



Szanowni Państwo,

Przekazujemy do Państwa dyspozycji „Poradnik dla Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie. Alergie”, opracowany w związku z funkcjonowaniem Miejskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie Miasta Lublin, we współpracy Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie i Przedszkola nr 35 w Lublinie, pod kierunkiem Pani dr. Małgorzaty Kosteckiej i Pani dyrektor Renaty Cioch.

Poradnik prezentuje wyniki badań przesiewowych przeprowadzonych pod kątem występowania zjawiska alergii na populacji lubelskich przedszkolaków oraz propozycje metodyczne kierowane do nauczycieli wychowania przedszkolnego i klas I-III szkół podstawowych.

Pragniemy przekazać gorące podziękowania dyrektorom, nauczycielom i rodzicom ze wszystkich przedszkoli uczestniczących w badaniach przesiewowych.

Dzięki Państwa zaangażowaniu udało się przeprowadzić pionierskie badania, których wyniki skłoniły pedagogów przedszkolnych do podjęcia działań edukacyjnych uwrażliwiających dzieci i rodziców na zjawisko alergii.

W Poradniku zamieszczono scenariusze zabaw badawczych, zajęć dydaktycznych z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, opowiadania i wiersz oraz grę planszową i zabawę dydaktyczną w oparciu o koło fortuny.

Życzymy Państwu miłej lektury i owocnej pracy w edukacji zdrowotnej dzieci,

*Iwona Nowakowska
Przewodnicząca Miejskiego Zespołu
ds. Przedszkoli i Szkół Promujących
Zdrowie*

*Monika Tanikowska
Miejski Koordynator Przedszkoli
i Szkół Promujących Zdrowie*



**Alergia u dzieci z Lublina
w wieku przedszkolnym
Wyniki badań przesiewowych.**

dr Małgorzata Kostecka

Uniwersytet Przyrodniczy WNoŻiB

Alergie - badania przesiewowe dzieci w wieku 3-6 lat uczęszczających do lubelskich przedszkoli.

Alergie to poważny problem XXI wieku dotyczący człowieka na wszystkich etapach jego rozwoju. Okres dzieciństwa jest czasem, kiedy problem ten występuje częściej i manifestuje się wyraźnymi objawami klinicznymi. Prawdłowo rozpoznana i zdiagnozowana alergia pozwala na wprowadzenie odpowiedniego leczenia, a w przypadku alergii pokarmowej na wprowadzenie dopasowanej do potrzeb dziecka diety eliminacyjnej. Prawdłowo zbilansowana dieta jest gwarancją łagodzenia objawów oraz efektywnego leczenia choroby, a w końcu wyrośnięcia z choroby. Jednak świadomość rodziców i opiekunów na temat postępowania dietetycznego w alergii jest niewystarczająca i wymaga edukacji.

- Celem przeprowadzonego badania była ocena częstości występowania alergii i nietolerancji w populacji dzieci w wieku 3-6 lat, uczęszczających do lubelskich przedszkoli.
- Celem było również zapoznanie się ze stanem wiedzy rodziców, szczególnie dzieci z alergią pokarmową lub alergią krzyżową na temat powszechnie występujących alergenów, ich eliminacji z diety dziecka, prawidłowego komponowania jadłospisów w diecie eliminacyjnej oraz stosowania się do zaleceń alergologa.
- Celem badania było również poznanie wiedzy rodziców na temat nietolerancji oraz bezpieczeństwa stosowania diet eliminacyjnych w żywieniu dzieci.

Badanie przesiewowe częstości występowania alergii w populacji dzieci w wieku 3-6 lat zostały przeprowadzone w 18 placówkach przedszkolnych w okresie od grudnia 2017 do lutego 2018 roku. Do badań zastosowano autorski kwestionariusz ankiety skierowany do rodziców, który składał się z 41 pytań, w większości otwartych oraz kwestionariusza częstości spożycia produktów spożywczych. Pytania dotyczyły występowania alergii w rodzinie, alergii u badanego dziecka, czasu i sposobu jej diagnozy, rodzaju alergenów, przestrzegania diety oraz wiedzy rodziców na temat występowania alergenów w produktach spożywczych. Dodatkowo zapytano również o występowanie nietolerancji pokarmowych i przestrzeganie diety.

W badaniu wzięło udział 18 placówek przedszkolnych z terenu miasta Lublin, uzyskano 821 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy i 821 osób zakwalifikowano do dalszych analiz.

Przedszkola biorące udział w badaniu:

Przedszkolu nr 5 w Lublinie, Przedszkole nr 11 w Lublinie, Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 12 w Lublinie, Przedszkole nr 13 w Lublinie, Przedszkole nr 18 w Lublinie, Przedszkole nr 25 w Lublinie, Przedszkole nr 33 im. Kubusia Puchatka w Lublinie, Przedszkole nr 35 w Lublinie, Przedszkole nr 43 w Lublinie, Przedszkole nr 46 w Lublinie, Przedszkole nr 51 w Lublinie, Przedszkole nr 54 w Lublinie, Przedszkole nr 56 w Lublinie, Przedszkole nr 65

w Lublinie, Przedszkole nr 77 w Lublinie, Przedszkole nr 79 w Lublinie, Przedszkole nr 83 w Lublinie, Przedszkole nr 86 w Zespole Szkół nr 12 w Lublinie

Wyniki badań

W badanej populacji dzieci alergicy stanowili 24,72% populacji, były to dzieci z alergią:

- Pokarmową 119 osób (58,4% alergików)
- Wziewną 84 osoby (41,6%)
- Kontaktową 56 osób (27,58%)

Najczęściej dzieci z alergią wziewną miały również alergię pokarmową.

Główne alergeny wziewne to roztocza kurzu domowego, pyłki traw, pyłki brzozy, pyłki bylicy, naskórek i sierść zwierząt.

Główne alergeny kontaktowe w badanej populacji dzieci to sierść kota, sierść psa, mąka pszenna, sierść innych zwierząt oraz trawy i zboża.

Główne alergeny pokarmowe to białka mleka, kakao, orzechy, białka jaj, cytrusy, ryby, dodatki do żywności (barwniki, konserwanty i spulchniacze), owoce i warzywa, miód, gluten i seler.

9,24% badanych miało alergię pokarmową na więcej niż 10 alergenów

19,32% badanych było uczulonych na 5-10 alergenów pokarmowych

71,44% było uczulonych na mniej niż 5 alergenów pokarmowych

Alergii na białka mleka krowiego najczęściej towarzyszyła alergja wziewna na roztocza kurzu domowego oraz pyłki traw i brzozy.

Diagnozowanie alergii:

- 19% badanych dzieci było w trakcie diagnozy alergii
- 45% badanych dzieci miało zdiagnozowaną alergię pokarmową, wziewną lub kontaktową
- 36% badanych (73 dzieci) nie miało zdiagnozowanej alergii pomimo deklaracji rodziców o jej występowaniu
- Testy alergiczne miało wykonane 65 dzieci (32,01% badanych)
- Pod opieką poradni alergologicznej stale przebywało 64 osoby (31,52% badanych)

Błędy popełniane przez rodziców:

- 7,6% rodziców eliminowało z diety dzieci nabiał bez potwierdzonej alergii na białka mleka krowiego, a jedynie przy alergii wziewnej na roztocza kurzu domowego lub sierść zwierząt.

