

Dada

Nr 1

DADA –
NAJCZĘŚCIEJ
KUPOWANE
PIELUSZKI
W POLSCE*



& Rodzina
Nr 8 / Zima 2023

DARMOWY E-BOOK

Suplementacja u kobiet w ciąży

Czy warto rodzić z doułą?

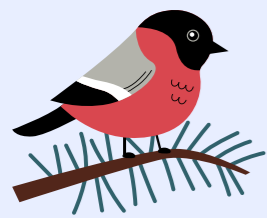
Dzieci i finanse

aż 42
strony!



Biedronka
Codziennie niskie ceny

PORADY EKSPERTÓW • CIEKAWOSTKI



Wyjątkowy, radosny czas!

Zimą czas płynie trochę inaczej niż w innych porach roku. Krótsze dni i szybciej nadciągająca ciemność sprawiają, że i my dostosowujemy do sezonu naszą rutynę, zamieniając aktywności zewnętrzne na te w domowym zaciszu.

Zimowe popołudnia często mają smak nowego serialu czy filmowej premiery – nie omija to także dzieci, które wolny czas spędzają przed różnymi ekranami. Czy to dla nich dobre? Sprawdźcie koniecznie, co o tym piszemy, a także co

radzą nasi eksperci w temacie budowania u najmłodszych empatii, rozmów z maluchami na tematy finansowe, szukania wsparcia u douli czy nadpobudliwości dzieci. Poruszamy też kwestie zdrowia i pielęgnacji – piszemy o próchnicy butelkowej, suplementacji przyszłych mam i zamiennikach cukru w diecie maluszka.

Trzymajcie się ciepło tej zimy i wypełniajcie długie dni zabawą i śmiechem!

Spis treści

- 4** Czy warto rodzić z doułą?
- 8** Próchnica butelkowa. Jak chronić ząbki malucha?
- 12** Suplementacja u kobiet w ciąży
- 16** Zamienniki cukru w diecie maluszka
- 20** Sezonowe menu
- 24** Nadpobudliwy maluch. Czy to już ADHD?
- 28** Dzieci i finanse
- 32** Nauka empatii
- 36** Nowa jakość w opiniowaniu
- 38** Zbyt wiele, zbyt intensywnie, czyli przebodźcowanie



WYDAWCA: Jeronimo Martins Polska S.A., ul. Żniwna 5, 62-250 Kostrzyn.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – również częściowe – tylko za wyłączeniem zezwoleniem właściciela praw. Porady zawarte w niniejszej publikacji nie zastąpią wizyty u lekarza – w razie wątpliwości należy skonsultować się ze specjalistą. Przepisów nie należy traktować jako pełnych wytycznych dietetycznych. Zdjęcia dań stanowią jedynie propozycję podania.

Koncepcja i produkcja na zlecenie Jeronimo Martins Polska S.A.

SKIVAK THE PUBLISHERS, ul. H. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań, www.thepublishers.skivak.pl
ZDJĘCIA: SKIVAK Studio, materiały prasowe Jeronimo Martins Polska S.A., Shutterstock, Pexels



Technologia
Climaflex®



Co za ulga, że jest pieluszka z technologią Climaflex®!

Wypróbuj pieluszkę Dada Extra Care, która została stworzona z myślą o najwyższym komforcie Twojego maluszka – minimalizuje ryzyko podrażnień, gwarantuje pełną swobodę ruchów i jest tak samo doskonale chłonna**.



Efektywne odprowadzanie ciepła



Niezawodna ochrona przed wilgocią



Cieńsza i jeszcze bardziej niezawodna**



DOSTĘPNE W ROZMIARACH 1-6

*Ontex za GfK Polonia, Panel Gospodarstw Domowych, Kategoria: Pieluchy i pieluchomajtki dla dzieci; Grupa Populacyjna: Gospodarstwa kupujące kategorie; Rynek: Total Poland; Fakt: częstotliwość; Produkt: Marka Dada; Okres: MAT 06 2023.

** W porównaniu do poprzedniej wersji pieluszek Dada Extra Care.



TYLKO W

Czy warto rodzić z doułą?

Kobiety od wieków wspierały rodzące mamy. Nic w tym dziwnego – niegdyś porody odbywały się w domach, zatem dzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem było zupełnie naturalne. Dziś większość kobiet decyduje się na poród w szpitalu, w którym główną rolę odgrywa personel medyczny. Nie wszystkie przyszłe mamy mają świadomość, że zarówno w czasie ciąży, jak i podczas porodu oraz porożenia mogą liczyć nie tylko na położną, ale także na doułę. Na czym polega jej funkcja?

**TEKST: ANNA KAWCZYŃSKA
WERYFIKACJA: JAGNA SZULC-
KAMIŃSKA, POŁOŻNA, EKSPERTKA
DS. OPINIOWANIA PRODUKTÓW
UŻYTKOWYCH, IMID**

Więcej informacji znajdziesz na:



Był koniec lat 60. XX wieku, gdy znana amerykańska antropolożka Dana Raphael po raz pierwszy użyła pojęcia „doula”. Określiła w ten sposób doświadczoną w swoim macierzyństwie kobietę, która

wspiera młode matki w opiece nad ich nowo narodzonymi dziećmi i karmieniu piersią. W latach 70. XX wieku lekarze Marshall Klaus oraz John Kennell rozszerzyli tę definicję, obejmując nią także wsparcie podczas porodu i porożenia. Wszystko za sprawą badań, które prowadzili w tym czasie w Gwatemali, a których przedmiotem było oddziaływanie przebiegu porodu na późniejsze budowanie więzi matki z dzieckiem. Naukowcy odkryli wówczas, że duży wpływ na samopoczucie świeżo upieczonej mamy po urodzeniu oraz relację z noworodkiem miała obecność życzliwej osoby towarzyszącej przez cały okres porodu. Kobiety rodzące z kimś, kto je cały czas wspierał, rodziły sprawniej, rzadziej potrzebowały znieczulenia farmakologicznego, indukcji, użycia narzędzi takich jak kleszcze czy wykonania cesarskiego cięcia. Wyniki badań Amerykanów sprawiły, że rola douli zaczęła przybierać na znaczeniu. W 1992 roku John Kennell i Marshall Klaus wraz z Phyllis Klaus, Penny Simkin i Annie Kennedy założyli stowarzyszenie Doulas of North America (w skrócie DONA), którego celem było zrzeszanie oraz szkolenie douli. Dziś takie organizacje funkcjonują na całym świecie – w naszym kraju to Stowarzyszenie DOULA w Polsce.

Współczesna doula

W języku greckim słowo doula oznacza dosłownie „kobietę, która służy”. Według definicji Stowarzyszenia DOULA w Polsce to wykształcona i doświadczona we własnym macierzyństwie kobieta, zapewniająca ciągłe, niemedyce – fizyczne, emocjonalne i informacyjne – wsparcie dla mamy oraz taty zarówno w czasie ciąży, porodu, jak i porożenia. Niekiedy określa się ją mianem współczesnej akuszerki, ale doula nie posiada medycznego wykształcenia,

natomiast ma wiedzę i doświadczenie we wspieraniu kobiety podczas porodu. W styczniu 2015 roku funkcja douli została w Polsce zarejestrowana jako zawód. Z pomocy douli, podobnie jak z opieki położnej, można skorzystać, jeszcze będąc w ciąży. Czy warto zgłosić się do niej przed rozwiązaniem? Zdecydowanie tak! Doula nie tylko rozwieje nasze wątpliwości i obawy dotyczące porodu, ale też pomoże nam się do niego dobrze przygotować – zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie. Takie wsparcie może okazać się bezcenne zwłaszcza dla kobiet, które są w ciąży po raz pierwszy i czują naturalny strach przed rozwiązaniem. Doula szczegółowo i z empatią tłumaczy bowiem, jak przebiega poród fizjologiczny, może pomóc zmniejszyć lęk przed nim, przygotować niezbędną dokumentację do szpitala, opracować plan porodu, a nawet... skompletować wyprawkę dla noworodka i świeżo upieczonej mamy. Pomoc i wsparcie doświadczonej, cierplivej, a jednocześnie bezstronnej i niespokrewnionej osoby daje przyszłej mamie poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Jak znaleźć zaufaną doułę? Warto szukać za pośrednictwem Stowarzyszenia DOULA w Polsce – na stronie internetowej organizacji znajduje się wyszukiwarka, w której możemy zaznaczyć, jaki rodzaj wsparcia nas interesuje, a także określić, jakie kwalifikacje powinna posiadać osoba, której szukamy.



CZY WARTO RODZIĆ Z DOULĄ?

Rodzina, a może doula?

Czasem przyszłe mamy wybierają też doułę do towarzyszenia przy porodzie, rezygnując z obecności partnera, mamy czy przyjaciółki. To osoba doskonale przygotowana do wsparcia rodzącej. Jest przeszkolona, wie, jak przebiegają poszczególne fazy porodu oraz potrafi łagodzić towarzyszący mu ból. Zwykle sama też już rodziła, więc potrafi wczuć się w sytuację przyszłej mamy. Warto jednak podkreślić, że nie posiada żadnych kwalifikacji medycznych. Ten ważny aspekt odróżnia ją od położnej. Zadaniem douli jest przede wszystkim wspieranie przyszłej mamy, koncentrowanie się na jej dobrym samopoczuciu i bezpieczeństwie. Podczas porodu może proponować kobiecie odpowiednie pozycje z wykorzystaniem sprzętów dostępnych w sali porodowej, aromaterapię, relaksujące masaże czy wspólne ćwiczenia oddechowe, które mogą pomóc w łagodzeniu bólu, jednak nie prowadzi porodu, nie wykonuje procedur medycznych, ma inną odpowiedzialność i nie przyjmuje dziecka na świat. Są to zadania położnej – podobnie jak monitorowanie tętna maluszka, parametrów rodzącej mamy i całego procesu porodu.

