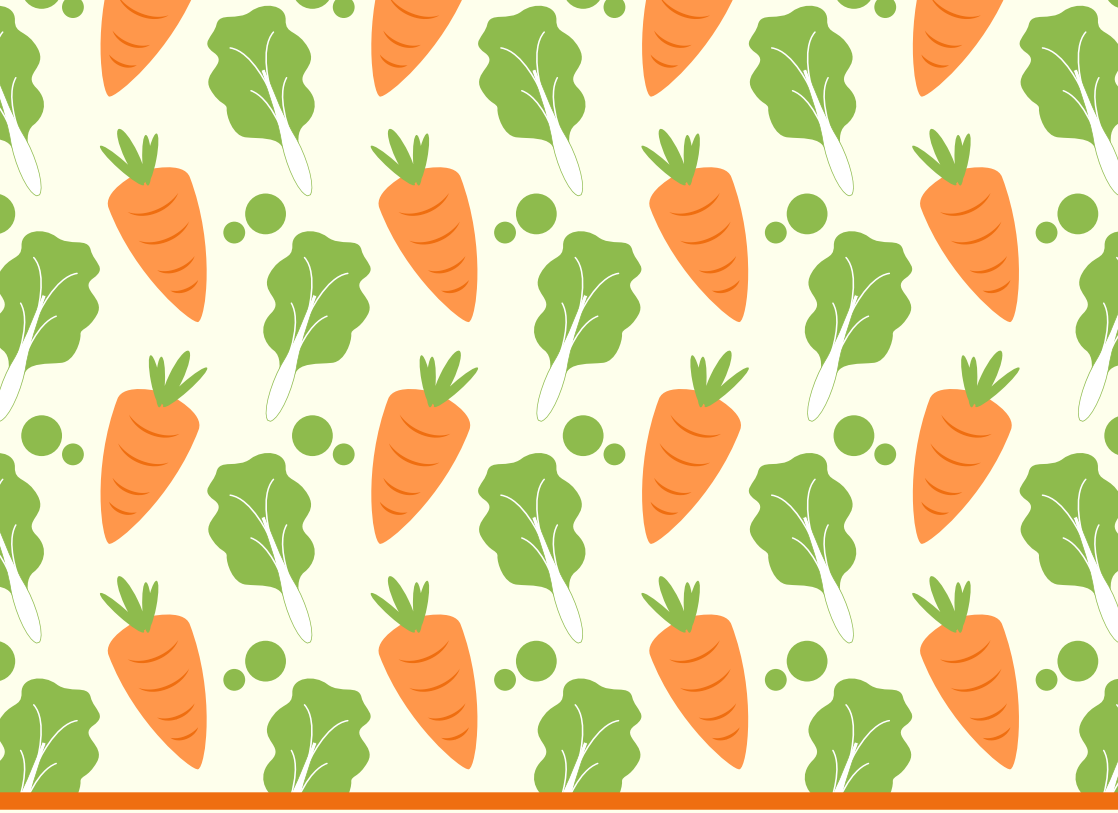


Edukacja żywieniowa i psychologiczna

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z JEDZENIEM

dla żłobków, przedszkoli
i szkół podstawowych

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, przedszkoli i szkół podstawowych. Przedstawione ćwiczenia mogą też przydać się rodzicom pragnącym wspomóc dziecko w zdobywaniu wiedzy o warzywach oraz przełamywaniu występującej często niechęci do próbowania warzyw.

Każdy posiłek jest okazją do nauki, podczas której wychowawcy dają dobry przykład dzieciom. Przykład wychowawców obecnych podczas posiłków i jedzących razem z dziećmi oraz innych dzieci spożywających zdrowe i różnorodne posiłki wpływa na dietę dziecka skuteczniej niż surowe zakazy, wywieranie na dziecko presji, by jadło, czy też wykorzystywanie jedzenia jako nagrody. Uważna interakcja (umiejętności słuchania i rozmawiania z dziećmi) oraz techniki zapewniające dzieciom możliwość wpływu na sytuację decydują o jakości nauki o odżywianiu. Nie są to umiejętności wrodzone, a elementy kompetencji zawodowych, które można i należy rozwijać.

W jakim celu powstał ten podręcznik?

Edukacja wczesnodziecięca i wczesnoszkolna (żłobek / przedszkole / szkoła podstawowa) odgrywa istotną rolę w rozwoju odżywiania się dzieci, ich nawyków żywieniowych oraz umiejętności i praktyk związanych z jedzeniem. Posiłki oraz edukacja żywieniowa stanowią część zadań pedagogicznych i element holistycznego podejścia do nauki o dobrostanie w ramach edukacji i opieki we wczesnym dzieciństwie. Oprócz nawyków żywieniowych, nauka obejmuje plany dnia, wykorzystywanie czasu, sen, odpoczynek, kontrolę czasu spędzanego przed ekranem oraz aktywność fizyczną. W skład nauki o dobrostanie wchodzą też umiejętności społeczne, otoczenie, w którym jedzenie jest przygotowywane, podawane i spożywane, jak również obserwacja, interpretacja i wyrażanie sygnałów przekazywanych przez ciało i umysł.