- 8,4% dzieci pomimo zdiagnozowanej alergii na białka mleka krowiego i opieki poradni alergologicznej nie eliminowało z diety wszystkich produktów i potraw będących źródłem tego alergenu, a jedynie wybrane
- 12,6% dzieci miało eliminowane z diety jajka, orzechy i owoce oraz warzywa pomimo braku diagnozy alergii na te pokarmy, a tylko występowanie alergii wziewnej lub kontaktowej

Wiedza rodziców na temat alergii, alergenów, diety eliminacyjnej okazała się niewystarczająca:

- 54,6% rodziców deklarowało, że wie w jakich okolicznościach mogą nasilić się objawy alergiczne u dziecka i jakie produkty spożywcze mogą wyzwoić objawy alergii
- 27,76% rodziców deklarowało, że wie jakie produkty spożywcze mogą wyzwoić objawy alergii, ale nie wiedzą w jakich okolicznościach może nastąpić nasilenie objawów alergicznych
- 17,64% rodziców nie ma wiedzy na temat występowania alergenów w żywności i w jakich okolicznościach może wystąpić nasilenie objawów.

Podsumowanie

Alergie stanowią poważny problem w populacji dzieci 3-6 lat, jak pokazały przeprowadzone badania przesiewowe występują częściej niż wskazują na to ogólnopolskie dane literaturowe. Konieczne są bardziej szczegółowe badania, które pozwolą na dokładne poznanie problemów, przygotowanie programów edukacyjnych dla dzieci i rodziców, które będą mogły być wprowadzone do nauczania przedszkolnego.

dr Małgorzata Kostecka

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie

Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii



Propozycje metodyczne dla przedszkoli i klas I-III szkół promujących zdrowie.

1. **Wiersz, rymowanki i opowiadania dla dzieci.....** Renata Cioch
2. **Gry edukacyjne.....**Dorota Kruk
3. **Zabawy badawcze.....**Małgorzata Tarach - Malik
4. **Scenariusz zajęć z zastosowaniem prezentacji multimedialnej.....**Małgorzata Leszek, Anna Chruściel

Wierszyk o kotku

Pan kotek był chory
I leżał w łóżeczku
I przyszedł kot doktor
-Jak się masz koteczku?*

- Źle bardzo...- i łapkę
Wyciąga nieśmiało
I tak opowiada,
co mu się stało.

To mleczko tu stało
Słodkiutko pachniało
Ja wszystko wypilem
A potem się skryłem.

Miau ... miau! Brzuszek boli
Miau ...miau swędzi skóra
Biegunka, katarak
Niech doktor coś wskóra

Masz kotku alergię
I o to tu chodzi
Że mleko od krowy
poważnie ci szkodzi

Żebyś czuł się dobrze
Nie możesz pić mleka
Mleko – twym wrogiem
Nie zażywaj mleka!

**fragment wiersza Stanisława Jachowicz pt. Chory kotek*

Rymowanki

Ja, swą alergią akceptuję
To, czego jeść nie mogę
Czymś zdrowym zastępuję!

Wiesz, że ktoś jest uczulony
I nie może jeść czegoś
Zaproponuj coś innego
Bądź dobrym kolegą

Renata Cioch

Koteczek posmutniał
wiedział co go czeka
Bo w snach widzi ciągle
rzekę pełną mleka

Dzieci też alergię
Pokarmowe mają
Nie jedzą czekolady
Truskawek wystrzegają

Nie mogą pić mleka ,
Jeść wyrobów mlecznych
Bułeczek pszennych czy
Lodów bajecznych.

Za to jedzą inne
Dania co są zdrowe
Bo nie uczulają
I są wartościowe.

Nie smuć się koteczku
Są inne łakocie
Z alergią żyć da się !
-Unikaj mleka kocie!

Renata Cioch

Na tropie alergii.

Nareszcie nadszedł upragniony dzień. Grupa „0” – Ananasy rozpoczęła przygotowania do wycieczki.

- Ale super! W końcu idziemy na wycieczkę do lasu! – powiedziała Ala i radośnie klasnęła w dłonie.

- Jasne, że super! Przyniosłam swój plecak. Zobacz, ile ma kieszonek! W tej małej na wierzchu mam pelerynkę od deszczu. Do tej największej włożę prowiant - powiedziała Wiera i zademonstrowała wszystkie zakamarki swojego plecaka.

- No właśnie ... prowiant ! - Pani Gabrysia wskazała wyraz PROWIANT na siatce projektu pt. Las.

- Wiemy, co najlepiej zabrać na pieszą wyprawę! –krzyknął Kajtek.

- Wszyscy przynieśli plecaki i mają pieniądze na zakupy! – zameldowali dyżurni: Marcinek i Kacperek.

- Skoro tak, to ruszamy do sklepu - zawyrokowała pani Gabrysia

Dzieci szybko ubrały się i podekscytowane stanęły parami przed wyjściem z szatni, po czym żwawo pomaszerowały do pobliskiego sklepu samoobsługowego.

- Witajcie ! Czekaliśmy na was. – powiedziała mama Marysi, która jest w sklepie ekspedientką. Dzieci rozeszły się między regałami. Samodzielnie wybierały i wkładały do koszyków artykuły, które chciały zabrać na wyprawę. Po zapłaceniu i podziękowaniu za zakupy przedszkolaki spakowały sprawunki do swoich plecaków. Tylko Bartosz jeszcze krążył między regałami. Kilka razy prosił o pomoc panią Gabrysię. Nauczycielka oglądała i czytała etykiety na produktach wskazanych przez Bartosza i mówiła niezrozumiałe dla innych dzieci słowa: zawiera albo nie zawiera. Bartosz zaś odpowiednio odkładał artykuły na półkę lub wkładał je do swojego koszyka. Po chwili, gdy chłopiec zakończył zakupy, dzieci z uśmiechami na twarzy i prowiantem w plecakach ruszyły w drogę powrotną do przedszkola.

Po powrocie z zakupów wszyscy wymieniali się swoimi wrażeniami. Dzieci dostrzegły , że pani Gabrysia towarzyszyła Bartoszowi w sklepie. Nie umknęło ich uwadze, że zakładała okulary, uważnie czytała coś na opakowaniach żywności wybieranej przez chłopca i mówiła do niego szyfrem *zawiera-nie zawiera*. Początkowo dziewczynki podejrzewały, że Bartosz robi zakupy dla Wieri, której dzisiaj nie było w przedszkolu. Najbliższy poznania istoty sprawy był Kajtek.

