

STODOLÁČIK



Stodoláčikov internetový časopis

JESEŇ 2012

OBSAH: Okienko pre rodičov

Zdravé stravovanie

Šikovné jazýčky

Čo si spolu vyrobíme, vyfarbíme



Okienko pre rodičov...

Kedy ísť s dieťaťom k lekárovi

Ak dieťa začína byť choré, nemusíte sa hneď plašiť a utekať k lekárovi. Najskôr mu skúste pomôcť predovšetkým zvýšením prívodu tekutín, vitamínu C (čaj s citrónom) a v prípade mierne zvýšenej horúčky podať prípravky Echinacey hneď na začiatku ochorenia, keď ešte nie sú úplne vyvinuté príznaky.



Podporiť to môžete i zinkom a selénom. Ak dieťaťu tečie z nosa, nádchu treba zlikvidovať. Nosové kvapky mu však dávať nemusíte, ak je soplík vodnatý, alebo dieťa nemá upchatý nos. Postačia kvapky s obsahom soli. Pri kašli použite prípravky proti kašľu. Suchý kašeľ sprevádza zápal dýchacích ciest v počiatočnom štádiu a dieťaťu stačí podať antitusikum vo forme sirupu. Pri vlhkom, hlienovom kašli musíte v prvom rade dieťa zbaviť hlienov pomocou mukolytiká. Existujú tiež kombinované prípravky s tlmiacimi účinkami na kašeľ a zároveň umožňujú vykašliavanie, ako Stoptusin a Pleumolysin. Prechladnuté dieťa potrebuje pokoj a obmedzenie telesnej aktivity. Predškolákov i školákov treba ponechať doma a za pár dní môžu byť opäť fit.

Každý rok je tu chrípka

Vírus chrípka prichádza každý rok, takmer vždy v zmenenej podobe- má značnú antigénnu premenlivosť. Najt'azší priebeh majú vírusy chrípka typu A a B. Ochorenia sa vyskytujú epidemicky, najmä počas zimných mesiacov, závažnejšie sú ochorenia malých detí a starých ľudí. Chrípkové vírusy napádajú riasinkové epitélie buniek horných a dolných dýchacích ciest. Dochádza k zníženiu bunkovej imunity, tvoria sa špecifické protilátky a cytotoxické bunky, krátkodobá imunosupresia nemá nepriaznivé následky.

Chrípka- akútne zápalové ochorenie horných dýchacích ciest

Nástup je vždy náhly- zimnica, bolesti hlavy, teplota do 39 až 40 stupňov celzia. Chorí pociťuje celkovú slabosť, únavu, malátnosť, bolesti zubov, kĺbov najmä rúk a nôh. Býva prítomná nádcha, bolesti hrdla (škrabanie, pálenie v oblasti hrudníka...) pokiaľ nie sú komplikácie, akútne príznaky odznejú do 7 dní. Únava a slabosť pretrvávajú 1-2 mesiace po odznení akútnych príznakov.

U ľudí oslabených, so zlou výživou, ale najmä u malých detí môže dôjsť počas ochorenia chrípkou k ťažkému poškodeniu organizmu (srdce, kĺby, pľúca, mozog...)

Prameňom nákazy sú chorí ľudia, prenos sa uskutočňuje kvapôčkovou infekciou (kašľom, kýchaním, bozkávaním event. infikovanými predmetmi), k prenosu prispieva aj

zoskupovanie ľudí v malom priestore- škola, škôlka....treba dávať pozor aj na veľké priestory s klimatizáciou.

Chrípka sa môže nebezpečným spôsobom komplikovať aj zápalom pľúc, priedušiek, stredného ucha.

Obranyschopnosť detského organizmu

Detský organizmus je veľmi jedinečný, každý má jednotlivo svoje zvláštnosti, ku každému je nutné pristupovať veľmi citlivo, imunostimulácia je vždy prísne individuálna. Všeobecne na podporu obranyschopnosti je nutné zabezpečiť na jeseň zvýšenú potrebu vitamínov, bielkovín, stopových prvkov, ako aj živín celkovo.

Napr.:

Vitamín B1- veľmi dôležitý pre normálnu funkciu centrálného nervového systému, zvýšená spotreba je pri strese, horúčke.

Vitamín K- jeho nedostatok spôsobí krvácanie do slizníc rôznych orgánov.

Prirodzeným spôsobom dopĺňať potreby železa- pečeň, zelenina, celozrnné pečivo.

