

Dzielniaczek

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208



W TYM NUMERZE:

- Projekt Sensosmyki w oddziale IV
- Co planujemy w listopadzie?
- Dziecięce malowanie.
- Październik w oddziałach III i IX
- Książki dla dzieci i dorosłych o prawach dziecka.
- Wiem co jem – „Dyńa – wspaniałe warzywo w diecie dziecka”

PROJEKT SENSOSMYKI W ODDZIALE IV

Projekt Senso-Smyki powstał głównie z myślą o dzieciach z placówek przedszkolnych – jednak do udziału autorki zapraszają wszystkich chętnych. Czego można się spodziewać po projekcie? Świetnej zabawy, integracji grupy, wspomagania prawidłowego rozwoju dzieci, stymulacji wszystkich zmysłów i dążenia do ich harmonijnej współpracy. Pomysłodawczyni projektu chce pokazać, jak można pracować z dziećmi i wykorzystać przy tym stymulację wszystkich zmysłów. Zależy im na wzajemnej inspiracji, wymianie doświadczeń, otwarciu się na nowe – często „brudzące” działania, innowacyjne działania bez schematów. Celem projektu jest dostarczenie dzieciom oraz ich wychowawcom i rodzicom narzędzi oraz inspiracji, które będą zachętą do wielozmysłowego poznawania i odkrywania świata oraz wpłyną na harmonijną pracę układu nerwowego dzieci poprzez odpowiednią stymulację zmysłów, a także będą sprzyjały rozwojowi mowy. Przedszkolaki z oddziału IV od września tego roku biorą udział w II edycji projektu Sensosmyki. Na razie chłopcy mają na swoim koncie działania sensoryczne związane z jesienią,

a relacje fotograficzne umieszczone na stronie internetowej projektu wzbudziły wiele pozytywnych emocji oraz dużo nowych pomysłów na dalsze działania.

Podczas wrześniowych zajęć w oddziale IV przedszkolaki zapoznały się z sensorycznym placem zabaw, jaki zaoferowała jesień.

Z darów natury stworzyły w sali przedszkolnej kącik jesienny, dywanik emocji - służący do poszukiwania doznań emocjonalnych oraz jesiennie zabawki i instrumenty. Nie zabrakło też zabaw światłem, kolorem i fakturami. Przedszkolaki stworzyły jesiennie masy sensoryczne oraz błotko, a orkiestra z liści brała udział w grupowym jesiennym festiwalu muzycznym. Dodatkowo pojawiły się doświadczenia z zapachami i smakami jesieni. Dzieci ćwiczyły także dużą motorykę podczas jesiennych tańców z wiatrem i deszczem oraz eksperymentowały z jesiennymi „odkrywankami”.

Wszystkie te działania i zabawy dostarczyły nam wiele radości i motywacji do dalszego działania.



Opracowała:
mgr Beata Łukasiewicz

08.11.2021 r. Nr 3/184/2021

NAJBLIŻSZE WYDARZENIA:

- Razem do hymnu – 10.11.2021;
- Dzień dobrego jedzenia;
- Obchody Dnia praw dziecka.

Gazetkę redagują zamiennie: Ewa Debińska-Dzidek, Agnieszka Przybyszek i Patrycja Rochowiak

Listopadowi Jubilaci:

Krzyś – oddział II
Zosia – oddział X

Życzymy Wam dużo zdrówka
i spełnienia marzeń



KALENDARIUM

- 08 XI** – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania
- 11 XI** – Narodowe Święto Niepodległości
- 13 XI** – Światowy Dzień Dobroci
- 16 XI** – Międzynarodowy Dzień Tolerancji
- 20 XI** – Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka
- 21 XI** – Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień
- 25 XI** – Światowy Dzień Pluszowego Misia
- 30 XI** – Andrzejki

ODDZIAŁ I

W listopadzie dzieci z oddziału I poznawać będą jesienne smaki - poznamy wielozmysłowo jabłka, gruszki i dynie. Wspólnie zrobimy pyszne i zdrowe przysmaki oraz przetwory zarówno na ciepło, jak i na zimno. Poznane owoce i warzywa będziemy uwieczniać również w działaniach plastycznych. Czeka nas miesiąc ciekawych, aromatycznych przygód kulinarnych.