Wsparcie w połogu

Doula może również towarzyszyć świeżo upieczonej mamie – a w zasadzie obojgu rodzicom – po porodzie. Profesjonalne wsparcie w pierwszych dniach po powrocie ze szpitala w kwestii pielęgnacji i opieki nad noworodkiem z pewnością pomaga odnaleźć się w nowej rzeczywistości i roli rodzica. Niektóre doule posiadają również kwalifikacje z zakresu doradztwa laktacyjnego, dzięki czemu mogą pomóc w nauce prawidłowego przystawiania maluszka do piersi i rozwiązać ewentualne problemy lub wątpliwości dotyczące laktacji.



Gdyby doula była lekiem...

Pojawienie się na świecie potomka to przełomowy moment w życiu kobiety, któremu towarzyszą ogromne emocje. Już samo szpitalne otoczenie często sprawia, że poród w wyobrażeniach przyszłej mamy staje się czymś stresującym. Dlatego wsparcie podczas rozwiązania – w czasie, w którym kobieta czuje się bezbronna, krucha, obolała, często przestraszona – jest tak ważne i potrzebne. To nie tylko niesienie ulgi w bólu, ale przede wszystkim kojenie emocji, wspieranie pewności siebie i kompetencji kobiety oraz okazanie zrozumienia dla sytuacji przez pryzmat posiadanej wiedzy i własnych doświadczeń. Taką właśnie funkcję pełni doula. Czy ten zawód jest potrzebny? Niewątpliwie tak. Czy każda kobieta musi korzystać z usług douli? Jasne, że nie – ale z całą pewnością każda przyszła mama powinna móc, jeśli tego chce. Jak powiedział kiedyś doktor Kennell: *Gdyby doula była lekiem, nieetyczne byłoby niepodawanie go.*

Większość szpitali pozwala na obecność tylko jednej osoby przy porodzie, ale są też takie, gdzie poza osobą bliską może towarzyszyć też doula. Warto to wcześniej sprawdzić.



DOSKONAŁE DLA NAJMŁODSZYH

Z myślą o najmłodszych i ich szczególnych potrzebach żywieniowych stworzyliśmy obiady i deserki w słoiczkach. Wszystko w oparciu o ekologiczne surowce, spełniające restrykcyjne wymagania jakościowe.



TYLKO W



Więcej na www.dada.pl

Próchnica butelkowa. Jak chronić ząbki malucha?

Czy wiesz, że próchnica może pojawić się już u kilkumiesięcznego malucha? Przyjmuje ona postać charakterystycznych, kredowobiałych plamek, które można zauważyć na przednich ząbkach dziecka. To tzw. próchnica butelkowa, na którą szczególnie narażone są dzieci długo korzystające z butelki ze smoczkiem. Jak nie przeoczyć pierwszych objawów tego schorzenia i odpowiednio dbać o dziecięce uzębienie?

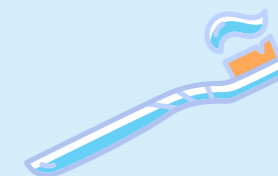
TEKST: ANNA KAWCZYŃSKA
WERYFIKACJA: DR N. MED. ALICJA ZAWIŚLAK, LEKARZ STOMATOLOG, SPECJALISTA ORTODONTA, BIOLOG MOLEKULARNY, P.O. KIEROWNIKA ZAKŁADU ORTOPEDII SZCZĘKOWEJ I ORTODONCJI, IMID



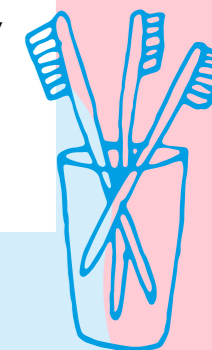
Próchnica butelkowa, zwana również próchnicą kwitnącą, to zakaźna, bakteryjna choroba uzębienia, która pojawia się u niemowląt i małych dzieci do 4–5. roku życia. Dotyczy przede wszystkim przednich zębów malucha i polega na osadzeniu się próchnicy na ich powierzchni, co jest oznaką demineralizacji tkanek twardych. Próchnica butelkowa powstaje zwykle w wyniku częstego spożywania słodzonych herbatk, napojów bądź soków z butelki lub kubka-niekapka. Prawdopodobieństwo jej wystąpienia jest większe u tych maluchów, które piją w taki sposób także w nocy lub zasypiają z butelką w buzi. Wydzielanie śliny, która w naturalny sposób oczyszcza zęby z cukrów – stanowiących idealną pożywkę dla próchnicotwórczych bakterii – jest bowiem wówczas mocno ograniczone. Próchnica kwitnąca może również powstawać wskutek oblizywania smoczka lub łyżeczki przez rodziców. W ten sposób ryzykujemy przeniesieniem bakterii próchnicowych do jamy ustnej malucha.

Białe plamki

Pierwszym objawem próchnicy butelkowej są matowe, kredowobiałe plamki i smugi na przednich zębach, które zwykle pojawiają się tuż przy linii dziąseł. Z czasem zmieniają kolor na brązowy lub czarny, a choroba szybko rozprzestrzenia się na kolejne ząbki. W wyniku rozwoju próchnicy powstają bolesne ubytki. Maluch, którego dotyczy ten problem, może w efekcie często łapać się za buzię, płakać podczas posiłków albo wręcz odmawiać ich spożywania. Te objawy z pewnością powinny nas skłonić do odwiedzenia gabinetu stomatologa.



Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Stomatologii Dziecięcej, pierwsza wizyta u dentysty powinna odbyć się między 6. a 12. miesiącem życia dziecka.



Do dentysty marsz!

Określenie próchnica kwitnąca nie jest przypadkowe – choroba ta rozwija się bowiem etapami. Jej leczenie zależy od stopnia zaawansowania schorzenia i objawów, które dokuczają małemu pacjentowi. We wczesnym stadium – gdy mamy do czynienia wyłącznie z białymi plamkami – wykonuje się zabieg fluoryzacji w gabinecie stomatologicznym. Proces ten polega na pokryciu ząbków malucha specjalnym preparatem w formie lakieru lub pasty o wysokim stężeniu fluoru. Remineralizuje on szkliwo i hamuje rozwój chorobotwórczych bakterii. W przypadku bardziej zaawansowanej fazy próchnicy butelkowej stosuje się lapisowanie. To zabieg stomatologiczny, który polega na zaimpregnowaniu chorych zębów roztworem azotanu srebra. Nie wyleczy on próchnicy, ale zatrzyma jej rozwój na mlecznych zębach i pomoże utrzymać je w dobrym stanie aż do czasu zastąpienia ich stałymi.

Pasta, szczotka, kubek, ciepła woda

Choć pierwszy ząbek u niemowlaka pojawia się zwykle około 6. miesiąca życia, o prawidłową higienę jamy ustnej należy zacząć dbać jak najwcześniej.

PRÓCHNICA BUTELKOWA

Początkowo do pielęgnacji dziecięcej buzi wystarczy nam gaza zwilżona wodą, którą przecieramy dziąsła i język malucha, by oczyścić je z resztek pokarmów. Gdy pojawią się pierwsze ząbki, czas na zakup miękkiej szczoteczki z małą główką oraz pasty dostosowanej do wieku dziecka, z obniżoną zawartością fluoru. Na początek warto wybrać zwykłą, manualną szczoteczkę z delikatnym włosiem. Z czasem możecie wymienić ją na elektryczny lub soniczny model.

Mycie dziecięcych ząbków powinno być jak najdokładniejsze i obejmować wszystkie ich powierzchnie. Ponieważ niemowlęta nie potrafią jeszcze płukać ust i wypluwać pasty, należy używać bardzo małych ilości produktu, a do usunięcia jego resztek z jamy ustnej stosować zwilżoną wodą gazę. Czyszczenie ząbków dwa razy dziennie powinno stać się codziennym rytuałem. Początkowo maluch może się opierać takim zabiegom higienicznym, jednak warto delikatnie, lecz konsekwentnie przekonywać go do regularnego szczotkowania zębów. Dobrym pomysłem jest zamienienie tej czynności w zabawę lub – jeśli macie taką możliwość – przekucie jej w rodzinny

Czy wiesz, że pasta do zębów przeznaczona dla niemowląt powinna mieć znacząco obniżoną zawartość fluoru? Produkty dla najmłodszych dzieci powinny zawierać nie więcej niż 500 ppm jonów fluoru.



rytuał. W ten sposób nie tylko damy maluchowi dobry przykład, ale też nauczymy go prawidłowych nawyków, które zagwarantują lepsze zdrowie zębów w przyszłości.

Z próchnicą nie ma żartów

Choć próchnica butelkowa dotyczy wyłącznie zębów mlecznych, problem nie mija wraz z ich utratą, dlatego nie wolno jej bagatelizować. Nieleczona może przenieść się nie tylko na sąsiadujące zęby mleczne, ale nawet na zawiązki zębów stałych. Konsekwencją zlekceważonej próchnicy butelkowej może być również przedwczesne usunięcie zęba mlecznego, co z kolei może powodować powstawanie wad zgryzu czy opóźnione wyrzynanie się zębów stałych. Dlatego tak ważne jest odpowiednie żywienie malucha i zachowanie podstawowych zasad higieny jamy ustnej nawet u najmłodszych. Zwłaszcza, że wczesne wykrycie próchnicy u rocznego czy dwuletniego maluszka to trudne zadanie – mały pacjent sam nie przekaze nam bowiem informacji o odczuwanym dyskomforcie.

