

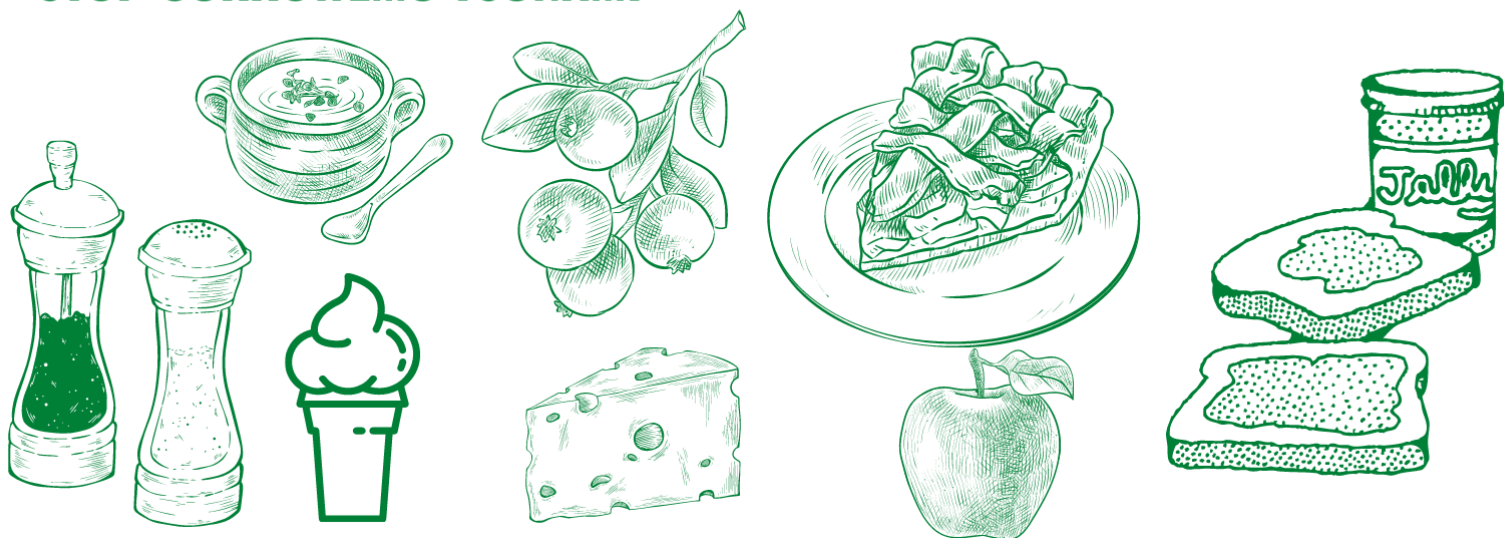


EDUKACJA ZDROWOTNA

W RAMACH PROGRAMU
DŁUGOFALOWEGO
"ZDROWE DZIECKO
- ZDROWY DOROSŁY.
STOP CUKROWEMU TSUNAMI"-

BIULETYN
METODYCZNY NR 14

POWIATOWY OŚRODEK
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
I DORADZTWA METODYCZNEGO
W PABIANICACH





**Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
i Doradztwa Metodycznego w Pabianicach**

Pabianice 95-200, ul. Kazimierza 8, tel. (42) 215-42-42, 503 734 405, fax: (42)
215-04-31, e-mail: podn@podn-pabianice.pl, www.podn-pabianice.p

Redakcja:
Krzysztof Muszyński

Projekt okładki:
Dorota Lauer-Tomecka

Autorzy artykułów:
Agnieszka Caban,
Paulina Konrad,
Natalia Wittek – Smorąg
Dorota Lauer Tomecka
Teresa Janicka-Panek
Anna Szluker
Monika Drozd
Anna Walczak

Druk:
**Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
i Doradztwa Metodycznego w Pabianicach**
ul. Kazimierza 8, 95-200 Pabianice

Nakład:

Pabianice 2021

Spis treści

Wstęp.....	2
Lekcja z dietetykiem- podstawowe zagadnienia dotyczące zasad prawidłowego żywienia dzieci - <i>Agnieszka Caban, Paulina Konrad, Natalia Wittek – Smorąg</i>	3
Jak wyeliminować cukier z diety – zdrowe przepisy- warsztaty dla rodziców i opiekunów - <i>Agnieszka Caban, Paulina Konrad, Natalia Wittek – Smorąg</i>	13
Zdrowe dziecko, zdrowe nawyki, zdrowe przekąski- wzbogacanie repertuaru zabaw i działań w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych - <i>Agnieszka Caban, Paulina Konrad, Natalia Wittek – Smorąg</i>	20
Zastosowanie zasad prawidłowego żywienia w praktyce- warsztaty dla pracowników kuchni oraz intendentów - <i>Agnieszka Caban, Paulina Konrad, Natalia Wittek – Smorąg</i>	25
Piramida smaków – piramida zdrowia. - <i>Dorota Lauer Tomecka</i>	30
Zdrowie na talerzu! - <i>Dorota Lauer Tomecka</i>	54
Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym – szanse i zagrożenia - <i>Teresa Janicka-Panek</i>	66
Poznajemy zawody ludzi – piekarz. Od ziarenka do bochenka. Scenariusz zajęć w grupie przedszkolnej 3-5 latki - <i>Anna Szluker, Monika Drozd</i>	75
Witaminy Scenariusz zajęć w grupie przedszkolnej 4-5 latków - <i>Anna Szluker</i>	78
Ile cukru jest w produktach? Scenariusz zajęć w grupie przedszkolnej 5-6 latków - <i>Anna Szluker, Anna Walczak</i>	81

Wstęp

Lekcja z dietetykiem- podstawowe zagadnienia dotyczące zasad prawidłowego żywienia dzieci

Wstęp

Prawidłowe żywienie ma niebagatelne znaczenie w życiu każdego z nas. Wiadomym jest, że odpowiedni dobór produktów spożywczych pozwala utrzymać organizm w dobrej kondycji oraz zapobiega rozwojowi wielu chorób takich jak otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy choroby nowotworowe. Bardzo istotne jest aby uczyć dzieci od najmłodszych lat dokonywać prawidłowych wyborów i kształtować w nich prozdrowotne nawyki.

Projekt „Zdrowe dziecko- zdrowy dorosły. Stop cukrowemu tsunami” obejmuje wprowadzanie zmian w żywieniu dzieci na różnych płaszczyznach. Jednym z elementów projektu jest szkolenie dla nauczycieli dotyczące podstawowych zasad prawidłowego żywienia dzieci. Bardzo istotne jest aby nauczyciele posiadali podstawową wiedzę z tego zakresu, którą mogliby wdrażać w praktyce w pracy z dziećmi oraz przekazywać podstawowe zalecenia rodzicom.

Cele szkolenia:

- Zapoznanie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci zgodnie z aktualnymi zaleceniami i regulacjami prawnymi.
- Zapoznanie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci w wieku po niemowlęcym i przedszkolnym
- Zapoznanie z regulacjami prawnymi dotyczącymi żywienia zbiorowego dzieci
- Zapoznanie z błędami popełnianymi w żywieniu dzieci i sposobami ich eliminowania
- Zapoznanie ze wskazówkami w jaki sposób nauczyciele w przedszkolu i opiekunowie w żłobku mogą wpływać na odpowiednie wybory żywieniowe dzieci

Przebieg zajęć:

- Zapoznanie z normami żywienia
- Zapoznanie z regulacjami prawnymi w żywieniu zbiorowym dzieci
- Zapoznanie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci
- Przedstawienie błędów żywieniowych i sposoby ich eliminowania

W żywieniu dzieci fundamentalną rolę pełnią normy żywienia. Nauczyciele, chociaż nie odpowiadają bezpośrednio za planowanie żywienia powinni posiadać podstawową wiedzę

z zakresu norm żywienia i zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze organizmu dzieci.

Normy żywienia są przeznaczone dla osób zdrowych i mogą być nieodpowiednie w stanach choroby i stresu. Są opracowane nie dla indywidualnych osób ale dla poszczególnych grup, wyróżnionych m.in. według wieku, płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej. Wyrażone są w przeliczeniu na jedną osobę.

Tabela 1. Zapotrzebowanie na energie i wybrane składniki odżywcze dla dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym

SKŁADNIK	Normy dla dzieci w żłobku	Normy dla dzieci w przedszkolu
Energia	1000 kcal	1400 kcal
Węglowodany	45-65% zapotrzebowania energetycznego	45-65% zapotrzebowania energetycznego
Białka	0,97 g/kg m.c/dobę / 12 g/dobę	0,84 g/kg m.c/dobę / 16 g/dobę
Tłuszcze	35-40% zapotrzebowania energetycznego	20-35% zapotrzebowania energetycznego
Woda	1250 ml/dobę	1600 ml/dobę
Błonnik	10 g/dobę	14 g/dobę
Sód	750 mg/dobę	1000 mg/dobę
Potas	800 mg/dobę	1100 mg/dobę
Wapń	500 mg/dobę	800 mg/dobę
Żelazo	65 mg/dobę	110 mg/dobę
Witamina C	30 mg/dobę	40 mg/dobę
Witamina D	15 µg/dobę	15 µg/dobę

Zasady prawidłowego żywienia dzieci w wieku żłobkowym:

- Żywienie dzieci od 13 miesiąca życia staje się coraz bardziej urozmaicone. Jest to czas, w którym dzieci przechodzą z diety typowo mlecznej do tzw. diety stołu rodzinnego.
- Pierwsze lata życia dziecka mają kluczowe znaczenie dla rozwoju późniejszych upodobań żywieniowych. Wzory postaw i zachowań utrwalone na początkowym etapie życia mają tendencję do przetrwania na długie lata, bez względu na to, czy są korzystne dla zdrowia czy nie. Wczesne doświadczenia dziecka zarówno pozytywne, jak i negatywne dotyczące spożywanych pokarmów mogą mieć wpływ na jego późniejsze zachowania żywieniowe.

- Zaleca się spożywanie od 4 do 5 posiłków w ciągu dnia (trzy główne posiłki i dwa mniejsze).
- Posiłki powinny być urozmaicone pod względem doboru potraw, smaku, konsystencji i barwy.
- Należy pamiętać, że wielokrotne podawanie nowych produktów wpływa na tolerancję ich smaku (nie należy przymuszać dziecka).

Tabela 2. Prawidłowy rozkład racji pokarmowej w ciągu dnia:

Rodzaj posiłku	Udział %	Wartość energetyczna posiłków
I śniadanie	25%	250 kcal
II śniadanie	10%	100 kcal
Obiad	30%	300 kcal
Podwieczorek	10%	100 kcal
Kolacja	25%	250 kcal
Łącznie	100%	1000 kcal

Zasady prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym:

- Dzieci w wieku przedszkolnym charakteryzują się intensywnym rozwojem fizycznym i umysłowym.
- Dieta dziecka w tym wieku powinna być urozmaicona, przy czym należy zwrócić szczególną uwagę na dostarczanie pełnowartościowego białka (najlepiej pochodzenia zwierzęcego), odpowiedniej jakości tłuszczów (szczególnie roślinnych), składników mineralnych (zwłaszcza wapnia i żelaza) oraz witamin.
- Głównym źródłem pełnowartościowego białka powinno być mleko i jego przetwory oraz drób i ryby.
- Dzieci powinny spożywać posiłki regularnie. Zaleca się od 4 do 5 posiłków dziennie.
- Dzieci w tym wieku powinny spożywać wszystkie potrawy, z wyłączeniem dań tłustych, ciężkostrawnych, smażonych i wzdymających (np. bigos czy fasolka po bretońsku).

- W tym wieku dziecko powinno już samodzielnie spożywać posiłki.
- Posiłki w przedszkolu powinny stanowić ok. 75% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.
- W przedszkolu dzieci najczęściej otrzymują 3 posiłki. Zwykle obejmują one: śniadanie 280 do 350 kcal, obiad 420-490 kcal, podwieczorek 140-210 kcal.
- Posiłki powinny być urozmaicone zarówno pod względem doboru produktów spożywczych jak i sposobu ich przygotowania.
- Należy pamiętać o uwzględnianiu sezonowych owoców i warzyw. Różnorodność potraw oraz atrakcyjne ich podanie będzie zwiększało szansę na spożycie posiłku przez dzieci.



Źródło: Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej Instytutu Żywności i Żywienia

Szczegółowy opis Piramidy dedykowanej dla dzieci i młodzieży znajduje się na stronie:

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

Poza wskazówkami dotyczącymi norm żywienia i zalecanymi grupami produktów należy zwrócić uwagę na produkty, których dzieciom w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym nie powinniśmy podawać.

Produkty żywnościowe przeciwwskazane dla dzieci w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym:

1. Produkty wysoko przetworzone:

- Chipsy
- Zupy i sosy w proszku
- Kostki rosołowe
- Parówki
- Konserwy
- Pieczywo tostowe
- Serki topione
- Słodkie płatki śniadaniowe

2. Tłuszcz utwardzony i izomery trans występujące m.in. w:

- Ciastkach i wyrobach cukierniczych
- Zupy i sosy w proszku
- Chipsy, frytki
- Dania typu fast-food

3. Sól, która w dużych ilościach znajduje się w:

- Wędlinach i wędzonkach
- Płatkach kukurydzianych
- Chipsach
- Paluszkach
- Krakakersach
- Serkach topionych
- Warzywach konserwowanych

Żywienie dzieci w pierwszych latach życia ma bardzo istotne znaczenie. Młody, bardzo szybko rozwijający się organizm potrzebuje odpowiednich ilości białka, węglowodanów tłuszczów, witamin i składników mineralnych. Nieprawidłowe żywienie może skutkować niedoborami pokarmowymi, wiążącymi się z szeregiem powikłań zdrowotnych. Bardzo ważne jest aby wiedzieć jakie błędy są najczęściej popełniane w żywieniu dzieci raz znaleźć sposoby ich rozwiązania.

Konsekwencje zdrowotne błędów żywieniowych:

1. Otyłość
2. Cukrzyca
3. Próchnica
4. Obniżona odporność organizmu
5. Niedobory pokarmowe
6. Osteoporoza i wzmożona łamliwość kości

Błędy żywieniowe najczęściej popełniane w żywieniu dzieci:

1. Niskie spożycie warzyw
2. Niskie spożycie produktów mlecznych
3. Niskie spożycie produktów zbożowych
4. Niskie spożycie ryb
5. Wysokie spożycie cukrów i słodczy
6. Zbyt duże spożycie soli
7. Pojadanie między posiłkami
8. Niedokarmianie lub przekarmianie
9. Niespożywanie I śniadania

Najogólniej mówiąc dieta większości dzieci obfituje w zbyt duże ilości:

- cukru i słodczy
- dań typu fast-food
- żywności przetworzonej
- słodzonych napojów
- tłuszczów
- mięsa i jego przetworów

Wprowadzenie zmian w żywieniu dzieci może wydawać się trudne, jednakże poprzez odpowiednie włączenie metod ich eliminowania można stopniowo wpłynąć na zmianę nawyków.

Praktyczne wskazówki pomocne przy eliminowaniu błędów żywieniowych:

1. W celu zwiększenia spożycia warzyw można m.in:

- Uwzględniać warzywa w różnej postaci w każdym posiłku.
- Serwować warzywa i owoce pokrojone w różne kształty- słupki, plasterki, ćwiartki.
- Łączyć w sałatkach i surówkach warzywa z owocami.
- Podawać warzywa w postaci zapiekane.
- Podawać dzieciom zupy w postaci kremów z jarzyn.
- Podawać koktajle warzywno-owocowe np. na II śniadanie lub podwieczorek.

- Dodawać do sosów pokrojone warzywa, które w tej formie będą chętniej spożywane przez dzieci.

2. W celu zwiększenia spożycia produktów mlecznych zaleca się m.in.:

- Włączanie dzieciom do śniadania czy podwieczorku napojów na bazie mleka np. kakao.
- Stosowanie jako zabielaacza do zup mleka lub jogurtu naturalnego.
- Podawanie koktajli owocowych na bazie mleka lub fermentowanych napojów mlecznych.
- Na podwieczorki i desery stosowanie budyniów i galaretek mlecznych.
- Stosowanie jogurtu naturalnego jako bazę do sosów do sałatek i surówek.