ODDZIAŁ II I VIII

W bieżącym miesiącu dzieci z oddziałów II i VIII zgłębią tajniki jesiennej pogody. Doświadczą na własnej skórze ciepła słońca, chłodu wiatru oraz jesiennego deszczu. Będą skakać po kałużach, rozdmuchiwać jesienne liście, a przy tym, mamy nadzieję, świetnie się bawić. Nie zabraknie też śpiewu i tańców do ulubionych jesiennych piosenek.



ODDZIAŁ III I IX

W listopadzie przedszkolaki z oddziałów III i IX dowiedzą się jakie są nasze narodowe symbole. Wspólnie wykonamy biało-czerwoną flagę i przyjrzymy się naszemu godłu. Dowiemy się, jaką postawę należy przyjąć śpiewając hymn narodowy. W drugiej części miesiąca popatrzymy na jesienne niebo. Będziemy uczyć się rozmawiać o pogodzie. Pobawimy się deszczem, wiatrem, chmurami. Nie zabraknie "Deszczowej piosenki" Śpiewających Brzdąców, malowania deszczu farbami, wspólnego wybierania ubrań na jesienną pogodę.

W tym miesiącu w oddziale IV realizowany jest temat „W klimacie koloru pomarańczowego”. Dzieci z naszego oddziału będą poznawać różne warzywa i owoce w kolorze pomarańczowym np. dynie, marchew, pomarańcze i mandarynki. Poprzez wspólne zabawy doświadczą ich kształtu, koloru i smaku. Przygotują również warzywno - owocowe smakołyki. Zaś przy muzyce będą śpiewać i bawić się wesoło z pomarańczowymi balonami i chustkami.



ODDZIAŁ V

W listopadzie w oddziale V będziemy realizować temat "Jesienne warzywa: burak, dynia". Wielozmysłowo poznamy wybrane warzywa. Będziemy je oglądać, dotykać, wąchać, smakować, odczuwać ich ciężar. A może uda nam się odgadnąć z zamkniętymi oczami, jaki trzymamy w ręku owoc i wskazać go na obrazku? Będziemy tworzyć warzywno-owocowe ciągi rytmiczne. Wykonamy również kilka warzywnych prac plastycznych. Czeka na nas wiele wesołej zabawy!

ODDZIAŁ VI

W tym miesiącu oddział VI będzie przygotowywał się do obchodów Dnia Niepodległości. Zrobimy flagę, kotyliony i godło Polski. Posłuchamy pięknych wierszy o naszej Ojczyźnie i zaśpiewamy hymn. W drugiej części listopada będziemy jeść zdrowe warzywa. Polisensorycznie poznamy buraka, marchewkę, seler, pietruszkę i dynię. Na koniec zrobimy z nich pyszną sałatkę.



W tym miesiącu przyjrzymy się bliżej naszym ulubionym zabawkom. Podczas zajęć towarzyszyć nam będą pluszowe misie, kolorowe klocki, pociągi, auta i piłki. Będziemy je nazywać i rozpoznawać, może uda nam się odgadnąć, kto schował się przed nami w pudełku... Nauczmy się wspólnie bawić zabawkami z naszej sali - m.in. zbudujemy tory pociągowe oraz ulicę dla aut, na której powstanie długi korek. Nie zabraknie piosenek i książeczek związanych z zabawkami. W naszej grupie będziemy obchodzić też Dzień Pluszowego Misia. Razem zorganizujemy przeróżne zabawy ruchowe i plastyczne z Misiem w roli głównej. Jedno jest pewne - w listopadzie nie zabraknie u nas dobrej zabawy!



ODDZIAŁ X

W listopadzie oddział X pozostanie w tematyce jesieni. Tym razem skupimy się na jesiennych barwach, zwłaszcza kolorze czerwonym, pomarańczowym i brązowym. W utrwaleniu jesiennych kolorów, pomogą nam dynia, jabłko i jeź. Przy poznawaniu dyni będzie towarzyszył nam kolor pomarańczowy. Dynię będziemy turlać, przenosić, wydrążać z niej miąższ, który posłuży nam do zabaw sensorycznych. Z jabłek zrobimy mus, a także będziemy określać ich smak, a dodatkowo otaczać się kolorem czerwonym. Poznamy też brązowego Pana Jeża, który niesie na swym grzbiecie czerwone jabłuszko. Jak w każdym miesiącu będą towarzyszyć nam zabawy muzyczno-rytmiczno-ruchowe oraz piosenki z naśladowaniem gestów. W przedostatnim miesiącu tego roku będziemy także dzielnie rozwijać sprawność naszych rąk podczas zabawy motorycznych i sensorycznych.