Niniejszy podręcznik nie zawiera szczegółowych informacji o bieżącym stanie wiedzy o diecie i żywieniu najmłodszych. Stworzyliśmy też bardziej rozbudowaną wersję podręcznika, która dostępna jest pod adresem:

http://www.eitfoodschoolnetwork.com/

Wersja rozszerzona zawiera więcej informacji o najnowszych wynikach badań w dziedzinie odżywiania dzieci, jak również wiele dodatkowych wskazówek pozwalających uczynić żłobka przedszkola/szkoły podstawowej przyjazne dla dzieci miejsce do spożywania posiłków i nauki o jedzeniu. Na ostatniej stronie podajemy link, pod którym znaleźć można zestaw znakomitych gier i zabaw. Na kolejnych stronach przedstawiamy przydatne porady dla Państwa i Państwa żłobka/przedszkola/szkoły podstawowej, które pomogą uczyć dzieci pozostające pod Państwa opieką o odżywianiu w optymalnych warunkach społecznych i w jak najbardziej sprzyjającym otoczeniu.

Modeluj i powtarzaj!

Dwa elementy, które w największym stopniu wpływają na to, co jedzą dzieci to obserwowanie innych jedzących osób (modelowanie) oraz częste proponowanie jedzenia (wielokrotny kontakt z danym pokarmem). Dzieci uczą się wielu rzeczy obserwując i naśladując innych, dlatego spożywanie danego pokarmu przez wychowawców, rodziców, rodzeństwo i inne dzieci stanowi doskonały sposób, żeby przekonać dziecko do jego spróbowania. Ponadto dzieci chętniej próbują rzeczy, które są im już znane. Wielokrotne proponowanie danego jedzenia sprawia, że staje się ono znajome. Dziecko często próbuje czegoś po raz pierwszy po wielokrotnych wcześniejszych odmowach.

Postawy i zachowania wychowawców podczas codziennych posiłków działają wspierająco lub hamująco na udział dzieci. Personel musi dać dzieciom szansę uczestnictwa, niezależnie od poziomu ich umiejętności, a jednocześnie pomagać dzieciom zrozumieć, czego się od nich oczekuje w porach posiłków i wspierać je w regulacji sposobu reagowania. Dzięki wskazówkom i zachętom dziecko uczy się zachowywać właściwe i brać innych pod uwagę podczas wspólnie spożywanych posiłków. Nie chodzi przy tym o spełnianie zachcianek poszczególnych dzieci, a o branie pod uwagę poglądów wszystkich członków grupy i negocjowanie w celu znalezienia rozwiązań, które usatysfakcjonują wszystkich zainteresowanych.
Dlatego właśnie powtarzanie i modelowanie stanowią podstawę dla stworzenia optymalnego środowiska społecznego i fizycznego w kontekście jedzenia.

Modeluj i powtarzaj!
(kontynuacja)

- Czas posiłku to czas spokoju i koncentracji na jedzeniu.
- Warunki zachęcają dzieci do skupienia się na jedzeniu (nieobecność bodźców odwracających uwagę).
- Otoczenie zapewnia spożywanie posiłku w miłej atmosferze (np. możliwość siedzenia przy stole z przyjaciółmi).

- Należy stworzyć warunki wygodne i przyjemne, w których jedzenie będzie dla dzieci przyjemnością.
- Sytuacja musi być powtarzalna, żeby jedzenie kojarzyło się dzieciom z poczuciem komfortu i szczęściem.

Yes, we CAN jeść zdrowo!

Model CAN opracowany przez eksperta od nawyków żywieniowych zawiera trzy skuteczne zasady zdrowego jedzenia. Zdrowe wybory żywieniowe powinny być:

1) C odziennym zachowaniem (more Normal behavior);
2) A trakcyjnym wyborem (more Attractive choice);
3) N ajłatwiejszym dostępnym wyborem (more Convinient access).

Codzienność

Jako nauczyciele, poprzez własne postawy i działania mamy wpływ na to, co dzieci uważają za „normalne". Zdrowe jedzenie to codziennym wybór dla każdego. Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych może zachodzić również w placówce edukacyjnej – pomagamy dzieciom dokonywać również zdrowych wyborów poza klasą.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Upewnij się, że dzieci widzą Ciebie, nauczyciela, jedzącego zdrowo każdego dnia.
- Omów, dlaczego czujesz się DOBRZE jedząc owoce i warzywa! Pokaż porcje jedzenia, które są normą dla dzieci i dla dorosłych; każdy powinien mierzyć porcję swoją dłonią, dziecka dłoń to jego porcja.

