GAZETKA PRZEDSZKOLA NR 22

„PUCHATKOWE NOWINY"

LUTY 2024

REDAGUJĄ: DAGMARA MOWLIK
KAROLINA RYŻEK- ŻOŁĄDKIEWICZ

KALENDARIUM:

- BAL KARNAWAŁOWY W “CHATCE PUCHATKA”
- 8 .02 - DZIEŃ PIZZY W PRZEDSZKOLU. WSPÓLNE ROBIENIE PIZZY W GRUPACH
- PREHISTORYCZNY TYDZIEŃ - TEMAT REALIZOWANY W GRUPACH WPROWADZAJĄCY W ŚWIAT DINOZAURÓW. ODWIEDZINY TYRANOZAURA.
- WALENTYNKI W GRUPACH
- FERIE W PRZEDSZKOLU

ZAGADKI:

CO TO ZA BIAŁE PIÓRKA SYPIE Z NIEBA CHMURKA?

(ŚNIEG)

Z CZEGO MOGŁA BYĆ GÓRA BIAŁA,

CO ZA SPRAWĄ WIOSENNEGO SŁOŃCA WODĄ SIĘ

STAŁA?

(ZE ŚNIEGU)

JAK TAKA SZYBA SIĘ NAZYWA,

CO WODĘ ZIMĄ NA STAWIE PRZYKRYWA?(LÓD)

ZIMĄ NA SZYBACH OBRAZY MALUJE,

A DZIECI W NOSKI POSZCZYPUJE.(MRÓZ)

ARTYKUŁ MJAKMAMA24.PL

Zimowa dieta dziecka: najważniejsze ZASADY ŻYWIENIA DZIECKA w zimie

Zimą szczególne znaczenie dla zdrowia dziecka ma dobrze dobrany jadłospis. Pełnowartościowa dieta dziecka, zawierająca dużą dawkę witamin i minerałów, wzmocni młody organizm i uchroni go przed zimowymi infekcjami. Regularne spożywanie posiłków i różnorodność w jadłospisie mają elementarny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie dziecka zimą. Dowiedz się, jak zmienić nawyki żywieniowe dziecka i jakie płyną z tego korzyści?

Dieta dziecka, pomimo że w środku zimy warzywa i owoce mają mniejsze wartości odżywcze niż w sezonie, powinna być w nie bogata. Przygotowując zupy, soki czy desery równie dobrze możemy skorzystać z mrożonek, które zachowują naturalne właściwości.