Więcej informacji znajdziesz na:



Tubka pełna smaku

Musy Dada Baby Food to wartościowa przekąska stanowiąca idealne uzupełnienie całodiennej diety. Są dostosowane do potrzeb niemowląt i małych dzieci. Bez dodatku cukru*

10 smaków do wyboru!

Sprawdź pełną listę smaków i dołącz najlepszy dla Twojego dziecka na dada.pl

Duży, wygodny korek



Idealne dla dzieci po 6. miesiącu życia



Z dodatkiem zbóż



*Zawiera naturalnie występujące cukry

Suplementacja u kobiet w ciąży

Bez względu na porę roku kobieta w ciąży powinna zadbać o prawidłową, zbilansowaną dietę. Niestety niektóre składniki pokarmowe są niezmiernie trudne do uzupełnienia ze zwyczajową dietą, dlatego organizacje zajmujące się zdrowiem kobiet ciężarnych przygotowały dokładne wytyczne, które pomagają uniknąć niedoborów tych składników.

TEKST: DR JUSTYNA BYLINOWSKA,
DIETETYCZKA, TWÓRCZYNI PORTALU
DLA DIETETYKÓW
WWW.DIETETYCY.ORG.PL
WERYFIKACJA: SYLWIA SNOPEK,
DIETETYCZKA PORADNI
DIABETOLOGICZNEJ IMID

W 2020 roku Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników (PTGiP) opublikowało rekomendacje dotyczące suplementacji kobiet ciężarnych. Eksperti szczegółowo opisali rolę i wskazania oraz określili zalecane dawkowanie pięciu substancji czynnych, które stanowią główne elementy racjonalnej suplementacji kobiet w ciąży, czyli kwasu foliowego, jodu, witaminy D, kwasu dokozaheksaenowego (DHA) i żelaza.

Kwas foliowy

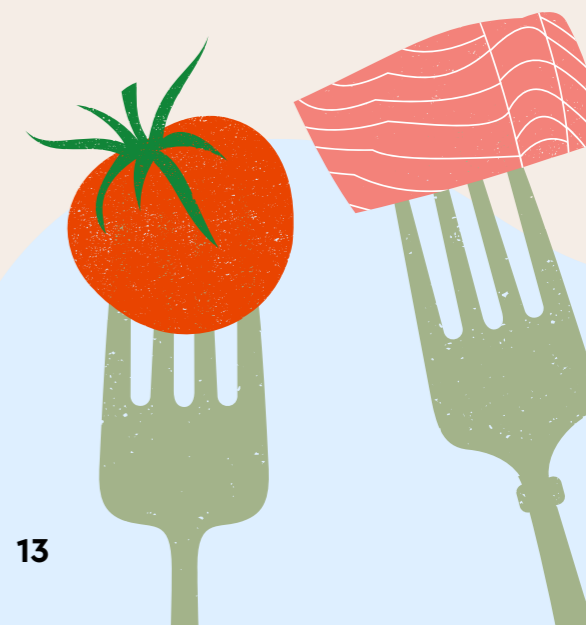
Foliany, czyli sole kwasu foliowego, stanowią niezbędny składnik diety. Pomagają w prawidłowej syntezie aminokwasów, właściwej produkcji krwi oraz uczestniczą m.in. w syntezie DNA i RNA. W czasie ciąży uzupełniające spożycie kwasu foliowego zwiększa poziom folianów u matki. Niski poziom folianów u matki jest czynnikiem ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu. Foliany obecne są w produktach roślinnych i zwierzęcych, dlatego mając na uwadze ich odpowiednią podaż, warto włączyć do diety m.in. nasiona roślin strączkowych oraz zielone warzywa, takie jak jarmuż, kapustę, sałatę i brokuły, a także np. jaja oraz nabiał. Zapotrzebowanie na foliany zależy od wieku oraz stanu fizjologicznego – zwiększone jest u kobiet w ciąży i karmiących piersią. Zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski poziom zalecanego spożycia folianów pochodzących z żywności wynosi 600 µg dla kobiet ciężarnych, bez względu na wiek. Rekomendowane dobowe dawki kwasu foliowego u kobiet w ciąży wynoszą natomiast 400–800 µg do 12. tygodnia ciąży oraz wzrastają do 600–800 µg po 12. tygodniu ciąży.

Jod

Jod jest pierwiastkiem o kluczowym znaczeniu dla pracy tarczycy. Jego znaczny niedobór w czasie ciąży może doprowadzić do niedoczynności tarczycy u matki oraz dziecka, a niekiedy uszkodzić ośrodkowy układ nerwowy płodu. Zapotrzebowanie na ten pierwiastek jest uzależnione od wieku i stanu fizjologicznego, jednak zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla osób dorosłych wynosi 150 µg na dobę, natomiast u kobiet ciężarnych znacząco wzrasta i wynosi do 220 µg na dobę.

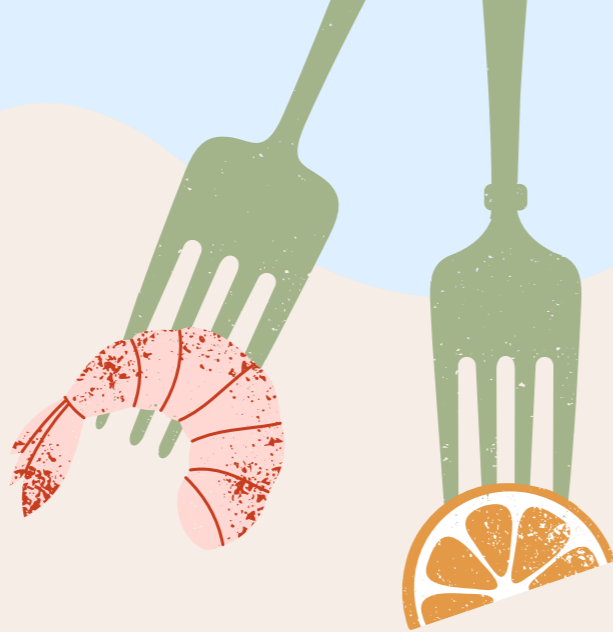
Eksperti podkreślają, że syntetyczne preparaty kwasu foliowego mają większą biodostępność niż foliany zawarte w żywności. Oznacza to, że organizm jest w stanie je łatwiej przyswoić. Z tego powodu niekontrolowane przyjmowanie dużych dawek dawek suplementów kwasu foliowego może prowadzić do nadmiernego spożycia tego składnika i mieć niekorzystne skutki zdrowotne.

Niestety spożycie jodu z dietą często bywa niewystarczające. Badacze szacują, że mimo obligatoryjnego jodowania soli kuchennej, którego celem jest uzupełnianie niedoborów tego pierwiastka w krajowej populacji, co najmniej połowa ciężarnych ma niedobór tego składnika. Próby uzupełnienia go z dietą przez spożycie ryb morskich, nabiału czy jaj może być niewystarczające. Stąd rekomendacja PTGiP dotycząca wprowadzenia suplementacji jodem u wszystkich kobiet ciężarnych, u których nie ma ku temu przeciwwskazań. Jeśli w wywiadzie nie stwierdza się chorób tarczycy, zalecana dzienna dawka jodu wynosi 150–200 µg.



Witamina D

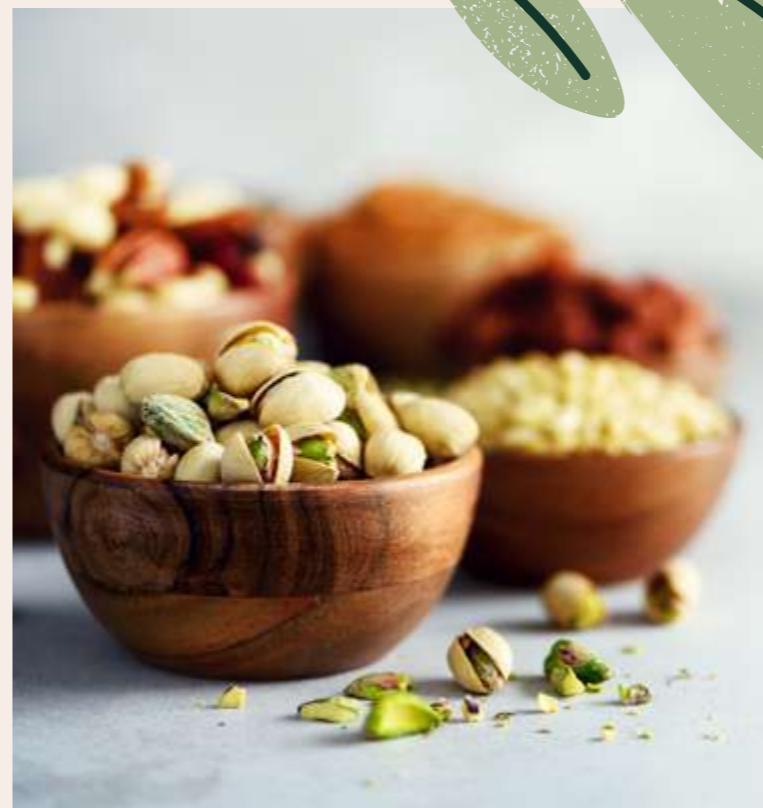
Witamina ta reguluje m.in. gospodarkę wapnia i fosforu, wspomagając prawidłową mineralizację kośćca, bierze udział w procesie podziału komórek i działa immunomodulująco. Jest produkowana w organizmie poprzez syntezę skórną w kontakcie z promieniowaniem słonecznym. Występuje też w żywności, takiej jak tłuste ryby morskie, jaja, masło czy mięso. Badacze podkreślają, że suplementacja witaminą D podczas ciąży może przynosić liczne korzyści dla matki i dziecka. Jej odpowiednie stężenie w surowicy może zmniejszać ryzyko wystąpienia stanu przedrzucawkowego, ciężkiego krwotoku poporodowego, cukrzycy ciążowej oraz niskiej masy urodzeniowej dziecka. Biorąc pod uwagę powszechne w naszej szerokości geograficznej niedobory witaminy D, eksperci zalecają jej suplementację u wszystkich kobiet w okresie ciąży. W przypadku prawidłowego BMI i braku obciążeń sprzyjających jej deficytowi rekomendowana dawka to 1500–2000 IU (czyli 37,5–50 µg) na dobę.