Wskazówki dla żłobka / przedszkola / szkoły:

- Rozwieś kalendarze sezonowości.
- Zlikwiduj lub ogranicz dostęp do żywności o wysokiej zawartości soli, cukru i / lub tłuszczu, a ułatw dostęp do owoców i warzyw: to nasza norma.
- Organizuj wycieczki do lokalnych producentów, aby dzieci mogły docenić tradycje i uprawię żywności.

- Posiłki podczas podróży należy spożywać w miejscach, w których serwowane są owoce i warzywa. Podczas podróży znajdź czas na wspólne jedzenie II śniadania; podziel się jedzeniem, jeśli ktoś nie ma przekąski.
- Zorganizuj w szkole lodówkę do dzielenia się jedzeniem, aby ci, którzy mają za dużo jedzenia, nie wyrzucali go, ale pozostawili innym: norma nie marnowania i dzielenia się jedzeniem.

Metoda CAN
(kontynuacja)

Atrakcyjność

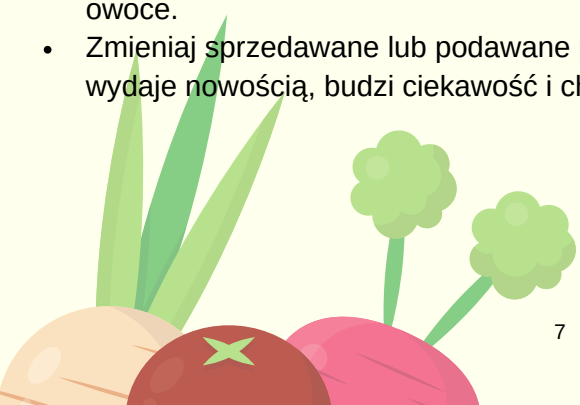
Najbardziej atrakcyjne powinno być zdrowe jedzenie. Zdrowa przekąska lub danie powinno wyglądać apetycznie. Jeśli nie możesz zmienić wyglądu, to pamiętajcie: nasze pozytywne emocje w stosunku do jedzenia zwiększają atrakcyjność.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Poproś dzieci, aby spojrzały na ciekawe owoce / warzywa (lub ich zdjęcia) i zauważyły kolory czy kształty.
- Omów, dlaczego jedzenie owoców i warzyw sprawia, że czujesz się dobrze!
- Poświęć każdy tydzień lub miesiąc na inne warzywo lub owoc. Wtedy dowiemy się o nich, posmakujemy i wymienimy się pomysłami na przygotowanie ich.
- Poproś każdego, aby przygotował danie, a następnie przyniósł dla kolegów z klasy lub zrobił zdjęcie i porozmawiajcie o nim. Małe nagrody związane ze zdrowym jedzenie (dzieci uwielbiają naklejki!) może zwiększyć udział w aktywnościach.
- Utwórz z dziećmi plakaty i inne prace plastyczne dotyczące owoców i warzyw. W ten sposób dzieci dużo się uczą i wykorzystują swoją wiedzę. Plakat, który inni będą mogli podziwiać może przedstawiać ulubioną postać z warzywami i owocami.
- Włącz gry edukacyjne z warzywami i owocami do programu nauczania.

Wskazówki dla żłobka / przedszkola / szkoły:

- Używaj kolorowych naczyń/pojemników, w których podajesz warzywa i owoce.
- Zmieniaj sprzedawane lub podawane produkty sezonowe – kiedy coś się wydaje nowością, budzi ciekawość i chęć wypróbowania.



Metoda CAN
(kontynuacja)

Najłatwiejsze

Zdrowe jedzenie powinno być najwygodniejszym wyborem: łatwym do zauważenia, podniesienia i zjedzenia! Badania pokazują, że ułatwiając dostęp zwiększa się spożycie zdrowej żywności.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Proponując owoce lub warzywa, podawaj je dzieciom na wysokości ich oczu; „na wyciągnięcie ręki”.
- Rozwól, aby bidon z wodą stał na biurku dziecka, co będzie przypominać o regularnym piciu; Trzymaj dystrybutor lub dzbanek z wodą oraz kubki w pobliżu, aby zachęcić dzieci do picia zwykłej wody lub mleka częściowo odtłuszczonego (pół szklanki dziennie) kiedy są spragnieni, zamiast słodkich napojów.
- Poszerz program nauczania o zabawne zajęcia, które uczą dzieci, jak zrobić smaczne zdrowe przekąski.