- Ja to wszystko kupiłem. Same dobre rzeczy! Zobacz: wafelki orzechowe, baton czekoladowo-mleczny , gruszka, woda , chleb ciemny , żółty ser i rzodkiewki . Mniam , mniam. A ty Bartosz masz trochę innych rzeczy i trochę takich samych jak moje.

- No tak. Nie mam wafelków orzechowych ani batona czekoladowego , ale za to mam sezamki z miodem i herbatniki. Ja mam to, co mogę jeść, bo jest bezpieczne.

- Ja moje produkty też mogę jeść! – oburzył się Kajtek. - Moje też są bezpieczne! Zobacz przecież nie są groźne, są zdrowe! Kupiłem je w tym samym sklepie co ty!

- Nie mogę jeść wafelków orzechowych i batoników czekoladowych, ani niczego co ma orzechy i kakao ,bo są dla mnie groźne!

-To ja już nic nie rozumiem .Groźne czy niegroźne – powiedział zasmucony Kajtek i zwrócił się o pomoc w tej kwestii do nauczycielki.

-Chcę powiedzieć kilka słów!- powiedziała pani Gabrysia.

- My słuchamy, a ty mów! – chórem odpowiedziały wszystkie przedszkolaki. Dzieci szybko usiadły przed nauczycielką, zamilkły i wbiły wzrok w swoją nauczycielkę, gdyż wiedziały, że pani powie teraz coś bardzo ważnego.

- Sprawa dotyczy zdrowia a nawet życia! – powiedziała pani. –Oto odkrył się przed nami problem alergii, która jest zmartwieniem wielu dzieci i dorosłych i także naszego Bartosza.

Zacznijmy nasze dochodzenie od początku. Widziałam wasze zaciekawienie zachowaniem Bartka i moim, gdy robiliśmy zakupy w sklepie. Bartek podawał mi różne artykuły. Ja czytałam etykiety. Jeśli w składzie były orzechy albo kakao mówiłam „Zawiera” a Bartek tę rzecz- odkładał z powrotem na półkę –dokończyły dzieci. Jeśli w składzie nie było orzechów ani kakao , to mówiłam „Nie zawiera” a Bartek tę rzecz wkładał do koszyka na zakupy.

- A...to już wiemy , na czym polegał ten szyfr ! Tylko nadal nie wiemy dlaczego orzechy i kakao są takie ważne? – powiedział Kajtek

- Przecież wszyscy wiemy, że orzechy i kakao są dobre dla zdrowia i trzeba je jeść! – dodała Ania

- Dla was orzechy i kakao są zdrowe, a dla innych nie! Niektórzy, tak jak. Bartosz, nie mogą ich jeść, bo mają na nie alergię. Po zjedzeniu orzechów czy kakao bardzo źle się czują, mają nudności , boli ich brzuch, na całym ciele wyskakują czerwone, swędzące plamki , a czasami nawet ciężko im oddychać, łapie ich straszliwy kaszel. Mogą nawet utracić przytomność.

Bywa tak, że substancje które nie są szkodliwe np. orzechy czy kakao u niektórych osób wywołują alergię. Dzieje się tak, bo ich organizm traktuje orzechy czy kakao jak wroga. Organizm wystawia swoją broń i wtedy człowiek czuje się źle.

-To dlatego Bartosz mówił, że orzechy i kakao są niebezpieczne! - powiedział Kajtek .

- Dobrze, że była nasza pani. Bartosz jeszcze nie umie czytać i dopiero by było gdyby zjadł te orzechy i kakao. – dodał Basia

-Zawsze to mama albo tata sprawdzają składniki napisane na opakowaniach i mówią mi, czy mogę coś jeść czy nie – powiedział Bartosz.

-Bartosz, jak nie umiesz czytać, to możesz patrzeć! na obrazki na opakowaniu! Tu wszystko jest narysowane! – rezolutnie powiedział Kajtek pokazując orzechy i kakao zamieszczone na opakowaniu wafelków.

Cytrusowy piknik.

Dzisiaj w przedszkolu jest piknik. Odbывают się zawody w skokach i rzucaniu do kosza. Mama Stasia zorganizowała wyścigi z „Gąsienicą” i tor z przeszkodami. Pan Przedszkoliada zrobił prawdziwą rozgrzewkę piłkarską i konkurs strzałów do bramki. W ogrodzie pod drzewami na skrzynkach i kocach wszyscy jedzą pieczone ziemniaki z sosem czosnkowym, które przygotowały panie kucharki. Przy ogrodowych straganie kręcą się amatorzy owocowych i warzywnych frykasów. Mama Asi zachęca do degustowania szaszłyków ze śliwek, jabłek i brzoskwini, a mama Izy poleca warzywny koszyk dyniowy z mnóstwem różnorodnych warzyw.

Nadszedł czas na zabawy przy muzyce. Wszyscy zrobili pociąg i w rytmie piosenki jeżdżą po całym ogrodzie. Pani Sylwia zorganizowała karaoke. Cały ogród tętnił muzyką, ale chyba najgłośniej śpiewały „Słoneczka” – grupa, która uwielbia śpiewać wszystko, wszędzie i najlepiej głośno. Wszyscy dobrze się bawili do czasu, gdy... wydarzyła się ta niebezpieczna przygoda.

- Pani Aniu! Pani Aniu! Kasia płacze i nie chce wyjść z domku! – podniosły krzyk Bożenka i Marysia.

Pani Ania weszła do domku, gdzie siedziała Kasia. Po chwili opuściły domek i szybkim krokiem podeszły do jej rodziców. Kasia miała czerwone plamy na skórze, swędziało ją całe ciało, a do tego jeszcze bardzo bolał ją brzuch i było jej niedobrze.

- Kasiu, czy ty jadłaś cytrusy? – zapytał tata.

- Tak tatusiu. Stały tam na straganie. Pani nas częstowała i można było jeść, ile się chce. Ja zjadłam wszystkie z takiej dużej miseczki. – powiedziała zapłakana dziewczynka.

- Przykro nam Kasiu! Dobrze wiesz, że jesteś uczulona na cytrusy. Zjadłaś je i teraz masz objawy alergii. Musimy przerwać zabawę i jechać do szpitala. – powiedzieli rodzice i pobiegli z Kasią do samochodu.

W szpitalu lekarze podali dziewczynce lekarstwa i Kasia wróciła do zdrowia. Niebezpieczna historia dobrze się skończyła.

Najważniejsze jest to, że Kasia już wie, że nie wszyscy wiedzą o jej alergii, dlatego kiedy ktoś chce poczęstować ją owocami cytrusowymi, po prostu mówi „dziękuję, nie mogę tego jeść, jestem uczulona”.

Dziewczynka mimo, że uwielbia mandarynki i pomarańcze, to jakoś specjalnie się tym nie przejmuje, bo jest przecież tyle innych smakołyków.

Kasia miewa ochotę na cytrusy, zwłaszcza gdy widzi, jak inni je jedzą, ale wtedy w mgnieniu oka przypomina jej się, jak strasznie swędziała ją skóra, bolał brzuch, wymiotowała i musiała jechać do szpitala, gdy na pikniku w przedszkolu zjadła cały talerz mandarynek.