**Kwas dokozaheksaenowy (DHA)**

DHA należy do grupy kwasów omega-3 i jest jednym z najważniejszych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. To substancja budulcowa m.in. dla struktur nerwowych oraz siatkówki oka. Jego niedobór może negatywnie odbijać się na rozwoju poznawczym i psychicznym. Dlatego w diecie warto uwzględnić takie produkty jak tłuste ryby morskie, w tym łosoś, makrelę czy śledzie oraz owoce morza.

Zapotrzebowanie na DHA u kobiet ciężarnych jest wyższe niż w populacji ogólnej, a dodatkowo u płodu znacząco wzrasta w III trymestrze ciąży. Według obowiązujących krajowych norm żywienia codziennie wystarczające spożycie kwasów omega-3 dla kobiet w ciąży wynosi 250 mg sumy DHA i EPA (co odpowiada spożyciu ryb morskich 2 razy w tygodniu) oraz dodatkowo 100–200 mg DHA. Wartości te są jednak trudne do pokrycia ze względu na niskie spożycie ryb w Polsce.

Eksperti zalecają suplementację co najmniej 200 mg DHA dziennie u wszystkich ciężarnych. Dodatkowo rekomendują stosowanie wyższych dawek – do 600 mg DHA dziennie u przyszłych mam spożywających ryby morskie rzadziej niż 2 razy w tygodniu.

**Żelazo**

Żelazo uczestniczy w licznych procesach biochemicznych, gdzie najważniejsze z nich dotyczą oddychania tkankowego, syntezy czerwonych krwinek i DNA. Zawierają je zarówno produkty zwierzęce (mięso, jaja, podroby, ryby), jak i roślinne (np. kasza jaglana i gryczana, zarodki pszenne, orzechy, nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa liściaste). W ciąży zapotrzebowanie na ten pierwiastek znacząco wzrasta. Zgodnie z krajowymi normami żywienia poziom zalecanego spożycia żelaza u kobiet w ciąży wynosi 27 mg dziennie, gdzie wartość ta przed ciążą wynosi 18 mg. Specjaliści wskazują, że suplementacja żelaza przy prawidłowych wartościach hemoglobiny może prowadzić do jego nadmiaru w organizmie przyszłej mamy, a to wywiera niekorzystny wpływ na przebieg ciąży. Sugerują, by zanim zapadnie decyzja o podaniu suplementów

tego pierwiastka, ciężarna skonsultowała się z lekarzem prowadzącym, który zleci wykonanie badań morfologicznych. Na ich podstawie ustali on dawkę, typ preparatu oraz okres jego przyjmowania.

Świadomość znaczenia składników pokarmowych i ich roli w czasie ciąży jest ważna, by poprawnie zbilansować jadłospis kobiety oraz aby systematycznie przyjmowała ona suplementację zaleconą przez lekarza prowadzącego ciążę. W przypadku gdy przyszła mama nie ma dość wiedzy i umiejętności, by zapewnić sobie dietę dostarczającą niezbędnych składników, powinna skorzystać z porady specjalisty dietetyka. Uwzględni on obowiązujące normy żywieniowe, rekomendacje dotyczące suplementacji oraz pomoże skomponować jadłospis, który będzie zgodny z preferencjami kulinarnymi i zaleceniami lekarza.

Więcej informacji znajdziesz na:



Zamienniki cukru w diecie maluszka

Dieta małych dzieci powinna bazować przede wszystkim na produktach nieprzetworzonych lub niskoprotworzonych. Zarówno w trakcie rozszerzania diety, jak i po tym etapie nie należy dosładzać i dosalać posiłków dzieci. Zalecenia te dotyczą małych konsumentów co najmniej do 2. roku życia.



w późniejszym wieku. Może skutkować to niewłaściwymi wyborami żywieniowymi, a tym samym sprzyjać możliwości rozwoju chorób cywilizacyjnych.

Miód

Miód może zawierać tzw. przetrwalniki bakterii Clostridium botulinum, wywołujące botulizm dziecięcy. Z tego powodu miodu nie należy podawać maluchom przed ukończeniem 1. roku życia. Miód jako składnik dodany do innych produktów może zostać poddany wysokociśnieniowym i wysokotemperaturowym metodom przemysłowym, które inaktywują patogeny. Aby dowiedzieć się, czy wybrana przez nas żywność została poddana takiemu zabiegowi, należy przeczytać etykietę.

TEKST: DR JUSTYNA BYLINOWSKA,
DIETETYCZKA, TWÓRCZYNI
PORTALU DLA DIETETYKÓW
WWW.DIETETYCY.ORG.PL
WERYFIKACJA: SYLWIA SNOPEK,
DIETETYCZKA PORADNI
DIABETOLOGICZNEJ IMID

Nadmierne spożycie cukrów prostych w wieku rozwojowym może skutkować zbyt dużym przyrostem masy ciała oraz sprzyja próchnicy zębów. Cukry, które trafiają do jadłospisu dziecka, powinny znajdować się w głównych posiłkach, a nie w przekąskach, i ograniczać się do tych naturalnie występujących w mleku, niesłodzonych produktach mlecznych i świeżych, suszonych lub mrożonych owocach, a nie tych pochodzących m.in. z dosładzanych napojów czy nektarów. Warto podkreślić, że cukry wolne zawarte w sokach, miodzie czy syropach również powinny podlegać ograniczeniom.

Zamienniki białego cukru

Rodzice zazwyczaj zdają sobie sprawę z konsekwencji zbyt wczesnego wprowadzania do diety dzieci cukrów prostych, dlatego poszukują ich alternatyw. Do wyboru jest wiele substancji nadających słodki smak potrawom i napojom. Dzielimy je na syntetyczne, jak aspartam czy acesulfam K, oraz te naturalnego pochodzenia, które mogą być w niewielkich ilościach podawane starszym dzieciom. Warto jednak zaznaczyć, że zbyt wczesna ekspozycja dziecka na słodki smak może modyfikować preferencje żywieniowe i wpływać na zwyczaje żywieniowe



Cukier brązowy, cukier kokosowy

Wymienione rodzaje cukru, mimo że mają bardzo przyjazne i naturalnie brzmiące nazwy, zawierają w sobie sacharozę, czyli cukier stołowy, którego powinniśmy unikać w diecie dzieci. Z żywieniowego punktu widzenia nie ma tak naprawdę znaczenia, czy danie lub napój posłodzimy cukrem stołowym czy brązowym – w obu przypadkach dostarczymy maluchowi jedynie dodatkowych, „słodkich” kalorii.

Melasa

Melasa to gęsty, ciemny syrop pozyskiwany najczęściej z gotowanego soku z trzciny cukrowej. Zawiera przede wszystkim cukry proste i niewielką ilość wybranych witamin i składników mineralnych. Jest ich jednak na tyle mało, że nie mają one znaczenia żywieniowego ani dla dzieci, ani dla dorosłych, a warto podkreślić, że w zależności od pochodzenia melasa zawiera 40–50% sacharozy.

**Syrop z agawy i syrop daktylowy**

Te syropy przyciągają egzotycznymi nazwami i niecodzienną formą. Oba przypominają konsystencją miód, mają przyjemny łagodny zapach i słodki smak. Niestety próżno szukać w nich wartości odżywczych innych niż cukry proste.

**Tych słodzików nie podawaj dziecku!**

Obecnie wśród konsumentów istnieje duże zainteresowanie produktami nadającymi potrawom i napojom słodki smak, a jednocześnie dostarczającymi dużo mniej energii niż cukier, a nawet wcale. Napoje, desery, przekąski, ciastka i lizaki mogą zawierać substytuty cukru. Prawodawstwo nie przewiduje ich jako dodatek do żywności dla niemowląt i małych dzieci, dlatego jeśli na opakowaniu znajdziesz informację, że dany produkt zawiera: glikozydy stewiolowe (ze stewii), słodziki naturalne (poliole) oraz tzw. słodziki intensywne (m.in. aspartam, acesulfam K, sacharyna), to warto zastanowić się, czy warto go wkładać do koszyka. Poliole, np. ksylitol (cukier brzozy), maltitol oraz sorbitol, w nadmiernej ilości mogą wywoływać efekt przeczyszczający, zatem nie są zalecane dla najmłodszych. Warto pamiętać, że prawodawstwo chroni małych konsumentów. Do przygotowania żywności dla niemowląt i małych dzieci (do 3. roku życia) stosowane są tylko dozwolone dla tej grupy dodatki do żywności. W przypadku starszych dzieci dopuszczalne jest zastosowanie wszystkich składników i materiałów używanych w produkcji żywności, znanych i powszechnie spożywanych, włączając w to również przyprawy. Niemniej w produktach tych ogranicza się dodatek cukru, zwłaszcza sacharozy, soli i substancji dodatkowych.