DZIECIĘCE MALOWANIE

Rysowanie, malowanie, lepienie z mas plastycznych to czynności wykonywane przez dzieci w wieku przedszkolnym. Zaliczane są do zabaw dziecięcych i podobnie jak inne zabawy podejmowane są przez dzieci dla przyjemności. Podczas takich zabaw dziecko samo formułuje i modeluje materiał, a wytwory jego prac określane są mianem „sztuki dziecięcej”.

Twórczość plastyczna małego dziecka jest postrzegana jako naturalna predyspozycja, która wpływa na rozwój jego osobowości, zaspokaja potrzebę wyrażania siebie – swoich emocji, przeżyć.

Każdy przedszkolak lubi rysować, lepić, malować. My jako dorośli dobierając odpowiednio materiały i techniki plastyczne możemy dodatkowo uatrakcyjnić zabawę i zwiększyć motywację do działania dziecka, manipulowania i eksperymentowania. Podczas zajęć z dziećmi wykorzystywane są różnorodne techniki plastyczne i najróżniejsze materiały, które inspirują dzieci do działania i doświadczania otaczającego go świata.

W naszym przedszkolu dzieci zdobywają doświadczenia plastyczne w trakcie wykorzystywania w zabawie różnorodnych technik poprzez:

- Rysowanie – kredkami świecowymi i ołówkowymi, flamastrami, pędzlami różnej grubości, kredą, świecą, patykiem na ziemi i na piasku, farbą

- Malowanie – techniką dziesięcioma palcami, przy wykorzystaniu pędzli różnej grubości, wałków, spryskiwaczy do wody, poprzez malowanie farbami plakatowymi, klejowymi, akwarelowymi, na dużych i małych arkuszach papieru, na przezroczystej folii, na różnorodnych fakturach

- Lepienie w różnorodnych masach plastycznych - ciastolinie, plastelinie, masie solnej i innych miękkich, często pachnących masach plastycznych przygotowywanych przez nauczycieli. Zabawy i tworzenie w materiale przyrodniczym takim, jak piasek czy śnieg.

- Konstruowanie prac z różnych materiałów przyrodniczych i materiałów wtórnych.
- Wycinanie płaskich i przestrzennych form z papieru.
- Stemplowanie na papierze.

Techniki plastyczne określane są jako „całokształt środków i czynności związanych z twórczością plastyczną”. Każda technika plastyczna posiada specyficzne właściwości i wymaga od dziecka odpowiednich umiejętności i sprawności oraz określonego sposobu postępowania zarówno nauczyciela jak i dziecka. (J. Cybulska – Piskorek).

Nazwy technik plastycznych pochodzą od materiałów i narzędzi używanych na zajęciach. Wyodrębnia się techniki rysunkowo – graficzne, malarskie i przestrzenne. (A. Natorff, K. Wasiluk).

Zastosowanie w zabawie różnorodnych technik sprzyja nabywaniu przez dziecko doświadczeń i rozwijaniu jego twórczości. Ciekawe techniki zachęcają do działania, sprzyjają nabywaniu umiejętności związanych z samodzielnością, zwiększają wiedzę o otaczającym go świecie. Podczas zabawy z dzieckiem wykorzystywaną technikę zawsze należy dostosować do umiejętności i możliwości dziecka.

Dzisiaj zachęcam do wykorzystania wybranych technik malarskich i pobawienia się ze swoim dzieckiem farbami. Przedstawiam kilka technik plastycznych do wykorzystania w zabawie.

Zabawy malarskie na jesienne dni

Malowanie palcami – to zabawa bardzo lubiana przez dzieci, pełna twórczej ekspresji oraz ciekawych doświadczeń. Na początku najlepiej przygotować dla dziecka dużą kartkę lub arkusz szarego papieru. Kartkę należy przymocować taśmą do stolika, przy którym dziecko będzie siedziało. Można również rozłożyć papier na podłodze. W miseczkach należy przygotować kolorowe farby. Następnie dziecko przy pomocy swoich rączek maluje na kartce to, co tylko chce i jak długo chce. Nie mówimy dziecku, co ma malować i jaki kolor wybrać, nie pouczamy i nie krytykujemy.