3. W celu zwiększenia spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych można m.in.:

- Zastosować różne rodzaje pieczywa w posiłkach.
- Płatki kukurydziane lub pszenne zastąpić naturalnymi płatkami zbożowymi np. owsianymi, żytnimi czy jęczmiennymi.
- W potrawach mącznych takich jak naleśniki, placki, kluski pierogi zamiast mąki pszennej zastosować mąkę pełnoziarnistą.
- Wykorzystywać kasze i płatki zbożowe do przygotowywania lubianych przez dzieci potraw na słodko np. budyniu jaglanego, „kulek mocy” z płatków lub kasz, suszonych owoców i kakao.
- Częściej włączać do posiłków gruboziarniste kasze np.. do zup mlecznych, zup warzywnych, drugich dań.
- Stosować do posiłków makaron pełnoziarnisty zamiast pszennego, oraz ryż brązowy zamiast ryżu białego.

4. W celu zwiększenia spożycia ryb należy:

- Zadbać o estetykę podania potraw rybnych, podając razem z rybą dodatki, które uatrakcyjnią posiłek wizualnie oraz smakowo.
- Podawać ryby filetowane (ości mogą zniechęcać dzieci).
- Podawać ryby w różnych postaciach np. kotletów rybnych, pulpetów, pieczonych ryb, past kanapkowych czy zup.

5. W celu zwiększenia spożycia nasion roślin strączkowych zaleca się m.in.:

- Podawanie nasion roślin strączkowych w różnych potrawach np. w postaci zup tradycyjnych i zup krem, past kanapkowych, kotletów, placuszków i pasztetów.
- Łączenie nasion roślin strączkowych z potrawami z innych produktów np.. z kaszami, ryżem czy warzywami.
- Stosowanie do potraw z nasion roślin strączkowych dodatku ziół i przypraw takich jak majeranek, tymianek czy koper. Poprawią one smak i aromat dań oraz zmniejszą działanie wzdymające.

6. W celu zmniejszenia ilości spożywanego cukru i słodczy należy:

- Między posiłkami zamiast soków i słodzonych napojów podawać dzieciom do picia wodę mineralną.
- Ograniczyć dosładzanie potraw i napojów dla dzieci.
- Zastosować do niektórych dań (np.. naleśników, owsianki) jako słodki dodatek pokrojonych lub zmiksowanych owoców.
- Zamiast tradycyjnych słodczy takich jak batoniki czy ciastka przygotować słodczy w zdrowszej wersji np. ciastko marchewkowe, ciasto z mąki pełnoziarnistej, kulki mocy z suszonych owoców i płatków owsianych.

7. W celu ograniczenia spożycia soli zaleca się:

- Stosowanie składników o niskiej zawartości sodu, unikając produktów przetworzonych.
- Ograniczenie dodawania soli do potraw (nie stosowanie jej np. do kasz, makaronów, ziemniaków).
- Niezbędne dosalanie potraw wykonywać pod koniec gotowania.
- Stosowanie naturalnych ziół i przypraw zamiast soli (np. bazylia, oregano, koperek, lubczyk, majeranek, rozmaryn).

W celu zachęcenia dziecka do próbowania nowych smaków warto zastosować się do następujących zasad:

- Należy być cierpliwym, nie należy przymuszać dziecka i wywierać presji.
- Zajęcia kulinarne, wspólne gotowanie sprzyjają próbowaniu i pomagają wyrabiać prawidłowe nawyki żywieniowe.
- Posiłki powinny być podawane na małych talerzykach i miseczkach, tak aby zachęcały do jedzenia. Warto podawać posiłki w niewielkich porcjach, informując dziecko, że jak zje będzie możliwa dodatkowa porcja.
- Jeśli dziecko nie chce próbować nowych rzeczy warto zachęcić je opisując produkt pod względem smaku i konsystencji np. „ To jest truskawka, jest słodka i soczysta tak jak inne owoce, które lubisz”.
 - Dobrym pomysłem może okazać się nowym lub nie lubiany przez dziecko potrawom ciekawych, intrygujących nazw np. gotowane brokuły można nazwać „drzewkami siłacza”, wyjaśniając dziecku, że dzięki nim będzie zdrowe i silne.
 - Nie należy zrażać się odmową i niechęcią i podejmować kilkukrotne próby wprowadzenia danego produktu do diety dziecka.
 - Nie należy nagradzać dzieci słodyczami.

W żywieniu zbiorowym w szkole powinno się uwzględnić rekomendacje z zakresu prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży a także rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze

stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

Poniżej zostały opisane podstawowe zalecenia żywieniowe według Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016:

1. W każdym dniu rozpisanej diety powinny znaleźć się produkty z każdej grupy (piramida żywienia)
2. W trzech głównych posiłkach powinny znaleźć się :
Produkty zbożowe lub ziemniaki
Warzywa lub owoce
Mięso, ryby, jaja, orzechy, strączki, tłuszcze , nasiona.
3. Zupy, sosy i inne potrawy powinny być sporządzane z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.
4. Produkty smażone mogą występować maksymalnie dwa razy w tygodniu
Olej roślinny rafinowany :
>50% JNKT
<40% WNKT
5. Napoje dodawane do potraw nie mogą zawierać więcej niż 10g cukrów w 250ml
6. W każdym dniu powinny znaleźć się:
 - produkty mleczne (2 porcje)
 - co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, ryby, produkty strączkowe, orzechy
 - co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w głównych posiłkach
 - co najmniej raz w tygodniu ryba (?)

Wnioski i rekomendacje:

Wśród wniosków i rekomendacji dotyczących działań na rzecz rozwoju wiedzy dotyczącej żywienia w placówkach oświaty można wyróżnić:

- dalszą pracę nad przekazywaniem wiedzy teoretycznej i praktycznej dotyczącej żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach.
- kontynuowanie doskonalenia umiejętności nauczycieli z żywienia dzieci

Podsumowując, współpraca PODNiDM w Pabianicach i pabianickimi placówkami oświaty przyniosła wymierne korzyści. Mając na uwadze, iż nauczyciele stanowią grupę osób będących autorytetem dla swoich podopiecznych , powinni także przekazywać wiedzę na temat zdrowego

żywienia. Edukacja żywieniowa wdrożona od najmłodszych lat zapobiega występowaniu niebezpiecznych dla zdrowia chorób cywilizacyjnych w przyszłości. Nauczyciele otrzymali cenne wskazówki teoretyczne i praktyczne dotyczące zasad żywienia dzieci.

Literatura:

1. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) (2013): Żywnienie u progu i u schyłku życia. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Poznań.
 2. Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.) (2010): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa.
 3. Jarosz M. (red.) (2008): Żywnienie dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Wyd. IŻŻ, Warszawa.
 4. Kułaga Z. i wsp. (2015): Siatki centylowe dla oceny wzrastania i stanu odżywienia polskich dzieci i młodzieży od urodzenia do 18 roku życia. Standardy Medyczne. Pediatria 1, 119-134.
 5. Świąder-Leśniak A. i wsp. (2015): Wartości referencyjne obwodu talii i bioder polskich dzieci i młodzieży w wieku 3-18 lat. Standardy Medyczne. Pediatria 1, 137-150.
 6. Bowman B.A., Russell R.M. (2006): Present knowledge in nutrition. International Life Sciences Institute. Nutrition Foundation. Washington D.C. Press.
- Baker J. i wsp. (2010): Recommendations from the Childhood Obesity Task Force of the EASO, Obes Facts, 3.

Jak wyeliminować cukier z diety – zdrowe przepisy- warsztaty dla rodziców i opiekunów

Wstęp

Program „Zdrowe dziecko- zdrowy dorosły. Stop cukrowemu tsunami.” ma na celu kształtowanie odpowiednich nawyków i wyborów żywieniowych u małych dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym, w okresie kiedy kształtują się preferencje żywieniowe.

Bardzo istotne jest aby prawidłowe nawyki były nabywane przez dzieci na wielu płaszczyznach. Jednym z fundamentów jest stosowanie prawidłowego modelu żywienia w rodzinie, czyli najbliższym otoczeniu dziecka. Ze względu na istotę kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych w domu rodzinnym w projekcie zostało uwzględnione szkolenie dla rodziców i opiekunów dzieci pt. „Jak wyeliminować cukier z diety- zdrowe przepisy”. Szkolenie odbyło się w formie warsztatu, tak aby rodzice i opiekunowie poprzez praktykę mogli nauczyć się wcielać prawidłowe zasady żywienia w życiu codziennym swoich dzieci.

Cele warsztatów:

- Kształtowanie postawy prozdrowotnej
- Zapoznanie z konsekwencjami zdrowotnymi nadmiernego spożywania słodczy
- Zapoznanie z praktycznymi zasadami przygotowywania zdrowych przekąsek

Przebieg:

- Zapoznanie z zasadami żywienia dzieci i sposobami ograniczenia słodczy u dzieci oraz najczęściej popełnianymi błędami żywieniowymi
- Zapoznanie ze zdrowymi przepisami dla dzieci tj. lemoniady, koktajl shreka , przekąski

Żywienie dzieci w pierwszych latach życia ma bardzo istotne znaczenie. Młody, bardzo szybko rozwijający się organizm potrzebuje odpowiednich ilości białka, węglowodanów tłuszczów, witamin i składników mineralnych. Nieprawidłowe żywienie może skutkować niedoborami pokarmowymi, wiążącymi się z szeregiem powikłań zdrowotnych. Bardzo ważne jest aby wiedzieć jakie błędy są najczęściej popełniane w żywieniu dzieci oraz znaleźć sposoby ich rozwiązania.

Błędy żywieniowe najczęściej popełniane w żywieniu dzieci:

1. Niskie spożycie warzyw
2. Niskie spożycie produktów mlecznych
3. Niskie spożycie produktów zbożowych
4. Niskie spożycie ryb
5. Wysokie spożycie cukrów i słodczy
6. Zbyt duże spożycie soli
7. Pojadanie między posiłkami
8. Niedokarmianie lub przekarmianie
9. Niespożywanie I śniadania

Najogólniej mówiąc dieta większości dzieci obfituje w zbyt duże ilości:

- cukru i słodczy
- dań typu fast-food
- żywności przetworzonej
- słodzonych napojów
- tłuszczów
- mięsa i jego przetworów

Wprowadzenie zmian w żywieniu dzieci może wydawać się trudne, jednakże poprzez odpowiednie włączenie metod ich eliminowania można stopniowo wpłynąć na zmianę nawyków.

Praktyczne wskazówki pomocne przy eliminowaniu błędów żywieniowych:

1. W celu zwiększenia spożycia warzyw można m.in.:

- Uwzględniać warzywa w różnej postaci w każdym posiłku.
- Serwować warzywa i owoce pokrojone w różne kształty- słupki, plasterki, ćwiartki.
- Łączyć w sałatkach i surówkach warzywa z owocami.
- Podawać warzywa w postaci zapiekane.
- Podawać dzieciom zupy w postaci kremów z jarzyn.
- Podawać koktajle warzywno-owocowe np. na II śniadanie lub podwieczorek.
- Dodawać do sosów pokrojone warzywa, które w tej formie będą chętniej spożywane przez dzieci.

2. W celu zwiększenia spożycia produktów mlecznych zaleca się m.in.:

- Włączanie dzieciom do śniadania czy podwieczorku napojów na bazie mleka np. kakao.
- Stosowanie jako zabielača do zup mleka lub jogurtu naturalnego.

- Podawanie koktajli owocowych na bazie mleka lub fermentowanych napojów mlecznych.
- Na podwieczorki i desery stosowanie budyniów i galaretek mlecznych.
- Stosowanie jogurtu naturalnego jako bazę do sosów do sałatek i surówek.

3. W celu zwiększenia spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych można m.in.:

- Zastosować różne rodzaje pieczywa w posiłkach.
- Płatki kukurydziane lub pszenne zastąpić naturalnymi płatkami zbożowymi np. owsianymi, żytnimi czy jęczmiennymi.
- W potrawach mącznych takich jak naleśniki, placki, kluski pierogi zamiast mąki pszennej zastosować mąkę pełnoziarnistą.
- Wykorzystywać kasze i płatki zbożowe do przygotowywania lubianych przez dzieci potraw na słodko np. budyniu jaglanego, „kulek mocy” z płatków lub kasz, suszonych owoców i kakao.
- Częściej włączać do posiłków gruboziarniste kasze np.. do zup mlecznych, zup warzywnych, drugih dań.
- Stosować do posiłków makaron pełnoziarnisty zamiast pszennego, oraz ryż brązowy zamiast ryżu białego.

4. W celu zwiększenia spożycia ryb należy:

- Zadbać o estetykę podania potraw rybnych, podając razem z rybą dodatki, które uatrakcyjnią posiłek wizualnie oraz smakowo.
- Podawać ryby filetowe (ości mogą zniechęcać dzieci).
- Podawać ryby w różnych postaciach np. kotletów rybnych, pulpetów, pieczonych ryb, past kanapkowych czy zup.

5. W celu zwiększenia spożycia nasion roślin strączkowych zaleca się m.in.:

- Podawanie nasion roślin strączkowych w różnych potrawach np. w postaci zup tradycyjnych i zup krem, past kanapkowych, kotletów, placuszków i pasztetów.
- Łączenie nasion roślin strączkowych z potrawami z innych produktów np.. z kaszami, ryżem czy warzywami.
- Stosowanie do potraw z nasion roślin strączkowych dodatku ziół i przypraw takich jak majeranek, tymianek czy koper. Poprawią one smak i aromat dań oraz zmniejszą działanie wzdymające.

6. W celu zmniejszenia ilości spożywanego cukru i słodczy należy:

- Między posiłkami zamiast soków i słodzonych napojów podawać dzieciom do picia wodę mineralną.
- Ograniczyć dosładzanie potraw i napojów dla dzieci.
- Zastosować do niektórych dań (np.. naleśników, owsianki) jako słodki dodatek pokrojonych lub zmiksowanych owoców.
- Zamiast tradycyjnych słodczy takich jak batoniki czy ciastka przygotować słodczy w zdrowszej wersji np. ciastko marchewkowe, ciasto z mąki pełnoziarnistej, kulki mocy z suszonych owoców i płatków owsianych.

7. W celu ograniczenia spożycia soli zaleca się:

- Stosowanie składników o niskiej zawartości sodu, unikając produktów przetworzonych.
- Ograniczenie dodawania soli do potraw (nie stosowanie jej np. do kasz, makaronów, ziemniaków).
- Niezbędne dosalanie potraw wykonywać pod koniec gotowania.
- Stosowanie naturalnych ziół i przypraw zamiast soli (np. bazylia, oregano, koperek, lubczyk, majeranek, rozmaryn).

W celu zachęcenia dziecka do próbowania nowych smaków warto zastosować się do następujących zasad:

- Należy być cierpliwym, nie należy przymuszać dziecka i wywierać presji.
- Zajęcia kulinarne, wspólne gotowanie sprzyjają próbowaniu i pomagają wyrabiać prawidłowe nawyki żywieniowe.
- Posiłki powinny być podawane na małych talerzykach i miseczkach, tak aby zachęcały do jedzenia. Warto podawać posiłki w niewielkich porcjach, informując dziecko, że jak zje będzie możliwa dodatkowa porcja.
- Jeśli dziecko nie chce próbować nowych rzeczy warto zachęcić je opisując produkt pod względem smaku i konsystencji np. „ To jest truskawka, jest słodka i soczysta tak jak inne owoce, które lubisz”.
- Dobrym pomysłem może okazać się nowym lub nie lubiany przez dziecko potrawom ciekawych, intrygujących nazw np. gotowane brokuły można nazwać „drzewkami siłacza”, wyjaśniając dziecku, że dzięki nim będzie zdrowe i silne.
- Nie należy zrażać się odmową i niechęcią i podejmować kilkakrotne próby wprowadzenia danego produktu do diety dziecka.
- Nie należy nagradzać dzieci słodczymi.

Zachowania żywieniowe są jednym z podstawowych elementów prozdrowotnego stylu życia. Popęlnianie licznych błędów w żywieniu dzieci prowadzi nie tylko do utrwalenia

nieprawidłowych nawyków żywieniowych w przyszłości ale może również prowadzić do zaburzeń w prawidłowym rozwoju a także skutkować licznymi powikłaniami zdrowotnymi.