Kilka dobrych rad

Pierwsze lata życia dziecka to czas intensywnej nauki nie tylko chodzenia czy mowy, ale również prawidłowych nawyków żywieniowych. Starajmy się wybierać produkty o najmniejszym stopniu przetworzenia, niedosładzane, niedosalane oraz niepoddawane smażeniu. Wytyczne te znajdziemy w najnowszym raporcie WHO dotyczącym prawidłowego żywienia dzieci. Jeśli chcemy podać maluchowi zdrowy deser, wybierajmy przede wszystkim owoce – te świeże, suszone, gotowane czy przecierane, ale w formie naturalnej, niedosładzanej. Dzieci po 6. miesiącu życia powinny pić wodę – starszym możemy ją podać z dodatkiem cytryny, pomarańczy czy ogórka, mrożonych malin czy truskawek. Zabieg ten nada ciekawy smak bez konieczności dosładzania. Gdy dziecko będzie miało ochotę na kakao, kupmy to naturalne (gorzkie), dodajmy wrzącą wodę i dolejmy mleka, które nada mu słodki smak. A co z owocowymi jogurtami i deserami mlecznymi? Wybierajmy jogurt naturalny, do którego możemy dodać garść borówek, malin, kiwi, prażone jabłko czy suszone śliwki. Potrawy o lekko słodkim smaku można przyprawić odrobiną wanilii, cynamonu czy goździków.

Więcej informacji znajdziesz na:



Sezonowe menu

Pulpeciki rybne



Sugerowany
wiek dziecka: po
9. miesiącu życia

Więcej informacji znajdziesz na:



TEKST I KONSULTACJA:
DR JUSTYNA BYLINOWSKA,
DIETETYCZKA, TWÓRCZYNI
PORTALU DLA DIETETYKÓW
WWW.DIETETYCY.ORG.PL
WERYFIKACJA: SYLWIA SNOPEK,
DIETETYCZKA PORADNI
DIABETOLOGICZNEJ IMiD

Czas przygotowania: 30 min
**Liczba porcji: 5 | 262 kcal/
porcja**

SKŁADNIKI:

- 500 g filetów z dorsza
- 1 jajko
- 1 sucha bułka grahamka
- 100 ml mleka 2%
- 4 łyżki siekanego koperku
- pieprz do smaku
- 2 łyżki bułki tartej
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 8 łyżek jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka siekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Suchą bułkę namocz w mleku w dużej misce. Dodaj zmielony na średnich oczkach filet z dorsza, siekany koperek i jajko. Masę dobrze wyrób.
2. Formuj średniej wielkości kotleciki. Obtaczaj je w bułce tartej i smaż około 3 minut z każdej strony na rozgrzanym oleju, aż się zrumienią.
3. Podawaj z gęstym jogurtem greckim i natką pietruszki.

Kompot z suszonych owoców



Sugerowany
wiek dziecka: po
11. miesiącu życia

Czas przygotowania: 40 min
Liczba porcji: 6 | 37 kcal/porcja

SKŁADNIKI:

- 1 suszone jabłko
- 1 suszona gruszka
- 5 suszonych śliwek
- 2 suszone morele
- 1 suszona figa
- 5 goździków
- ½ laski cynamonu
- 1 owoc anyżu
- 1 ½ l wody
- sok wyciśnięty z ½ pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone owoce oraz przyprawy korzenne umieść w garnku i zalej wodą.
2. Gotuj na małym ogniu, aż owoce zmiękną, a kompot zrobi się ciemny.
3. Ugotowane owoce odcedź na sicie, podawaj na ciepło.

Barszcz z warzywnymi uszkami



Sugerowany
wiek dziecka: po
9. miesiącu życia

Czas przygotowania: 150 min
Liczba porcji: 6 | 165 kcal/porcja

SKŁADNIKI NA BARSZCZ:

- 10 suszonych pieczarek
- 5 dużych buraków ćwikłowych (około 1 kg)
- 1 marchew
- 1 korzeń pietruszki
- ¼ korzenia selera
- ½ pora
- 250 ml zakwasu z buraków
- 1 ½ l wody
- szczypta soli
- 1 liść laurowy
- ½ łyżeczki ziaren ziela angielskiego
- kilka ziaren pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone pieczarki zalej 200 ml wody i odstaw na noc do namoczenia.
2. Warzywa korzeniowe umyj, obierz i pokrój

3. Wywar gotuj około 90 minut pod przykryciem. Pod koniec dodaj płyn spod namoczonych pieczarek.
4. Po ugotowaniu wywar odcedź przez sito. Do klarownej zupy dolej szklankę zakwasu z buraków. Podgrzewaj na małym ogniu.

**NIE NALEŻY ZASTĘPOWAĆ
PIECZAREK INNYM TYPEM
GRZYBÓW. GRZYBY LEŚNE
NIE SĄ ODPOWIEDNIE DLA
DZIECI PONIŻEJ 12. ROKU
ŻYCIA!**

Maślane ciasteczka



Sugerowany
wiek dziecka: po 12.
miesiącu życia

Czas przygotowania: 90 min
Liczba porcji: 4 | 130 kcal/porcja

SKŁADNIKI:

- 200 g mąki orkiszowej
- 100 g masła
- 50 g cukru
- 1 jajko
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- naturalny ekstrakt z wanilii

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki starannie połącz i zagnieć. Wyrobione ciasto zawiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na około godzinę.
2. Po tym czasie wyjmij ciasto, podziel na mniejsze części i rozwałkuj każdą z nich na grubość około 5 mm. Wykrawaj okręgi lub inne kształty.
3. Piekarnik rozgrzej do 180°C. Blaszke wyłóż papierem do pieczenia i układaj na niej ciastka. Piecz około 10 minut do lekkiego zrumienienia.

Nadpobudliwy maluch.

Czy to już ADHD?

ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej, jest zaburzeniem psychicznym o podłożu neurorozwojowym, które powoduje deficyty uwagi, hiperaktywność, nadpobudliwość ruchową lub impulsywność. Pierwsze symptomy można zauważyć już u dzieci przed ukończeniem 5. roku życia, a pełne ich spektrum ujawnia się zwykle w wieku szkolnym. Jak nie przegapić pierwszych objawów u malucha?

TEKST: ANNA KAWCZYŃSKA
WERYFIKACJA: MGR JUSTYNA
HERMANIUK, PSYCHOLOG
 W ZAKŁADZIE WCZESNEJ
 INTERWENCJI PSYCHOLOGICZNEJ
 ORAZ OŚRODKU REHABILITACJI
 DZIENNEJ DLA DZIECI, IMID



Czy wiesz, że pierwsze objawy zespołu nadpobudliwości psychoruchowej mogą pojawić się już u niemowlaka? Oczywiście to o wiele za wcześnie na stawianie diagnozy, jednak każde zachowanie malucha, które wydaje Wam się podejrzanym, warto skonsultować ze specjalistą. Co – w kontekście nadpobudliwości – powinno wzbudzić Waszą czujność w przypadku brzdąca poniżej 1. roku życia? Po pierwsze: duży niepokój, objawiający się intensywnym płaczem bez wyraźnego powodu, który bardzo trudno ukoić. Po drugie: wzmożona ruchliwość. Kilkumiesięczne niemowlęta są oczywiście ciekawskie i bardzo chcą odkrywać świat, ale jeśli dziecko nienaturalnie dużo się rusza, np. nieustannie macha rączkami i nóżkami, warto obserwować to zachowanie. Po trzecie: dziecko nie uczy się na swoich błędach. Maluchom zwykle łatwo przychodzi zapamiętanie, że konkretne zachowanie może być niebezpieczne, np. jeśli zdarzyło im się dotknąć czegoś gorącego na kuchence, raczej nie będą się do niej zbliżać ponownie bez asekuracji. Po czwarte: duża potrzeba stymulacji – niemowlęta z pierwszymi objawami ADHD mogą np. szybko psuć zabawki, bo często nimi rzucają. Szybko też się nudzą i trudno im bawić się samodzielnie choćby przez kilka minut. Po piąte: problemy ze snem. Oczywiście wiele dzieci poniżej roku nie przesypia jeszcze całych nocy, ale maluch po ukończeniu 6. miesiąca życia nie powinien już wielokrotnie się wybudzać. Jeśli zdarza się to nagminnie i nie jest związane ze złym samopoczuciem brzdąca (np. ząbkowaniem czy infekcją), z pewnością warto skonsultować to z lekarzem.

W przypadku wystąpienia takich objawów u maluszka w pierwszej kolejności zaleca się konsultację z neurologiem dziecięcym, który wykluczy medyczne podłoże tych symptomów. Jeśli okaże się, że stan ogólny dziecka jest dobry, wówczas warto zgłosić się do psychologa dziecięcego. W takich przypadkach działania specjalisty koncentrują się zwykle na wczesnym wspomaganie rozwoju niemowlaka. Psycholog podpowie Wam też, jak łagodzić nadmierne pobudzenie u malucha i w jaki sposób wspierać rozwój umiejętności odpowiednich dla jego wieku. Regularne spotkania w gabinecie pozwalają nie tylko na ocenę postępów dziecka, ale także na monitorowanie występowania objawów i – gdy okaże się to konieczne – przeprowadzenie diagnostyki psychologicznej.



Nadmiar energii czy ADHD?