Renata Cioch

NIE WOLNO
MI TEGO
JEŚĆ



Rys. Aleksandra Grabowska

To co zdrowe dla nas jest , to nie każdy może jeść!

Pewnego dnia do przedszkola przyszła pani doktor dietetyk. Przyniosła kosz pełen różnorodnej żywności i poprosiła dzieci by wybrały to, co jest dla nas zdrowe.

- To proste! – powiedziała Ala i odłożyła mleko i jego przetwory: sery, kefir, masło i jogurty.

- Łatwizna! – przyznał Marian po czym wskazał wszystkie owoce: jabłka, gruszki, mandarynki, cytryny, banany, grejpfruty, pomarańcze, śliwki, truskawki, czarne jagody , maliny i żurawiny.

- A ja dołożę wszystkie warzywa – powiedziała Halinka – i ułożyła marchewkę, pomidory, rzodkiewki, ogórki, kalarepę, szpinak, czosnek, cebulę i selera.

- Zdrowe są też bułeczki, chleb i rogalce. – Danusia dołożyła pieczywo do zdrowej żywności.

- Trzeba jeszcze wziąć ryby i mięso - powiedziała Monika

Do zabawy przyłączyła się też Ewa i Kasia, które do zdrowej żywności zaliczyły wodę, kaszę jaglaną i gryczaną, mąkę pszenną, czekoladę, orzechy, lody i soki owocowe.

Wszyscy przyznali, że teraz mają na stoliku same zdrowe rzeczy.

Pani doktor pochwaliła dzieci, bo rzeczywiście, w koszyku została żywność, której zdecydowanie należy unikać: chipsy, coca cola, kolorowe lizaki oranżada.

- Czy tą zdrową żywność wszyscy mogą jeść? - zapytała pani doktor .

- Ja nie mogę jeść cytrusów, bo mam alergię - Odważnie powiedziała Kasia i przesunęła na bok stolika mandarynki, cytryny, grejpfruty, pomarańcze.

- Ja nie mogę jeść orzechów, bo jestem uczulona – zabrała głos pani doktor

- Moja siostra nie może jeść mleka bo ma alergię – odezwał się Jasio

- W naszym przedszkolu jest Rafałek, który nie może jeść żywności, zawierającej mąkę pszenną. On ma alergię pokarmową. – powiedziała pani Renia.

Niektórzy ludzie, nie mogą jeść zdrowej żywności np. mleka, orzechów czy mąki. Zjedzenie nawet niewielkiej ilości tych produktów, wywołuje alergię . Organizm uznaje składnik zdrowej żywność za wroga i zwalcza go. Pojawia się wtedy biegunka, wymioty, policzki stają się błyszczące jakby polakierowane. Alergia jest groźna dla zdrowia i życia, dlatego nie wolno jeść żywności która tą alergię wywołuje.

Osoba , która ma takie objawy alergii , musi szybko trafić do lekarza. Kto wie pod jaki numer telefonu trzeba zadzwonić , by wezwać pomoc?



Sezonowy tort urodzinowy

Tereska uwielbia chodzić do przedszkola. Wśród największych pragnień dziewczynki było przedszkolne przyjęcie urodzinowe, na którym będzie się mogła bawić ze wszystkimi dziećmi ze swojej grupy Myszki i jeść razem z nimi własnoręcznie wykonany wielki tort.

Dzień jej 5 urodzin zbliżał się dużymi krokami. W poniedziałkowy poranek Tereska razem z mamą wręczała zaproszenia koleżankom i kolegom. Mama dziewczynki przezornie upewniła się czy goście urodzinowi będą mogli wszystko jeść. Tata Kasi uprzedził, że jest ona uczulona na cytrusy. Rodzice Dagmary przyznali, że dziewczynka nie może pić mleka ani jeść śmietany i innych przetworów mlecznych, a Karolinka i Dorotka muszą unikać wszystkiego co zawiera sztuczne barwniki. Mama Olka zgłosiła, że nie wolno mu jeść niczego co zawiera kakao i jest zrobione z dodatkiem mąki.

- No to mamy kłopot! – ze smutkiem powiedziała mama Kasi.

- Ależ mamusiu!...Co my teraz zrobimy? Miał być mój wymarzony tort czekoladowo-orzechowy z bitą śmietaną i kolorowymi cukierkami. Tortu urodzinowego nie będzie? – Kasia z trudem powstrzymywała łzy, które napływały do jej oczu.

- Znajdziemy jakąś radę.- zapewniła mama. - Zadzwoń do babci Edytki. Ona na pewno coś wymyśli. – Po rozmowie z babcią, mama i Kasia rozłożyły na stole duży arkusz papieru, rysowały i uśmiechały się tajemniczo.

Doczekała się Tereska dnia swoich urodzin. Dzieci z panią Małgosią udekorowały salę kolorowymi balonami. Każdy założył na głowę coś zabawnego. W kąciku z napojami tego dnia serwowano wodę w szklankach ze słomkami ozdobionymi serduszkami. Wszyscy świetnie się bawili. Pięcioletnia jubilatka otrzymała w prezencie album z pięknymi obrazkami, który narysowali jej przyjaciele.

Nadszedł czas by podać tort. Tereska z pomocą pani wniosła go do sali.

Dzieci z wrażenia szerokie otworzyły oczy. Stał przed nimi tort złożony z samych owoców i warzyw ułożonych w pięciu piętrach.

- Oto sezonowy tort bez pieczenia, dla nas wszystkich do zjedzenia! – powiedziała Tereska. Zdmuchnęła płomień z pięciu świeczek ustawionych na czubku tortu

- Nie ma w nim nic, co mogłoby kogoś z nas uczulić. Zapraszam! Jedzcie śmiało! – Tereska zaprosiła wszystkich na poczęstunek.

Chrup, chrup Mniam...mniam....mmmm ...chrup, chrup – dało się słyszeć z różnych miejsc sali.

- Czy opowiesz nam jak powstawał twój tort? – zapytała pani Małgosia. – Tak! Bardzo proszę – odpowiedziała grzecznie Tereska.

- Najpierw mama ustaliła czego nie mogą jeść moi goście czyli wy. Trochę się tego nazbierało – mąka, śmietana, kolorowe barwniki, kakao. Ja i moja mama umiemy razem upiec tylko jeden tort: czekoladowo-orzechowy z bitą śmietaną i kolorowymi cukierkami. Niestety, taki tort byłby niejadalny dla wielu z was. Po prostu niektórzy mają alergię albo nietolerancję pokarmową. Na wszystko znalazła radę moja babcia Edytka. To ona wymyśliła sezonowy tort warzywno-owocowy. Ja zrobiłam go, prawie sama według rysunku, który wcześniej narysowałam razem z mamą.- opowiedziała Tereska i zapytała:

-Jak wam się podoba mój tort?

- Taki tort, to dopiero tort! – krzyknął Tadzio.

- Ja na moje urodziny, też zrobię taki tort! – powiedziała Joasia i pogładziła się po brzuszku

- I ja też taki chcę!