Konsekwencje zdrowotne błędów żywieniowych:

- Otyłość
- Cukrzyca
- Próchnica
- Obniżona odporność organizmu
- Niedobory pokarmowe
- Osteoporoza i wzmożona łamliwość kości

Aby wyeliminować błędy żywieniowe w praktyce należy zapoznać się ze sposobami przygotowywania ciekawych i smacznych posiłków o wysokiej wartości prozdrowotnej. Poniżej znajdują się wybrane przepisy kulinarne które zostały przekazane rodzicom aby utrwalić wiedzę pozyskaną na szkoleniu i wdrożyć ją w praktykę

1. Koktajl Shreka

Produkty potrzebne do przygotowania:

- Garść szpinaku
- 1 banan
- 2 gruszki
- 1 plaster ananasa
- 400 ml wody niegazowanej

Przygotowanie:

- Owoce umyć, obrać i umieścić w blenderze
- Dodać szpinak i wodę
- Miksować do uzyskania jednolitej konsystencji

2. Koktajl „W podróży za czerwonym kapturkiem”

Produkty potrzebne do przygotowania:

- 1 szklanka truskawek
- ½ buraka
- 1 banan
- 1 łyżka siemienia lnianego
- szklanka wody niegazowanej

Przygotowanie:

- Owoce umyć, obrać i umieścić w blenderze
- Dodać buraka i wodę
- Miksować do uzyskania jednolitej konsystencji

3. Nutella z bananów i awokado:

Produkty potrzebne do przygotowania:

- 1 dojrzałe awokado.
- 1 duży banan lub 2 małe (koniecznie dojrzałe)
- 2 płaskie łyżki kakao.
- 4 czubate łyżki mielonych orzechów laskowych.
- opcjonalnie: syrop z agawy lub miód do posłodzenia.

Przygotowanie:

- Umyte i obrane owoce umieścić w blenderze
- Dodać kakao, orzechy i ewentualnie miód lub syrop z agawy
 - Miksować do uzyskania jednolitej konsystencji

4. Budyń z kaszy jaglanej i bananów

Produkty potrzebne do przygotowania:

- 1/3 szklanki surowej kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- 1 banan
- opcjonalnie: 1 pełna łyżka masła orzechowego

Przygotowanie:

- Kaszę dokładnie opłukać na sicie w ciepłej wodzie, następnie włożyć do garnka i zalać 1 szklanką mleka.
- Gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia płynu i miękkości kaszy (ok. 15 minut).
- Miękką kaszę, resztę mleka (1/2 szklanki, dobrze jest je wcześniej podgrzać), 1/2 obranego banana i opcjonalnie masło orzechowe zmiksować w blenderze na idealnie gładki mus.
- Podawać z plasterkami pozostałego banana.

5. Pudding z nasionami chia

Produkty potrzebne do przygotowania:

- 3 łyżeczki nasion chia
- 200 ml mleka (krowiego lub roślinnego)
- 6 truskawek

Przygotowanie:

- Nasiona chia zalać mlekiem i odstawić do lodówki na kilka godzin (np. na noc)
- Truskawki zmiksować i udekorować nimi pudding na wierzchu.

Wnioski:

1. Zrealizowane szkolenia były przydatne zarówno pod względem teoretycznym oraz praktycznym dla rodziców dzieci.
2. Istnieje potrzeba dalszej edukacji żywieniowej rodziców, których wiedza żywieniowa nie zawsze jest na wystarczającym poziomie
3. Zaleca się aby edukacja żywieniowa była przeprowadzona nie tylko wśród dzieci i rodziców, ale także wśród kadry dydaktycznej na co dzień współpracującej z dziećmi.
4. Edukacja żywieniowa wdrożona od najmłodszych lat pozwoli zapobiec otyłości, cukrzycy i innym chorobom cywilizacyjnym

Literatura:

1. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) (2013): Żywnienie u progu i u schyłku życia. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Poznań.
2. Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.) (2010): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa.
3. Jarosz M. (red.) (2008): Żywnienie dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Wyd. IŻŻ, Warszawa.
4. Kułaga Z. i wsp. (2015): Siatki centylowe dla oceny wzrastania i stanu odżywienia polskich dzieci i młodzieży od urodzenia do 18 roku życia. Standardy Medyczne. Pediatria 1, 119-134.
5. Świąder-Leśniak A. i wsp. (2015): Wartości referencyjne obwodu talii i bioder polskich dzieci i młodzieży w wieku 3-18 lat. Standardy Medyczne. Pediatria 1, 137-150.
6. Bowman B.A., Russell R.M. (2006): Present knowledge in nutrition. International Life Sciences Institute. Nutrition Foundation. Washington D.C. Press.
7. Baker J. i wsp. (2010): Recommendations from the Childhood Obesity Task Force of the EASO, Obes Facts, 3.

Zdrowe dziecko, zdrowe nawyki, zdrowe przekąski- wzbogacanie repertuaru zabaw i działań w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych

Wstęp

Prawidłowe żywienie ma niebagatelne znaczenie w życiu każdego z nas. Wiadomym jest, że odpowiedni dobór produktów spożywczych pozwala utrzymać organizm w dobrej kondycji oraz zapobiega rozwojowi wielu chorób takich jak otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy choroby nowotworowe. Bardzo istotne jest aby uczyć dzieci od najmłodszych lat dokonywać prawidłowych wyborów i kształtować w nich prozdrowotne nawyki.

Program „Zdrowe dziecko- zdrowy dorosły. Stop cukrowemu tsunami.” ma na celu kształtowanie odpowiednich nawyków i wyborów żywieniowych u małych dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym, w okresie kiedy kształtują się preferencje żywieniowe.

Jednym z elementów programu jest szkolenie dla nauczycieli pt. „Zdrowe dziecko, zdrowe nawyki, zdrowe przekąski- wzbogacanie repertuaru zabaw i działań w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych”. W szkoleniu uwzględnione zostały propozycje zajęć i zabaw, dzięki którym kształtowane są prawidłowe nawyki żywieniowe wśród dzieci.

Cele warsztatów:

- Zapoznanie ze sposobami kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci.
- Zapoznanie z praktycznymi rozwiązaniami kształtującymi prawidłowe nawyki żywieniowe wśród dzieci.
- Zapoznanie z zabawami wspierającymi kształtowanie postaw prozdrowotnych wśród dzieci

Przebieg zajęć

- Przedstawienie sposobów kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci.
- Przedstawienie repertuaru zabaw i działań pomagających w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych i postaw prozdrowotnych

Zajęcia 1 „Mam wybór”

Cel zajęć: rozróżnianie produktów zdrowych i niezdrowych.

Materiały:

zdjęcia/wycinki z gazet poszczególnych produktów zdrowych i niezdrowych (m.in. kilka rodzajów warzyw i owoców, bakalie, orzechy, hamburger, pizza, frytki, batonik czekoladowy, ciastka, cukierki), kartony (jeden z naklejoną uśmiechniętą buźką, drugi z naklejoną smutną buźką), klej mazaki.

Przebieg zajęć:

Nauczyciel pokazuje poszczególne fotografie żywności i prosi aby dzieci zdecydowały, które produkty są zdrowe i trafią na karton z uśmiechniętą buźką, a które są niezdrowe i trafią na karton ze smutną buźką. Nauczyciel prosi o wyjaśnienie dlaczego dzieci tak zakwalifikowały, opowiadając przy tym dlaczego dany produkt jest zdrowy a inny nie. Na koniec dzieci tworzą plakat z wycinanek i fotografii pt „Mam wybór- wybieram zdrowie”.

Zajęcia 2 „Warzywno-owocowy zawrót głowy”

Cel zajęć:

- zapoznanie i oswojenie dzieci z warzywami i owocami oraz z ich właściwościami prozdrowotnymi.

Materiały:

- świeże warzywa i owoce, worek, szarfa do zasłonięcia oczu, karteczki z rysunkami warzyw i owoców.

Przebieg zajęć:

Część I: Losowanie

Przedstawienie dzieciom poszczególnych warzyw i owoców (np. marchewka, burak, cebula, ogórek, jabłko, pomarańcza, gruszka, banan). Następnie nauczyciel umieszcza warzywa i owoce w worku, po czym każde z dzieci losuje jeden produkt z zasłoniętymi oczami i próbuje zgadnąć co to jest.

Przebieg zajęć:

Część II: Zgadywanie

Nauczyciel kładzie na środku różne owoce i warzywa, dzieci siadają dookoła. Nauczyciel odczytuje zagadki, dzieci jak znają odpowiedź sięgają po właściwy owoc lub warzywo.

Przykłady zagadek:

Okrągłe na drzewie, ogonek posiada. Kiedy jest dojrzałe –to na ziemie spada. (jabłko)

Gruby czerwony brzuszek i ogonek mały – z niego wigilijny barszczyk będzie doskonały (burak).

W lecie na grządce wyrósł zielony, a zimą –w beczce leży ukiszony (ogórek).

Owoc żółty, bardzo kwaśny, po nim mina jest grymaśna (cytryna).

Ząbki ostre, ząbki białe. Na przyprawę są wspaniałe (czosnek).

Część III- zabawa ruchowa

Dzieci siedzą w kole, każde z nich otrzymuje karteczkę z warzywem. Gdy nauczyciel wywoła dwie nazwy warzyw, np. pomidor i marchewka – dzieci z tymi warzywami na karteczkach zamieniają się miejscami. Na hasło: „Zupa jarzynowa!” – wszystkie dzieci zamieniają się miejscami.

„Warzywno-owocowy zawrót głowy” - zajęcia dla dzieci w żłobku

Cel zajęć:

- zapoznanie i oswojenie dzieci z warzywami i owocami

Materiały:

- świeże warzywa i owoce, rysunki/zdjęcia warzyw i owoców.

Przebieg zajęć:

Opiekun umieszcza na środku sali różne owoce i warzywa i prosi dzieci aby je dokładnie obejrzały. Następnie daje każdemu z dzieci zdjęcia/rysunki 3 warzyw i/lub owoców i prosi aby odnalazło je wśród wszystkich warzyw i owoców na środku. Następnie przy pomocy opiekuna, każde dziecko może spróbować odnalezionych przez siebie owoców i warzyw.

Zajęcia 3 Dzień warzywa w żłobku lub przedszkolu np. DZIEŃ MARCHEWKI, DZIEŃ OGÓRKA

- Dzieci ubierają się tego dnia w kolorze warzywa (np. na pomarańczowo/zielono).

- Krótka pogadanka nauczyciela/opiekuna o wartościach prozdrowotnych danego warzywa.
- Nauka piosenki tematycznej (np. Na marchewki urodziny, ogórek zielony ma garniturek), wspólny taniec.
- Próbowanie danego warzywa w różnych postaciach (marchewka: sok, ciasto, surówka, słupki, ogórek: zielony w słupkach, kiszony w plasterkach, mizeria, lemoniada ogórkowa).
- Lepienie z plasteliny lub modeliny warzyw i umieszczenie ich w „koszyczku zdrowia”

Zajęcia 4 Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki

1. Powitanie w kręgu. Dzieci siadają w kole na dywanie. Nauczyciel wita wszystkie dzieci za pomocą rymowanki. Witajcie chłopcy i dziewczynki. Czemuż macie takie minki? Czy zjadacie witaminki? Czy nie marudzicie przy jedzeniu i czy jarzynki znikają w oka mgnieniu?
2. Wiersz Abecadło , podczas prezentacji wiersza nauczyciel prezentuje ilustracje (litery witamin wraz z produktami bogatymi w daną witaminę), które następnie wywiesza na tablicy tematycznej

Wnioski i rekomendacje:

Wśród wniosków i rekomendacji dotyczących działań na rzecz rozwoju wiedzy dotyczącej żywienia w placówkach oświaty można wyróżnić:

- dalszą pracę nad przekazywaniem wiedzy teoretycznej i praktycznej dotyczącej żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach.
- kontynuowanie doskonalenia umiejętności nauczycieli z żywienia dzieci

Podsumowując, współpraca PODNiDM w Pabianicach i pabianickimi placówkami oświaty przyniosła wymierne korzyści. Mając na uwadze, iż nauczyciele stanowią grupę osób będących autorytetem dla swoich podopiecznych , powinni także przekazywać wiedzę na temat zdrowego żywienia. Edukacja żywieniowa wdrożona od najmłodszych lat zapobiega występowaniu niebezpiecznych dla zdrowia chorób cywilizacyjnych w przyszłości. Nauczyciele otrzymali cenne wskazówki teoretyczne i praktyczne dotyczące zasad żywienia dzieci.

Literatura:

1. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) (2013): Żywienie u progu i u schyłku życia. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Poznań.

2. Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.) (2010): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa.
3. Jarosz M. (red.) (2008): Żywnienie dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Wyd. IŻŻ, Warszawa.
4. Kułaga Z. i wsp. (2015): Siatki centylowe dla oceny wzrastania i stanu odżywienia polskich dzieci i młodzieży od urodzenia do 18 roku życia. *Standardy Medyczne. Pediatria* 1, 119-134.
5. Świąder-Leśniak A. i wsp. (2015): Wartości referencyjne obwodu talii i bioder polskich dzieci i młodzieży w wieku 3-18 lat. *Standardy Medyczne. Pediatria* 1, 137-150.
6. Bowman B.A., Russell R.M. (2006): Present knowledge in nutrition. International Life Sciences Institute. Nutrition Foundation. Washington D.C. Press.
7. Baker J. i wsp. (2010): Recommendations from the Childhood Obesity Task Force of the EASO, *Obes Facts*, 3.

Zastosowanie zasad prawidłowego żywienia w praktyce- warsztaty dla pracowników kuchni oraz intendentów

Wstęp

Wiek przedszkolny to czas, w którym organizm dziecka intensywnie rozwija się. Wszystkie procesy związane ze zmianami zachodzącymi u dziecka w tym okresie wiążą się z określonymi potrzebami żywieniowymi. Prawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym odgrywa znaczącą rolę dla rozwoju młodego organizmu. Wprowadzanie do żywienia w tym wieku w umiejętny sposób zalecanych grup produktów wpływa na utrwalenie nawyków żywieniowych, które pozostaną na całe życie. Ukształtowany prawidłowo wybór produktów i zwyczaje żywieniowe zadecydują o zdrowiu nie tylko w wieku przedszkolnym, lecz także w życiu dorosłym. Ważne, aby osoby odpowiedzialne za żywienie dzieci w przedszkolach i żłobkach realizowały je tak, by były zgodne z przepisami i zaleceniami żywieniowymi. Warsztaty odbyły się w formie praktycznej i były przeznaczone dla pracowników kuchni a także intendentów pracujących w wybranych placówkach.

Cele warsztatów:

- Zapoznanie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym
- Wskazanie błędów w dotychczasowym sposobie żywienia dzieci w placówce i zapoznanie z metodami ich eliminowania
- Zapoznanie z aktualnymi normami żywienia dzieci.
- Zapoznanie z aktualnymi zaleceniami z zakresu żywienia dzieci.
- Zapoznanie z aktami prawnymi regulującymi żywienie zbiorowe dzieci.
- Analiza dotychczasowych jadłospisów i wskazanie obszarów do poprawy.
- Zapoznanie ze sposobami eliminowania dotychczasowych błędów żywieniowych.

Przebieg:

Na warsztatach z intendentami i pracownikami kuchni omówiono w pierwszej kolejności zasady prawidłowego żywienia w placówkach żywienia zbiorowego a także normy żywienia oraz zalecenia zgodne z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach. Na warsztatach zostały omówione

główne najczęstsze błędy w żywieniu dzieci i układaniu jadłospisów. Aby wprowadzić w praktykę omówione zagadnienia, zostały przeprowadzone ćwiczenia związane z analizą różnych jadłospisów a także jadłospisów komponowanych w danych placówkach. Poprzez takie ćwiczenia uczestnicy, mogli dokonać analizy własnych jadłospisów które przygotowują dla dzieci. Jadłospisy zostały poddane także wnikliwej ocenie żywieniowej.

Komponując jadłospisy dla dzieci w żłobkach i przedszkolach należy uwzględnić:

- Normy żywienia dla populacji polskiej 2017
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. 2016r. poz. 1154)
- Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży (Ryc.1)

Zasady żywienia zbiorowego dzieci na podstawie obowiązującej ustawy:

1. W każdym dniu rozpisanej diety powinny znaleźć się produkty z każdej grupy (piramida żywienia)
2. W trzech głównych posiłkach powinny znaleźć się produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, różne źródła białka takie jak mięso, ryby, jaja, orzechy, strączki także zdrowe tłuszcze roślinne
3. Zupy, sosy i inne potrawy powinny być sporządzane z naturalnych składników „bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników”
4. Produkty smażone mogą występować maksymalnie dwa razy w tygodniu
Do smażenia powinien być zastosowany olej roślinny rafinowany z ilości jednonasyconych kwasów tłuszczowych >50% i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych <40% Przykładem takiego oleju może być olej rzepakowy.
5. Napoje dodawane do potraw nie mogą zawierać więcej niż 10g cukrów w 250ml. Korzystnymi płynami dla dzieci będą kompoty owocowe, rozcieńczane soki owocowe, woda źródlana niegazowana czy herbata z miodem.
6. W każdym dniu powinny znaleźć się produkty mleczne (2 porcje), co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, ryby, produkty strączkowe, orzechy , co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w głównych posiłkach i co najmniej raz w tygodniu ryba. Najlepsze dla dzieci będą ryby bez ości lub filety rybne. Dobrze sprawdzą się także pulpety rybne.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Ryc. 1 Piramida żywienia dzieci i młodzieży

Planowanie żywienia

Jadłospisy w placówkach przedszkolnych planuje się na 5- 10 dni. Niezbędnym elementem rozpoczynając układanie jadłospisu jest ustalenie zapotrzebowania energetycznego według norm żywienia a także uwzględnienie godzin zajęć dodatkowych dla dzieci i dostosowanie godzin posiłków w placówce. Zaleca się, aby dania były przygotowane w formie dostępnej dla dzieci (nie ciężkostrawne) i zróżnicowane (jeśli na obiad jest zupa kwaśna to należy unikać kwaśnych produktów na drugie danie). Podczas komponowania jadłospisów nie mniej ważne jest uwzględnienie możliwości finansowej placówki oraz uwzględnianie pracochłonności potraw.