W przypadku kilkulatek objawy ADHD są już bardziej „typowe” dla nadpobudliwości i dzielą się na trzy grupy. Pierwszą z nich jest nadmierna ruchliwość: maluch nie umie usiedzieć w miejscu nawet podczas posiłku czy w sytuacjach, które wymagają dyscypliny, a jeśli zwróci mu się uwagę, reaguje tylko na chwilę lub nie potrafi w ogóle się wyciszyć. Zachowuje się i bawi w bardzo hałaśliwy sposób. Drugą grupę objawów stanowią zaburzenia koncentracji uwagi. Sprawiają, że dziecko nie potrafi się skupić na zajęciu, które uznaje za nudne, zadania i obowiązki wykonuje niedbale, nie zwracając uwagi na szczegóły, często też przerywa wykonywaną czynność i zaczyna zajmować się czymś innym. Łatwo rozprasza się pod wpływem minimalnych bodźców; wygląda, jakby nie słuchało, co się do niego mówi, często zapomina, co usłyszało. Zdarza się, że gubi swoje rzeczy i zapomina o codziennych obowiązkach. Trzecią grupę objawów ADHD określa się jako nadmierną impulsywność. Dziecko „najpierw robi, potem myśli”, czyli działa bez zastanowienia i rozważenia ewentualnych konsekwencji swojego zachowania. Nie umie czekać na swoją kolej, a gdy wpadnie mu do głowy jakiś pomysł, natychmiast musi go zrealizować. Często też przerywa innym. ADHD rozpoznaje się, jeśli u malucha występują objawy ze wszystkich trzech wspomnianych wyżej grup i są one obecne jeszcze przed 7. rokiem życia w przynajmniej dwóch różnych środowiskach (np. w domu i w szkole). Symptomy muszą się też utrzymywać przez co najmniej sześć miesięcy, w stopniu uniemożliwiającym dziecku przystosowanie się do wymagań szkolnych i społecznych.

Czas na diagnozę

Rozpoznanie ADHD to dość długi proces, który najczęściej przeprowadza się u dzieci w wieku szkolnym, nie wcześniej niż w 6-7. roku życia. Młodsze dziecko może bowiem nie spełniać wszystkich kryteriów dla rozpoznania tego zaburzenia, choć jednocześnie może przejawiać już pewne symptomy, które warto obserwować. Zaburzenie to dotyczy również starszych dzieci – diagnozuje się je zarówno u nastolatków, jak i u osób dorosłych, choć z wiekiem symptomy są inne. Diagnostykę rozpoczyna się od przeprowadzenia pełnego wywiadu na temat problemu, a także wywiadu rozwojowego i rodzinnego. Specjalista dokonujący rozpoznania musi mieć bowiem pełen obraz sytuacji dziecka. Następnie psycholog przeprowadza obserwację dziecka, która – w zależności od wieku małego pacjenta – przyjmuje formę rozmowy lub wspólnej zabawy. Wykonuje też badanie psychologiczne oraz testy, których zadaniem jest ocena intelektualna malucha lub starszaka, jego zdolności do zapamiętywania



oraz koncentracji, a także sprawności i koordynacji ruchowej. Elementem diagnozy jest również uzyskanie informacji o zachowaniu i funkcjonowaniu dziecka od innych osób, które sprawują nad nim opiekę lub mają z nim regularny kontakt: innych członków rodziny, wychowawcy szkolnego, nauczycieli czy pedagoga. Konieczne są również liczne konsultacje specjalistyczne, ponieważ w procesie diagnostyki należy wykluczyć (lub wyróżnić) inne problemy bądź zaburzenia, które mogą wpływać na rozwój i zachowanie dziecka. Prawidłowe rozpoznanie ADHD wymaga współpracy psychologa, psychiatry i pediatry, a czasem też neurologa dziecięcego.

Rozpoznanie – i co dalej?

Jeśli u Waszego dziecka zdiagnozowano ADHD, nie martwcie się na zapas. To trudny moment dla całej rodziny, ale dzięki temu możecie pomóc swojej pociesze i ułatwić jej codzienne funkcjonowanie dzięki terapii, a w razie potrzeby także odpowiednio dobranych leków. Pierwszym krokiem po zdiagnozowaniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej u małego pacjenta jest zwykle edukacja jego najbliższego środowiska: przede wszystkim rodziców i bliskich, ale też nauczycieli oraz innych osób, które sprawują nad nim opiekę. Chodzi o to, by wiedzieli, czym jest ADHD, skąd się bierze, ale też jak powinni reagować w przypadku wystąpienia u dziecka niepożądanych zachowań oraz w jaki sposób mogą mu pomóc w radzeniu sobie z objawami. W przypadku małych dzieci lub tych, u których objawy nie są mocno nasilone, te działania niekiedy okazują się wystarczające. W razie potrzeby można także wprowadzić dodatkowe interwencje terapeutyczne



– psychoterapię indywidualną lub grupową, terapię rodzinną czy trening umiejętności społecznych.

W przypadku dużego nasilenia symptomów ADHD, które znacząco utrudniają dziecku codzienne funkcjonowanie, stosuje się także leczenie farmakologiczne. Środki dobierane są zawsze indywidualnie, by dopasować je do potrzeb małego pacjenta, z uwzględnieniem ewentualnych zaburzeń współistniejących czy przeciwwskazań do stosowania określonych substancji.

Więcej informacji znajdziesz na:



Dzieci i finanse

Dla wielu z nas pieniądze to temat tabu, o którym nie rozmawia się z nikim, a już szczególnie z dziećmi. Tymczasem maluchy stykają się z finansami codziennie – widzą nas w sklepie, podczas płacenia rachunków, słyszą plany związane z rodzinnymi wydatkami. Te sytuacje warto wykorzystać, by wytłumaczyć dziecku pewne kwestie i nauczyć je odpowiedniego podejścia do budżetu.

TEKST: AGNIESZKA DYNIAKOWSKA,
PEDAGOG PRZEDSZKOLNY
I WCZESNOSZKOLNY
WERYFIKACJA: JOANNA PRUBAN,
PSYCHOLOG, PEDAGOG
I PSYCHOONKOLOG, IMID

Pieniądze to dla dzieci temat abstrakcyjny, jednak w pewnym wieku warto zacząć o nich rozmawiać, a nawet podarować maluchowi skarbonkę, by nauczyć go oszczędzania i dbania o własny budżet. Kiedy przychodzi odpowiedni moment? Jak mówić o pieniądzu i wydatkach w otoczeniu dzieci? I czy w ogóle warto o tym mówić?

Rozmawiać czy nie rozmawiać?

Czy warto poruszać z dziećmi temat finansów? Zdecydowanie tak! Brak otwartości w tej kwestii może sprawić, że będą traktowały pieniądze emocjonalnie i nadadzą im zbyt wielką wartość. Wykorzystuj codzienne sytuacje, by wyjaśnić, dlaczego postępujesz w dany sposób, co spowodowało, że podejmujesz taką decyzję (np. wybierasz produkt w niższej cenie, rezygnujesz z jakiegoś zakupu, wstrzymujesz się z wydatkiem lub inwestycją). Pamiętaj też, że edukacja finansowa odbywa się przede wszystkim w domu – przedszkole, szkoła i inne miejsca mogą jedynie wspierać nas w tym zakresie.

Zacznij od zabawy!

Edukacja finansowa dzieci zaczyna się od obserwacji. Maluchy towarzyszą nam podczas zakupów, widzą przekazywanie za towary banknotów lub płatności kartą. Często też wchodzą z rodzicami w pierwsze negocjacje, gdy uparcie proszą o zakup danego produktu, a słysząc odmowę lub argument, że jest za drogi, proponują inny w zamian. Świetnym sposobem na wprowadzenie w świat finansów jest zabawa w sklep. Wymiana towarów za papierowe banknoty pokazuje, że każda rzecz ma swoją określoną wartość i od tego, czy posiadamy odpowiednią ilość „papierków” zależy, czy ją otrzymamy, a po wydaniu wszystkiego, nie możemy kontynuować zakupów – nasz budżet się wyczerpał. Wyjaśnianie zagadnień związanych z pieniędzmi i wydatkami warto zacząć od takich właśnie uproszczeń, dopasowanych do wieku i wiedzy dzieci. Popularne gry, w których gromadzimy kapitał i dokonujemy zakupu (np. Eurobiznes, Monopoly), także będą dobrą lekcją i okazją do rozmowy.

Skarbonka i kieszonkowe

Starsze dzieci, od ok. 6. roku życia, zaczynają coraz lepiej rozumieć wartość pieniędzy i wówczas warto pomyśleć o kieszonkowym. Takie regularne wypłaty dadzą możliwość planowania wydatków, samodzielnego podejmowania decyzji finansowych i przemyślenia swoich zakupów. Początkowo może się zdarzyć, że w euforii nasza pociecha wyda wszystko już pierwszego dnia – pomóżmy jej wtedy wyciągnąć wnioski. Taka sytuacja to dobra lekcja na temat planowania, oszczędzania na większe wydatki i rozsądnego wybierania tego, na co wydajemy nasze pieniądze.

A może konto?

Dziecko może mieć swoje konto bankowe! Po ukończeniu 13. roku życia uzyskuje tzw. ograniczoną zdolność do czynności prawnych i może zawrzeć umowę z bankiem, którą potwierdza i podpisuje opiekun prawny. Często nastolatek otrzymuje też swoją kartę płatniczą, dzięki czemu uczy się zarządzać swoim budżetem w formie wirtualnej.



Więcej informacji znajdziesz na:



Warto też wraz z dzieckiem rozważyć podział kieszonkowego na część do wydania w danym miesiącu oraz część, którą odkłada na jakiś większy cel, np. nową grę, rower czy wymarzone buty. Popularna jest też metoda trzech skarbonek lub trzech słoików – otrzymywane pieniądze (z kieszonkowego, od dziadków) dziecko dzieli na te do wydania, do zaoszczędzenia oraz podarowania (podzielenia się z innymi np. w ramach akcji charytatywnej). Kwoty te nie muszą być równe i nie zawsze dziecko jest gotowe, by oddać część swoich pieniędzy innym – nie zmuszaj go do tego, ale zostaw mu taką opcję. Metoda ta uczy gospodarowania swoim budżetem, pokazuje też, że pieniądze służą różnym celom, nie tylko spełnieniu naszych bieżących zachcianek.



