Edukacja żywieniowa i psychologiczna

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z JEDZENIEM

gry i zabawy dla
żłobków i przedszkoli

eit Food
European Commission
UNIVERSITY OF HELSINKI
University of Reading
UNIVERSITY OF WARSAW
azti tecnalia

Dla kogo przeznaczony jest ten podręcznik?

Niniejszy podręcznik kierowany jest do pracowników żłobków i przedszkoli. Przedstawione ćwiczenia przydadzą się też rodzicom pragnącym pomóc dzieciom w zdobywaniu wiedzy o warzywach oraz przełamywaniu występującej często niechęci do próbowania warzyw.

W jakim celu powstał ten podręcznik?

Jeśli chodzi o zdrową dietę małych dzieci w UE, sprawy mają się nie najlepiej. Rodzice oraz personel żłobków i przedszkoli świetnie zdaje sobie przy tym sprawę, że dzieci często niechętnie jedzą pokarmy, do których nie są przyzwyczajone i które nie są słodyczami, dlatego wzbudzenie w nich entuzjazmu dla owoców i warzyw (szczególnie tych drugich!) bywa prawdziwym wyzwaniem.

NIE MARTWCIE SIĘ!

Po to właśnie powstał niniejszy zestaw gier i zabaw. Ta niewielkich rozmiarów broszurka, idealna dla zabieganego pracownika i rodzica, zawiera informacje dla wychowawców i rodziców na temat przyjemnych i wzbudzających zainteresowanie dzieci gier i zabaw, opracowanych na podstawie wyników badań w dziedzinie odżywiania.

- Wszystkie ćwiczenia w zestawie to całkowicie darmowe gry i zabawy dostępne online lub w aplikacji, a jedynym kosztem będzie koszt owoców i warzyw, do których spróbowania chcielibyście namówić dzieci.
- Ćwiczenia przeznaczone są do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i służą rozwijaniu ich wiedzy na temat rozmaitych owoców i warzyw w sposób zachęcający je do próbowania zdrowego jedzenia.
- Ćwiczenia można łatwo dostosować do indywidualnych potrzeb, dzięki czemu personel żłobka/przedszkola może wykorzystywać je w pracy z grupami dzieci, a jednocześnie rodzic może korzystać z nich w domu, podczas zabawy z jednym lub kilkorgiem dzieci.

Krecik i warzywa!

„Krecik i warzywa” to bezpłatna aplikacja na urządzenia mobilne służąca edukacji w dziedzinie odżywiania. Krecik zabiera dzieci i dorosłych w podróż przez pory roku, podczas której dowiadują się o różnych owocach i warzywach. Aplikacja obejmuje wiele różnych gier i zabaw przekazujących dzieciom w żłobku lub grupie przedszkolnej informacje o 24 różnych owocach i warzywach. Ćwiczenia wykonywane są pod opieką dorosłego i zachęcają dzieci do rozmowy o owocach i warzywach, rysowania ich oraz grania w gry, których tematem jest zdrowe jedzenie. Ćwiczenia pobudzają aktywność fizyczną i umysłową dzieci oraz angażują je w naukę o owocach i warzywach poprzez zastosowanie materiałów multimedialnych.

Podstawowe informacje

Co to jest?

Aplikacja z dziedziny edukacji żywieniowej, prezentująca 25 owoców i warzyw.

Ile czasu zajmuje?

To zależy od Was! Każde ćwiczenie możecie wykonywać tak długo, jak macie na to ochotę! Ćwiczenia można wybierać dowolnie.

Co będzie mi potrzebne?

Urządzenie mobilne: telefon lub tablet.

Skąd pobrać aplikację?

Na urządzeniu mobilnym należy wejść do Google Play lub App Store wpisać "Krecik i warzywa"
i bezpłatnie pobrać aplikację!

VegiSense – zgadnij, jakie to warzywo!