Pozostawiamy dziecko z jego twórczością i dziecięcia wyobraźnią sam na sam.

Malowanie wałkiem – na tekturze układamy, a następnie przyklejamy, kolorowe liście w dowolny wzór lub kompozycję. Na folii umieszczamy łyżkę farby. Przesuwamy wałek po farbie, aż cały będzie pokryty kolorem. Nanosimy wałkiem farbę na liście. Na pomalowane liście nakładamy kartkę papieru. Przygniatamy kartkę, a potem odrywamy i patrzymy, jak liście odcisnęły się na papierze.

Malowanie na folii – do zabawy wykorzystujemy farby i przezroczyste koszulki na dokumenty, które po pomalowaniu przykładamy do szyby okiennej. Kolorowe farby można też umieścić w środku folii i zakleić taśmą. Dziecko rozciera je ręką tworząc barwne plamy, które na tle szyby wyglądają jak kolorowy witraż. Można je potem oglądać obserwując światło i kolor niczym w prawdziwym witrażu.

Malowanie suchymi pastelami – malowanie podobne jest do rysowania kredą. Suche pastele kruszymy i rozcieramy na kartce. Prace są barwne i dobrze prezentują się na ciemniejszych kartkach. Dla utrwalenia pracę można spryskać lakierem do włosów, albo umieścić w koszulce od segregatora.

Frottage (frotaż) – technika polega na malowaniu farbami ciekawej dla dziecka faktury np. jesiennych, kolorowych liści i odciskaniu jej na kartce. Możemy tworzyć proste wzory lub najróżniejsze kolorowe kompozycje.

Dmuchane obrazy (malowanie słomką) – na kolorową kartkę nakładamy kleksy rozcieńczonej farby plakatowej. Przykładamy słomkę do kleksa i rozdmuchujemy na kartce, którą można obracać w różne strony. Powstaną w ten sposób kolorowe nieregularne plamy. Możemy z nich stworzyć podwodny świat rybek czy kolorową łąkę.

PAŹDZIERNIK W ODDZIAŁACH III I IX

Przykłady prac wykonanych różnymi technikami przez dzieci z naszego przedszkola

Malowanie „mokro na mokrym” – kartkę papieru zwilżamy wodą (można to zrobić dużym pędzlem lub gąbką), następnie rysujemy patykami lub pędzlem zamoczonym w tuszu, atramencie, farbie akwarelowej lub plakatowej. Nałożone na zwilżoną kartkę kolorowe farby mieszają się ze sobą, zacierają się kontury tworząc barwne plamy.

Malowanie pastą do zębów - na talerzyk wyciskamy pastę do zębów i mieszamy ją z farbą plakatową. Powstaje w ten sposób gęsta farba i jaśniejszy kolor. Nakładamy powstałą farbę na kartkę tekturową. Na mokrej jeszcze farbie możemy rysować patykami tworząc dodatkowy efekt. Po wyschnięciu gruba warstwa farby utworzy ciekawą suchą fakturę, którą można dotykać i podziwiać.

Bibliografia:

<https://www.edukacja.edux.pl/p-39168-techniki-plastyczne-stosowane-na-zajeciach.php>*Rysowanie*

<https://www.przedszkola.edu.pl/techniki-plastyczne.html>

http://sp14.edunet.tarnow.pl/pl/oferta/publikacje/techniki_plastyczne

<https://pazeraprojektuje.pl/21-technik-plastycznych-cz-1/>

<https://pazeraprojektuje.pl/malowanie-palcami-o-farbach-i-bezstresowej-organizacji>

I.Broda, Od przedszkolaka do pierwszaka, program wychowania przedszkolnego, Zawiercie 2009,

J.Cybulska – Piskorek, Twórczość plastyczna dziecka w wieku przedszkolnym, Warszawa 1976, WSiP, s. 82.

A.Natorff, K.Wasiluk, Wychowanie plastyczne w przedszkolu, Warszawa 1990, WSiP, s.49

W.Bartkiewicz, Przyjaciół Dwumiesięcznik dla rodziców dzieci z wyzwaniami rozwojowymi, maj /czerwiec 2011, s.28

J.Bajorek, Techniki malarskie i graficzne



Ostatni miesiąc obfitował w owocowe dary jesieni. Zaczęło się od wyprawy do osiedlowego sklepiku warzywno-owocowego, w którym zaopatrzyliśmy się w soczyste jabłka, słodziutkie gruszki i mięsiste śliwki. W kolejnych dniach dużo czasu spędzaliśmy w Kuchcikowie robiąc z owoców różne pyszności. Z jabłek powstały placki i mus jabłkowy. Z gruszek lemoniada z dodatkiem cytryny i tymianku. Ze śliwek przygotowaliśmy powidlą.

We wszystkich kulinarnych wyzwaniach dzieci brały aktywny udział, były bardzo zainteresowane i chętnie próbowały swoich owocowych przetworów.



Opracowała:

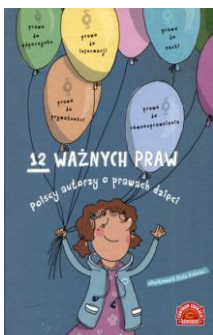
mgr Wioletta Bogdal

Opracowała:

mgr Anna Józwiak

KSIĄŻKI DLA DZIECI I DOROSŁYCH O PRAWACH DZIECKA

W Polsce prekursorem praw dziecka i ich obrońcą był Janusz Korczak. Wyznawał zasadę, że „*Nie ma dziecka, jest człowiek*”. Dzieciństwo uważał za najważniejszy etap życia. Uważał, że jeśli dziecko jest radosne to wyrasta na szczęśliwego dorosłego. Korczak swoje zasady wychowawcze stosował w praktyce, prowadząc Dom Sierot przy ulicy Krochmalnej w Warszawie. Dziś zasady stworzone przez Korczaka są stosowane zarówno w Polsce, jak i większości krajów na świecie. Prawa dzieci zostały spisane i podlegają ochronie. Składają się na Konwencję o prawach dziecka przyjętą 20 listopada 1989 roku przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych. Polska jest jednym z prawie dwustu państw, które ją podpisały. Na straży zawartych w konwencji praw stoi Rzecznik Praw Dziecka. Poniżej przedstawiamy propozycje ciekawych książek mówiących o Prawa dziecka:



Dzieci wiedzą, że mają swoje prawa. Dowiadują się o tym w przedszkolu i w szkole. Jak je rozumieją? Czy dostrzegają, że prawa mogą być przywilejami, albo że mogą wiązać się z obowiązkami? W rozmowach z dziećmi o ich prawach pomaga ta książka: „**12 ważnych praw**” W dynamicznych, a czasami także dowcipnych tekstach przedstawia konkretne, bliskie najmłodszym sytuacje. Z łatwością dają się one wykorzystać do pogłębionej refleksji na temat praw dziecka. Oto książka, która z jednej strony intryguje i bawi dzieci, a z drugiej wspiera wychowawczy trud rodziców i nauczycieli. Niech małe dzieci wyrosną na prawe, świadome swoich praw i odpowiedzialnie z nich korzystające duże dzieciaki.



U Grzegorza Kasdepke w książce „**Mam prawo!**” o prawach dziecka dyskutują... dzieciaki! Tematy podsuwa szkolna rzeczywistość, a rozwiązań szukają sami uczniowie podczas prób do szkolnego przedstawienia.

Rozmawiają o wszystkim - szybko, prosto, z żartem i ciętą ripostą. Samodzielnie odkrywają, że Konwencja Praw Dziecka jest naprawdę o nich i dla nich.



To, że dzieci posiadają własne prawa nie podlega żadnej dyskusji. Tylko jakie one tak naprawdę są? Na co pozwalają, co gwarantują? Dzieci nie zawsze są tego świadome, a najczęściej prawie wcale nie mają na ten temat wiedzy. Za sprawą książek takich jak „**Prawa dziecka**” autorstwa France Marie Perreault to może się to zmienić.



Książka „**Moje prawa, ważna sprawa**” uzmysławia dzieciom, jakie są ich prawa, obowiązki i przywileje. O niektórych zapewne wiedzą, niektóre dopiero poznają dzięki tej książce. Ważne, aby zrozumiały. Dlatego pisarki - Anna Czerwińska-Rydel i Renata Piątkowska - stawiają na sytuacyjne przedstawienie kolejnych reguł znanych z Konwencji o Prawach Dziecka. Tłumaczą je cierpliwie ustami bohaterów - rodziców, dziadków, znajomych pań z ławeczki w parku. Wiele z opisanych historii nie wymaga pointy - ta nasuwa się małemu czytelnikowi sama. I to ogromny atut tej książki.