Gdy rozmawiasz z dziećmi o pieniądzach, pamiętaj, aby:

- **dostosować ilość wiedzy do wieku** – nie musisz tłumaczyć przedszkolakowi zawitości umowy kredytowej i wpływu stóp procentowych na finanse. Używaj prostego języka i jak najbliższych dziecku porównań;
- **podkreślić, że pieniądze nie są celem samym w sobie** – nie decydują o naszym szczęściu i nie chodzi o ich kolekcjonowanie. Stanowią narzędzie, które pozwala nam na wiele przyjemności i daje bezpieczeństwo, dlatego są ważne, ale nie najważniejsze;
- **zwrócić uwagę na codzienne nawyki** – dla naszych finansów liczą się nie tylko te wielkie wydatki, ale też z pozoru niewielkie kwoty, które wydajemy każdego dnia, i nasze podejście do zakupów (np. naprawienie zepsutych rzeczy zamiast kupowania nowych). Nawet oszczędzenie małej kwoty pozwala w dłuższej perspektywie na zgromadzenie sporej sumy;
- **podkreślić znaczenie planowania i inwestowania** – dbanie o finanse to nie tylko oszczędzanie na mniejsze przyjemności, ale też długofalowe odkładanie pieniędzy na duże cele (np. zakup mieszkania) oraz ich inwestowanie i pomnażanie (np. poprzez lokaty bankowe, giełdę, szukanie nowych źródeł dochodu).



Delikatna pielęgnacja



W trosce o codzienną, łagodną pielęgnację skóry dzieci i niemowląt stworzyliśmy chusteczki nawilżane Dada Aloe Care. Wyjątkowo miękkie i delikatne.



Nauka empatii

Empatia to niezwykle ważna cecha, która warunkuje jakość relacji społecznych. Nie rodzimy się z nią, ale nabywamy ją w toku naszych doświadczeń i codziennych sytuacji. W jaki sposób nauczyć dzieci empatii? Czy to w ogóle możliwe? Jakie podejmowane przez nas działania w tym pomagają?

TEKST: AGNIESZKA DYNIAKOWSKA,
PEDAGOG PRZEDSZKOLNY
I WCZESNOSZKOLNY
WERYFIKACJA: JOANNA PRUBAN,
PSYCHOLOG, PEDAGOG
I PSYCHOONKOLOG, IMID

Więcej informacji znajdziesz na:



Bardzo często przykładamy wagę do tzw. umiejętności twardych, czyli tych specjalistycznych, opartych na wiedzy, które można łatwo zmierzyć i sprawdzić (np. znajomość języka, obsługa danego programu). Tymczasem umiejętności miękkie, związane z komunikacją, współpracą z innymi i emocjami, bywają lekceważone, uważane za mniej



istotne. A przecież każdego dnia, na gruncie prywatnym i zawodowym, stykamy się z innymi ludźmi, jesteśmy częścią pewnych społeczności, musimy rozmawiać i współdziałać. Dlatego tak ważne jest, by już od początku życia maluszka rozwijać w nim empatię, która pomoże mu w zrozumieniu innych i ułatwi nawiązywanie relacji.

Empatia, czyli co?

Empatia to zdolność rozumienia drugiej osoby i jej potrzeb, odczuwania jej emocji i stanów psychicznych, a także spojrzenia na daną sytuację z punktu widzenia drugiego człowieka. Mówiąc inaczej, ktoś empatyczny potrafi wczuć się w czyjąś sytuację, w pewien sposób wyobrazić sobie czyjeś emocje i współodczuwać je. Jesteśmy empatyczni, gdy ktoś mówi nam, że jest zmęczony, a my robimy mu herbatę i zachęcamy do odpoczynku. Gdy sąsiadka choruje, a my pomagamy jej, robiąc zakupy i gotując zupę, albo gdy nasza koleżanka z pracy przeżywa trudne chwile, a my wysłuchujemy jej, współczujemy i oferujemy wsparcie. Empatia przydaje się każdego dnia i niemal w każdej sytuacji, a wykazują ją już maluszki, gdy przynoszą pluszaka smutnemu rodzicowi lub przychodzą się przytulić.



A co w temacie empatii mają do powiedzenia najmłodszy? Posłuchaj odcinka specjalnego „O świątecznej radości i wdzięczności” podcastu „Dzieci mają na to sposób”, który poprowadziła Katarzyna Stoparczyk.



ZESKANUJ KOD



Co daje dzieciom empatia?
Dzięki niej...

- lepiej współpracują z rówieśnikami i łatwiej wchodzi w relację z nimi,
- lepiej radzą sobie z konfliktami i są mniej agresywne,
- są bardziej świadome swoich uczuć i potrzeb,
 - łatwiej im zrozumieć postępowanie innych i różnice między ludźmi,
- potrafią się lepiej komunikować i są życzliwsze,
 - dbają o swoje granice i jednocześnie szanują granice innych osób.

Ucz i rozwijaj!

Jak zatem możemy rozwijać i stymulować empatię u najmłodszych? Podobnie jak w wielu sferach wychowania, podstawą są nasze codzienne działania, dzięki którym krok po kroku wzmacniamy i kształtujemy pożądane postawy i zachowania dzieci.

1. Bądź wzorem – wiedzę o świecie i tym, jak się w nim poruszać, dzieci czerpią przede wszystkim od swoich rodziców. Maluszek zwraca uwagę na Twoje zachowanie w różnych sytuacjach, sposób, w jaki przeżywasz emocje i zwracasz się do innych. Pamiętaj, że dzieci nie robią tak, jak im powiemy – robią tak, jak im pokażemy.



2. Nazywaj uczucia – aby zrozumieć położenie innych i ich emocje, przede wszystkim trzeba umieć rozpoznać i nazwać uczucia. Możesz w tym pomóc w prosty sposób – w rozmowach z dzieckiem używaj takich zwrotów jak „widzę, że to dla ciebie trudne”, „rozumiem, dlaczego poczułeś się wtedy smutny”, „to naprawdę było radosne wydarzenie, widzę, jak się z niego cieszysz”, a także „dziękuję, że mówisz mi o tym, co ważne, i mi ufasz”.

3. Wyjaśniaj zdarzenia – niektóre sytuacje społeczne mogą być dla maluszka skomplikowane i zbyt zawite, dlatego wyjaśniaj mu je i tłumacz, dlaczego ktoś zachował się w dany sposób i jakie uczucia mogły nim kierować.

4. Pokaż przykłady – te w książkach dla najmłodszych czy filmach rodzinnych. Angażująca historia pozwoli najmłodszemu w prosty i przyjemny sposób poznać różne uczucia i zwróci uwagę na empatyczne, zasługujące na wyróżnienie zachowania.

5. Podpowiedz – podsuń dziecku rozwiązanie, np. „babcia bardzo się ucieszy z urodzinowej laurki”, „cioci będzie miło, jeśli zadzwonisz i podziękujesz za prezent” czy też „piesek będzie szczęśliwy, gdy dasz mu jego specjalne ciasteczko”.

6. Angażuj w działania na rzecz innych – zbiórka charytatywna w przedszkolu lub szkole, wpłata datku na akcję społeczną czy przygotowanie prezentu gwiazdkowego dla potrzebujących to coś, co wielu z nas może zrobić i co stanowi wspaniałą lekcję empatii i dobroczynności.



7. Naucz wdzięczności – wdzięczność pomaga nam nie tylko docenić to, co posiadamy, ale także ułatwia budowanie i utrzymywanie relacji z innymi, czerpanie większej satysfakcji z życia.

8. Okazuj empatię wobec dziecka – zadбай o życzliwą komunikację, szanuj jego emocje i potrzeby oraz granice – każdy z nas ma do nich prawo. Rozmawiaj z maluchem o tym, co czuje i z czego dane emocje wynikają, pomóż mu w ich zrozumieniu, okazaniu.

Nowa jakość w opiniowaniu



Portal www.epozytywnaopinia.pl – źródło wiedzy, dzięki której rodzicielstwo stanie się świadomym i pięknym okresem.

W Biedronce znajdziesz produkty z Pozytywną Opinią Instytutu Matki i Dziecka, wśród nich pieluszki Dada. Instytut Matki i Dziecka od lat opiniuje produkty przeznaczone dla niemowląt, dzieci i kobiet w ciąży. Każda wydana opinia jest efektem pracy zespołu złożonego ze specjalistów z różnych dziedzin, dzięki czemu możesz mieć pewność, że produkt został dokładnie przebadany i przetestowany.

Portal www.epozytywnaopinia.pl powstał z myślą o wszystkich, którzy poszukują wiarygodnych informacji dotyczących wybierania bezpiecznych artykułów, zdrowego odżywiania i prawidłowego rozwoju dziecka. Łącząca ekspertów z rodzicami platforma to przede wszystkim baza wszystkich produktów, które uzyskały pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka oraz źródło rzetelnej wiedzy dotyczącej okresu ciąży, rodzicielstwa i codzienności.

Każdego dnia, przy współpracy z ekspertami Instytutu Matki i Dziecka, zespół portalu dokłada wszelkich starań, aby rodzice byli spokojni o prawidłowy rozwój swojego dziecka, wskazując odpowiednie produkty, wspierając



**PORTAL
ODPOWIEDZIALNYCH
RODZICÓW**

w codziennych wyborach czy udzielając rad w mediach. W sieci znajduje się mnóstwo stron o podobnej tematyce. Celem serwisu jest jednak stworzenie kompendium wiedzy dla rodziców, którzy szukają merytorycznych, rzetelnych treści na wysokim poziomie.

Portal www.epozytywnaopinia.pl to miejsce, w którym wraz z ekspertami Instytutu Matki i Dziecka – lekarzami, specjalistami, naukowcami i praktykami – dzielimy się z rodzicami wiedzą, doświadczeniem zdobytym w trakcie wielu lat opiniowania i zwracamy uwagę na kryteria, które są stosowane w procesie opiniowania. Dzięki temu rodzice mogą dokonywać świadomych i mądrych wyborów, a tym samym wspierać swoje dzieci w harmonijnym rozwoju.