VegiSense sprawia, że dzieci zabierają się do warzyw, wykorzystując ręce, oczy i nosy! Jak wskazuje nazwa, to ćwiczenie zachęca dzieci do badania prawdziwych warzyw z wykorzystaniem zmysłów dotyku, zapachu i wzroku, a to wszystko w ramach ekscytującej gry, w którą można grać samemu lub w grupie. Interakcja z warzywami angażuje wiele zmysłów i wzbudza u dzieci chęć ich spróbowania!

Podstawowe informacje

Co to jest?

Zabawa, podczas której dzieci zgadują, jakie to warzywo, korzystając wyłącznie ze zmysłu dotyku i powonienia. Następnie mogą zobaczyć, czy odgadły poprawnie.

Ile czasu zajmuje?

Ok. 10 minut w grupach; ok. 5 minut w zabawie indywidualnej + kilka minut na przygotowanie warzyw!

Co będzie mi potrzebne?

- 3 otwarte, nieprzejrzyste pojemniki i cienka gaza/płótno do ich zasłonięcia od góry (żeby dzieci nie widziały, co jest w środku).
- Inne warzywo do każdego z pojemników.
- Plakat/kartka z obrazkiem przedstawiającym sześć różnych warzyw. Trzy z nich będą ‘tajemniczymi warzywami’ w pojemnikach.
- Coś do zapisywania domysłów dzieci (np. kartka i długopis).

Instrukcja zabawy w grupie:

1. Do każdego z pojemników włóż inne warzywo. Warzywo powinno być całe, ale można je nakłuć/naciąć, żeby mocniej pachniało (zapach jest ważny).
2. Zasłoń każdy pojemnik gazą/płótnem, żeby dzieci nie widziały, co jest w środku.
3. Podziel dzieci na trzy grupy. Można nazwać je drużynami, żeby wzbudzić ducha rywalizacji, ale nie jest to konieczne. Ustaw każdą drużynę/grupę przy jednym z pojemników.
4. Niech każdy członek drużyny powącha, co jest w pojemniku (na razie bez patrzenia i dotykania!).
5. Każde dziecko lub drużyna zgaduje, jakie warzywo znajduje się w ich pojemniku wskazując je na obrazku, a jeśli potrafi – wymieniając jego nazwę.
6. Następnie dzieci mogą włożyć dłoń pod gazę/płótno i dotknąć warzywo (bez patrzenia).
7. Ponownie należy wykonać krok 5.
8. Teraz ujawniamy, jakie warzywa znajdują się pojemnikach. Jeśli zabawa ma charakter konkursu, można ogłosić zwycięską drużynę.
9. W celu uzyskania maksymalnego efektu (zachęcenia dzieci do zjedzenia warzywa) należy zagrać jeszcze raz, tym razem z warzywami „gotowymi do spożycia”, czyli np. posiekaną (surową lub ugotowaną) marchewką, pokrojoną w plastry rzodkiewką oraz posiekaną i ugotowaną cukinią w miejsce ich niepokrojonych, surowych wersji.

Uwaga! Jeśli w zabawie bierze udział tylko jedno dziecko, należy postępować według tej samej instrukcji, tylko bez drużyn. Można też przyznawać punkty.

ANGLOJĘZYCZNE MATERIAŁY EDUKACYJNE

źródła wymieniane w dalszej kolejności póki co istnieją w wersji anglojęzycznej (książeczki See & Eat! Zostaną przetłumaczone na język polski w 2020 r.). Są to jednak materiały głównie obrazkowe, tekstu w materiałach dla dzieci jest niewiele, każdy nauczyciel przedszkolny lub rodzic może zaadaptować te materiały do zabawy w z dziećmi.

Ebooki See & Eat!

Ebooki See & Eat! to seria książek, które można pobrać za darmo bezpośrednio na urządzenie mobilne: telefon lub tablet. Każda z nich przedstawia pełny ‘cykl produkcyjny’ jednego warzywa ‘od pola po stół’, czyli to, jak dane warzywo rośnie, jak trafia do sklepu oraz jak się je przyrządza i je. Książeczki są pełne kolorowych ilustracji i napisane prostym językiem, tak by były jak najciekawsze i łatwe do zrozumienia dla małych dzieci.

