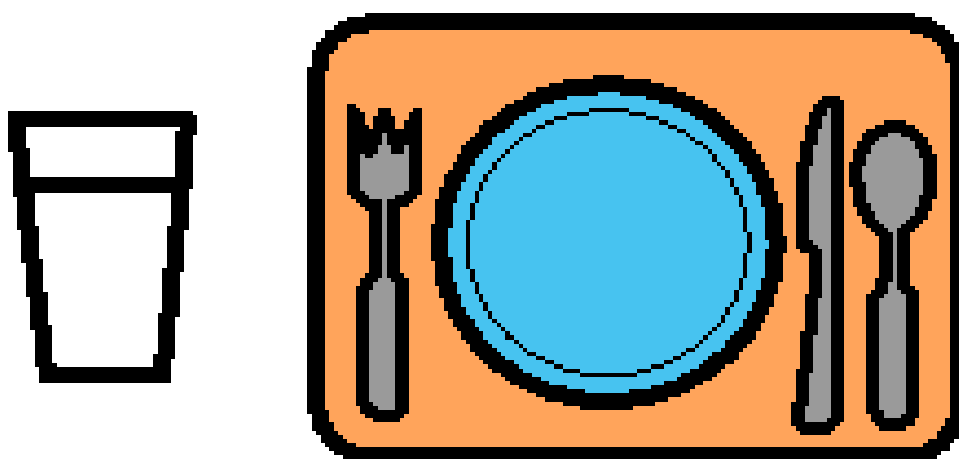


Jak radzić sobie z koronawirusem

i odnieść z tego korzyść na przyszłość

Przewodnik dla rodzin



List do rodziców i opiekunów

Co dobrego możemy wynieść z obecności koronawirusa?

Próbujemy odnieść korzyść z przymusowego bycia w domu całą rodziną i tak zagospodarować udział każdej osoby – dużej i małej – aby wspólnie nauczyć się dobrych nawyków. Zagrożenie chorobą i ograniczenia nakładane przez sytuację zachęcają do poszukiwania nowych rozwiązań w codziennym życiu domowym.

Rozmawialiśmy już o myciu rąk. Dzisiaj czas na inną dobrze znaną umiejętność.

Jedzenie, picie i nie tylko

Lekarze zalecają:

Przejdź na dietę warzywno-owocową (warzywa sparzone, niegotowane, kiwi, cytrusy)

Dostarczaj organizmowi witaminę D

Pij kefir, jogurty i zsiadłe mleko i jedz kiszonki (zawierają probiotyk)

Pij dużo wody, naturalnych soków z owoców

Do jedzenia i picia używaj wyłącznie własnych naczyń – misek, talerzy, kubków i sztućców.

Jedzenie jako potrzeba

Jedzenie to jedna z czynności, która zaspokaja nie tylko podstawową potrzebę utrzymania się przy życiu, ale wiąże się z innymi potrzebami dziecka, bardziej ze sfery psychicznej – poczuciem bezpieczeństwa, bliskością emocjonalną i dążeniem do samodzielności. Najmłodsze dzieci, karmione piersią lub butelką w bliskim kontakcie fizycznym, po pierwszym momencie nasycenia głodu czują komfort płynący z relacji z osobą karmiącą, mogą usnąć wtulone w jej ramiona lub podjąć aktywność interakcyjną – wymianę uśmiechów czy „gadanie”. Ich poczucie tożsamości płynie z jedności z opiekunem.

Kiedy małe dziecko siedzi już pewnie lub przemieszcza się, zaczyna poszukiwać w swoim otoczeniu różnych bodźców i atrakcji. Rozgląda się, sięga po przedmioty, manipuluje nimi. Zauważa jedzenie na talerzu i łyżkę i, naśladując rodzica, próbuje nabrać na nią jedzenie i włożyć je do buzi. To wielki krok w rozwoju – dziecko spostrzega, że jego stan sytości może zależeć od niego. Uczy się samodzielnego jedzenia. Dwulatki na ogół dobrze posługują się łyżką, wkrótce opanują widelec, choć czasem kolejność jest odwrotna. Pozostaje jeszcze trudniejsza nauka używania noża. Zwykle trzylatek potrafi sprawnie zjeść cały posiłek z niewielką pomocą dorosłego przy krojeniu twardszych produktów. W okresie przedszkolnym dziecko nabywa większej perfekcji w tej czynności i idąc do szkoły, nie wymaga już dozoru i bez przeszkód radzi sobie w szkolnej stołówce czy w restauracji.