Zasady komponowania posiłków w przedszkolach i szkołach – wskazówki praktyczne

- Grupy produktów w jadłospisie tygodniowym nie powinny powtarzać się
- Należy wybierać produkty smakowite dla dzieci a ewentualne zmiany żywieniowe wprowadzać stopniowo.
- Uwzględnianie sezonowości

- Unikanie produktów przetworzonych
- Uwzględnianie czasu na zakup produktów a także ilości pracowników oraz czas poświęcony na wykonanie określonych potraw (śniadanie, obiad i podwieczorek przy małej ilości pracowników nie mogą być czasochłonne).
- Podczas planowania jadłospisu należy uwzględnić produkty zbożowe z każdej grupy: kasze, ryże, makarony, pieczywo, mąka żytnia, mąka pszenna.

Efekty szkolenia

Podczas warsztatów intendent i kucharki poszerzyli swoją wiedzę na temat zasad prawidłowego żywienia dzieci oraz nauczyli się układać jadłospisy zgodnie z obowiązującymi normami żywienia i obowiązującymi aktami prawnymi

Intendent i kucharki w jeszcze większym stopniu potrafią kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe i postawę prozdrowotną wśród dzieci.

Dzięki warsztatów pracownicy kuchni i intendent mogli wymienić się wnioskami z własnych doświadczeń a tym samym wprowadzić i wypracować nowe i bardziej praktyczne ustalenia dotyczące żywienia dzieci w placówce

Podsumowanie

1. Zrealizowane warsztaty były przydatne zarówno pod względem teoretycznym oraz praktycznym dla pracowników kuchni oraz intendentów.
2. Istnieje potrzeba dalszej edukacji żywieniowej pracowników kuchni, których nie zawsze wiedza żywieniowa jest na wystarczającym poziomie.
3. Zaleca się aby warsztaty żywieniowe dla pracowników kuchni odbywały się częściej.
4. Edukacja żywieniowa wdrożona na poziomie osób przygotowujących posiłki a także sprawna komunikacja między personelem w kuchni a intendentem i rodzicami jest niezbędna w przygotowaniu zdrowych i prawidłowych posiłków dla dzieci.

Literatura:

1. Charzewska J., Rychlik E., Wolnicka K., Wajszczyk B., Dzieci i młodzież, [w:] Praktyczny podręcznik dietetyki, [red.]
2. M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010, 78-88.
3. Jeszka J., Kołtajtis-Dołowy A., Planowanie żywienia, [w:] Żywnienie człowieka. t. 1. Podstawy nauki o żywieniu, [red.] J. Gawęcki, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa, 2010, 501-513.
4. Griffin I. Perinatal Growth and Nutrition. 2014. CRC Press, Boca Raton.

5. British Nutrition Foundation. Nutrition and Development: Short and Long Term Consequences for Health. Wiley-Blackwell, Chichester 2013.
6. Turlejska H, Pelzner U. Szponar L. Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego. 2004. Wyd. Ośrodek Doradztwa i Doskonalenia Kadr, Gdańsk.
7. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).
8. Jarosz M, Rychlik E. Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie. Instytut Żywności i Żywienia. 2020.

Piramida smaków – piramida zdrowia.

KONSPEKT ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
w ramach programu
„Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły. Stop cukrowemu tsunami.”

Temat globalny: ZDROWO JEMY- BO ZDROWI BYĆ CHCEMY!

Temat dnia: Piramida smaków – piramida zdrowia.

Kiedy nie wiesz co masz zjeść, Piramidzie powiedz cześć.

Cele ogólne:

- Zapoznanie z nową piramidą zdrowia.
- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Zachęcanie do aktywności fizycznej.
- Wskazywanie istoty regularności w kształtowaniu zdrowych nawyków dziecka.
- Podkreślenie negatywnej roli spożywania słodczy w nadmiernych ilościach.

Cele szczegółowe: (dla 6-latków- do ewentualnej modyfikacji w grupach młodszych)

- Dziecko prawidłowo układa produkty w piramidzie żywieniowej.
- Dziecko wskaże kto w komiksie zaatakował Uśmiechowo.
- Dziecko nazywa prawidłowo przynajmniej trzy warzywa.
- Dziecko interpretuje ruchem sporty i aktywności ruchowe.
- Dziecko wymieni przynajmniej trzy niezdrowe rzeczy, których nie powinno zjadać w nadmiernej ilości.

Formy pracy:

Indywidualna jednolita, Zbiorowa

Metody pracy:

Czynna: stawiania zadań dziecku, zajęć praktycznych,

Słowna: pogadanka, instrukcje, komiks,

Oglądowa: ilustracje, zdjęcia, świeże produkty spożywcze, komiks

Środki dydaktyczne:

Książka Supermocni – kontra złodzieje zdrowia(w załączniku kserokopia komiksu „Liga profesor Jod”), fotografie z piramidą żywienia, ukryta gdzieś w sali ilustracja piramidy- załącznik, magnetofon, taneczna muzyka, po dwa opakowania makaronów pełnoziarnistych oraz dwa makarony z mąki pszennej, pokazowo: produkty pełnoziarniste: ryż, makaron, chleb, itd., tace dla każdej grupy, miseczki, pokrojona marchew w plastry do częstowania dzieci, pokrojone kromeczki chleba pełnoziarnistego z masłem dla każdego uczestnika zajęć, kefir, mleko, jogurt, ser kozi, orzech włoski dla każdego dziecka, zagadki nt. mleka,

Uwagi metodyczne:

Scenariusz jest szczegółowy. Nie powinno się pominąć żadnego z zaproponowanych elementów. Jednak poszczególne aktywności należy dostosować do wieku i możliwości rozwojowych dzieci. W konspekcie zachowana została bardzo ważna zasada- przemienności elementów: dynamicznych ze statecznymi – co pozwoli na dłuższą aktywność dzieci.

Autor: Dorota Lauer Tomecka

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie w tematykę zajęć (Dziś zabiorę Was do malowniczej miejscowości, ale zanim to się stanie musicie rozszyfrować jak ona się nazywa...)
2. „Zgadnij gdzie?”- zabawa matematyczna z wykorzystaniem kodowania oraz czytania (pominąć w grupach młodszych). Załącznik nr. 1. – rozwiązanie UŚMIECHOWO
3. „Liga profesora Jod”- odczytanie komiksu – Załącznik nr 2
W załączniku płyta z komiksem do wyświetlenia na rzutniku lub wydruk fragmentu książki. (W żłobku oraz w młodszych grupach przedszkolnych opiekunowie opowiadają skróconą historię Uśmiechowa na podstawie komiksu).
4. Rozmowa na temat komiksu:
 - Kto opanował Uśmiechowo? (Zły nawyk)
 - Co się działo z mieszkańcami miasteczka kiedy panował tam zły nawyk? (jedli złe rzeczy: chipsy, sól, słodczyce i patrzeli w telefony zamiast się poruszać na powietrzu).
 - Kogo znaleźli bohaterowie uciekając z miasteczka (dom profesora Jod)
 - Nad czym pracował profesor? (nad nową piramidą zdrowia i aktywności fizycznej)

- Co musieli zbierać bohaterowie żeby pokonać Zły Nawyk? (owoce i warzywa, jajka)
 - Czy bohaterom udało odzyskać się Uśmiechowo? (tak)
 - Co trzymali bohaterowie za uratowanie Uśmiechowa? (medale od burmistrza)
 - O co liga poprosiła burmistrza? (aby dzieci uczyły się o piramidzie w szkołach i przedszkolach)
5. Klamra tematyczna: Liga profesora Jod była także w naszym przedszkolu/żłobku – musimy jednak wykazać się sprytem, odwagą i spostrzegawczością i samodzielnie wypatrzyć ukrytą piramidę.
 6. Szukanie ukrytej piramidy – Załącznik nr 3
 7. Odnalezienie ukrytej planszy z piramidą zdrowia. Omówienie piramidy – piętro po piętrze, zwrócenie uwagi na to, że w naszym życiu najważniejsza jest aktywność ruchowa.
 8. POZIOM PIERŠZY (aktywność ruchowa)



Zadanie od profesora Jod:

Nauczyciel włącza dynamiczną muzykę- dzieci poruszają się po całej sali. Na przerwę w muzyce nauczyciel podaje formę aktywności ruchowej. Dzieci w tym momencie starają się zinterpretować ruchem polecenie.

Przykłady: PŁYWANIE, JAZDA NA ŁYŻWACH JAZDA NA ROWERZE, JAZDA NA HULAJNODZE, BIEGANIE, SPACER Z PSEM, TANIEC, WSPINANIE SIĘ PO GÓRACH, GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ, BALET, itd.

Klamra tematyczna: Podkreślenie kilkakrotne, że: CZŁOWIEK POWINIEN BYĆ AKTYWNY FIZYCZNIE CO NAJMNIEJ 1 GODZINĘ DZIENNIE.

WAŻNE: NALEŻY OGRANIZYĆ OGLĄDANIE TELEWIZJI I KORZYSTANIE Z INNYCH URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH DO 3 GODZIN W CIĄGU DNIA.

Zadanie zaliczone- gratulacje...

9. POZIOM DRUGI (warzywa i owoce)



Zadanie od profesora Jod:

Zagadka z ogródka - dzieci losują zdjęcia (Załącznik nr 4) lub dzieci szukają ukrytych warzyw gdzieś w sali. Kto odnajdzie siada. Następnie przedszkolaki starają się nazwać wylosowane warzywa. Wśród ilustracji znajdują się warzywa mało znane – po to, by dzieci miały szanse osłuchać się z nazwami różnorodnych warzyw, np. kalarepa, rukola, cykoria, bataty, itd. Jako pierwsze zgłaszają się dzieci, które są przekonane, że znają nazwę swojego warzywa. Kiedy wyczerpią się ochotnicy. Nauczyciel podaje nazwy... Kto sądzi, że znalazł... bataty (dzieci strzelają- wspólnie próbują nazwać warzywa).

Idealnie... jeśli w nagrodę za wykonane zadanie dzieci mogą poczęstować się chociażby plastrami marchewki.



10. POZIOM TRZECI



Zadanie od profesora Jod:

Dzieci wykonują zadanie w zespołach na czas. Pomieszały się dwa rodzaje makaronów, np. świderki ciemne i świderki z mąki pszennej. Zadaniem dzieci jest posegregowanie (niczym Kopciuszek) na dwie grupy.

Cała sytuacja edukacyjna omawiana jest przez nauczyciela, który podkreśla kilkakrotnie, że pieczywo i produkty pełnoziarniste- ciemne są zdrowsze.

NAGRODA: dzieci otrzymują po kawałeczku chleba pełnoziarnistego z masłem.

Informacje:

** Białe, starannie oczyszczone – takie ziarno jest niepełnowartościowe, bo pozbawione w procesie technologicznym większości witamin, minerałów i błonnika. Produkt pełnoziarnisty natomiast zawiera wszystkie składniki, które występują w ziarnie, np. mąka pszenna pełnoziarnista (tzw. razowa) to zmielone całe ziarna pszenicy, czyli bielmo, zewnętrzna łuska i zarodek. Według nowej piramidy zdrowego żywienia produkty zbożowe są podstawą diety. Powinniśmy je jadać jak najczęściej, 6–11 razy dziennie!*

Pełne ziarno to bogactwo błonnika. Zamiast zalecanej przez dietetyków ilości 30–40 g błonnika dziennie jadamy dwukrotnie mniej – ok. 15 g. Błonnik korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, dzięki temu pozwala uniknąć zaparc. Ponadto ogranicza wchłanianie tłuszczu z pożywienia. Wiąże wodę, pęczniąc w przewodzie pokarmowym, i szybko daje uczucie sytości. Zapobiega też wahaniom poziomu cukru we krwi, a w ten sposób chroni przed atakiem wilczego głodu. Z tego powodu osoby wybierające produkty z pełnego ziarna są szczuplejsze. Zaleca się je także aktywnie uprawiającym sport.

* <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/>

11. POZIOM CZWARTY



Zadanie od profesora Jod (przetwory mleczne)

Ważne: Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.

Wariant I

Degustacja przetworów mlecznych (kefir, mleko, jogurt, ser kozi, itd.)

Wariant II

Wspólne aktywne czytanie wiersza: „Piję mleko” Anna Mikiciuk (Załącznik nr 5)

Wariant III

Rozwiązywanie zagadek:

Kroimy go w plasterki i z chlebem zjadamy

Żółty mleczny przysmak pełen dziur, których nigdy nie łątamy. (ser)

Zwykle bywa w sklepie, w kostkach sprzedawane.

Będzie nim pieczywo w mig posmarowane. (masło)

Co to za produkt mleczny...

Bity staje się jeszcze lepszy? (śmietana)

Żywe kultury bakterii wewnątrz chowa

Czy już wiesz że o ... (jogurcie) ... mowa?

Jest naturalnym i najzdrowszym probiotykiem

Stosuj go gdy leczysz się antybiotykiem

On od dawna za najlepszy uznawany
Oczywiście z mleka wytwarzany... (kefir)

W nim znajdziecie: magnez, potas, cynk i witaminy
Wszystko po to, aby dzieci miały zdrowe miny
Na śniadanie zazwyczaj go zjadamy
Na słodko lub ze szczypiorkiem- zależy od mamy... (twarożek)

Pyszne, białe... dają nam je nie tylko krowy
Ale bez niego o kakao nie byłoby mowy (mleko)

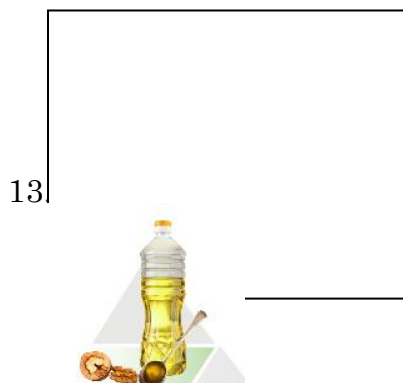
Oczywiście sytuacją idealną byłaby degustacja dowolnego przetworu
mlecznego.

12. POZIOM PIĄTY



Zadanie od profesora Jod:

Nauczyciel głośno wypowiada sylaby (w przypadku dzieci młodszych) lub głoski (w przypadku dzieci starszych). Zadaniem uczestników zajęć jest odgadnąć jakie produkty znajdują się na przedostatnim poziomie piramidy.



Zadanie od profesora Jod:

Na szczycie piramidy znajdują się zdrowe oleje (oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, itd... Zadaniem dzieci jest wypatrzyć w sali 25 orzechów, które zostały ukryte. Orzechy dzieci zabierają do domu.

Omówieni tego szerebu piramidy.

14. Jak żyć zdrowo – prawda czy fałsz? -zabawa dydaktyczna – podsumowanie.

Nauczyciel czyta zdania, a zadaniem dzieci zgadzają się klaszczą w ręce i mówią: „tak, to prawda!” jeśli się nie zgadzają – tupią nogami mówiąc „nie, to nieprawda!”

- należy jeść dużo owoców i warzyw
- myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem
- spożywamy posiłki brudnymi rączkami
- brak witamin sprzyja zdrowiu
- słodczy należy jeść w małych ilościach
- myjemy zęby tylko na Święta z Mikołajem
- owoce i warzywa to bogate źródło witamin
- należy codziennie pić mleko i jeść nabiał
- hamburgery są bardzo zdrowe
- lepiej zjeść rybę niż mięso
- dziennie powinno się korzystać z komputera i telefonu 5 h (max.2)
- dla zdrowia konieczny jest sen

Do dopowiedzenia w podsumowaniu:

Główne 10 zaleceń (za: <https://dietetycy.org.pl/piramida-zywienia-dzieci-i-mlodziezy/>)

- Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).

- Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food
- Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin)
- Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć
- Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała

8. Podziękowanie za udział w zajęciach.

Literatura:

Wolska – Adamczyk A. „Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej”

Warszawa 2015

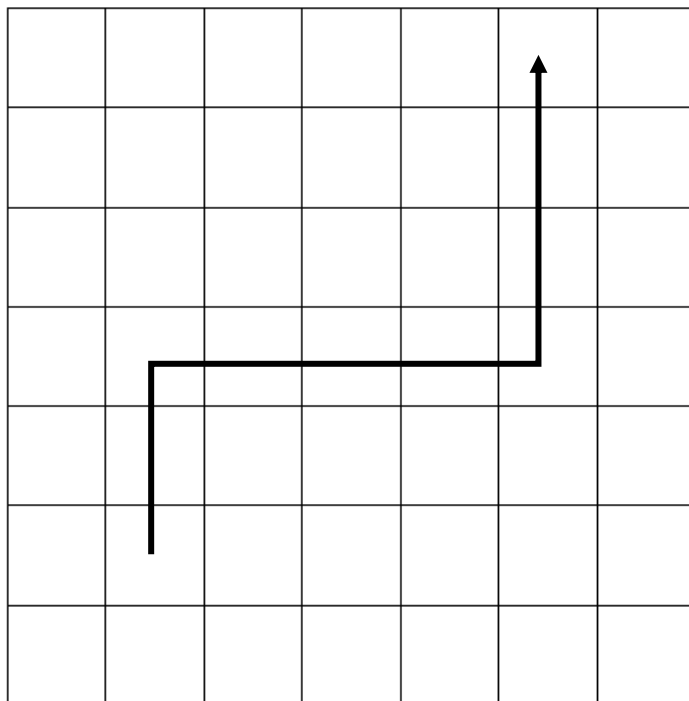
NCEŻ, Supermocni- kontra złodzieje zdrowia – kompendium wiedzy o żywieniu dzieci,

Lidl, 2019

Załącznik nr. 1.

ROZKODUJ HASŁO:

M	I	E	C	H	O	D
O	W	G	H	B	W	L
W	A	Z	N	D	O	T
O	M	I	E	C	H	O
S	Ś	T	K	L	B	W
A	U	D	Z	R	Ń	O
Ó	T	M	I	E	C	H



Nazwa miejscowości to:

Narysuj symbol tego miasteczka:

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)

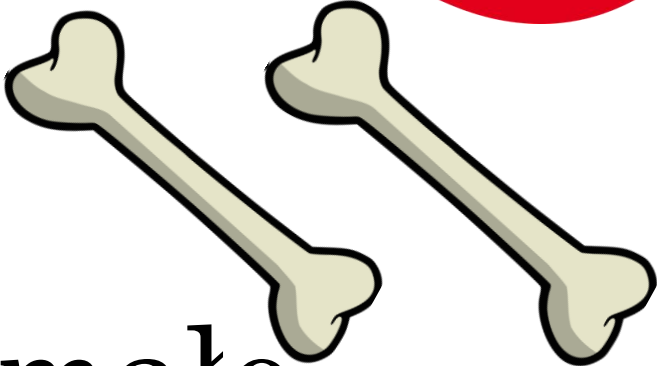


Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Bardzo lubię pić,

Bo ja zdrowo pragnę żyć.

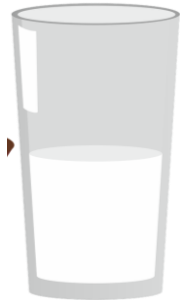
Chcę mieć  mocne,

Także  wytrzymałe.

piję na śniadanie,
Zawsze mam ochotę na nie,
Też wieczorem mi smakuje,
Gdy je  przygotuje.

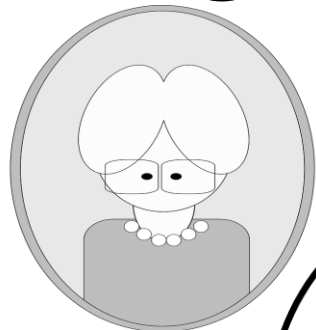
Jestem zdrowa i ,

Rosnę szybko tak jak 

 moc składników ma,

I o zdrowie moje dba.

Jest najlepsze dla każdego,

Dla młodszego i  

Ono jest najzdrowsze w



Nic lepszego nie znajdziecie.

WARZYWA KAPUSTNE

brukselka
brokuł
jarmuż
kalafior
kalarepa
kapusta chińska
kapusta głowiasta biała
kapusta głowiasta czerwona
kapusta pekińska



WARZYWA CEBULOWE

cebula
czosnek pospolity
por
szalotka
szczypiorek



WARZYWA LIŚCIOWE

sałata
pietruszką naciową
seler naciowy
cykoria
szpinak
roszponka
rukola



WARZYWA KORZENIOWE

marchew

batat (słodki ziemniak)

burak ćwikłowy

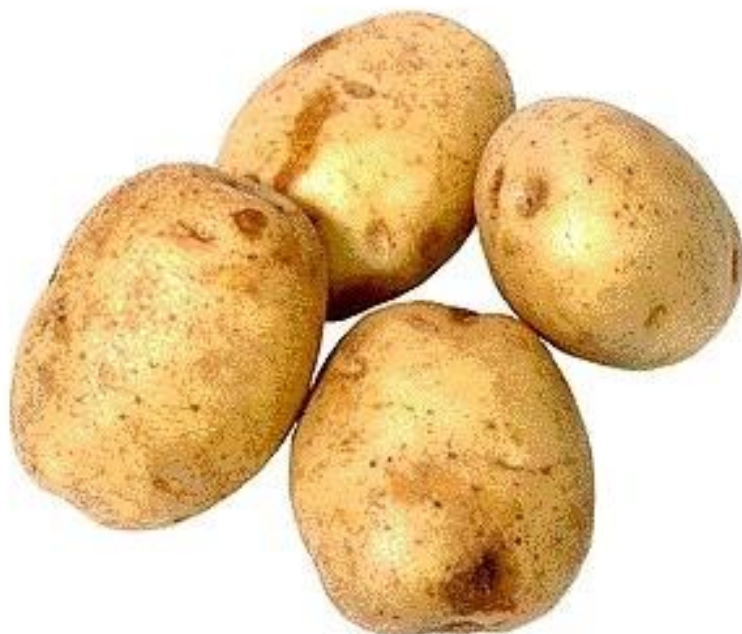
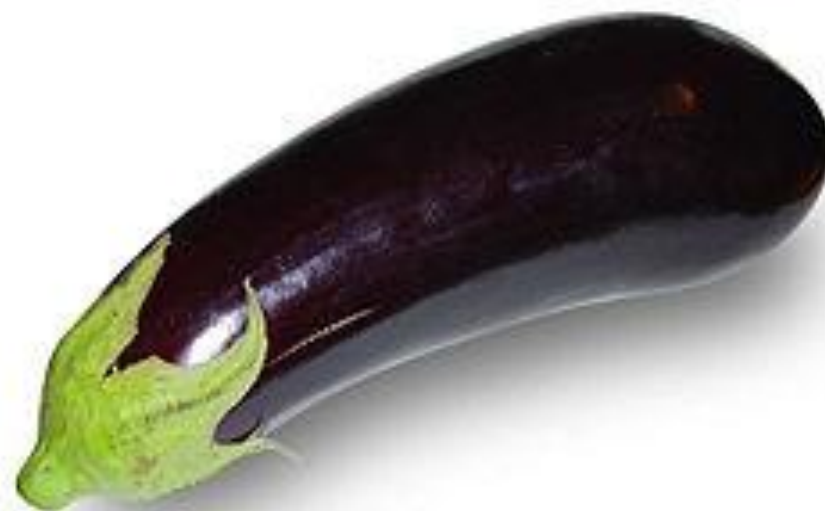
pietruszką korzeniową

seler korzeniowy



WARZYWA PSLANKOWATE

oberżyna, bakłażan
papryka roczna
pomidor
ziemniak



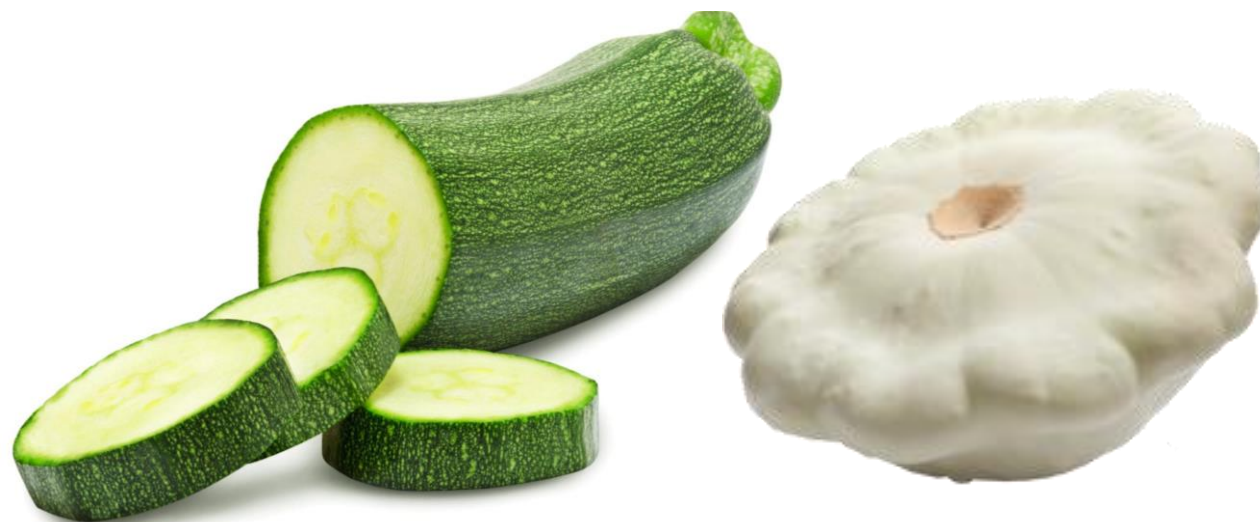
WARZYWA DYNIOWATE

dynia (odmiany: kabaczek, cukinia, patison)

kawon- arbuz

melon

ogórek



WARZYWA RZEPOWATE

brukiew
rzepa
rzodkiewka



WARZYWA STRĄCZKOWE

bób
fasola
groch
soczewica jadalna
soja



WARZYWA RÓŻNE

kapary
karczoch zwyczajny
koper ogrodowy
szparagi
oliwki



Zdrowie na talerzu!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH w ramach programu „Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły. Stop cukrowemu tsunami.”

Temat globalny: ZDROWO JEMY- BO ZDROWI BYĆ CHCEMY!

Temat dnia: Zdrowie na talerzu.

Cele ogólne:

- Zapoznanie z metodami komponowania smacznych i zdrowych posiłków.
- Kształtowanie prawidłowych wyborów żywieniowych.
- Rozbudzanie ciekawości poznawania nowych smaków.

Cele szczegółowe:

- Dziecko wskaże co ile godzin powinny jezone być posiłki.
- Dziecko wybiera produkty zdrowe z puli różnorodnych posiłków.
- Dziecko komponuje posiłek ze zdrowych produktów.
- Dziecko wymieni przynajmniej jedną właściwość zdrowotną poszczególnych produktów.
- Dziecko wskazuje produkty niezalecane w codziennej diecie.

Formy pracy:

Indywidualna jednolita, Zbiorowa

Metody pracy:

Czynna: stawiania zadań dziecku, zajęć praktycznych,

Słowna: pogadanka, instrukcje,

Oglądowa: ilustracje, zdjęcia, świeże produkty spożywcze

Środki dydaktyczne:

Maskotka Hipopotama, laptop, teledysk (dołączona płyta cd), zegar do manipulowania, zdjęcia/wycinki z gazet poszczególnych produktów spożywczych, tablice lub kartony (jeden z naklejoną uśmiechniętą buźką, drugi z naklejoną smutną buźką), klej, mazaki, duży rysunek talerza, produkty spożywcze,

talerzyki, sztucce, worek, szarfa do zasłonięcia oczu, karteczki z rysunkami warzyw i owoców.

Przebieg zajęć:

Uwaga: Scenariusz można podzielić na kilka dni w zależności od możliwości rozwojowych dzieci.

1. Powitanie uczestników zajęć- zwyczajowe powitanie, które rozpoczyna dzień.
2. **KLAMRA TEMATYCZNA:** Dzieci mamy gościa w naszej sali, ale jest strasznie wstydliwy. Ukrył się gdzieś tutaj- poszukajcie go. Jednak nie wystraszczone naszego nowego przyjaciela- szukajcie cichutko, a osoba, która go znajdzie niech bardzo miło go przywita.
3. Powitanie Hipopotama HIPPO. Opowiada dzieciom, że strasznie źle się dziś czuje. Prosi dzieci, by obejrzały z nim jak do tego doszło.
4. Oglądanie teledysku Śpiewające Brzdące „Hipcio Łakomczuszek” (<https://www.youtube.com/watch?v=rzPLA9MxPa4>). Z teledysku dzieci dowiadują się, że hipopotam ma ogromną słabość: strasznie dużo podjada, a do tego zjada za pięciu. Teraz boli go strasznie brzuch. (w załączniku piosenka na cd- do ewentualnej nauki)
5. **KLAMRA TEMATYCZNA:** Nauczycielka wpada na pomysł: A może my podpowiemy Hippo jak prawidłowo jeść, by uniknąć przykrych konsekwencji? (oczywiście dzieci zgadzają się).
6. **Lekcja 1 – co ile jeść** (zadanie matematyczne – załącznik 1)
Dzieci kolorują pola z kropką- w rozwiązaniu wychodzi im cyfra 3. Tłumaczą więc wspólnie Hipopotamowi, że należy spożywać małe posiłki co 3 godziny.
7. **Co trzy godziny-** zadanie z zegarem (u starszaków)



Dzieci wyobraźmy sobie, że Hippo zjada śniadanie o 6.00- kiedy powinien zjeść następny posiłek? Nauczycielka wspólnie z podopiecznymi dochodzi do rozwiązania czyli do godziny 9:00. Za ile kolejny posiłek? (ok 12:00- obiad, ok. 15:00- podwieczorek, ok.18:00 – kolacja)

Ważne: aby ostatni posiłek był minimum na 2 godziny przed snem.

8. **Zdrowy dzień**- zabawa ruchowa metodą naśladowczą.
Nauczyciel opowiada o dniu Hipopotama. Wszystkie „hipopotamy” śpią. Nagle słyszą budzik. Zrywają się na równe nogi i zaczynają dzień od porannej gimnastyki. Najpierw 5 pajacyków, później 5 skłonów, 5 przysiadów a na koniec 10 sekund biegu w miejscu. Teraz Hippo przygotowuje sobie śniadanie. Zjada je z apetytem. A teraz zegar tyka: tik-tak-tik-tak. Mijają trzy godziny. Hippo je drugie śniadanie. Zegar tika: tik-tak-tik-tak. Hippo je obiad. Zegar tika: tik-tak-tik-tak. Hippo je podwieczorek. Zegar tika: tik-tak-tik-tak. Hippo zjada kolację. Teraz Hippo czyta jeszcze, bierze kąpiel, rozmawia z mamą, przytula się do taty-tak by pójść spać dwie godziny po kolacji.
9. KAMRA TEMATYCZNA: niestety hipopotama nadal boli brzuszek – czyli coś jeszcze należy zmienić? Zaprośmy Hippo na 2 lekcję.
10. **Lekcja 2 – co warto jeść?** (może być zrealizowana w sklepie lub z wykorzystaniem zdjęć w sali)
11. **Zakupy w sklepie**- zabawa dydaktyczna.
Przedstawienie koszyka z różnymi produktami spożywczymi. Dzieci wspólnie oceniają czy wybrany produkt jest zdrowy i czy Hippo powinien go rzeczywiście zakupić. Omówienie walorów prozdrowotnych poszczególnych produktów. (czytaj – Ciekawostki- załącznik nr 3).
Nauczyciel pokazuje poszczególne fotografie żywności (załącznik nr 4) i prosi, aby dzieci zdecydowały, które produkty są zdrowe i trafią na tablicę z uśmiechniętą buźką, a które są niezdrowe i trafią na tablicę ze smutną buźką (załącznik nr 2). Nauczyciel prosi o wyjaśnienie dlaczego dzieci tak zakwalifikowały, opowiadając przy tym dlaczego dany produkt jest zdrowy, a inny nie.