Wejdź na www.epozytywnaopinia.pl i znajdź wsparcie w podejmowaniu mądrych rodzicielskich decyzji.



PROCES OPINIOWANIA KROK PO KROKU

1 ANALIZA DOKUMENTACJI PRODUKTU

– na podstawie przepisów prawa Unii Europejskiej, standardów medycznych i zaleceń krajowych towarzystw naukowych oraz dostępnych wyników badań naukowych.

2 BADANIE PRODUKTU

– eksperci sprawdzają wszystkie ważne cechy: jakość wykonania, wytrzymałość, konsystencję, zapach, skład jakościowy i ilościowy.

3 TESTY APLIKACYJNE I UŻYTKOWE

– z udziałem wykwalifikowanego personelu medycznego, doświadczonych lekarzy specjalistów oraz odpowiednio dobranej grupy dzieci i ich rodziców.

4 POZYTYWNA OPINIA

– jest wydawana na okres 3 lat. W tym czasie produkt podlega stałej obserwacji. Gdy tylko pojawiają się jakiegokolwiek uwagi ze strony rodziców, od razu są analizowane i wyjaśniane z producentem.

Zbyt wiele, zbyt intensywnie, czyli przebudźcowanie

Szybciej, więcej, intensywniej – współczesny świat to prawdziwe wyzwanie dla naszych układów nerwowych, szczególnie tych dziecięcych, bardziej podatnych na bodźce. W tym wiecznym pośpiechu i z ogromem doznań dookoła łatwo o przedbudźcowanie – z czym się wiąże i jak je rozpoznać?

TEKST: AGNIESZKA DYNIAKOWSKA,
PEDAGOG PRZEDSZKOLNY
I WCZESNOSZKOLNY

**WERYFIKACJA: MGR JUSTYNA
HERMANIUK,** PSYCHOLOG
W ZAKŁADZIE WCZESNEJ
INTERWENCJI PSYCHOLOGICZNEJ
ORAZ OŚRODKU REHABILITACJI
DZIENNEJ DLA DZIECI, IMID



Hałas, wielość światła, pośpiech, a do tego nowoczesne technologie, które nieustannie nas stymulują – można poczuć się tym zmęczonym. Dzieci otoczone są ekranami – smartfon, tablet, laptop, telewizor to dla nich codzienność. Co więcej, coraz częściej już nawet roczne maluchy są od nich uzależnione! Dlaczego taka „ekranoza” to nic dobrego? I jaki ma ona związek z przestymulowaniem dzieci?



Co może prowadzić do przebudźcowania?

- Hałas, chaos, pośpiech – dziecko czuje się tym wszystkim przemęczone, jego układ nerwowy „nie nadąża” za tym, co dzieje się dookoła.
- Ogrom zajęć i brak odpoczynku – nadmiar zadań, zarówno tych szkolnych, jak i pozalekcyjnych. Język obcy, treningi sportowe, kodowanie, warsztaty plastyczne, jazda konna... Dziecko ma kalendarz wypełniony po brzegi, ale brakuje mu czasu na relaks i odpoczynek.
- Presja – związana z tym, że dziecko ma być najlepsze w danej dziedzinie (np. sporcie, nauce). Nawet gdy rodzic nie stawia wymagań wprost, maluch wyczuwa je, podświadomie wie, że zawodzi, przegrywając lub mając słabszy dzień. Do tego w wieku szkolnym dochodzi presja dobrych ocen i wysokich wyników egzaminów, co skutkuje nadmiernym stresem.
 - „Ekraniza” – czyli zbyt wiele bodźców, które dostarczamy dzieciom w postaci ekranów (tablet, smartfon, telewizor i inne). Cyfrowy świat to w zasadzie ich codzienność, a wielu rodziców nie przestrzega zaleceń dotyczących ograniczenia czasu spędzanego z mediami elektronicznymi.
- Przeciążenie informacyjne – każdego dnia dociera do nas mnóstwo informacji. Dzieci uczą się w placówkach, korzystają z internetu w domu, są dosłownie bombardowane różnymi informacjami, za którymi trudno nadążyć.
- Deficyt snu – zbyt krótki, przerywany, zaburzony sen wpływa na trudności z koncentracją, zmęczenie, rozdrażnienie lub czasem nadmierne pobudzenie dziecka.
- Stresujące zmiany – przeprowadzka, choroba bliskiej osoby, rozwód czy zmiana przedszkola lub szkoły to dla dzieci ogromne życiowe zmiany, które wiążą się z wyższym poziomem stresu.

Zbyt wiele bodźców

O nadmiernym przebodźcowaniu u dziecka mówimy wtedy, gdy jego układ nerwowy nie jest w stanie poradzić sobie z dużą liczbą bodźców, które go otaczają (dźwięki, światła, zapachy, czynniki dotykowe) i staje się zbyt pobudzony. Taka nadmierna stymulacja może dotyczyć nawet noworodków i niemowląt!

Jak rozpoznać przebodźcowanie?

U jednych dzieci efekty nadmiernej stymulacji pojawiają się błyskawicznie, u innych dopiero wówczas, gdy „nazbierają” w sobie określoną liczbę bodźców. Jednak nie wszystkie pociechy potrafią rozpoznać u siebie przebodźcowanie, dlatego warto je obserwować. Istnieją bowiem pewne zachowania, które powiedzą nam, że coś się dzieje i nasza pociecha potrzebuje więcej spokoju i odpoczynku:

1. Trudności z koncentracją i skupieniem

Dziecko jest rozproszone, wykonanie znanych mu czynności zajmuje mu więcej czasu, nie potrafi skupić się na zadaniu, szybciej traci cierpliwość.

2. Nadpobudliwość

Maluch wydaje się mieć dużo energii, jest ożywiony, wierci się, głośno się zachowuje.

3. Problemy ze snem

Nadmierna liczba bodźców może skutkować problemami z zaśnięciem, budzeniem się w nocy (np. z powodu koszmarów), przyjściem do łóżka rodziców.

**4. Nadwrażliwość sensoryczna**

Większa czułość na hałas, światło, zapachy, dotyk (np. metki w koszulce), co prowadzi np. do rozdrażnienia, płaczu.

5. Zmiany zachowania

Mogą to być wahania nastroju, przygnębienie, wycofanie lub odwrotnie – maluch zaczyna biegać i skakać, zachowuje się niegrzecznie, dostaje tzw. głupawki, krzyczy, płacze.

Uwaga, „ekranoza”!

Jednym z wielu czynników prowadzących do przebodźcowania jest zbyt intensywne korzystanie z mediów elektronicznych. Często tablet czy smartfon „lądują” w rękach maluszka na wiele godzin! Niektórzy tłumaczą czas z elektroniką tym, że dziecko się uczy, rozwija zdolności albo nawet, że to forma wyciszenia. Prawda jest jednak zupełnie inna – źródła cyfrowe mogą stymulować jedynie wybrane obszary mózgu kosztem tych, które nie są rozwijane. Maluch może i potrafi obsługiwać daną aplikację, ale zdarza się, że w innych sferach

pojawiają się u niego braki. Wyciszenie przy tablecie też jest tylko pozorne – urządzenia mobilne pobudzają, utrudniają skupienie uwagi i koncentrację, a promieniowanie z ekranów powoduje problemy z zasypianiem i obniża jakość snu. Nie mylmy ciszy z wyciszeniem.

Zachowaj cyfrowy umiar

Kontaktów z rówieśnikami, aktywności ruchowej i wspólnej zabawy nie zastąpi nawet największy telewizor albo najnowszej generacji smartfon. W pierwszych latach życia trzeba pozwolić maluchowi na doświadczanie świata wszystkimi zmysłami, ale przy tym zadbać o równowagę i czas na odpoczynek, by nie dopuścić do przebodźcowania i przemęczenia. Nie uciekniemy od używania nowoczesnych technologii i musimy tego również nauczyć nasze pociechy. Pamiętajmy jednak o zachowaniu umiaru i dopasowaniu czasu korzystania do wieku dziecka, o czym mówią zalecenia ekspertów. Maluchy do 2. roku życia nie powinny mieć w ogóle styczności z urządzeniami elektronicznymi, dzieci w wieku 2–7 lat mogą korzystać z nich przez maksymalnie 20–30 minut dziennie, a starsze pociechy do 2 godzin dziennie.

Więcej informacji znajdziesz na:





ROZDALIŚMY JUŻ PONAD
230 000
PACZEK POWITALNYCH DADA

Kolejny rok Dada witała maluszki!

Cieszymy się, że już czwarty rok mogliśmy obdarowywać nowonarodzone dzieci w całej Polsce darmowymi paczkami powitalnymi.

A kto otrzymał paczki powitalne Dada w 2023 roku?

Najpopularniejsze imiona:

52%
CHŁOPCÓW

48%
DZIEWCZYNEK

Aleksander
CHŁOPCY

Julia
DZIEWCZYNI

W ciągu 4 lat trwania naszej akcji obdarowaliśmy:

3620
BLIŹNIĄT

7
TROJACZKÓW

1
CZWORACZKI



Zarejestruj się
na **DADACLUB.pl**

i odbierz darmową paczkę powitalną Dada!

PACZKI DOSTARCZA

Pocztex



Akcja trwa od 01.01 do 31.12.2023 r. lub do wyczerpania puli paczek powitalnych Dada. Pieluszki Dada Extra Care znajdujące się w paczce to rozmiar 2. Warunki i zasady uczestnictwa w akcji „Paczka powitalna Dada” w regulaminie akcji na stronie www.dadacclub.pl.