Wskazówki dla żłobka / przedszkola / szkoły:

- Upewnij się, że pracownicy mają dostęp do owoców i warzyw gotowych do podania dla dzieci na przekąski lub posiłki.
- Do posiłków podawaj wodę lub mleko częściowo odtłuszczone.
- Ustawienie dystrybutorów wody na korytarzach. Najlepiej, aby każde dziecko przynosiło własny bidon do szkoły;
- Ograniczyć dostęp do niezdrowego jedzenia poprzez likwidacje automatów i brak sprzedaży w obrębie szkoły produktów wysokoprzetworzonych. Zamiast nich powinny jednak powstać alternatywy w łatwo dostępnych miejscach: kanapki, owoce, warzywa, itp.

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

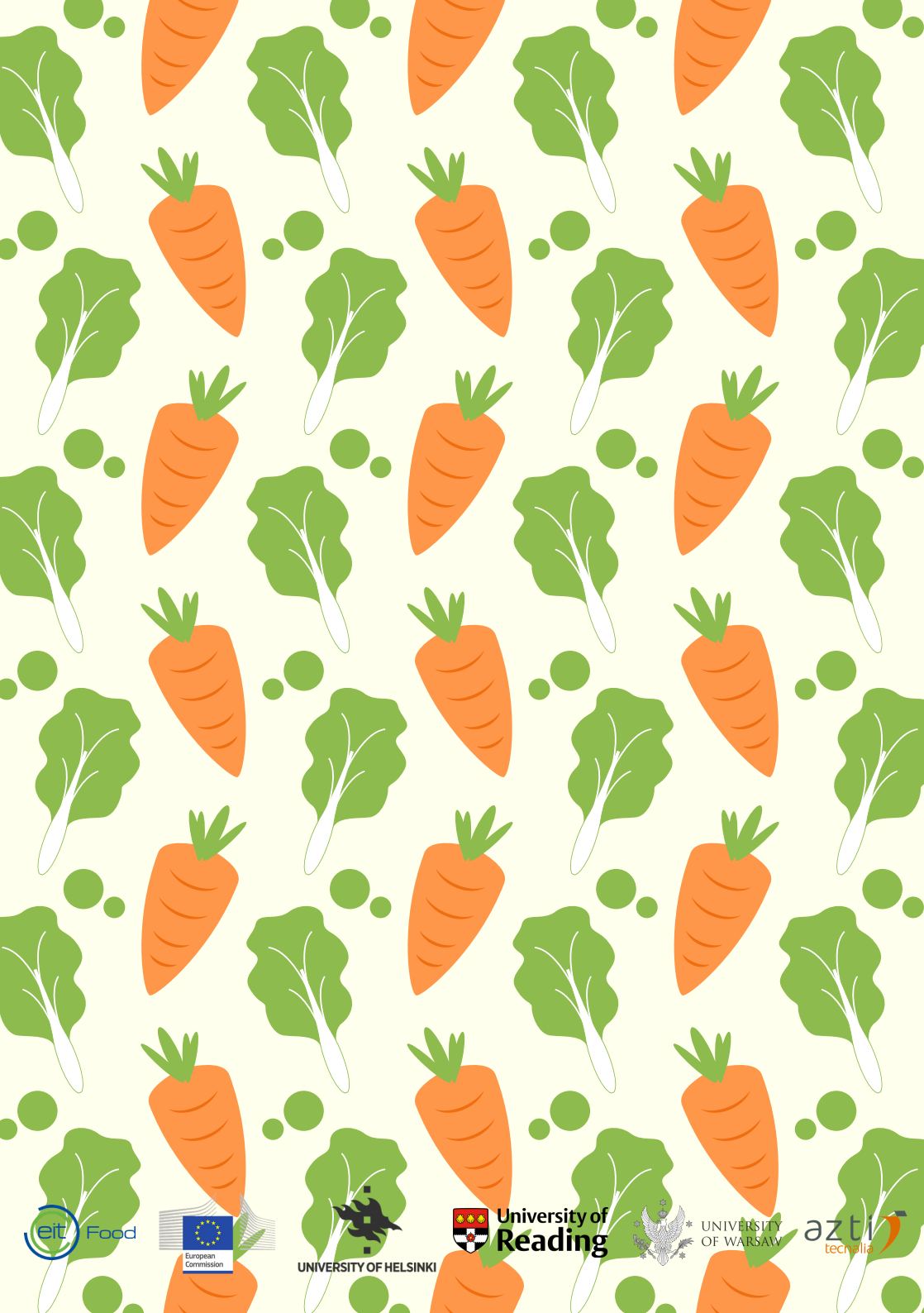
dr Julia Barlińska
Wydział Psychologii
Uniwersytet Warszawski, Polska

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