Potrebu selénu z rýb, celozrnného pečiva a avokáda.

Vitamín A- mlieko, syr, pečeň.

Vitamín C- paprika, citrusy, kiwi...

Telo potrebuje aj dostatok tekutín

Tekutiny sú jednou z hlavných zásad prevencie. Najlepšie je piť čistú vodu, prípadne ovocné šťavy zriedené vodou a aj zelené či ovocné čaje.

Vhodnou prevenciou je i zloženie jedálnička. Pomôžu probiotické baktérie obsiahnuté v zakysaných mliečnych výrobkoch, či kyslej kapuste, ktorá je bohatá i na spomínaný vitamín C. Ak je črevná mikroflóra vyvážená, imunitný systém je schopný brániť sa proti infekciám.

Ďalšou z možností je i očkovanie proti chrípke, ktoré sa realizuje v jeseni.



Zdravé stravovanie...

Rýchla špaldová pizza

Suroviny

- 250 ml [múka špaldová celozrnná hladká](#)
- 100 ml vlažná [voda](#)
- 1/2 KL nerafinovaný [cukor trstinový](#)
- 1/4 KL nerafinovaná [sol' morská](#)
- 3 PL [olej olivový panenský](#)
- 5 PL domáci paradajkový [kečup](#)
- 100 ml [špenát listový](#)
- 1 ks malá [cibuľa](#)
- 4 ks čerstvé [šampiňóny](#)
- 100 ml [kukurica lahôdková](#)
- 1 ks [sójový párok](#)
- 100 g [syr tekovský neúdený](#)
- (pamajorán) [oregano](#)
- na potretie [olej](#)

Postup receptu

Príprava cesta: - vo väčšej mise zmiešať (najlepšie metličkou) celozrnnú hladkú špaldovú múku, morskú nerafinovanú sol' a trstinový nerafinovaný cukor, - postupne za stáleho miešanie pridávať olivový olej, - postupne pridávať vlažnú vodu (nie vždy celých 100 ml, to záleží či je múka preosiata a čerstvá) tak, aby vzniklo vláčne ťahavé

cesto.

Príprava formy/misy/plechu na pečenie a uloženie cesta: - nádobu vyložiť papierom na pečenie, - papier potrieť olejom - mierne, - cesto položiť do stredu a roztlačiť, resp. rozťahnuť prstami na plochu hrubú asi 1,5 cm (pozor, aby sa cesto nepretrhlo) Pozn.: pizza vyjde v priemere do 30 cm

Príprava plnky: - kukuricu premyť podtečúcou vodou, - špenátové listy - črstvú premyť/mrazené rozmraziť - pokrájať na menšie kúsky, - šampiňóny premyť a nakrájať na plátky, - cibuľu nakrájať na plátky, - sójový parok zbaviť fólie a nakrájať na plátky, - kečup rozotrieť na cesto, - navrstviť na cesto špenát, cibuľu, šampiňóny, kukuricu, sójový párok, - navrch nastrúhať neúdený syr a posypať oregánom.

Pečenie: - rúru predhriať na 200 °C (nastaviť pečenie zospodu aj zvrchu) - tento úkon urobiť pred prípravou plnky v závislosti od rúry, - vložiť pizzu a piecť 20 min. Tip1: kontrola cesta špikovacou ihlou (ak na nej nič po vytiahnutí nezostane, pizza je dopečená) Tip2: ak chcete vyššie cesto, dajte ho prázdne na 5 min. do rúry a až potom naň uložte všetky ingrediencie.



Banánové muffinky

Suroviny

- 85 g alebo margarín maslo
- 2 ks vajcia
- 100 ml mlieko
- 100 g cukor práškový
- 1 ks cukor vanilkový
- 250 g múka hladká
- 1/2 ks prášok do pečiva
- 1/2 čajovej lyžičky sóda bikarbóna
- 2 ks banány
- 50 g marhule sušené
- 50 g kokos strúhaný

• Pln

• o

Postup

Do roz
vajíčka,
pridáva



zšľahané
postupne
ónou. Na

záver jemne zamiešame vidličkou roztláčené banány, kokos a umyté a na kúsky nakrájané sušené marhule. Košíčky na muffinky plníme cestom a do stredu dáme hustý džem, alebo slivkový lekvár. Pečieme pri teplote 170 °C 15-17 minút.

Šikovné jazýčky...

PANI JESEŇ

Už prišla jeseň nádherná,
teší sa každý z nás,
žltá a hnedá, červená,
farbí svet zas a zas.