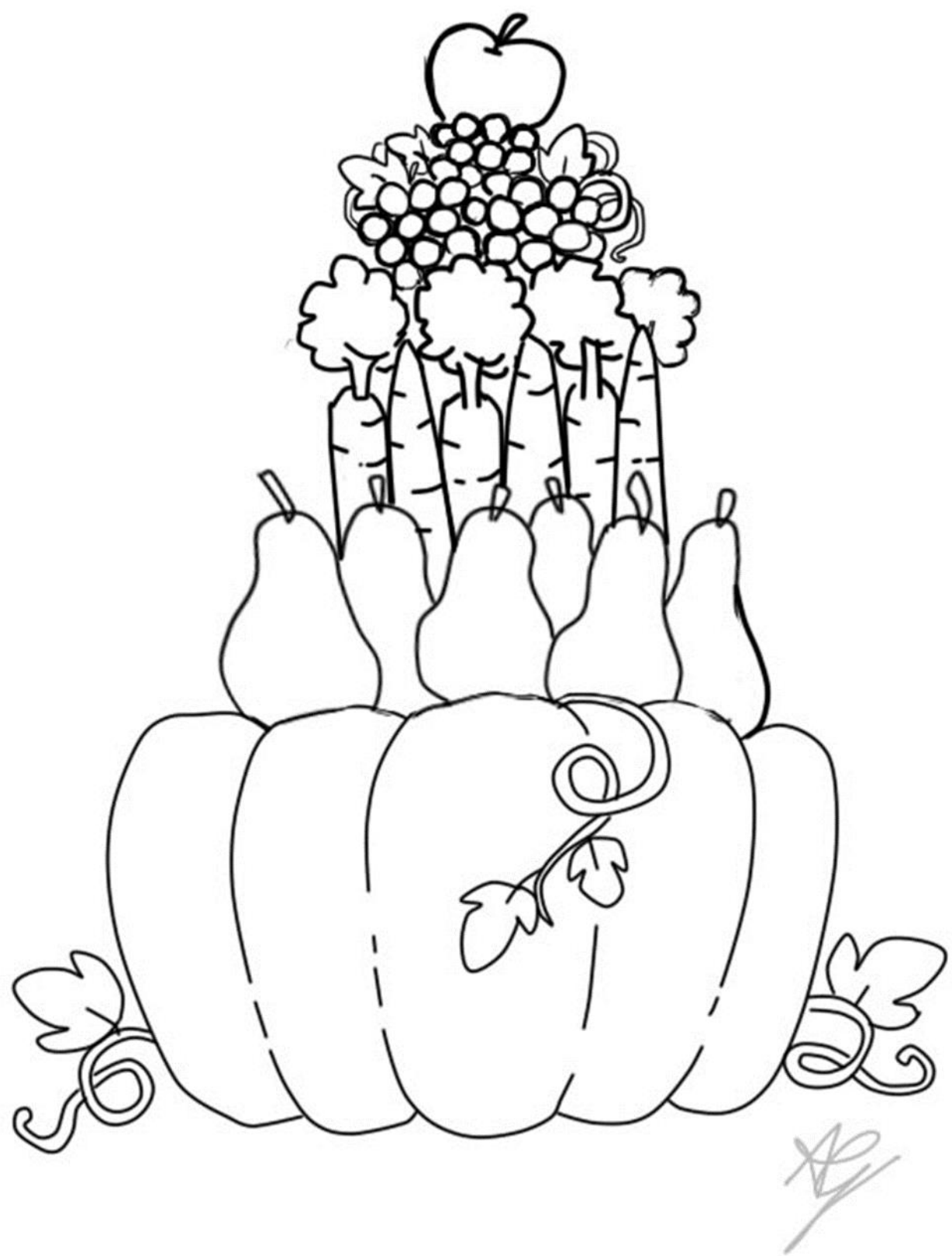
- I ja też

- I ja.- dzieci przekrzykiwały się jedno przez drugie.

- Ja również jestem zachwycona tortem Tereski. – powiedziała pani Małgosia.

On jest piękny, kolorowy, ale przede wszystkim bardzo zdrowy dla nas wszystkich i każdy z nas może go jeść!. Obiecuję, że gdy będę miała urodziny, to przygotuję tort bardzo podobny do tego, który zrobiła Tereska – uśmiechnęła się pani Małgosia i zapytała:

-Ciekawa jestem, czy ten pomysł spodoba się dzieciom i rodzicom z innych grup? Może tradycją stanie się owocowo-warzywny poczęstunek urodzinowy?



„TO CO DLA NAS ZDROWE JEST, TO NIE KAŻDYN MOŻE JEŚĆ! –
gra planszowa dla dzieci i rodziców uwrażliwiająca na zjawisko alergii pokarmowej.

Instrukcja

Gra przeznaczona dla 2 – 4 osób

Elementy gry: plansza, pionki, kostka, kartoniki w kolorze czerwonym i zielonym

Grę rozpoczyna osoba, która wyrzuci 6 oczek na kostce. Staje na starcie i ponownie rzuca kostką. Jeżeli staje na czerwonym polu losuje kartonik w kolorze czerwonym i omija kolejkę lub cofa się o dwa pola do tyłu, natomiast jeśli stanie na polu zielonym losuje kartonik w kolorze zielonym i otrzymuje dodatkowy rzut lub porusza się o dwa pola do przodu. Stając na polu zielonym gracz dostaje 2 punkty, natomiast jeżeli stanie na polu czerwonym nie otrzymuje punktu. Wygrywa osoba, która nazbiera najwięcej punktów.

W oparciu o planszę skonstruowaną przez dzieci, nauczycielka przygotowuje czarno-biały szablon planszy. Przedszkolaki zabierają go do domu. Dzieci wraz z rodzicami kolorują planszę, wzmacniają, i rozbudowują grę o kolejne karty, pola itp. wg. własnej inwencji. Po rozgrywkach rodzinnych dzieci przynoszą gry do przedszkola gdzie zabawa jest kontynuowana.