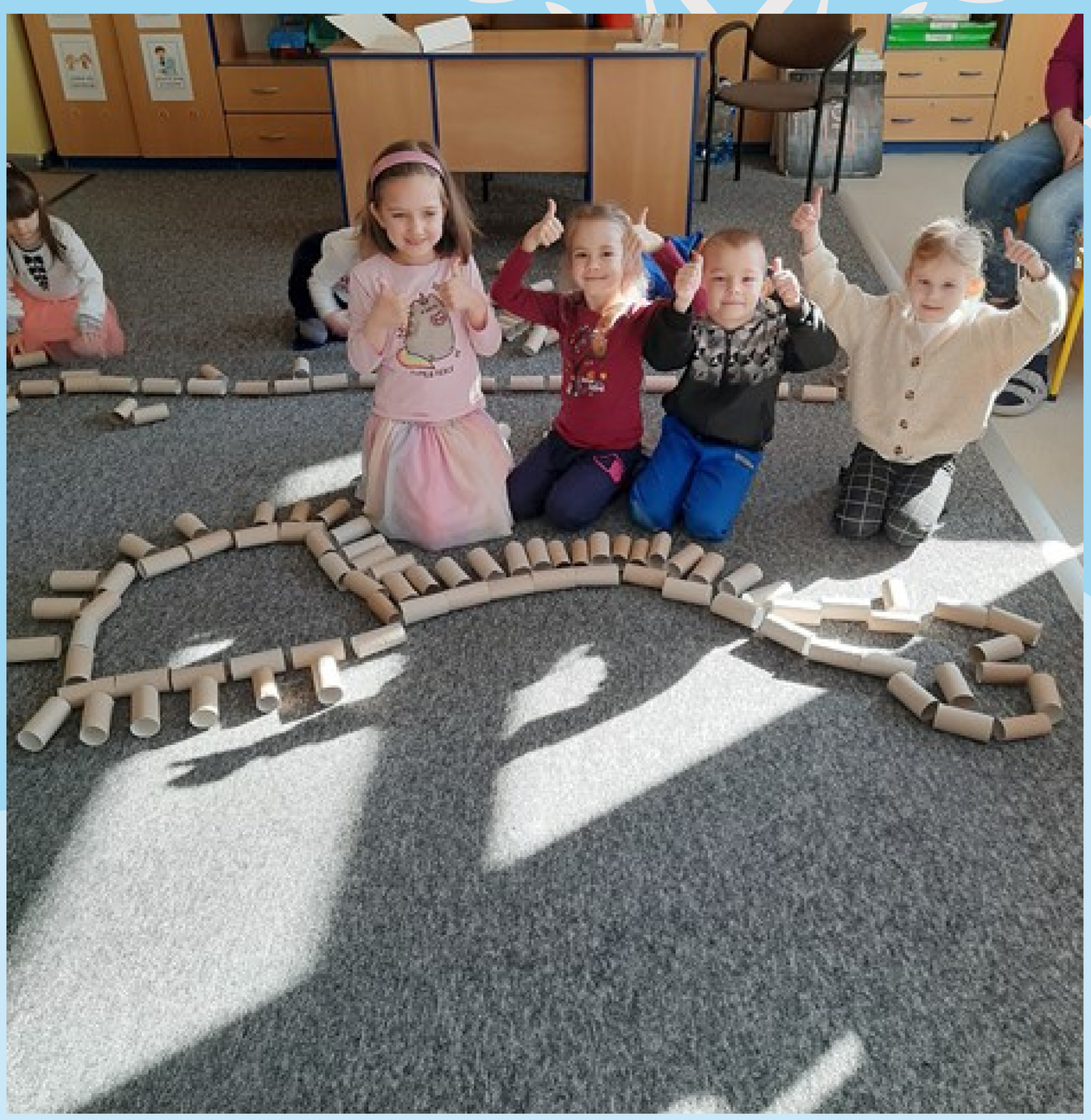
Zadbaj też, aby jadłospis dziecka uwzględniał składniki będące źródłem witaminy C, która wzmacnia układ immunologiczny organizmu oraz pomaga zapobiegać częstym przeziębieniom. Mogą to być np. smaczne cytrusy, takie jak mandarynki czy pomarańcze dołączone do drugiego śniadania.

- W tym okresie szczególne znacznie dla zdrowia i odporności młodego organizmu mają regularnie spożywane posiłki (najlepiej pięć razy dziennie), a zwłaszcza pełnowartościowe śniadanie zjadane przed wyjściem do szkoły. Pamiętajmy również o zapewnieniu dziecku odpowiedniej ilości ciepłych dań w ciągu dnia

Zimowa dieta dziecka: urozmaicona

Przygotowując posiłki dla dziecka, dbaj o różnorodność składników i obecność najważniejszych grup produktów. W codziennym jadłospisie nie powinno zabraknąć mleka i przetworów mlecznych, dostarczających wapnia oraz cennych witamin. Ważną rolę odgrywają także produkty zbożowe - razowe pieczywo, kasze czy makarony, które są źródłem błonnika oraz niezbędnych do prawidłowego rozwoju, składników mineralnych. Niezwykle cennych kwasów omega-3 dostarczy porcja ryb oraz włoskie orzechy. Z kolei dobrym źródłem pełnowartościowego białka będzie chude mięso - np. drób lub cielęcina. Zawsze zwracaj uwagę, czy nasze dziecko spożywa odpowiednią ilość płynów, w postaci niegazowanej wody mineralnej lub naturalnych soków. Tym, co powinaś zdecydowanie ograniczać w diecie dziecka są oczywiście słodycze, słone przekąski oraz kaloryczne fast foody.

GALERIA:



GALERIA:

GALERIA: