# KRAINA WITALNEGO PRZEDSZKOLAKA

wrzesień 2021

## ODPORNOŚĆ I KONDYCJA

**Niezależnie od tego, czy lubimy zimne pory roku czy też nie, czy też kojarzą się nam one jedynie z przeziębieniem i brakiem słońca, powinniśmy się do nich dobrze przygotować, nauczyć się dbać o zdrowie i odporność. Budowanie odporności i kondycji naszego ciała to złożony proces, na który składają się przede wszystkim: dobrze zbilansowana dieta, właściwa aktywność fizyczna oraz - często pomijany w codziennym pędzie - wypoczynek.**

### Jesienno-zimowy jadłospis.

Prawidłowa dieta zapewnia odpowiednie odżywienie naszego organizmu, dając tym samym energię do codziennego działania, uaktywnia nasze naturalne siły obronne, poprawia przemianę materii i kondycję między innymi śluzówek przewodu pokarmowego czy układu oddechowego, a więc chroni nas przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, w szczególności wirusów i bakterii. Planując racjonalne żywienie, powinniśmy przede wszystkim ustalić właściwe godziny i częstotliwość posiłków. Optymalnie zaleca się **cztery główne posiłki dziennie** co około 3 do 5 godzin - jest to taka ilość, którą można w nieobciążający sposób wkomponować nawet w bardzo aktywny rozkład dnia. Każdy z tych czterech posiłków powinien zawierać składnik węglowodanowy, element białkowy i właściwe proporcje tłuszczów.

### Węglowodany.

Węglowodany, szczególnie wartościowe dla naszego organizmu podczas jesienno-zimowych miesięcy, to **pieczywo graham, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, otręby pszenne, ryż, ziemniaki, kasze,** a w szczególności **kasza jaglana.** Aktualne doniesienia naukowe mówią, że zawarte w kaszy jaglanej antyoksydanty wpływają ochronnie na naszą odporność i zapobiegają powstawaniu wielu poważnych chorób zapalnych oraz nowotworów. Dbając o właściwe odżywianie, należy **wystrzegać się** węglowodanów łatwo przyswajalnych, takich jak **cukier rafinowany, słodycze, ciasta.**

Komponując **jesienno-zimowy jadłospis,** należy zwrócić uwagę na zwiększenie podaży kwasów tłuszczowych omega 3 zawartych między innymi w rybach morskich, owocach morza oraz naszych polskich olejach: rzepakowym i lnianym. Planując dietę, dbajmy również o atrakcyjny wygląd przygotowanych dań i urozmaicajmy je warzywami, kompozycjami ziół oraz przyprawami, które lubimy i stosujemy w codziennej kuchni. **Spożywajmy nawet do siedmiu porcji warzyw i owoców dziennie**. Potrawy należy przygotowywać na bazie produktów o wysokiej jakości zdrowotnej - odwiedzajmy więc sklepy z ekologiczną żywnością, przygotowujmy w okresie lata i jesieni mrożonki ze świeżych warzyw i owoców, po które sięgniemy zimą, oraz naturalne domowe soki i przetwory. Szczególnie cenne dla naszego zdrowia i odporności są owoce jagodowe, cytrusy, brokuły, kalafior, ziemniaki, ogórki, brukselka, pomidory, papryka, cebula, czosnek, a z przypraw: natka pietruszki, bazylia, rozmaryn, tymianek, oregano, mięta. Dbając o kondycję naszą i naszych bliskich, unikajmy żywności wysoko przetworzonej, w której znajdują się azotany i pestycydy. **Nie jedzmy** więc **gotowych dań, fast foodów, konserw** i uważnie czytajmy etykiety na opakowaniach. Do zimowej herbaty możemy bez obaw, zamiast białego cukru, dodać cukier brązowy lub miód, domowy malinowy sok lub imbir, które rozgrzeją nas i zadziałają przeciwzapalnie, chroniąc przed przeziębieniem.

### Przepis na rozgrzewającą herbatę z jabłkiem i anyżem

- czarna herbata (lub czarna z przyprawami korzennymi)
- kilka plastrów jabłka
- laska cynamonu
- 1 gwiazdka anyżu
- 1-2 kuleczki czerwonego pieprzu
- 1-2 łyżki naturalnego miodu

**Przygotowanie:**

- Zaparzyć 250-300 ml czarnej herbaty razem z kawałkami jabłka, laską cynamonu, gwiazdką anyżu oraz ziarenkami pieprzu.
- Dosłodzić miodem. Podawać od razu po przygotowaniu.

## PROSZĘ ZOSTAW MNIE W DOMU JEŚLI:

**mam wymioty**
**2 lub więcej razy w ciągu doby**

**boli mnie gardło**

**mam czerwone oczko zwłaszcza z wydzieliną ropną**

**mam biegunkę**

**mam wysypkę**

**nie czuje się zbyt dobrze**

**mam gorączkę**

## Kiedy twoje dziecko jest chore:

**1. Zmień plany i zostań z dzieckiem w domu.**
**2. Poinformuj nas, co się dzieje złego z dzieckiem nawet jeśli zostanie z Tobą w domu.**

## Rodzicu Pamiętaj!

**Przyprowadzaj do przedszkola tylko zdrowe dziecko!**
**Jeśli dziecko ma łagodne objawy i nie wymaga pomocy lekarskiej, najrozsądniej jest przez trzy lub cztery dni zatrzymać je w domu.**

Eliza Pędziałek-Krysta