

# Gazetka Przedszkola nr 52 we Wrocławiu

czerwiec 2024



## Pod Skaczącym Delfinem



„Kiedy wszystko inne zawiedzie, zdrzemnij się.

Alan Alexander Milne, *Kubuś Puchatek*”

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

## Rośliny nas ocalą- Truskawki

Kto nie lubi smaku i aromatu świeżych truskawek. Kto nie czeka na rozpoczęcie sezonu, by bezkarnie rozsmakowywać się w tych pysznych owocach próbując się nimi nasycić nim minie na nie sezon i znów trzeba będzie czekać na te czerwoniutkie pyszności całą jesień i zimę.

Mało kto wie, że truskawka jest krzyżówką dwóch gatunków poziomki z rodziny różowatych. Ma wiele nazw zwyczajowych: poziomka ananasowa czy poziomka wielkoowocowa, jednak najczęściej nazywana jest po prostu truskawką. Mieszaniec ten został uzyskany w Europie przez skrzyżowanie pochodzącej ze wschodniej Ameryki Północnej poziomki wirginijskiej z chilijską, które zaszło przypadkiem na początku XVIII wieku.

Co oprócz wspaniałego aromatu i smaku mogą nam zaoferować truskawki?

W 100 gramach owoców znajdziemy:

-7,2 g węglowodanów, tym: 1,8 g błonnika, 4 g cukrów,

-0,7 g białka

-0,4 g tłuszczu

-60mg witaminy C

-17 mg witaminy A

-2,2 mg witaminy K

-16,27 mg wapnia

-0,41 mg żelaza

-13,25mg magnezu

-24,1mg fosforu

-153mg potasu

-24 mcg kwasu foliowego.

Poza tym zawierają niewielkie ilości luteiny, zeaksantyny, elagitanniny i polifenoli, które są naturalnymi antyoksydantami, wspierają pracę dróg żółciowych i mają właściwości przeciwzapalne.

Dzięki zawartości błonnika i kwercyiny wspiera układ trawienny oraz sprzyja obniżaniu poziomu cholesterolu we frakcji LDL. Truskawki przez bardzo wysoką zawartość wody (aż 90% objętości owocu) wykazują działanie nawadniające i moczopędne.

Są też mało kaloryczne: 100 gram owoców to zaledwie 28 kcal, a ich indeks glikemiczny wynosi 40.

Naukowcy z Wielkiej Brytanii przeprowadzi badania, które udowadniają, że truskawki przyczyniają się do obniżenia ryzyka chorób układu sercowo- naczyniowego oraz mogą sprzyjać odchudzaniu.

A to nie wszystkie profity jakie niesie ze sobą spożywanie truskawek.

Truskawki zawierają alfa-hydroksy kwas, który jest ważną substancją, pomagającą usunąć martwy naskórek i oczyszczającą skórę. Owoce truskawki zawiera również kwas salicylowy i kwas elagowy, które są znane ze zmniejszania przebarwień i ciemnych plam na skórze. Kwas salicylowy jest również znany z usuwania martwych komórek ze skóry i zwężania porów, przy jednoczesnym zapobieganiu rozwojowi trądziku.

Można z truskawek przygotować odżywczą maskę do włosów:

Garść truskawek, łyżkę stołową oleju kokosowego nierafinowanego oraz naturalnego miodu wymieszać na jednorodną mieszaninę. Powstała w ten sposób maskę należy nałożyć na skórę głowy i pozostawić na 20 minut. Po tym czasie dokładnie spłukać chłodną wodą. Uwaga! Maskę należy nakładać na czystą skórę głowy i nie myć szamponem włosów po jej użyciu.

Truskawki mają również szerokie zastosowanie w kuchni. Można z nich przyrządzać soki, koktajle, dżemy, galaretki, kiście i budynie, sosy, musy, lody i sorbety, chłodniki i wiele innych. Mogą stanowić dodatek do deserów na zimno i tych pieczonych, chociażby muffinek czy tart owocowych i drożdżówek. Być ozdobami stołu i osobnymi przekąskami na surowo, zatopione w gorzkiej czekoladzie, w sałatkach owocowych, ale też jako składnik dań typowo obiadowych jak np. naleśniki lub pierogi z truskawkami.

Mimo całej swej cudowności truskawki jak każdy inny pokarm może powodować reakcję alergiczną. Może to być typowa alergia pokarmowa lub tak zwana alergia krzyżowa, kiedy uczula nas pyłek, kurz lub inny alergen skórny lub wziewny, a krzyżowo reaguje z pokarmem tu: truskawkami.

Jeżeli po spożyciu truskawek pojawią się objawy takie jak: wysypka, problemy z oddychaniem, swędzenie skóry, nudności czy zawroty głowy unikaj truskawek oraz pożywienia je zawierających oraz udaj się niezwłocznie do lekarza specjalisty.