12. Dzieci prezentują Hippo tablicę z wartościowymi produktami.
13. „Dla każdego coś zdrowego” – słuchanie wiersza W. Karaszewskiego.

Jeśli chcesz się żywić zdrowo
jadaj zawsze kolorowo!

Jedz owoce i jarzyny
to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem
zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata
w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta
niech się z jarzyn składa dieta!
Jedz surówki i sałatki,
będziesz za to zdrowy, gładki.
Mleko, jogurt, ser, maślanka-
to jest twoja wyliczanka!
Sok warzywny, owocowy
kolorowy jest i zdrowy!

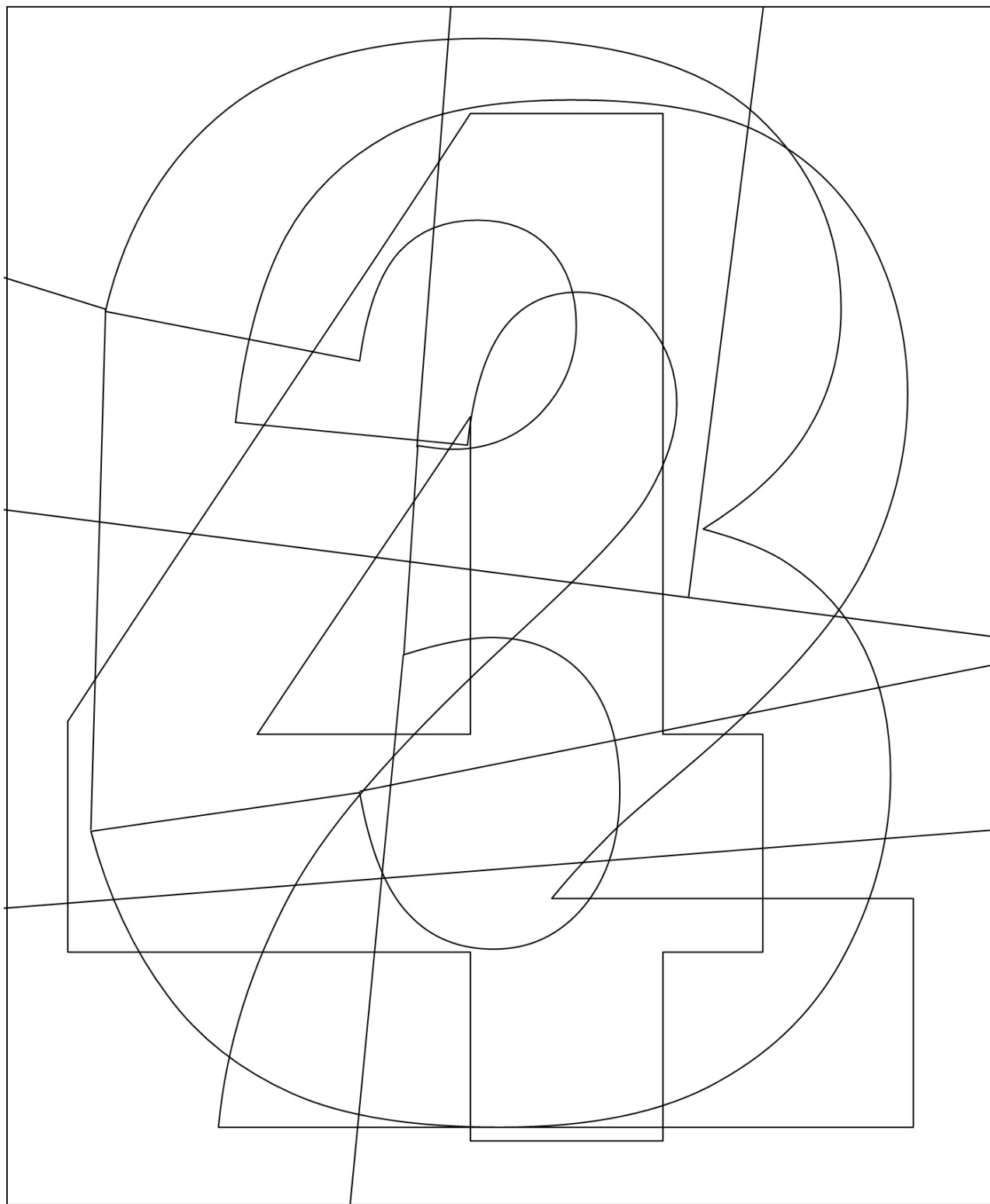
14. Praca plastyczna:

Komponujemy zdrowy posiłek dla Hippo

- praca plastyczna wykorzystaniem plastikowych talerzyków, bibuły, plasteliny, sznurka. Dzieci same tworzą co mogłoby znaleźć się na talerzu lub
- praca plastyczna- dzieci wycinają z kolorowych gazetek produkty, które powinny znaleźć się na talerzu Hippo.

15. Podsumowanie – podsumowanie zdobytej wiedzy oraz urządzenie galerii prac.

Załącznik 1- Co ile zjadać zdrowe posiłki. Pokoloruj elementy z kropką.





Załącznik nr 3 - Ciekawostki:

PŁATKI OWSIANE- Mają dużą zawartość beta-glukanu - rozpuszczalnego w wodzie błonnika, który zmniejsza poziom hormonu głodu, cholecystokininy. Beta-glukan powleka przewód pokarmowy lepką warstwą odporną na działanie enzymów trawiennych jak płynny opatrunek spowalniający proces przyswajania cukrów i wiążący kwasy tłuszczowe. Ma właściwości probiotyczne - jest pożywką dla dobrych bakterii. Z kolei frakcja nierozpuszczalna błonnika zawartego w owsie poprawia pracę jelit i daje uczucie sytości. Obniżają ciśnienie krwi. Obniżają poziom cholesterolu. Chronią serce. Hamują one produkcję cytokin zapalnych związanych z tworzeniem w naczyniach pasm tłuszczowych. Zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów jelita grubego. Po pierwsze - dzięki wysokiej zawartości błonnika, po drugie - dzięki przeciwutleniającemu działaniu awentramidów. Stabilizują poziom cukru we krwi. Płatki owsiane ze względu na dużą zawartość błonnika są trawione powoli, więc zawarty w nich cukier powoli przechodzi do krwi. Dzięki temu nie następuje gwałtowny wyrzut insuliny (mówimy, że płatki owsiane mają niski indeks glikemiczny) i cukier przez długi czas utrzymuje się na stałym poziomie. Gdy zjemy coś o wysokim indeksie glikemicznym (na przykład drożdżówkę z dżemem i lukrem), poziom cukru gwałtownie szybuje w górę, wydziela się bardzo dużo insuliny, która jest sygnałem dla organizmu, że pojawiło się pożywienie, które można szybko przemieścić do komórek i zmagazynować. Efekt? Zmagazynowane zapasy (pod postacią tłuszczu) i szybkie uczucie głodu, bo po ostrym insulinowym rozkazie całe jedzenie zostaje "zapakowane" i poziom cukru we krwi znowu spada.

Poprawiają wydolność fizyczną. Nie przypadkiem sportowcy dostają na śniadanie owsies. Owsianka zjedzona od 45 minut do godziny przed planowanym treningiem poprawia metabolizm i zwiększa wytrzymałość.

Są bogatym źródłem magnezu, który koi nerwy i wzmacnia mięśnie. Magnez pomaga też zapobiegać atakom serca i udarom mózgu, bo rozluźnia naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Statystyki wskazują, że spożywanie pokarmów bogatych w magnez zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu. Niedobór magnezu utrudnia koncentrację, osłabia pamięć, a w skrajnym przypadku może doprowadzić do depresji.

(ŹRÓDŁO: <https://wyborecza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,19015730,11-powodow-dla-ktorych-warto-jesc-platki-owsiane.html?disableRedirects=true>)

JOGURT NATURALNY

Jest cenny przede wszystkim za sprawą obecnych w nim żywych kultur jogurtowych produkujących kwas mlekowy. Dzięki temu codzienne spożywanie tego produktu nabiałowego chroni nas przed rozwojem mikroflory chorobotwórczej w jelitach. To również znakomity sposób na wzmocnienie odporności, zwłaszcza w przypadku kuracji antybiotykowej. Ponadto usprawnia trawienie i dostarcza sporą dawkę wapnia. Warto dodać, że badania specjalistów ze Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii dowodzą, że włączenie tego produktu do codziennej diety chroni nas przed otyłością.

Jak to jeść? Ważne, aby na etykiecie widniała informacja, że zawiera żywe kultury bakterii. Należy również wybrać propozycję z niską zawartością tłuszczu. Zamiast jogurtu naturalnego możesz wybrać grecki, kefir albo maślanek - też są bardzo zdrowe. Dla podniesienia walorów smakowych, można go podawać z dodatkiem orzechów, borówek, siemienia lnianego lub miodu - dzięki temu zyskasz smaczną i zdrową propozycję na śniadanie, lunch albo kolację. Jogurt to również dobra baza do przygotowania dipów, sosów czy koktajli.

POMIDORY

Warzywa to bogactwo zdrowia. Najzdrowsze są czerwone, bo zawierają likopen, który obniża ryzyko wystąpienia zawału serca i miażdżycy, a także chroni nas przed przedwczesnym starzeniem i leczy stany zapalne. To jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy. Badania przeprowadzone przez amerykańskich uczonych wykazały, że spożywanie pomidorów korzystnie wpływa na pęcherz, płuca, prostatę, skórę i żołądek, zabezpieczając nas przed nowotworami tych narządów. Wskazana dzienna ilość likopenu to ok. 22 mg - tyle znajduje się np. szklance pomidorowego soku.

ORZECHY

Jemy je zdecydowanie za rzadko. Tymczasem to bogactwo zdrowia. Niektórzy obawiają się ich ze względu na kalorie i obecny w nich tłuszcz. Ale jest to tzw. "dobry" tłuszcz, a konkretnie niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Orzechy zawierają ponadto polifenole (przeciwutleniacze), a przy tym są dobrym źródłem białka. Ich spożywanie korzystnie wpływa na umysł i zdolność koncentracji.

JABŁKA

Znane brytyjskie przysłowie mówi: jedz jedno jabłko dziennie, a unikniesz wizyt u lekarza. Z tej mądrości sprawę zdawali sobie już starożytni Rzymianie, którzy chętnie spożywali te owoce. Regularne ich jedzenie ma nieoceniony wpływ na zdrowie. Znakomicie regulują trawienie, zapobiegają zaparciom, obniżają wysoki cholesterol, wzmacniają zęby, odświeżają oddech, pomagają się odchudzić, wymiatają toksyny z organizmu. Codzienne jedzenie jabłek chroni nas przed zawałem i wzmacnia mięśnie, a ponadto dzięki temu dostarczamy organizmowi cennych składników: witaminę C, A, witaminy z grupy B, potas, żelazo, fosfor, błonnik, pektyny.

ROŚLINY STRĄCZOWE

Przede wszystkim są bardzo dobrym źródłem białka, dlatego ich spożywanie zaleca się zwłaszcza wegetarianom. Zawierają węglowodany złożone, które powoli uwalniają się do krwi, dlatego nie powodują skoków w poziomie cukru. Spożywanie roślin strączkowych na długo zasyca. Mają przy tym niski indeks glikemiczny i cenny skład - zawierają m.in. witaminę A, E, z grupy B (w tym kwas foliowy), magnez, żelazo, potas, wapń, siarkę, fosfor oraz błonnik, który dobrze wpływa na trawienie pokarmów. Naukowcy są zdania, że ich nasiona chronią nas też przed nowotworami.

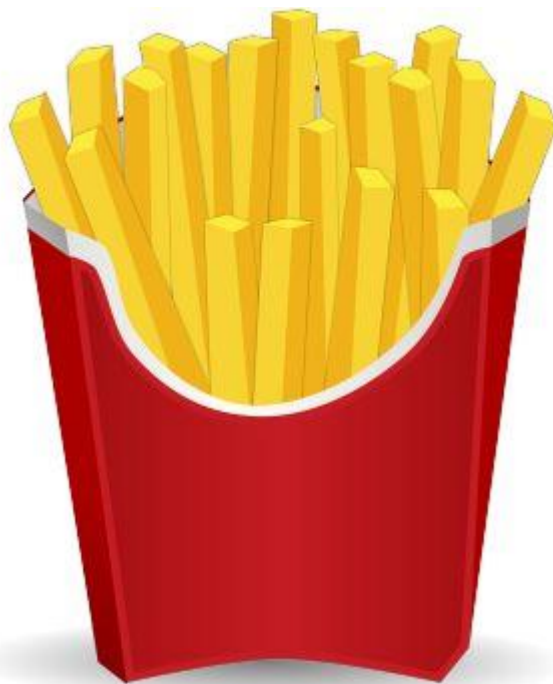
(ŹRÓDŁO: <https://kuchnia.wp.pl/jedz-zdrowo>)

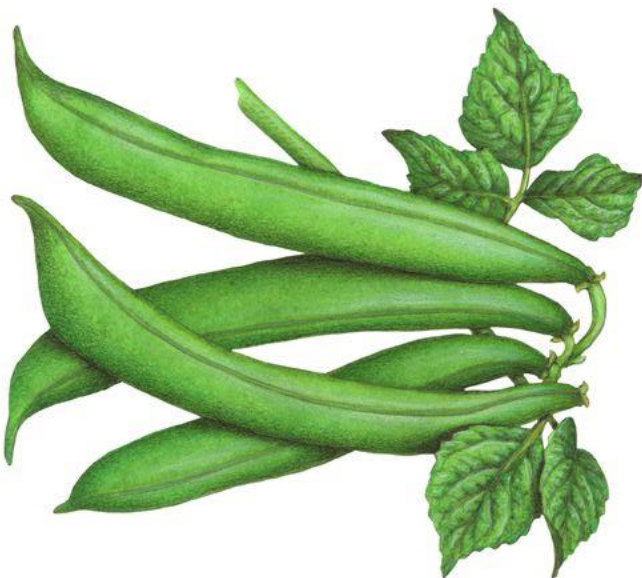
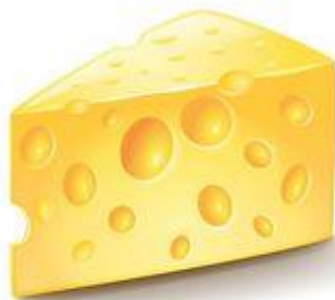
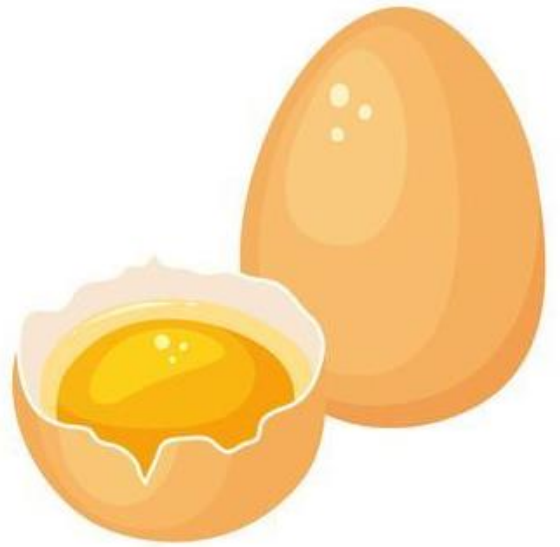
RYBY