Smak, zapach i konsystencja

Wraz z wiekiem dzieci poznają różne smaki, zapachy i konsystencję produktów spożywczych. Pojawiają się ich osobiste preferencje. Jedne dzieci lubią rzeczy bardziej miękkie, inne twardsze, które można chrupać i gryźć. Nie bez znaczenia jest to, jaki smak mają jedzone rzeczy – czy są słodkie, słone, kwaśne, czy gorzkie. Oraz to, jaki mają zapach. Właśnie po nim dzieci mogą rozpoznać, co mama gotuje na obiad i czy z chęcią zjedzą to, co będzie na talerzu. Ale co zrobić z niejadkami lub tymi dziećmi, które tolerują tylko wybrane produkty? To znacznie trudniejsza sytuacja i na te pytania poszukamy odpowiedzi w innym liście.

Zachowanie przy stole

Dziecko od początku nauki jedzenia powinno wiedzieć, jakie są jego okoliczności. Mieć swoje miejsce przy stole, swój talerzyk, kubek i sztućce. Znać cel zasiadania do posiłku i wiedzieć, jakie powinno mu towarzyszyć zachowanie. Dziecko powinno się nauczyć, że akt jedzenia przede wszystkim służy zaspokojeniu potrzeby głodu. Kiedy będzie potrafiło odróżnić stan głodu i odczucie sytości, powinniśmy nauczyć je umiejętności zgłoszenia, że głód został zaspokojony i jedzenie posiłku zakończone lub jeśli jest jeszcze głodne – prosi o dokładkę. Dorosły towarzyszący dziecku powinien uszanować taką informację i pozwolić dziecku odejść od stołu albo kontynuować jedzenie. Umiejętność rozpoznania stopnia najedzenia to ważny krok do zdobycia wiedzy o samym sobie i umiejętności podejmowania decyzji.

Doskonaleniu umiejętności samodzielnego jedzenia towarzyszy nauka odpowiedniego zachowania przy stole i estetyki spożywania posiłków. Kiedy dzieci je opanują, będą mogły pochwalić się tymi umiejętnościami przed innymi członkami rodziny, znajomymi i we wszelkich sytuacjach społecznych, w jakich się znajdują.

A w obecnej sytuacji zagrożenia zakażeniem musimy szczególnie przestrzegać zasad zdrowej diety, higieny i kultury podczas jedzenia.

Jakie to zasady?

Starajmy się włączać do naszych posiłków jak najwięcej produktów zalecanych przez lekarzy, które, w obecnej sytuacji, wzmocnią nasz organizm i jego odporność. Jedzmy warzywa i owoce, pijmy napoje mleczne – kefiry, jogurty, zsiadłe mleko, dużo wody i soków. Każde dziecko i każdy dorosły powinni mieć swój osobisty zestaw naczyń i sztućców, z którego korzysta podczas jedzenia. Jeśli jedzenie jest podawane w wazie lub na półmisku, powinno być nakładane na talerz oddzielną łyżką lub widelcem. Nie sięgamy po dokładkę swoimi sztućcami. Nie przekładamy jedzenia z własnego talerza na talerz innej osoby. Wszystko po to, żeby nie przenosić wraz ze śliną ewentualnych zarazków. Z tego samego powodu nie dojadamy po dziecku, nie oblizujemy smoczka czy łyżeczki karmionego niemowlaka.

Wszystkich rodziców zainteresowanych problematyką jedzenia, szczególnie psychologicznego znaczenia wspólnego spożywania posiłków, zachęcam do zapoznania się z doskonałą książką Jespera Juula, duńskiego terapeuty rodzinnego i pedagoga, pt. „Uśmiechnij się! Siadamy do stołu”. Tam też znajdują Państwo informacje, co się dzieje i co robić, gdy pojawiają się jakieś problemy wokół jedzenia.

Życzę wielu miłych spotkań przy wspólnych rodzinnych posiłkach, w atmosferze dbałości o kulturę jedzenia, zgodnych z kodeksem dobrych manier i higieny

Powodzenia!

Wasz przedszkolny psycholog
Ewa Czownicka

P.S. Proszę o przeczytanie dzieciom listu, który skierowałam do nich. Jeśli dla młodszych dzieci jest za trudny, proszę, uproście go lub przekażcie własnymi słowami – dziękuję za pomoc.