Autorka: Dorota Kruk

<p>Osoba wie, że jest uczulona na truskawki. Mimo to zjada je.</p> <p>Wkrótce pojawiają się objawy alergiczne!</p> <p>– stoisz jedną kolejkę</p>	<p>Osoba wie, że jest uczulona na orzechy. Zamawiając potrawy w restauracji zapomniała upewnić się, że danie nie zawiera orzechów</p> <p>– cofasz się o dwa pola do tyłu</p>	<p>Osoba świadoma tego, że jest uczulona na kakao nie sprawdziła etykiety na ciasteczkach i zjadła je. Naraziła się na wystąpienie objawów alergii.</p> <p>– stoisz jedną kolejkę</p>
--	--	---

<p>Wiedząc, że kolega jest uczulony na cytrusy namawiasz go na zjedzenie mandarynek.</p> <p>– cofasz się o dwa pola do tyłu</p>	<p>Wiedząc, że koleżanka nie może jeść nabiału częstujesz ją jogurtem owocowym</p> <p>– stoisz jedna kolejkę</p>	<p>Skusiłeś się na zjedzenie ciastka biszkoptowego wiedząc że jesteś uczulony na jajka</p> <p>– cofasz się o dwa pola do tyłu</p>
<p>Sprawdzasz etykietę zamieszczoną na opakowaniu. Unikasz zjedzenia tego co cię uczula.</p> <p>- otrzymujesz dodatkowy rzut kostką</p>	<p>W restauracji zawsze upewniasz się, że w zamówionym daniu nie ma produktów, na które masz uczulenie – poruszasz się o dwa pola do przodu</p>	<p>Kolega ma objawy alergii – wysypkę, duszności, ból brzucha – zawiadamiasz osobę dorosłą i dzwonisz pod numer alarmowy 112.</p> <p>- otrzymujesz dodatkowy rzut kostką</p>

<p>Wiedząc, że kolega ma uczulenie na cytrusy częstujesz go jabłkiem i śliwką – poruszasz się o dwa pola do przodu</p>	<p>Wiedząc, że koleżanka nie może jeść ciastek z glutenem częstujesz ją ciasteczkami kukurydzianymi – otrzymujesz dodatkowy rzut kostką</p>	<p>Wiedząc, że kolega nie może jeść ryb nigdy nie poczęstujesz go dorszem – poruszasz się o dwa pola do przodu</p>
--	---	--

Koło fortuny zdrowia- gra dydaktyczna

Elementy gry: koło fortuny, kartoniki z zadaniami i zagadkami

Zasady: Na kole umieszczone są 4 pola żółte i 4 pola niebieskie. W grze biorą udział co najmniej dwie drużyny. Gracz kręci kołem i po wylosowaniu pola otrzymuje zagadkę lub zadanie do wykonania. Za każdą samodzielnie i poprawnie udzieloną odpowiedź lub za każde samodzielnie wykonane zadanie gracz otrzymuje 2 punkty. Jeśli skorzysta z pomocy drużyny za karzą prawidłową odpowiedź lub wykonane zadanie drużyna otrzymuje 1 punkt. Za błędną odpowiedź drużyna nie otrzymuje punktów. Wygrywa drużyna, która uzyska największą liczbę punktów.

Autorka: Dorota Kruk

Zagadki

<p>W moim ogródku są takie grządki, na których rosną krzaczków rządki. Serduszka czerwone na każdym z nich, lecz wnet je dzieci zjedzą w mig.</p>	<p>Który z owoców nie jest cytrusem: - grejpfrut - jabłko - cytryna - pomarańcza</p>	<p>Włoski lub laskowy w twardej kuli mieszka nie pogardzi przysmakiem ruda wiewióreczka</p>
<p>truskawka</p>	<p>jabłko</p>	<p>orzech</p>
<p>Chrupiąca i złota, piecze się lub smaży. Najchętniej ją jemy, przy nadmorskiej plaży</p>	<p>To jest biały napój, smaczny, bardzo zdrowy. Dostajemy go w prezencie od łaciatej krowy</p>	<p>Choć dziurek w nim sporo, łatać ich nie trzeba. Zjesz go z apetytem do kawałka chleba</p>
<p>ryba</p>	<p>mleko</p>	<p>ser</p>

Ma skorupkę, tak jak orzech, ale bardzo, bardzo cienką, na śniadanie zjeść je możesz, raz na twardo, raz na miękko	Czarne mamy zęby, czarne nawet brody, kiedy na deserek zjadamy	Głos kukułki + grzyb + a rośnie na polu, żółte kolby ma.
jajko	jagody	kukurydza
Ma ząbki – nie gryzie w ogóle. Ma zdrową ciotkę – cebulę.	Te letnie owoce z małymi pestkami, na zielonych ogonkach rosną parami.	Zielone łódeczki, a w łódkach kuleczki gdy się ugotują, każdemu smakują.
czosnek	czereśnie	groszek

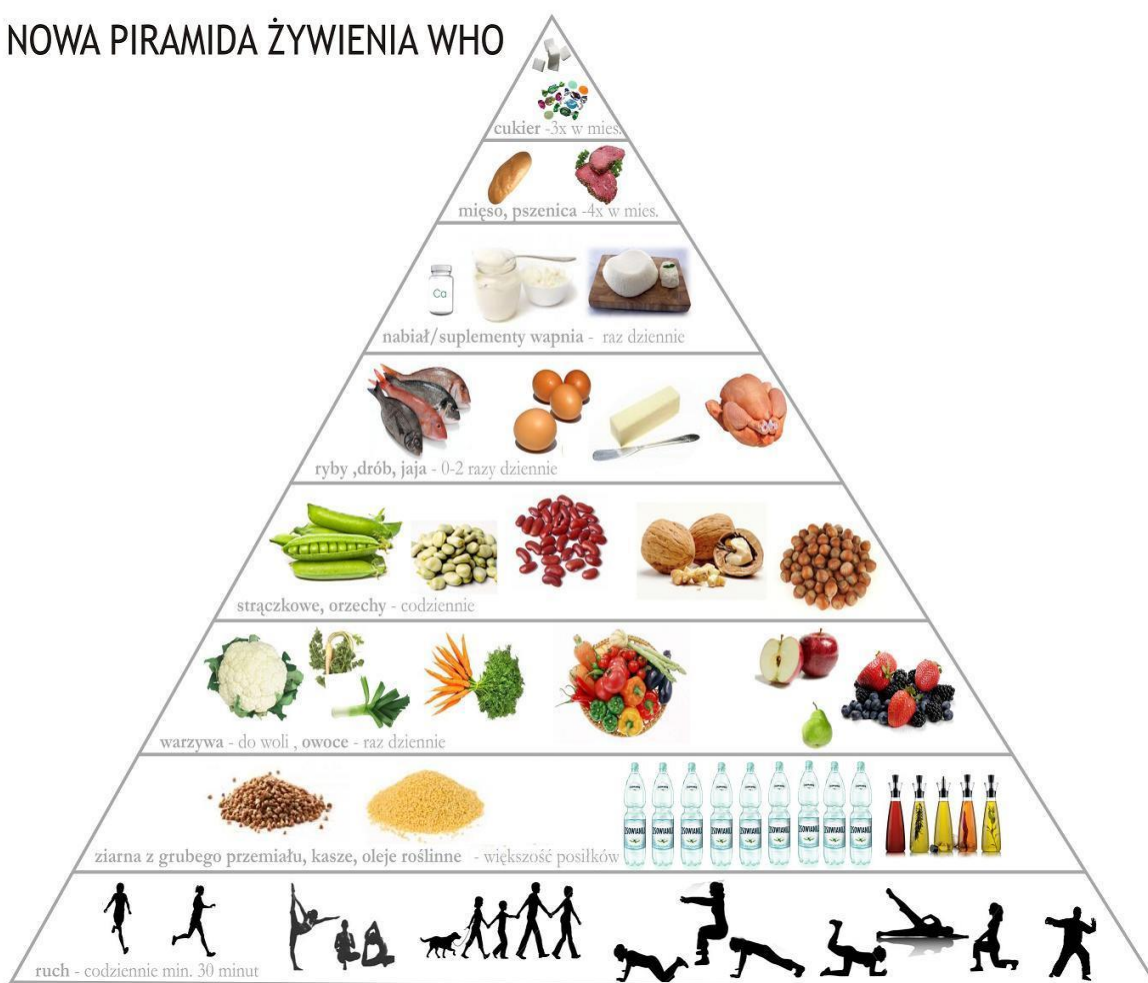
Zadania

1	2	3
Ułóż piramidę zdrowia.	Podaj numer alarmowy	Jakie mogą być objawy alergii?

