżrewanie i hartowanie. Po krótko omówimy tu każdy z tych czynników.

Ruch

W budowaniu odporności chodzi głównie o zdrowe nawyki. Takim nawykiem jest ruch. Czy to będzie szybki spacer, czy wyjście np. na plac zabaw, nie ma znaczenia. Ważne jest by dziecko mogło się ruszać, pobiegać, poskakać, pozbyć się nadmiaru kumulowanej energii i dotlenić się. Dziecko powinno przebywać na dworze minimum godzinę dziennie, by tą odporność powoli nabywać, dotleniać się i zmęczyć, dzięki czemu będzie zdrowsze, szczęśliwsze i spokojniejsze.

Dieta

Najważniejsze w ustalaniu diety dla dziecka jest picie wody, nie słodkich soków i napojów, zwłaszcza gazowanych, gdyż to zbyt duże stężenie cukrów prostych, konserwantów i barwników zwłaszcza żółcie i czerwienie, powoduje tworzenie się idealnych warunków do rozwijania się wszelkich infekcji, alergii itp.(o tym w kolejnych artykułach). Bardzo ważne jest też by dzieci jadły dużo warzyw, owoców, pieczywa razowego, które jest zdrowsze niż „biała bułka”.

Nieprzeżrewanie

W nieprzeżewaniu chodzi nie tylko o zbyt ciepłe ubranie na wyjście na zewnątrz, ale też o temperaturę w mieszkaniu i pokoju dziecka. Ogólnie w domu powinna panować temperatura maksymalnie 22 stopnie Celsjusza. Do spania winna być niższa ok. 16-19 stopni. Jest to optymalna temperatura do snu zarówno dla dzieci jak i dorosłych poprawiająca znacząco i odporność i jakość snu, która jest bardzo ważna. To podczas snu organizm regeneruje się, odpoczywa i nabiera sił na kolejny dzień.

Może się wydawać, że to zbyt niska temperatura, że zaraz wszyscy będą chorzy, ale to właśnie dzięki niższej temperaturze dzieci nie budzą się z zatkanyimi noskami, gdyż wirusy najlepiej rozwijając się w ciepłym środowisku, nie w nieco chłodniejszym.

Jest to ważne zwłaszcza u dzieci, które często łapią infekcje. Należy regularnie sprawdzać temperaturę powietrza w pokoju dziecka, a także jego wilgotność. Zbyt suche powietrze poniżej 40% to jedna z głównych przyczyn, kaszlu, kataru, chrypek, suchości w nosie i gardle, czy zapchanego nosa po nocy.

Hartowanie

Brzmi okropnie, ale chodzi tu od razu o takie ekstrema jak np. morsowanie. Mamy tu na myśli raczej częsty kontakt z chłodem np. poprzez zanurzenie tylko stóp w zimniejszej wodzie, albo krótki chłodny prysznic po kąpeli. Mówiąc chłodny prysznic nie mamy na myśli lodowatej wody rzucającej kostkami lodu, tylko wodę chłodniejszą o 2-3 stopnie. Hartować możemy również poprzez spacer podczas deszczu, oczywiście jak za oknem nawałnica i wichura to nie przesadzamy, żeby sobie krzywdy nie zrobić. Mamy tu na myśli zwykły deszcz lub mżawkę. Zakładamy dziecku kalosze i oprócz wartości hartowania mamy również jakże ważny ruch i wiele radości z wchodzenia czy wskakiwania w kałużę.

Wspomaganie odporności: naturalnie czy farmakologicznie

Zdrowe dziecko nie potrzebuje dodatkowego wspierania odporności, gdyż jego uczący się układ odpornościowy radzi sobie ze spotykanymi źródłami potencjalnych infekcji i jeśli miał już kontakt z danym patogenem, to sam sobie doskonale poradzi.

Nadmierne stymulowanie procesów odpornościowych może ten system wypaczyć i w przyszłości bez środków farmakologicznych nie będzie w stanie się bronić, gdyż będzie „rozleniwiony i popsuty”.

Co jeśli trafiło na nieznanego patogen i dziecko np. jest lekko przeziębione, jeszcze nie chore, ale już podziębione, osłabione, markotne. Najlepszym rozwiązaniem byłoby zatrzymać je w domu na chociaż dwa, trzy dni. Spokój, ciepły posiłek, inhalacje z soli fizjologicznej, pomogą małemu organizmowi uporać się szybciej z infekcją i w przyszłości zwalczyć ją nim dojdzie do stanów chorobowych. Dziecko podziębione ma dużo niższą odporność i stykając się z innymi dziećmi może „złapać” kolejne wirusy, które normalnie nie wyrządziłyby krzywdy, dodatkowo może zarazić inne dzieci w placówce.

Najgorszym działaniem jest stosowanie preparatów na tak zwana „lekką gorączkę”, gdyż obniżając stan podgorączkowy odbieramy organizmowi możliwość zmobilizowania się do walki z infekcją, co paradoksalnie powoduje zintensyfikowanie się objawów i faktyczne zachorowanie niż powstrzymanie bądź wyleczenie rozwijającej się infekcji zarówno wirusowej jak i bakteryjnej.

Dopiero jak pojawi się gorączka około 38-38,5 stopnia Celsjusza, podajemy lek typu ibuprofen lub paracetamol w dawce odpowiedniej do wagi dziecka.