W skrajnych przypadkach po spożyciu truskawek może nastąpić wstrząs anafilaktyczny: obrzęk języka, zablokowane drogi oddechowe lub obrzęk gardła, znaczny spadek ciśnienia krwi, przyspieszony puls, zawroty głowy czy utratę przytomności.

Opracowano na podstawie: <https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/truskawki-witaminowa-bomba-dla-zdrowia-i-urody/>,

<https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html>

## Laboratorium smaku- bułeczki Bao

W tym miesiącu polecamy orientalne, chińskie bułeczki Bao, które można z powodzeniem wykonać w domu. Czym są? Cóż z łatwością można je porównać do naszych parowalców, tyle, że dodaje się do nich mąkę ryżową, ale można je zrobić wyłącznie z mąki pszennej. Podstawowe ciasto na bułeczki bao to nic innego jak ciasto drożdżowe, które rośnie na parze, zamiast w piekarniku. Przez to są blade, bez tej chrupiącej skóreczki i drożdżowych rumieńców, ale równie pyszne. Przez dodatek mąki ryżowej mają charakterystyczny smak i biały kolor, tym bielszy im więcej mąki ryżowej wejdzie do ciasta.

Oto przepis:

200 g mąki pszennej+75 g dla drugiego etapu

50 g mąki ryżowej

135 ml ciepłego mleka

42g świeżych drożdży

30 ml oleju

50g cukru pudru

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 białko z jaja kurzego

Opcjonalnie dodatki jak: aromaty, barwniki i bakalie( przy rodzynekach warto dać mniej cukru wychodzą naprawdę bardzo słodkie)

Przygotowanie:

1. Mąki przesiać do dużej miski i wkruszyć drożdże.
2. Wlać ciepłe mleko(nie gorące, bo drożdże zginą) i olej.
3. Zagniać 10 minut. (można mikserem z odpowiednim mieszadłem)
4. Odstawić na 30-45 minut do wyrośnięcia. Musi podwoić swoją objętość.
5. Do wyrośniętego ciasta wbić białko, wsypać cukier, proszek i dodatkowe 75g mąki pszennej.
6. Wygniatać 5-10 minut.
7. Dodać opcjonalne składniki i zagnieść.
8. Odstawić do wyrośnięcia na 1 godzinę.
9. Zagotować wodę w garnku, na który będziemy stawiać parowar(bambusowy albo szklany)
10. Dno parowaru wyłożyć lnianą serwetką lub papierem do pieczenia, ale tak, by nie zakrywał wszystkich dziurek
11. Podzielić wyrośnięte ciasto na porcje i uformować w kształt kulek.
12. Przełożyć je porcjami w parowarze zachowując odstępy, gdyż bułeczki jeszcze urosną.
13. Zakryć parowar i położyć na gotującej się wodzie.
14. Parować 10 minut nie odkrywając ich, gdyż inaczej bułeczki opadną i nie urosną. Zrobi się twardy, niesmaczny zakalec, który będzie można tylko wyrzucić, a szkoda tyle pracy.
15. Po 10 minutach zdjąć parowal i ostrożnie zdjąć pokrywkę- gorąca para- i wyciągnąć puchate i lekkie chmurkowe bułeczki.

Można podawać same lub np. z sosem ze świeżo pogniecionych truskawek. Poezja smaku.

Mąkę ryżową można tu zastąpić tą samą ilością mąki pszennej.

Drożdże świeże można zastąpić 4g. drożdży suszonych.

Można poeksperymentować z mąkami. Sama mąka ryżowa też urośnie na drożdżach, ale szybko wysycha.



## **Szlachetne zdrowie- choroby zakaźne wieku przedszkolnego**

Statystyki mówią, że przeciętny przedszkolak łapie tylko w okresie jesienno- zimowym około 8 infekcji, niektóre z nich są zakaźne jak różyczka, świnka, ospa wietrzna czy odra, a mamy jeszcze okres przednówka, wiosenny, okraszony setkami objawów alergii wziewnych oraz letni, zwłaszcza kiedy jest chłodny i mokry. Jak rozpoznać czy mamy do czynienia ze zwykłym przeziębieniem, wirusówką górnych dróg oddechowych czy chorobą zakaźną jak szkarlatyna czy HFMS, różyczka, odra, świnka, ospa...

### **Ospa**

Jest chyba najpopularniejszą, zakaźną chorobą tego wieku. Do jej objawów należą:

- gorączka i ból głowy, osłabienie i złe samopoczucie, bardzo charakterystyczna, swędząca wysypka, która początkowo wygląda jak płaskie, czerwone plamki, które napełniają się płynem przybierając postać pęcherzyków, a przysychając w strupki. Najczęściej pojawiają się na tułowiu, głowie, twarzy i kończynach. Okres inkubacji ospy to około 10-21 dni. Zazwyczaj choroba przebiega łagodnie. Jednak przy nieodpowiednim opierunku może dojść do powikłań jak nadkażenia bakteryjne, zapalenie płuc, mięśnia sercowego, opon mózgowo-rdzeniowych.

Dla złagodzenia świądu można stosować odpowiednie maści przepisane od lekarza lub wykonywać kąpiele w nadmanganianie potasu, który łagodzi swędzenie a przy okazji działa odkażająco.

Jeśli chodzi o leki przeciwgorączkowe należy unikać tych, które zawierają w swym składzie ibuprofen, gdyż ten składnik bardzo często zwiększa ryzyko powstania nadkażeń bakteryjnych.

### **Bostonka**

Fachowo nazywana HFMS czyli z ang. syndrom dłoni, stóp i ust. Do jej objawów należą:

- gorączka, dreszcze, ból gardła, głowy i kostno-stawowy, wysypka na błonie śluzowej jamy ustnej, skórze rąk i stopach, złe samopoczucie, brak apetytu.

Okres inkubacji to około 3-5dni.

Zwykle podaje się dziecku leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. Dodatkowo można stosować środki nawilżające gardło i zawierające substancje ślazowe np. herbatki z szalwii czy ślazu dzikiego. Można również podawać kisielki np. Iniany, który działa osłonowo na gardło i układ pokarmowy.

### **Odra**

Jest to jedna z najniebezpieczniejszych chorób zakaźnych. Może powodować groźne powikłania jak:

- zapalenie płuc, mózgu, mięśnia sercowego, drgawki, zapalenie nerwu wzrokowego, wtórne zakażenie bakteryjne, śmierć.

Okres inkubacji wynosi około 8-12 dni, a okres pojawienia się wysypki to około 7-18 dni. Charakterystyczne objawy odry to:

- wysypka, zapalenie błon śluzowych, dróg oddechowych górnych i dolnych, spojówek i gorączką.

Leczy się zwykle objawowo stosując leki przeciwgorączkowe. Zaleca się również odpoczynek i odpowiednią dietę wzmacniającą.

## **Różyczka**

Różyczka jest dość popularna i dzieci zazwyczaj przechodzą ją bezobjawowo, ale zarażeni dorośli, którzy nie przechodzili jej w dzieciństwie lub nie byli zaszczepieni, przechodzą ją bardzo ciężko. Do typowych objawów różyczki, o ile się pojawią, należą:

- złe samopoczucie i osłabienie, ból głowy i mięśni, zapalenie gardła, spojówek, stan podgorączkowy, powiększenie węzłów chłonnych, wysypka.

Okres inkubacji wynosi około 2-3 tygodnie, ale zarazić się można już tydzień przed wystąpieniem ewentualnych objawów.

Leczenie różyczki jest objawowe i dostosowane do objawów u dziecka.

## **Szkarlatyna**

Zwana też płonicą, jest często spotykaną chorobą bakteryjną. Okres jej inkubacji jest bardzo krótki i wynosi około 1-3 dni. Charakterystycznymi objawami są:

- gorączka, ból gardła, zaczerwienione gardło i malinowy język, obrzęk warg, zaczerwienione policzki, ale blade wargi, nudności, wymioty, czerwona wysypka na torsie, która rozprzestrzenia się na całe ciało, ale zanika po 2 do 7 dni. Po jej ustąpieniu zainfekowana skóra może się łuszczyć.

Leczenie choroby polega głównie na podaniu odpowiedniego antybiotyku, leków przeciwgorączkowych oraz zmniejszające ból gardła ze środkami ślazowymi. Zaleca się również dbanie o odpoczynek i odpowiednie nawodnienie.

## **Świnka**

Kolejną dość popularną chorobą zakaźną wieku dziecięcego jest zapalenie ślinianek, potocznie zwane świnką. Okres inkubacji to około 14 do 24 dni, a zakaźność utrzymuje się nawet do 2 tygodni po wystąpieniu objawów chorobowych. Typowe objawy świnki to:

- gorączka, obrzęk w okolicy ślinianek przyusznych, bólami uszu, nudnościami, wymiotami, sztywnością karku i światłowstrętem.

Na świnkę trzeba zwrócić szczególną uwagę, gdyż źle leczona może powodować groźne dla życia powikłania:

- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie jąder, jajników, uszkodzenia lub utraty słuchu.

Leczenie świnki jest objawowe i dostosowane do objawów u dziecka.

# Kolorowanka antystresowa





# REBUSY TEMATYCZNE PRZYRODA



Odczytaj rebusy i napisz słowa.

~~LFIN~~



~~UR~~



~~GE~~

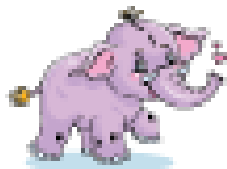


~~SA~~



+ G

+ ~~BULA~~



M +



~~CHY~~

~~AK~~



+

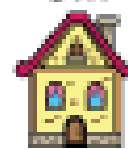
~~LI~~ ~~K~~



~~A~~ ~~FKA~~



~~OM~~



~~DRO~~



~~AKTOR~~



~~NNA~~



## Labirynt

Pomóż motylkowi dotrzeć do kwiatków.