<p>4</p> <p>Co jest przedstawione na obrazku?</p>	<p>5</p> <p>Spośród napojów wybierz ten, który mogą pić wszyscy</p>	<p>6</p> <p>Podaj przykłady produktów mlecznych.</p>
<p>7</p> <p>Wymień trzy odmiany orzechów.</p>	<p>8 Dokończ rymowanekę: Co dla innych zdrowe jest , to nie każdy może</p> <p style="text-align: right;"><i>jeść</i></p>	<p>9</p> <p>Z czego się robi kakao?</p>

1.

NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIA WHO



źródło: <http://kuchnialetycji.blogspot.com/p/blog-page.html>

4.



źródło: <https://pl.depositphotos.com/45172529/stock-photo-different-citruses.html>

5.



Źródła: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Mleko> ; <http://www.pannaannabiega.pl/przepisy/czekoladowe-smoothie-wersji-fit/> ;
<http://pluspng.com/szklanka-wody-png-2229.html> ; <https://www.amazon.com/Coca-Cola-1L-Pack-6/dp/B0112L5Q0Y>

„To co zdrowe dla nas jest - to nie każdy może jeść!” – zabawy badawcze

Cele

- Zapoznanie dzieci z pojęciami: alergologia
- Nabywanie umiejętności przeprowadzania prostych doświadczeń z zachowaniem zasad bezpieczeństwa (nakładanie fartucha ochronnego, okularów)
- Wyrabianie poczucia odpowiedzialności oraz dbałości o zdrowie własne i innych poprzez czytanie informacji o składnikach wykorzystanych do wyrobu żywności.

Metody

- samodzielnych doświadczeń
- obserwacja i pokaz

Forma

- Zbiorowa
- Indywidualna
- zespołowa

Środki dydaktyczne: dary F. Froebela, napis alergolog, szkło laboratoryjne z przedszkolnego laboratorium, plastikowe łyżeczki, barwniki spożywcze, olej, tabletki musujące np. witamina c, pianka do golenia, kakao, sól.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie do tematu – teatryk stolikowy w oparciu o modyfikację utworu „Chory kotek” Stanisława Jachowicza /modyfikacja bajki: u kotka pojawiło się uczulenie na składnik barwiący: E122 (azorubina – barwnik czerwony)

Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku,
I przyszedł kot doktor: «Jak się masz koteczku!»
«Źle bardzo...» i łąpkę wyciągnął do niego.
Pan doktor ogląda łąpkę poważnie chorego,
I dziwy mu prawi: «a po co się piło,
Co gorsza, nie mleczko, lecz napoje sztucznie barwione
Źle bardzo... trudności w oddychaniu, swędzenie, wysypka! źle bardzo koteczku!
Oj szybko ty, kotku zastrzyk otrzymasz
Testy wykonasz i nic już jeść i pić nie będziesz
Broń Boże tego co Ciebie uczuła, azorubiny barwnika czerwonego więc basta!
«A szczypeczki czerwonej nie można? zapyta koteczek,
«Broń Boże! Zawsze ulotkę należy przeczytać i dieta na alergen czyli to co nasz uczuła ścisła!
Od tego pomyślność w leczeniu zawisła.»
I teraz już wiedział koteczek nasz mały; że to co zdrowe dla nas jest to nie każdy może jeść!
Patrzcie, jak brak informacji na temat użytych składników do naszej potrawy
Zaszkodzić nam może i przynieść wielkie straty!

2. Formułowanie odpowiedzi na pytania dotyczące przedstawienia

- Co dolegało kotkowi?
- Jakie miał objawy uczulenia?
- Jaki lekarz zbadał kotka? ALERGOLOG
- Co powoduje u kotka wysypkę i trudności w oddychaniu?

3. Co to jest alergologia?

ALERGIA to reakcja uczulenia na określony czynnik /np. organizm broni się przed składnikiem pokarmowym na mleko, kakao itp./

4. Gdzie ukryły się alergeny w produktach spożywczych? - zabawa badawcza
czyli na tropach tego co niektórym z nas szkodzi ...

- przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw badawczych oraz (nakładanie fartucha ochronnego, okularów)

Doświadczenie nr 1 „Wybuch kolorowego barwnika” $\frac{3}{4}$ szklanki oleju, $\frac{1}{4}$ szklanki zabarwionej wody. Wlewamy zabarwioną wodę do oleju po chwili nauczyciel dodaje 1 tabletkę musującą (magnez, witamina). Obserwujemy w butelce „wybuch kolorowego barwnika”. Wniosek: Jest to np. Azorubina czyli barwnik azotowy, barwiący produkty spożywcze na czerwono. W połączeniu z innymi substancjami może nasilać objawy alergii.

Doświadczenie nr 2 „Co ukryło się w lodach?”

$\frac{3}{4}$ szklanki wody, $\frac{1}{4}$ szklanki pianki do golenia, barwniki wlewamy do szklanki i obserwujemy taniec alergenów

Doświadczenie nr 3 „Co możemy wytropić w napojach i szczypkach?”

$\frac{3}{4}$ szklanki wody, 3 łyżki oleju w misce, kolorowe barwniki. Do miski dodajemy kolorowe barwniki i mieszamy. To dodajemy do szklanki z olejem i obserwujemy „wędrówkę kolorowych sztucznych barwników” obecnych w napojach, szczypkach itd.

Doświadczenie nr 4 „Jak zobaczyć alergen?”

$\frac{3}{4}$ szklanki wody, 4 łyżki oleju, 1 łyżka kakao, po chwili dodana szczypta soli, ponownie dodana szczypta soli.

/Dzieci mogą oglądać „eksplozję” zawartego w napoju „kakaowego alergenu”.

5. Jak czujemy się gdy jesteśmy chorzy, a jak gdy jesteśmy zdrowi? / objawy, samopoczucie/. Jak możemy pomóc kotkowi? Wyciągnięcie wniosków.

/czytamy lub prosimy o przeczytanie czy dany produkt nie zawiera alergenu, wybieramy wodę zamiast napoju ze sztucznymi barwnikami/ Alergiku młody nie żałuj sobie wody bo świeża woda zdrowia doda!

6. Podsumowanie (należy unikać alergenów, stosować leki)

„To co zdrowe dla nas jest – to nie każdy może jeść!”