„**Prawo dziecka do szacunku**” to niedługa, ale jedna z najważniejszych pedagogicznych publikacji Janusza Korczaka. Zawiera deklarację praw dziecka, którą Korczak formułował w ciągu wielu lat obserwacji i poznawania najmłodszych. Odwołując się do niezbywalnych praw każdego człowieka, Korczak przekonuje „*Nie ma dzieci – są ludzie*” i żąda szacunku dla dzisiejszego dziecka. Szacunku dla jego niewiedzy i pracy poznania, dla niepowodzeń i łez, dla własności dziecka i jego budżetu



Dziewięć frapujących historii to cała paleta bajkowych celebrytów oraz Czerwony Kapturek w życiowej roli supermenki w pełnej akcji książce „**Mam prawo i nie zawaham się go użyć**”. Nie znajdziesz tu infantylnych tekstów dla maluchów albo przemądrzałych paragrafów. Czerwony Kapturek to ukryta w małym ciele superbohaterka, która niczym dobry glina, jasno objaśnia do czego ma prawo każde dziecko. A wspiera ją w tym szkolno - podwórkowa grupa przyjaciół znanych z wielu bajek oraz dobry duch Rzecznik.



Czy każdy lubi przytulasy? Jak powiedzieć nie ciocinym buziakom? Czemu precz z owsianką! brzmi kiepsko? I dlaczego grafik smyka nie powinien być pełny? Tematy zaspokajające dziecięce co, jak, dlaczego, nauczycielka wprost do pokochania i przedszkolaki jedyne w swoim rodzaju brakuje tylko Was! Książeczka „**Przedszkole Pani Matyldy**” przypomina, że duzi czy mali wszyscy mamy swoje prawa. Uczy, jak je nazywać i w jaki sposób o nich mówić.



Mały czytelnik z książki „**Nie lubię łaskotek**” dowie się, że ma prawo do obrony przed nieprzyjemnym i złym dotykiem, oraz że powinien natychmiast zwracać się o pomoc, gdyby znalazł się w sytuacji, kiedy ktoś dotykiem sprawia mu przykrość, nawet jeśli są to niewinne łaskotki czy zbyt intensywna fizyczna zabawa. Książka, którą powinno poznać lub samo przeczytać KAŻDE dziecko!



Dzieci są małe, bezbronne, ufne, szczerze, ciekawe świata. Uwielbiają zabawy, słodczyce, wakacje i wiele, wiele innych rzeczy. Ich wyobraźnia zawstydzą niejednego dorosłego. Ich serca są pełne mądrości, szacunku, pokoju, miłości dla całego świata. Dzieci to skarby. Ważna jednak jest ich ochrona, pomoc w sytuacjach trudnych, niespodziewanych, a które mogą zdarzyć się w ich dziecięcym życiu. „**Nic o nas bez nas! Dzieci i ich prawa**” to książka, w której w prosty sposób opisano prawa przysługujące każdemu dziecku na mocy Konwencji o prawach dziecka. Powyższa książka opowiada młodym czytelnikom o ich najważniejszych prawach, zwraca uwagę na to, jak ważne jest dzieciństwo. Dzieci, których prawa są przestrzegane i respektowane, później jako dorośli budują świat pełen miłości i pokoju, a także tworzą społeczeństwo wrażliwych, mądrych ludzi. Książka objęta m.in. Patronatem Honorowym Rzecznika Praw Dziecka oraz patronatem Kapituły Orderu Uśmiechu.



Mimo poważnego tytułu „**Twoje prawa, ważna sprawa**” książka napisana jest lekkim i dowcipnym stylem. Skierowana jest zarówno do dzieci jak i dorosłych. Ci ostatni nie tylko mogą, ale i powinni przeczytać tę książeczkę. Zapominają bowiem czasem, że każde dziecko ma nie tylko swoje obowiązki, ale także prawa. Najważniejsze z nich jest takie: *każde dziecko ma prawo być kochane.*

Opracowały:

mgr Maria Feldman

mgr Beata Łukasiewicz

mgr Jolanta Hetmańska-Wrzeszcz



Dynia należy do tej samej rodziny, co ogórek, cukinia, kabaczek czy arbuź, czyli do dyniowatych. Jest delikatna dla dziecięcego brzuszka - mogą ją jeść już półroczne niemowlęta w pierwszych zupkach i zawiera mnóstwo cennej witaminy A. Dynia dla dzieci jest wskazana zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, ponieważ ma właściwości wspierające odporność. Pestki dyni pomagają z kolei zwalczyć pasożyty, np. owsiki, które często atakują przedszkolaki.