List do dzieci

Hej dzieciaki – Liski, Koty i Zające, to znowu ja – pani Ewa.

Tym razem napisałam do Was list o jedzeniu.

Na pewno pamiętacie pyszne obiady przygotowywane przez panie Kasię i Basię. I pięknie udekorowane warzywami talerzyki na śniadanie. Nie wspomnę o owocowych podwieczorkach. Chociaż najbardziej ulubione przez Was były hot dogi, czyli dłuugie parówki w bułeczce, oczywiście z keczupem. Zjadaliście ze smakiem różne zupy, naleśniki, kotleciki i najlepsze pod słońcem kluski z musem truskawkowym. Aż ślinka mi leci, jak sobie przypominam te wszystkie smaki.

Musicie się teraz dowiedzieć, że te wszystkie pyszności nie wzięły się tak sobie z głowy pań kucharek. One przygotowywały je zgodnie z wymaganiami zdrowego żywienia. To znaczy, że wszystko, co zjadaliście, było tak dobrane, żeby służyło Waszemu zdrowiu. Żebyście byli silni i mieli w sobie moc, która przydaje się podczas długich spacerów, gry w piłkę nożną, jazdy na rowerze i hulajnodze oraz w poznawaniu i uczeniu się wielu innych rzeczy. A teraz też może się przydać w walce ze złym wirusem. Bo on ciągle jest wśród nas i nie pozwala, żebyście wrócili do przedszkola, a rodzice do pracy.

No to musicie zastawić na niego pułapkę i pokazać, że tak łatwo mu się nie dacie.

Co macie robić?



Jeść wszystko, co ugotuje mama lub tata. Można im pomóc w przygotowaniu jedzenia.



Warzywa – kapusta kważona naturalnie i ogórki kiszzone, i inne warzywa umyte i sparzone, ale nie gotowane – rodzice wiedzą, jak to robić.



Owoce – najlepiej kiwi, pomarańcze, mandarynki i banany.



Pić kefir, jogurty i zsiadłe mleko – poproście rodziców, to Wam opowiedzą, jak się je robi.



Pić dużo ciepłej wody – nawet wiele szklanek w ciągu dnia, mogą też być naturalne soki.



Myc ręce przed posiłkami i przekąskami, które bierzecie do ręki.



Jeść tylko na swoim talerzu, własną łyżką, widelcem, nożem i łyżeczką.



Nie podjadać z talerza mamy, taty, rodzeństwa, nie brać ich łyżek, widelców, noży i łyżeczek.

Trochę tego dużo, ale wszystko już wcześniej robiliście. Teraz tylko trzeba o tym lepiej pamiętać. Pomoże Wam w tym praca w kuchni razem z mamą, tatą lub rodzeństwem. Takie zajęcia kulinarne jak w przedszkolu. Na początek proponuję zrobić bardzo zdrowy zakwas z buraków.

Przepis na zakwas z buraków

Co jest potrzebne:

- 3 średnie buraki (może być więcej),
- kilka ząbków czosnku,
- 1 łyżka kminku całego,
- 1 płaska łyżeczka soli,
- szczypta cukru,
- woda,
- kromka (piętka) chleba razowego,
- słoik,
- czysta ściereczka

Co robić:

włożyć fartuch, umyć ręce, umyte surowe buraki obrać ze skórki i pokroić w niezbyt grube plastry, układać warstwy w słoiku, między które dodawać obrane i pokrojone ząbki czosnku, przesypywać kminkiem, ale nie do samej góry. W słoiku trzeba zostawić trochę miejsca, żeby w czasie kiszenia nie wylewał się płyn. Kiedy wszystkie buraki i przyprawy są w słoiku, zalać je letnią, lekko osoloną i pocukrzoną wodą, trochę powyżej buraków. Na wierzchu położyć piętę chleba razowego, niech pływa.

Słoik z burakami przykryć ściereczką i odstawić. Zaglądać i obserwować, jak pracuje, może zrobić się piana, zostawić ją, można lekko pokręcić na boki słoikiem i odstawić. Obserwować, co się w nim dzieje. Po czterech do siedmiu dni, w zależności od tego, jak ciepło jest w mieszkaniu, zakwas jest gotowy. Trzeba zabrać chleb i zlać przez sito zakwas do słoika. I już można go pić. Samo zdrowie.