To co zdrowe dla nas jest to nie każdy może jeść!

Nawet ryba może szkodzić, mleko jajko, orzechy też

Nie każde dziecko może więc je jeść.

Zaraz wysypki dzieci dostają, ciężko im oddychać też jest i skóra bardzo swędzi i piecze też.

Natychmiast trzeba do lekarza iść, bo bez odpowiedniego zastrzyku nie można zdrowym być.

Testy i różne badania przyczynią się do alergii zwalczania.

Więc pamiętaj alergiku mały, że jeśli spotkasz produkty, które alergen twój miały powiedz dziękuję pięknie – ja tego jeść nie mogę by zachować zdrowie i urodę.

A na koniec krótka mowa: alergię leczyć trzeba bo z nią się żyć nie da!

Autorka: Małgorzata Tarach-Malik

Bibliografia;

1. Stanisław Jachowicz „Chory kotek”
2. <https://www.youtube.com/watch?v=2UPT75dIYts>

"Alergia - co to takiego, jak rozpoznać i polubić" - zabawy dydaktyczne

Cel ogólny: wdrażanie dzieci do przestrzegania własnych zasad bezpieczeństwa żywieniowego oraz kształtowanie właściwego stosunku do osób chorych na alergię pokarmowe

Cele szczegółowe:

3-4 latki: Dziecko wie, że niektóre dzieci nie mogą jeść określonych produktów

5-6 latki: Dziecko:

- Okazuje szacunek i zrozumienie dla osób chorych - Potrafi zasygnalizować osobie dorosłej, że „nie powinno” jeść danej potrawy lub produktu – dotyczy dzieci z alergiami pokarmowymi
- Potrafi odmówić przyjęcia „poczęstunku” od kolegi lub innej osoby dorosłej bez skonsultowania tego z nauczycielem lub rodzicami
- zna najczęściej występujące alergeny pokarmowe (mleko krowie, orzechy, ryby, czekolada)

Metody pracy: czynna, oglądowa, słowna

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: 3 worki materiałowe a w nich: 1 - mleko, jogurt, serek homogenizowany, budyń, pudełko po paluszkach rybnych; 2 - cytryna, pomarańcze, grapefruit, sok pomarańczowy; 3 - orzechy włoskie i laskowe, migdały, puszka orzeszków ziemnych; obrazki przedstawiające różne produkty i potrawy, sylwety buzi uśmiechniętej oraz smutnej; płyta CD z rytmiczną muzyką do zabawy ruchowej ; karteczki w dwóch kolorach: zielona i czerwona dla każdego dziecka; prezentacja multimedialna „Okno w oko z alergią”

Przebieg zajęć:

1. "Co to jest alergia" - burza mózgów.
2. Kto w naszej grupie jest uczulony i na co ? Zagadki zadaje trzech chłopców, którzy opisują dzieciom jak wyglądają potrawy, których nie mogą jeść. Jeżeli dzieci nie potrafią odgadnąć, mogą podejść i włożyć rękę do worka odgadując po dotyku. Po odgadnięciu - dzieci pokazują co mają w workach. (Mikołaj - mleko i potrawy mleczne, ryby; Kuba - orzechy, Franio - cytrusy).
3. "Jakie znamy potrawy mleczne ?" - szukanie odpowiedzi na pytanie na podstawie własnych doświadczeń i serii obrazków ze zbiorów przedszkolnych.
4. "Co mogą zjeść chłopcy" - zabawa w trzech grupach
Dzieci podzielone są na trzy zespoły. Każda grupa otrzymuje sylwety z buzią uśmiechniętą i smutną oraz obrazki różnych potraw. Zadanie polega na podzieleniu obrazków na te, które dane dziecko może zjeść i te, których musi unikać. (Mikołaj - mleko i potrawy mleczne, Kuba - orzechy, Franio - cytrusy).
5. " Co by było gdyby chłopcy zjedli niedozwolone potrawy?" - szukanie odpowiedzi na pytanie na podstawie własnych doświadczeń i obserwacji.
6. Zabawa ruchowa - dzieci biegają po sali w rytm muzyki, na przerwę i sygnał słowny "alergia" - dzieci pokazują objawy alergii (np. drapanie wysypki, kaszel, kichanie, ból brzucha)
7. „Prawda czy fałsz?” – quiz podsumowujący wiedzę dzieci na temat alergii (prawda- podniesienie w górę zielonej karteczki, fałsz- podniesienie w górę czerwonej karteczki)

- Alergia to choroba na którą często chorują dzieci i dorośli. PRAWDA

- Aby sprawdzić co wywołuje alergię należy wykonać testy alergiczne. PRAWDA
- Dzieci chorujące na alergię nie mogą przychodzić do przedszkola. FAŁSZ
- Alergią można się zarazić od innych. FAŁSZ
- Alergen to czynnik wywołujący alergię. PRAWDA
- U osób mających alergię występuje wysypka na ciele. PRAWDA
- Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji. FAŁSZ
- Lekarz który leczy alergię to alergolog. PRAWDA
- Dziecko uczulone na mleko nie może spożywać mleka oraz innych produktów, które zawierają mleko takich jak: jogurt, ser, śmietana, zupa mleczna. PRAWDA
- Dziecko uczulone na truskawki może jeść truskawki. FAŁSZ
- Dziecko uczulone na kurz musi unikać kurzu. PRAWDA

8. "Oko w oko z alergią" - prezentacja multimedialna (Załącznik nr 1)

Autorki: Małgorzata Leszek, Anna Chruściel

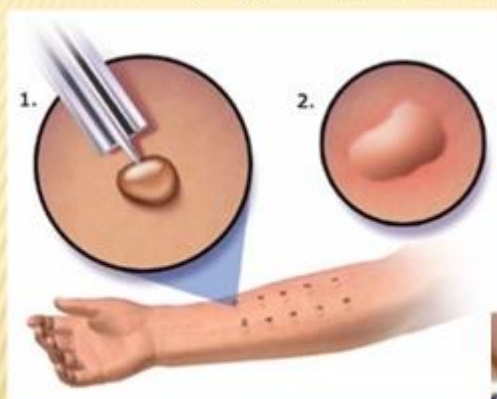


Co to jest alergia?

Alergia to nadwrażliwość organizmu na działanie różnych bodźców. Jeśli się z nimi zetknie, zaczyna mobilizować swe siły obronne i zachowuje się tak, jakby miał stoczyć wojnę z groźnym wirusem lub bakterią. Wytwarza przeciwciała, które wywołują objawy chorobowe, np. katar, wysypkę, kaszel, wymioty, ból brzucha.



Skąd wiem, że mam alergię ?



Testy alergiczne



Co może uczulać



Mleko i przetwory mleczne



Ryby



Jajka



Orzechy



Cytrusy



Truskawki



Objawy alergii



ból brzucha



biegunka



wymioty

wysypka



kichanie



kaszel

Jak walczyć z alergią ? – przestrzegać diety.



**Co dla innych zdrowe jest
- to nie każdy może jeść.**