Właściwości dyni

- Ze względu na małą zdolność wiązania azotanów (czyli szkodliwych zanieczyszczeń pochodzących z nawozów) oraz metali ciężkich z gleby dynia jest czystsza od marchewki, tak popularnej w daniach dla dzieci.
Ciekawostka: Najwięcej zanieczyszczeń z ziemi chłoną warzywa korzeniowe i liściaste, najmniej te, które z biologicznego punktu widzenia są owocami i rosną nad ziemią, czyli właśnie dynia.
- Dynia jest bogata w ważne pierwiastki budulcowe, m.in. wapń, żelazo, potas, magnez, fosfor i miedź,
- Posiada ponadto: witaminy z grupy B, karoten, a także kwasu foliowy i niacyny.
- W swoim składzie dynia ma również pektyny (błonnik pokarmowy), które łagodnie oddziałują na układ pokarmowy i wspomagają trawienie zapobiegając zaparciom u dzieci.
- Dynia ma również działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne.
- Z uwagi na zawartość cynku dynia stanowi ważny produkt wspierający odporność dziecka.

Rodzaje dyni

Dynia jest doskonała na pierwsze zupki dla dziecka, ale nigdy się nie znudzi, bo dostępnych jest wiele jej odmian. Najpopularniejsze rodzaje dyni to:

- Zwyczajna – zwana też olbrzymią, może ważyć nawet do 45 kg.
- Piżmowa – jest nieduża, ma kształt gruszki. Jest słodka i kremowa.
- Hokkaido – nieduża, z intensywnie pomarańczową skórką, która jest jadalna.
- Kabocha – mała, spłaszczona, o zielonej skórcie.
- Makaronowa – nieduża i podłużna, jej miąższ po ugotowaniu wyglądem przypomina spaghetti.

Dania i przetwory z dyni

Z dyni można zrobić naprawdę dużo rozmaitych dań i przetworów. Można ugotować **zupę z dyni**, na II-gie danie zrobić **placuszki z dyni**, a na deser – **ciasto dyniowe**. Dynia świetnie nadaje się też na przetwory, np. **dżem z dyni i jabłek**. A jeśli wybierzesz dynię makaronową, zastąpi w daniu makaron spaghetti.

Pestki z dyni na pasożyty

Oprócz świeżej dyni dostępnej w sklepach możemy również kupić pestki dyni oraz olej z dyni. Są to produkty, które zdecydowanie powinny znaleźć swoje miejsce w naszych kuchniach. Pestki dyni mają mnóstwo cynku, żelaza oraz kwasów tłuszczowych omega-3 i 6 potrzebnych dla dobrej pracy mózgu. Stanowią też najlepszy naturalny lek na pasożyty przewodu pokarmowego, np. owsiki. Jeżeli malec ma te pasożyty, warto dawać mu codziennie garść pestek dyni – najlepiej działają świeże, bez łupin i mocno rozdrobnione.

Zastosowanie oleju dyniowego u dzieci

Z nasion dyni otrzymuje się również olej – najczęściej metodą tłoczenia na zimno. W skład oleju z pestek dyni wchodzi nienasycone kwasy tłuszczowe, fitosterole, skwalen, kwasy fenolowe, tokoferole oraz barwniki roślinne. Wszystkie te składniki mają niebagatelny wpływ na ludzki organizm. Poprawiają m.in. profil lipidowy krwi, obniżają ciśnienie tętnicze, mają działanie antyoksydacyjne oraz przeciwnowotworowe. Ważne jest, by przestrzegać bezpiecznej dziennej dawki oleju z pestek dyni – dla dzieci do 9 lat jest to **1 łyżeczka na dzień**.

Olej dyniowy warto podawać dzieciom, które:

- mają problemy trawienne;
- są niejadkami;
- mają owsiki lub inne pasożyty;
- mają słabszą odporność.



Opracowane na podstawie:
artykułu M. Oszczepalińskiej; www.mamotoja.pl
i artykułu M. Brzegowy; www.doz.pl

Zespół „Wiem, co jem”