Jeżeli zaś chodzi o naturalne środki np. czosnek, cebulę, czarny bez, czarnuszkę aloes itd. Należy pamiętać, by zachować umiar i zdrowy rozsądek. Zaleca się, by z puli roślin wspierających odporność wybrać jeden, maksymalnie dwa, nie wszystkie możliwe, gdyż można bardziej zaszkodzić niż pomóc. Podobnie jak w przypadku suplementów i leków.

Uwaga!

Stosowanie jeżówki czyli echinacei zwłaszcza w większych ilościach może mieć niekorzystny wpływ na dzieci poniżej 7 roku życia. Podczas własnoręcznego przygotowywania soku z rosnącego „na parapecie” aloesu należy dokładnie usunąć kolce oraz skórkę, gdyż zawarte w skórkach antrachinony mają silne właściwości przeczyszczające.

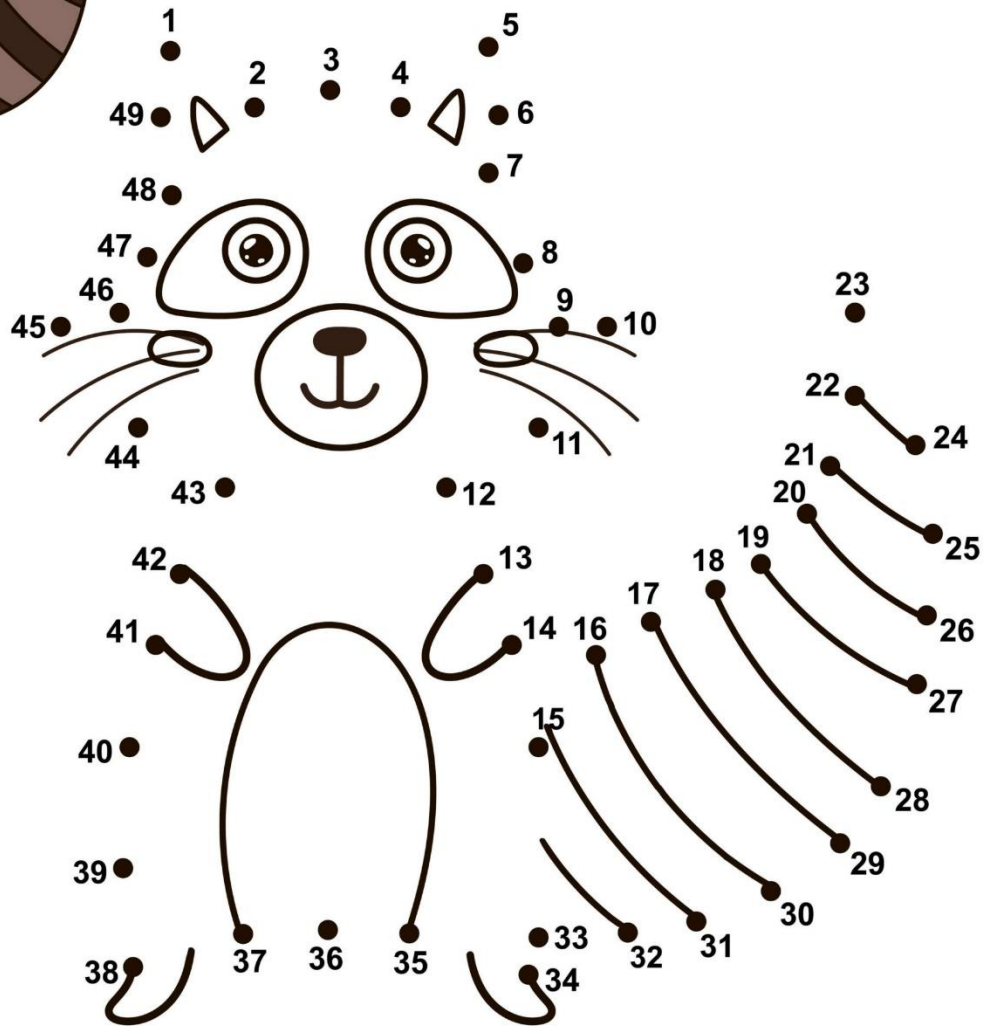
Pamiętajmy, że nabycie odporności przychodzi z czasem i nie da się tego przyspieszyć ani ominąć stosując „magiczne” syropki, tabletko- cukierki czy inne tego typu produkty. Nie ma w tym przypadku dróg na skróty i niektóre infekcje dziecko musi przechorować, by nabrać odporności na dane patogeny. Są choroby wieku dziecięcego, które tym są łagodniejsze im wcześniej dziecko je przechoruje. Im będzie starsze tym przechodzić będzie ciężiej.

Ucząc dzieci zdrowych nawyków, pozwalając im przechorować większość infekcji oddajemy im przysługę na długie i zdrowe życie jako ludzie młodzi i dorośli.

Kolorowanka antystresowa



Kącik Przedszkolaka



 Rozwój dziecka

ZIMOWA SYMETRIA

Dorysuj śnieżynki stosując zasadę symetrii: narysuj lustrzane odbicie zaproponowanej połowy każdego obrazku, aby nabyły one całościowego wyglądu.