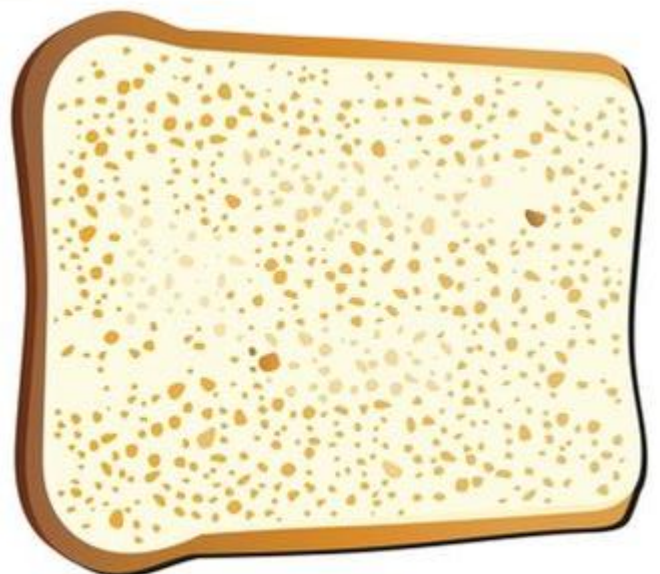
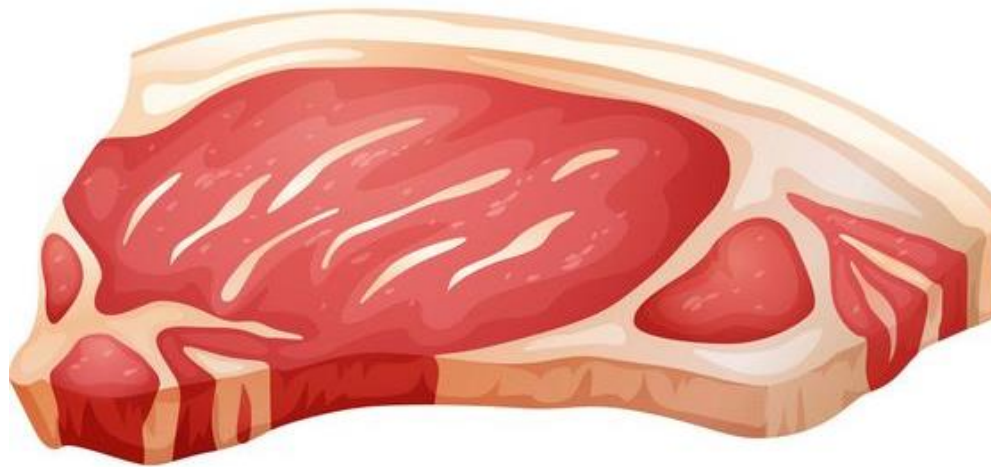
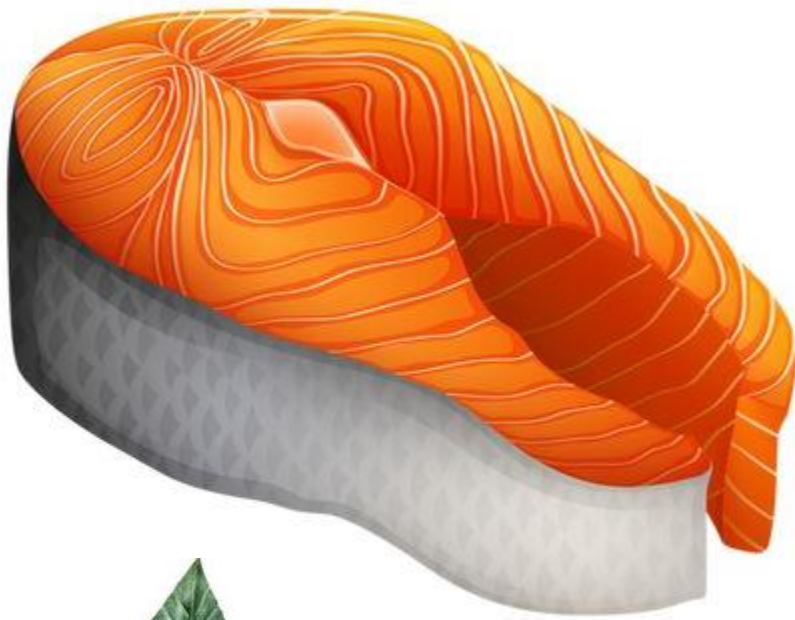
Podstawowy skład ryb to woda, tłuszcz i białko. Chude ryby (dorsz, morszczuk, szczupak) zawierają do 1 proc. tłuszczu, średnio tłuste (karp, płotka, karmazyn, ostrobok) do 5 proc., zaś tłuste (halibut, łosoś, makrela, sardynka, szprotki, śledź, węgorz) - ponad 5 proc. Rekordzista to węgorz - jest w nim niemal 26 proc. tłuszczu.

Tłuste ryby dostarczają witamin A i D, np. 100 g karpia dostarcza 181 mikro-gramów retinolu, co pokrywa niemal połowę dziennego zapotrzebowania trzylatka na witaminę A. W przypadku witaminy D tran, czyli tłuszcz rybi, jest wzorcem z Sévres: miarka tranu zawiera jej tyle, ile powinny codziennie dostawać dzieci w pierwszych trzech latach życia. Kwasy omega 3 zawarte w rybach mają udowodnione działanie [przeciwmiażdżycowe](#) poprzez działanie przeciwzapalne i przeciwkrzepliwe a także dzięki obniżeniu poziomu trójglicerydów i podwyższeniu HDL czyli tak zwanego „dobrego cholesterolu”. Są doniesienia o ich działaniu [przeciwalergicznym](#), przeciwnowotworowym i przeciwdepresyjnym. Najwięcej tych kwasów mają ryby tłuste – śledź, makrela, łosoś, sardela, sardynka.

(ŹRÓDŁO: www.edziecko.pl/jedzenie/1,79323,3120681,ryby-dlaczego-sa-takie-zdrowe.html)









Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym – szanse i zagrożenia

(refleksje dla rodziców dzieci przedszkolnych i nauczycieli wychowania przedszkolnego)

Rozwój osobowości dziecka charakteryzuje się najczęściej jako:

- fizyczny,
- psychiczny (poznawczy)
- emocjonalny,
- społeczny.

Przebieg rozwoju w wieku przedszkolnym ma istotny wpływ na dalsze funkcjonowanie, zarówno w okresie edukacji wczesnoszkolnej jak i w dalszym życiu.

Psychologowie twierdzą na podstawie badań, iż dzieci między 3 a 6 rokiem życia wchodzi w okres średniego dzieciństwa; mają za sobą okres wczesnego dzieciństwa, kiedy to bardziej potrzebowały opieki ze strony rodziców lub/i dziadków. Podczas pierwszych trzech lat życia miały okazję nauczyć się istotnych czynności motorycznych oraz komunikowania się z innymi (wychowanie domu rodzinnego). Po tym czasie następuje kolejny etap rozwoju dziecka. Charakteryzuje go bardzo wzmożony i skomplikowany czas następnej fazy rozwoju, a tempo jest zależne od tego, w jakim środowisku wychowuje się oraz wzrasta dziecko¹, czy środowisko życia dziecka jest inspirujące kulturowo?

Istotne jest, aby rodzice zapewнили dziecku poczucie bezpieczeństwa i sprawili, by dziecko zdobyło zdolność odczuwania go w każdych warunkach: rodzinnych, przedszkolnych, a w późniejszym wieku - szkolnym.

Zadania:

1. Przywołaj w pamięci obraz dowolnego trzylatka i spróbuj go opisać, posługując się sferami rozwoju osobowości.
2. Dokonaj przeglądu 2-3 książek/artykułów z zakresu psychologii rozwoju dziecka; zobacz, w jaki sposób dokonują autor/autorzy charakterystyki rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

¹ M. Bogdanowicz, *Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1985

Okres wychowania przedszkolnego jest czasem intensywnego rozwoju dziecka w zakresie sprawności fizycznej i motorycznej, myślenia wyobraźniowego oraz orientacji przestrzennej. Bardzo dużej zmianie ulegają także w tym czasie jego kontakty z rówieśnikami. W tym czasie intensywnie rozwija się także układ nerwowy. Wszelkie zmiany, które zachodzą w tym czasie w rozwoju dziecka mają związek i fundament we wcześniej wykształconych czynnościach oraz funkcjach, ale nie tylko, ponieważ opierają się także na prawidłowej pionowej postawie ciała. Nie można zapominać o tym, iż dziecko trzyletnie, które zostaje oddane do placówki przedszkolnej, powinno już mieć opanowane w znacznym stopniu podskakiwanie, maszerowanie oraz bieganie przy muzyce. W grupie bawi się obok innych dzieci (równolegle); niby razem z innymi dziećmi, ale jednak samo. Używa wypowiedzi wielowyrazowych, zdań złożonych, mówi poprawnie gramatycznie. Jest to czas dużej radości, ale też spokoju i opanowania. Dziecko powinno już być w pewnym stopniu samodzielne, zwłaszcza gdy chodzi o jedzenie, z powodzeniem korzysta samodzielnie z toalety.

Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym

Dziecko, kiedy rozwija się fizycznie, rośnie (wyższy wzrost) i przybiera na wadze. Jego wzrost w najlepszym momencie może sięgać granicy 5 – 7 centymetrów na rok. Waga dziecka zależy od warunków życia dziecka; przyrost waha się w granicach 3 – 4 kilogramów rocznie. Decydujący wpływ mają względy genetyczne oraz apetyt dziecka/styl odżywiania/przyzwyczajenia i nawyki żywieniowe/wysiłek fizyczny.

Zadanie:

Zapisz wagę dziecka:

- rocznego
- 2-latka
- 3-latka
- 4-latka
- 5-latka
- 6-latka
- 7-latka
- 8-latka
- 9-latka
- 10-latka

Spostrzeżenia/Wnioski:

.....
.....

U dziecka w wieku przedszkolnym zaczynają już działać w sposób prawidłowy wszystkie narządy wewnętrzne. W omawianym czasie następuje niewielkie usprawnianie funkcji bardziej skomplikowanych narządów, m.in.: serca, nerek, płuc i układu pokarmowego. To czas, kiedy dzieci mogą i powinny jeść jak najwięcej zróżnicowanych oraz bogatych posiłków, ponieważ ich żołądek jest w stanie poradzić sobie z przetworzeniem większości pokarmów. **Ważny czynnik: zróżnicowana dieta.**

Rozwój motoryczny

Wielu specjalistów uważa, że czas dzieciństwa to okres, który charakteryzuje się dużą potrzebą ruchu (dzieci cechuje „głód ruchu”). W tym czasie zaobserwować można, iż dziecko przejawia coraz to większe chęci i predyspozycje do biegania, chodzenia, skakania, maszerowania, wspinania się na różne przedmioty. Dzieci w tym okresie bardzo lubią pokonywać wszelkiego rodzaju przeszkody. Jednak lekarze zwracają uwagę na to, iż ruchy dziecka trzy- i czteroletniego nie są jeszcze wystarczająco skoordynowane, ponieważ często cechuje je niepewność, nieśmiałość oraz chwiejność. Dzieci w tym okresie życia zwykle potrafią opanować kilka czynności ruchowych jednocześnie, w związku z czym mogą rozpocząć naukę jazdy na rowerze, tańczenia czy też pływania. Warto zaznaczyć, że na tym etapie rozwoju małe dzieci nie do końca jeszcze potrafią się skupić długo na jednej czynności, toteż często zmieniają rodzaj zajęcia ruchowego. Dzieci w wieku trzech, czterech lat często uwielbiają ruch na świeżym powietrzu, starają się nabywać nowych umiejętności związanych z działaniami fizycznymi.

Dopiero na późniejszym etapie życia możliwa jest u dziecka intensywna stabilizacja ruchów postawno - lokomocyjnych. A duży wpływ na to ma rozwój dziecka, które zdobywa coraz lepsze umiejętności i przeżywa swój złoty okres w rozwoju ruchowym. Zwiększa się jego zdolność swobodnego biegania i chodzenia.

Zadanie:

- Proszę pomyśleć o zmianach w umiejętnościach ruchowych dzieci (własnych lub tych, powierzonych opiece nauczycieli w przedszkolu?)
- Ile czasu dziennie spędza/spędzają dziecko/ dzieci przed komputerem ?
- Jakie są umiejętności ruchowe dziecka/dzieci?

Wnioski/Refleksje:

.....
.....

Z czasem dziecko umie maszerować do rytmu. Nabiera płynności i harmonii ruchów. A wszystko to jest możliwe dzięki dbaniu o prawidłowy rozwój dziecka we wcześniejszych etapach jego życia (ograniczenie czasu spędzanego przed komputerem czy tabletem).

U trzylatków w tym okresie życia bardzo mocno rozwija się umiejętność związana z pracami manualnymi, dziecko zaczyna ćwiczyć dłonie poprzez wykonywanie prostych rysunków, lepienie z ciastoliny czy też nawlekanie koralików na sznureczek. Dzieci w tak małym wieku są jeszcze słabe i brakuje im dużej wytrzymałości ruchów, co wpływa na to, iż dzieci nie są w stanie dostosować się do czynności dorosłego, szczególnie tych długotrwałych.

Naukowcy, lekarze, pedagodzy podkreślają, że bardzo istotną rolę w procesie uczenia się ruchów odgrywają wzorce z otoczenia dziecka. Kulturowe uwarunkowania wzmacniają także zaznaczające się w tym okresie zróżnicowanie ruchów związane z płcią (dymorfizm płciowy).

Okres przedszkolny bardzo często charakteryzuje się właśnie wzmożonym pragnieniem ruchu i aktywności, w związku z tym specjaliści z tej dziedziny apelują do rodziców, aby nie hamowali oni maluchów podczas biegania oraz w ten sposób nie przyczyniali się do zniechęcania ich do odkrywania świata, który ich otacza. To właśnie dzięki rozwojowi fizycznemu dziecko ma okazję do doskonalenia się w zakresie małej i dużej motoryki, a także nabiera większej świadomości własnego ciała. Dzieci na tym etapie życia stają się także coraz bardziej samodzielne, starają się i ćwiczą umiejętności związane z ubieraniem, jedzeniem, zakładaniem obuwia, korzystania z toalety bez pomocy rodziców oraz wychowawców.

Rozwój psychiczny

W czasie, gdy dziecko osiąga wiek trzech lat według psychologów zaczyna go cechować bardzo duży rozwój funkcji psychicznych. Ma to związek z tym, że w jego organizmie, fizyczności zachodzi wiele zmian, a także rozpoczyna się intensywny rozwój zdolności motorycznych. W tym czasie dzieci zaczynają coraz więcej widzieć i słyszeć, przywiązują coraz większą uwagę do otaczających ich kolorów, mają swoje pierwsze preferencje w tym temacie oraz uczą się je nazywać. Wyostrzeniu ulega ich wzrok, a także wzrasta wrażliwość dzieci w przypadku słuchu werbalnego.

muzycznego. Zaczynają one słyszeć szmery, odgłosy, dudnienia oraz szepty czy też huk. Potrafią rozpoznawać dźwięki jakimi charakteryzują się poszczególne zwierzęta, dzięki czemu potrafią rozpoznawać - jak robi kotek, piesek, myszka i naśladuje te zwierzęta. Rozróżnia wysokie i niskie tony. Wychwytuje różnice w natężeniu i barwie głosu.

Erikson przedstawił osiem etapów w rozwoju dziecka. W jego opinii w każdym z tych etapów charakterystyczna jest sytuacja wywołująca emocjonalny kryzys, który musi zostać pokonany,

by przejść do kolejnego etapu rozwoju. Niektórzy rodzice błędnie nazywają poszczególne etapy okresami buntu².

W okresie od drugiego do około czwartego roku życia, dziecko musi pogodzić własną autonomię z poczuciem wstydu. Dzieci, które pomyślnie przeszły ten etap rozwoju, wkraczają w kolejny etap z wiarą we własne możliwości. Kolejny etap, charakterystyczny dla dziecka w wieku 3-5 lat, wiąże się z nauką podejmowania samodzielnych inicjatyw i z walką z poczuciem winy. Dzieci na tym etapie uczą się współpracy z innymi ludźmi, rozwijają swoją wyobraźnię poprzez aktywną zabawę. W kolejnej fazie dziecko uczy się samodyscypliny i poznaje struktury i normy społeczne.

Mocno rozwija się także wyobraźnia trzylatków i czterolatek, a także pojawia się moment, w którym odtwarzane są różne sytuacje, tworzone są historyjki, różnego rodzaju opowiadań, wierszyków a nawet piosenek, Zmianie ulega również forma zabaw, ponieważ każda z nich zaczyna posiadać mniejszą bądź większą fabułę. Dla dzieci zaczyna być niezwykle istotne, aby zabawki i inne martwe przedmioty ożywały i stawały się bohaterami zabaw. Wyobraźnia dziecka przeżywa w tym czasie bujny rozkwit, podsycany zasłyszczanymi historyjkami z bajek. W języku psychologicznym bujną dziecięcą wyobraźnię określa się jako animizm i antropomorfizm (nadawanie cech ludzkich zwierzętom i roślinom).