Każda książeczka występuje w dwóch wersjach:

Standardowej – jak zwykła książka, ale na urządzeniu mobilnym
Interaktywnej – tę wersję można dostosować do własnych potrzeb: umieszczać w niej zdjęcia i filmy, na których kupujecie, przygotowujecie i jecie dane warzywo. Dzięki temu Wasza książeczka stanie się niepowtarzalna!

Podstawowe informacje

Co to jest?

Seria ebooków, z których każdy poświęcony jest jednemu z 26 warzyw.

Ile czasu zajmuje?

Przeczytanie jednego ebooka trwa około 5 minut, ale w przypadku wersji interaktywnej dodatkowa zabawa polega na robieniu zdjęć i kręceniu filmików!

Co będzie mi potrzebne?

Urządzenie mobilne: telefon lub tablet.

Skąd pobrać aplikację?

Darmowa aplikacja będzie dostępna od 2020 roku w Polsce!

Jedzenie jest częścią życia - ćwiczenia

Strona Food – a fact of life (FFL) zawiera bogaty i nowoczesny program edukacyjny prezentujący najświeższe, potwierdzone naukowo i rzetelne informacje na temat zdrowego odżywiania. Na stronie znajdują się różnorodne materiały, w tym zestaw gier i zabaw, które można pobrać za darmo i korzystać z nich bez żadnych ograniczeń (szczególnie część przeznaczona dla 3-5-latków)! Wybór ćwiczeń jest szeroki i zróżnicowany. Najczęściej zawierają one plan sesji obejmujący przygotowanie zdrowej przekąski lub dania z owoców lub warzyw, w którym dzieci biorą udział w stopniu, jaki osoba dorosła uzna za stosowny. Wszystkie gry i zabawy opracowano tak, by sprawiały dzieciom frajdę i były dla nich ciekawe.

Podstawowe informacje

Co to jest?

Bogaty wybór ciekawych i zabawnych ćwiczeń (gier i prostych sesji przygotowywania jedzenia), kierowanych do dzieci w wieku od 3 do 5 lat.

Ile czasu zajmuje?

To zależy od ćwiczenia. Może to być kilka minut lub dłużej, np. czas potrzebny na przygotowanie prostego dania z makaronem.

Co będzie mi potrzebne?

- Materiały i instrukcje do ćwiczeń (darmowe ze strony internetowej).
- Przestrzeń i sprzęt potrzebny do przygotowania jedzenia.

Skąd pobrać aplikację?

Wejdź na stronę www.foodafactoflife.org.uk i wybierz zakładkę dla 3-5-latków. Informacje i zestawy ćwiczeń są dostępne do pobrania za darmo!

Autorzy i partnerzy

Niniejsza broszura została zaprojektowana i wyprodukowana przez specjalistów z zakresu psychologii i żywienia na uniwersytetach w Warszawie (Polska), Helsinkach (Finlandia) i Reading (Wielka Brytania) w ramach projektu EIT FOOD SCHOOL NETWORK dzięki wsparciu grantodawcy EIT Food - wiodącej europejskiej inicjatywy innowacji w obszarze jedzenia i żywienia, która ma na celu uczynienie procesów związanych z żywnością bardziej zrównoważonymi, zdrowymi i godnymi zaufania dla konsumentów. Więcej informacji na stronie:

https://www.eitfood.eu/
http://www.eitfoodschoolnetwork.com/

Autorzy:

mgr Katarzyna Wojtkowska
Wydział Psychologii
Uniwersytet Warszawski, Polska

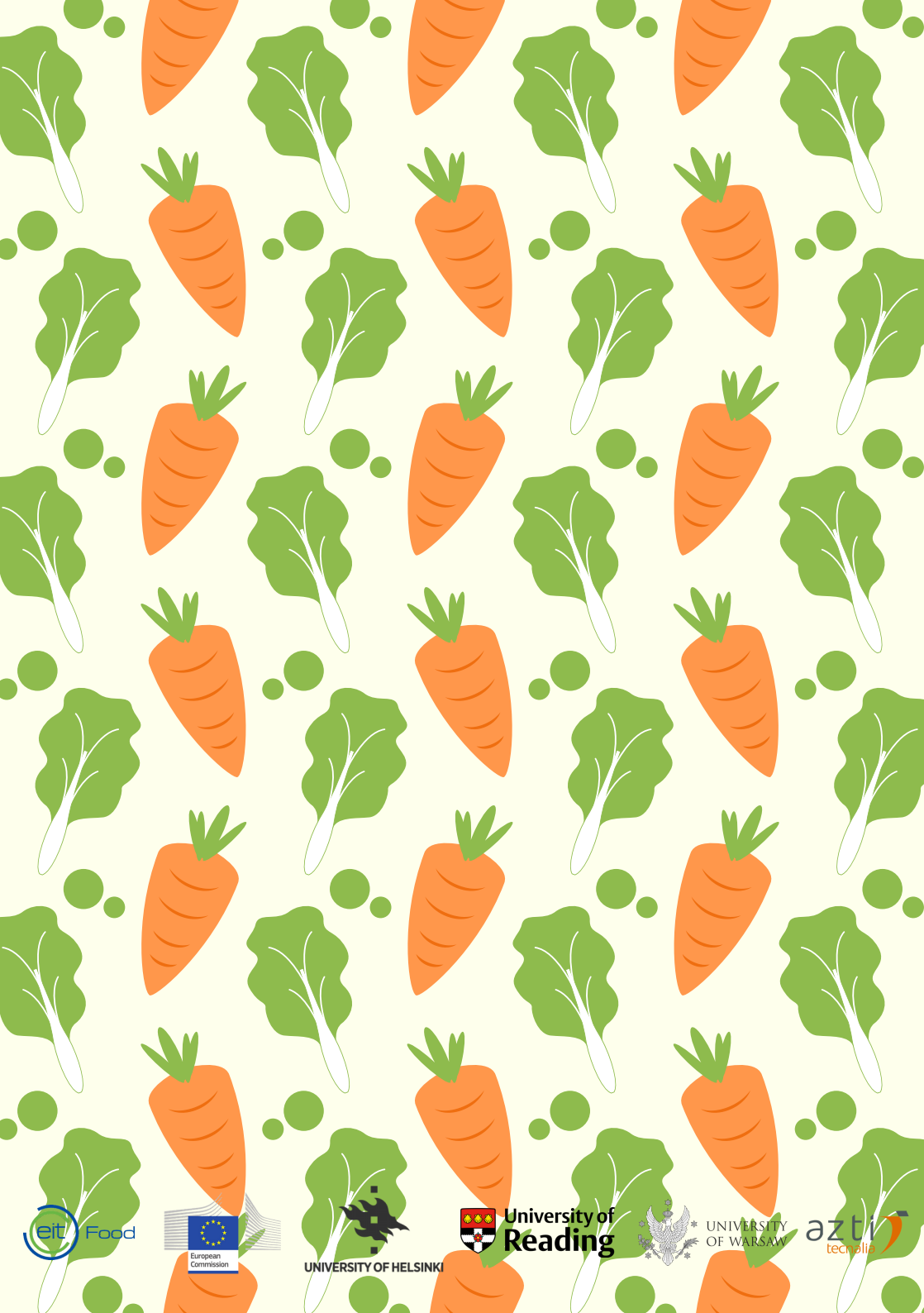
dr Julia Barlińska
Wydział Psychologii
Uniwersytet Warszawski, Polska

Kate Harvey, PhD
School of Psychology and Clinical Language Sciences
University of Reading, UK

Henna Vepsäläinen, PhD
Department of Food and Nutrition
University of Helsinki, Finland

Alan Parry Roberts, PhD
School of Psychology and Clinical Language Sciences
University of Reading, UK

Maijaliisa Erkkola, PhD
Department of Food and Nutrition
University of Helsinki, Finland



eit Food

European Commission

UNIVERSITY OF HELSINKI

University of Reading

UNIVERSITY OF WARSAW

azti tecnalia