Šarkan už lieta v oblakoch,
vidí tú nádheru,
listy zo stromov padajú,
vytvoria perinu.

Jeseň prišla, farbí nám svet, to je krása,
Janko, Jožko, Mat'ko, Lenka,
pozerá sa.

Listy nám padajú,
šarkany zas lietajú,
tešíme sa.



Príroda je umelkyňa, každý z nás vie,
na červeno, žltu, hnedo,
maľovať vie.
Prefarbí nám celý kraj,
šikovná je veru vraj,
pani Jeseň.



Mama Dorke hrušku dala. - Nechcem takú, to je malá.

Daj mi mama druhú hned', ja chcem hrušku ako svet!

Mama vraví :- Nechaj teda, nech ti hrušky muchy zjedia.

Na stolíku leží hruška. Na tej hruške sedí muška.

Bzučí si tá malá muška: - To je ale veľká hruška!

Celkom iste väčšej niet, to je hruška ako svet.

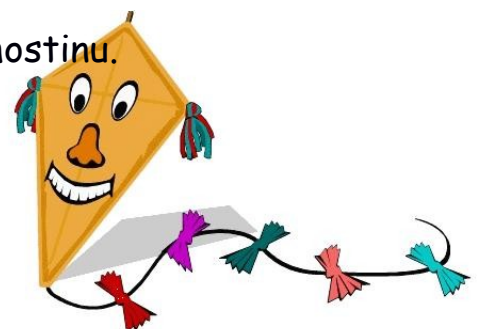
Lebo pre maličké mušky veľké sú všetky hrušky.

Veľkým Dorkám ale, sú však hrušky malé.

TRNKY

Vrabček na krík -štrnky ,brnky - Heš, sme trpké!- kričia trnky.

- Osladí nás mráz na zimu, potom príd' k nám na hostinu.



LIESKOVEC

-Prosím, prosím, -chlapček tleska, - dáš lieskovec, milá lieska?

Lieskovec jak očko kuká: - Chytro, ber ma do klobúka.

ŠIŠKY

Jedľové, borové, smrekové šišky nosila veverička do svojej chyžky,

kým spadol posledný list.- Budem môcť do jari jadierka hrýzť!

Repka

♪ Zasadil som repu, do mojej záhrady,
teraz von ju ťahám, ver nie bez námahy.

Júúúj ved' je veľká ako dom.

Héééj - rup, héééj - rup, pod' ty repa von !

Babička milá, či máš sily dost' ?

Nemôžem tú repu premôcť, pod' mi na pomoc.

Pomôžem ti, prečo nie, spolu repu ťahajme,

Júúúj ved' je veľká

Vnučka naša milá, či máš sily dost' ?

Nemôžeme repu premôcť, pod' nám na pomoc.

Pomôžem vám, prečo nie, spolu repu ťahajme,

Júúúj ved' je veľká



Psíček náš milý či máš sily dost' ?

Nemôžeme repu premôcť, pod' nám na pomoc.

Pomôžem vám, prečo nie, spolu repu t'ahajme,

Júúúj ved' je veľká

Mačička milá, či máš sily dost' ?

Nemôžeme repu premôcť, pod' nám na pomoc.

Pomôžem vám, prečo nie, spolu repu t'ahajme,

Júúúj ved' je veľká

Myšička milá, či máš sily dost' ?

Nemôžeme repu premôcť, pod' nám na pomoc.

Pomôžem vám, prečo nie, spolu repu t'ahajme,

Júúúj ved' je veľká ako dom.

Héééj - rup, héééj - rup . Už je repa VON.



Táraninky...



- Máme plnotanku, môžeme ísť ku babke... Adamko, čo je to plnotanka?

Bože a keď tankujete do auta, tak vždy povieš, do plna, tak čo sa tak sprostoto pýtaš?

- „Havko ma zranenú labku, daj mu tam zaviazanku.“
- Pod'me sa hrať na futbalisko /ihrisko/
- Všetak je býk kravin muž?
- Barborka, ty budeš kvetinárka a ja budem kvetináč

- Toto je tvar kruhový, trojuholníkový, štvorcový a toto je predĺžovák
- Požičaj mi nakukovač /d'alekohľad
- Koníkova mama je konica
- Vieš, ja som taká pobehlica /nezbednica
- Skleňová palica /pravítko



Čo si spolu vyrobíme, vyfarbíme...

Ruže z javorových listov