Wczesny okres przedszkolny jest związany także z silnym rozwojem umysłowym, co jest wynikiem szybkiego rozwoju układu nerwowego. Zwiększenie masy mózgu i powierzchni kory mózgowej, doskonalenie pracy komórek nerwowych, lepszy przepływ informacji między ośrodkami mowy, słuchu, wzroku i ruchu. To cechy tego okresu rozwoju dziecka. Na tym etapie dzieci zaczynają myśleć i organizować określone czynności. Należy jednak zaznaczyć, że psychologowie podkreślają, iż nie jest to jeszcze myślenie w sensie ogólnym, które cechuje się wysuwaniem wniosków oraz dostrzeganiem zależności różnych czynników rzeczywistości. Dzieci trzy- i czteroletnie dopiero rozpoczynają naukę logicznego myślenia. Potrafią one rozpoznać oraz posługiwać się podstawowymi znakami i symbolami. Dzieci w tym okresie cechuje szczerść, ponieważ niczego nie ukrywają i mówią to, co myślą. Poznają coraz więcej wyrazów, często tworzą swoje własne wyrażenia, wyrazy, tzw. neologizmy. Koncentracja nie jest zbyt mocną stroną dzieci w tym okresie, to wyobraźnia wpływa na rozwój myślenia i pamięci. Trzylatki i czteroletki cechują się mocnym skoncentrowaniem uwagi na sobie (egocentryzm dziecięcy). Bardzo mocno zabiegają o uwagę innych osób lubią, gdy inni okazują im zainteresowanie oraz są w centrum wydarzeń. Pragną podziwu oraz aprobaty. Z trudnością przychodzi im przyjmowanie perspektywy myślenia, opinii innych osób, w ich mniemaniu najbardziej właściwy jest stosunek do danej czynności, sprawy, którym oni się kierują. Nie potrafią zrozumieć inności. Nie potrafią dobrze wejść w rolę. Za to w doskonały sposób radzą sobie z odnajdywaniem różnic, którymi cechują się określone przedmioty czy też rzeczy. Mocną stroną przedszkolaków jest wykonywanie czynności związanych z szeregowaniem

² I. Frances, L. Bates, Ames Louise, Baker S., *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, Wydawnictwo GWP, Gdańsk 2018

rzeczy, przy uwzględnieniu ich podobieństwa oraz różnic. Posiadają umiejętność kwalifikowania przedmiotów do danego zbioru, grupy ze względu na jakąś wspólną cechę.

Rozwój emocjonalny dziecka

Rozwój emocjonalny (uczuciowy) jest następstwem zdobywania coraz większego doświadczenia w przeżywaniu kolejnych emocji. To moment przełomowy, jeśli chodzi o emocje³.

Dzieci z początku nie potrafią radzić sobie z nagle pojawiającymi się uczuciami, emocjami. Z tego też powodu maluchy obserwują zachowania innych osób, w szczególności dorosłych i starają się zapamiętywać sytuacje a jeszcze bardziej uczucia, jakie towarzyszyły im w określonej sytuacji, aby wiedzieć jak powinny zachować się na przyszłość w danej sytuacji (czasami dzieci naśladują pod tym względem dorosłych). To istotny moment dla dzieci, który pozwala im w późniejszym okresie przewidzieć zachowanie własne lub swoich rówieśników czy też dorosłych w podobnych sytuacjach. W ten właśnie sposób uczą się oni reagowania na emocje.

Dzieci w okresie wieku trzech czterech lat - oprócz rozpoznawania emocji - uczą się tego, aby o nich otwarcie mówić⁴. Dlatego rodzice oraz pedagodzy w tym czasie rozwoju emocjonalnego kładą nacisk na naukę tego, jak należy właściwie rozpoznawać (zabawa w miny), nazywać, wyrażać oraz postępować z otaczających ich sytuacjach społecznych oraz relacjach rówieśniczych.

Psychologowie oraz pedagodzy zauważają, że dzieci w wieku wczesno przedszkolnym doświadczają całej gamy emocji, m.in.: radości, złości, zakłopotania, wstydu, lęku, poczucia winy, smutku, dumy. Kolejne etapy rozwoju emocjonalnego pozwalają dzieciom na kontrolowanie napadów złości i wyciszanie ataków hysterii. Powoli pojawia się w nich zdolność do empatii czy też pocieszania innych osób.

Do szóstego roku życia uczucia dzieci cechuje impulsywność i afektywność. Emocje są silne, gwałtowne mimo, że są krótkotrwałe to jednak łatwo powstają a ich wybuch skierowany jest na zewnątrz. Reakcje przy tym mogą być niewspółmierne do siły bodźca, a powstające uczucia są zmienne i nietrwałe. W miarę im dziecko staje się starsze, tym bardziej nabiera wprawy i panuje nad swoimi emocjami, jego zachowania cechuje cierpliwość.

³ A. Matczak, *Zarys psychologii dla nauczycieli*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2003

⁴ Psychologowie (np. E. Pomytkin) określają ponad trzysta emocji; rodzi się pytanie, ilu emocji uczymy dzieci w domu lub w przedszkolu, które emocje poznają dzieci w grupach formalnych a które w nieformalnych

Na rozwój emocjonalny dzieci ma wpływ wiele czynników, na przykład:

- zmiana oczekiwań oraz wymagań stawianych dziecku przez otoczenie, co jest wynikiem tego, iż dziecko zaczyna funkcjonować w środowisku, gdzie wymaga się od niego zachowania odpowiedniego do norm zwyczajowych, społecznych i moralnych;
- coraz większe i intensywniejsze kontakty z rówieśnikami, tutaj niezwykle istotne jest stworzenie prawidłowego otoczenia do wychowywania dziecka, które będzie stanowiło fundament stworzenia więzi z dzieckiem, a jednocześnie wpływa w sposób korzystny oraz skuteczny w procesie kształtowania osobowości małych ludzi;
- położenie większego nacisku na relacje dziecka z rówieśnikami oraz maluchów z dziećmi w innym wieku⁵, a najbardziej ważnym aspektem jest fakt, iż tylko część reakcji zachodzących w tych kontaktach ma możliwość bycia kontrolowaną przez otoczenie wychowawcze, na niektóre wydarzenia wychowawcy nie mają wpływu;
- zmiana potrzeb emocjonalnych.

Ostatnią cechą charakterystyczną rozwoju emocjonalnego młodszych przedszkolaków jest zmiana ich potrzeb emocjonalnych. Dziecko nie zadowala się już jedynie możliwością więzi i kontaktu z mamą, która dotychczas stanowiła centrum jego świata. Dziecko zaczyna odczuwać mocną potrzebę wchodzenia w interakcje z innymi osobami, zaczyna poznawać swoje otoczenie oraz walczy o akceptację i miłość członków rodziny, a także osób związanych z jego nowym środowiskiem przedszkolnym. W momencie, gdy nowo powstałe potrzeby dziecka nie zostaną zaspokojone w odpowiedni sposób, zaczyna ono doświadczać frustracji, których skutkiem może być nieposłuszeństwo, agresja, kłamstwo a nawet złość. Prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka może uchronić je - na późniejszym etapie życia - przed potencjalnymi trudnościami wychowawczymi.

Rozwój społeczny

Przedszkole stanowi dla dziecka nowy etap w procesie socjalizacji (uspołecznienia). Jest to bardzo ważny etap rozwoju społecznego, ponieważ utrwalone w tym okresie zachowania oraz postawy mogą nieść konsekwencje w dalszym etapie życia.

Rozwój społeczny u trzy- i czterolatków w tym czasie wynika z większego kontaktu dziecka z rówieśnikami, w momencie znalezienia się w placówce wychowania przedszkolnego. To pozwala dzieciom na wykorzystanie tej możliwości i spędzenia czasu z innymi dziećmi podczas różnego rodzaju zabaw. Moment ten jest przełomowy w procesie rozwoju ich umiejętności społecznych i interpersonalnych. Dzieci przestają się w tym czasie bawić samotnie bądź

⁵ Znana włoska pedagog Maria Montessori podkreślała potrzebę funkcjonowania dzieci w grupach przedszkolnych – różnowiekowych! Dziecko przyjmuje wówczas różne role: dziecka starszego lub rówieśnika albo dziecka młodszego; sytuacje te są dla dziecka źródłem zmiennych/innych doświadczeń

z rodzicami, a zaczynają przykładać większą uwagę do spędzania chwil na zabawie z rówieśnikami. Z zabawy obok siebie – dzieci przechodzą do zabawy ze sobą.

To ważny etap w rozwoju i przygotowanie do zajęć zespołowych z wychowania fizycznego, rywalizacji zespołów, mini gier⁶. Zdarza się, że przedszkolak, doświadczając kontaktów z innymi rówieśnikami, zyskuje motywację do uczestniczenia w zajęciach przedszkolnych, niechętnie rezygnuje z udziału w zajęciach.

Ważną kwestią jest także wzięcie odpowiedzialności oraz podjęcie współpracy przez dzieci w okresie przedszkolnym. Maluchy potrafią wspólnie ustalić plan oraz przebieg i formę zabawy. Potrafią ją zmodyfikować do swoich potrzeb w danym momencie. Zaczynają wykorzystywać zabawy z podziałem na role. W przyszłości tego typu czynności mogą zaowocować przygotowaniem do podjęcia odpowiednich ról społecznych.

Między trzecim a szóstym rokiem życia dzieci zaczynają nawiązywać pierwsze przyjaźnie, a także ze sobą konkurować czy też zabiegać o zainteresowanie rówieśników. Zaczynają się nawzajem dyscyplinować i wyrażać swoje opinie na temat danej sytuacji. Rodzice i wychowawcy mogą w tym czasie zacząć wprowadzać zabawy grupowe, ponieważ dzieci potrafią zrozumieć reguły gry.

Kiedy dziecko kończy pięć lat pojawia się moment, w którym potrafi on prowadzić uporządkowaną zabawę, która ma dla niego znaczenie symboliczne, a jego przykładem jest sytuacja, w której dziecko bawi się nie tylko zabawkami, ale także innymi przedmiotami, które stanowią w danym momencie substytut rzeczy, która jest dziecku potrzebna, ale niemożliwa do otrzymania. Zabawa jest naturalną aktywnością dzieci przedszkolnych i dostarcza im wiele radości, przyjemności, wpływa pozytywnie na ich rozwój, a czasem spełnia rolę terapeutyczną.

Rozwój społeczny sprzyja aktywności twórczej dziecka, ponieważ to dzięki niemu dziecko, które słyszy muzykę zaczyna tańczyć, a gdy widzi kredki zaczyna rysować.

Dzieci w okresie przedszkolnym cechują się ekspresją oraz spontanicznością, co pozwala im na zaspokajanie potrzeb związanych z poznawaniem nowych rzeczy. Rozwój społeczny wpływa na to, iż dzieci z coraz większą odwagą biorą udział w przedstawieniach, z przyjemnością uczą się wierszyków oraz piosenek, biorą udział w zajęciach ruchowych, grach zespołowych, wyścigach i innych czynnościach.

Istnieją wyraźne różnice między dziećmi w wieku trzech, czterech, pięciu i sześciu lat, co determinuje celowy i odpowiedni dobór zadań, dostosowanych do możliwości i potrzeb dzieci znane jest pod postacią zasady indywidualizacji pracy pedagogicznej. Warto troszczyć

⁶ K. Wlaźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela*. Wyd. JUKA, Warszawa 1998

się o warunki wzrastania i rozwoju dzieci, dobór celowych i stymulujących rozwój - zadań oraz zajęć; zarówno w domu rodzinnym jak i w przedszkolu.

Poznajemy zawody ludzi – piekarz. Od ziarenka do bochenka.

Scenariusz zajęć w grupie przedszkolnej 3-5 latki



Temat zajęć: Poznajemy zawody ludzi – piekarz. Od ziarenka do bochenka.

Cele zajęć:

- rozwijanie i pogłębianie u wychowanków zainteresowania różnymi zawodami
- wzbogacenie wiedzy na temat pracy piekarza
- wzbogacenie słownictwa: piekarz, zawód, chleb, bułka, pieczywo, sezam, słonecznik, mak
- ćwiczenia koordynacji wzrokowo – ruchowej
- pobudzanie percepcji narządów zmysłów – wzroku, węchu, słuchu
- utrwalanie pojęć – duża, mała, czwartek, śnieg, deszcz, słońce, chmury
- usprawnianie motoryki małej
- doskonalenie umiejętności koncentracji
- rozwijanie poczucia przynależności do grupy i umiejętności współpracy z nią

Metody pracy:

- pokazowa
- obserwacji
- opisowa
- słowna
- praktyczna

Formy pracy:

- zbiorowa
- indywidualna

Pomoce dydaktyczne:

- instrumenty (trójkąt)- strój piekarza
- plansza z postacią piekarza, ilustracje pieczywa
- bułki, chleb
- mąka, sól, posypki ze słonecznika, sezamu, maku
- masa solna
- pojemniki z wodą, mydło

Przebieg zajęć:**I Część wstępna****1. „Poranny krąg” – powitanie:**

- śpiewanie piosenki „Powitanka”
- zaznaczenie na tablicy obecności, utrwalenie nazwy dnia tygodnia „czwartek” – - sylabizowanie wyrazu
- wystukiwanie imion dzieci na bębnie, przeliczanie ilości przybyłych dzieci na palcach oraz bębnie

II Część główna

- zaśpiewanie piosenki pt.: „Mało nas do pieczenia chleba”
- rozmowa nawiązująca do treści piosenki – pokazanie dzieciom ilustracji z postacią piekarza pieczącego chleb, ilustracje chleba i bułek
- prezentacja stroju piekarza – biały fartuch, czapka (przymierzenie stroju przez dzieci) pokazanie dzieciom różnych wypieków, produktów, efektów pracy piekarza (bułki

z makiem, sezamem, słonecznikiem, bez dodatków, dwa rodzaje chleba biały i czarny, badanie, doświadczenie zapachu, smaku, koloru, kształtu pieczywa rozróżnianie chleba białego od czarnego, bułek z makiem i sezamem, słonecznikiem, bochenek chleba, kromka chleba

- układanie pieczywa do koszyków – segregacja produktów na koszyk z bułkami i chlebem
- zachęcenie dzieci do zabawy przy stoliku w zawód piekarza

III Część praktyczna

- przedstawienie dzieciom materiałów potrzebnych do wykonania i przygotowania masy solnej, z której dzieci lepić będą formy chleba, bułek – mąka, sól, woda
- omówienie sposobu wykonania pracy
- praca grupowa, zajęcia dostosowane do indywidualnych możliwości, potrzeb dziecka – wyrabianie masy solnej przez dzieci, formowanie z masy solnej kształtów chleba i bułek, zabawy z wodą i mydłem połączone z treningiem mycia rąk oraz ćwiczeniami oddechowymi podczas dmuchania w pianę.

Witaminy

Scenariusz zajęć w grupie przedszkolnej 4-5 latków



Cele zajęć:

- zachęcanie do spożywania zdrowych produktów oraz ograniczenia słodczy;
zapoznanie z produktami zawierającymi najwięcej witamin A,B,C, D oraz z ich właściwościami.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- tłumaczy, co ile należy spożywać posiłki
- ogląda obrazki różnych produktów
- akceptuje konieczność ograniczania spożywania słodczy
- ocenia, czy dany produkt jest zdrowy
- dowiaduje się o walorach prozdrowotnych poszczególnych produktów

- wypowiada się na temat wiersza i zdrowego odżywiania
- wyjaśnia niezrozumiałe słowa – jarzyny, razowiec
- uważnie słucha piosenki, zapoznaje się z treścią piosenki
- uważnie słucha wiersza i wypowiada się na jego temat różnych witamin
- ogląda ilustracje produktów żywnościowych
- klasyfikuje obrazki różnych produktów dopasowując do nazwy danej witaminy
- wymienia nazwy podstawowych witamin oraz rozpoznaje literę witaminy
- nazywa pokarmy konieczne dla zachowania zdrowia
- pełni wyznaczone role, np. w grupach realizuje różne zadania
- posługują się nożyczkami – wycinają, z kolorowych gazet zdrowe produkty
- rozwiązuje zagadki słowne

Metody pracy:

- pokazowa
- obserwacji
- słowna
- praktyczna

Formy pracy:

- zbiorowa
- indywidualna

Pomoce dydaktyczne:

- zegar ścienny
- ilustracje zdrowych i niezdrowych produktów
- piosenka „witaminki”
- sylwety witamin
- kolorowe gazety
- zagadki

Przebieg zajęć:

1. „Co ile jeść?” – zabawy matematyczne. „Co trzy godziny” – zabawy z zegarem (dzieci starsze).
2. „Co warto jeść?” – segregowanie zdrowych i niezdrowych produktów na podstawie wiersza K. Karczewskiego „Dla każdego coś zdrowego”.
3. Osluchanie z piosenką „Witaminki” z repertuaru Fasolek; wypowiedzi na temat jej treści.
4. Zabawy ruchowe przy piosence.

5. Klasyfikowanie obrazków przedstawiających produkty spożywcze do nazwy odpowiedniej witaminy na podstawie wiersza W. Karczewskiego pt. „Witaminowe abecadło”.
6. „Witaminowe rodziny” – praca plastyczna; przyklejanie w grupach obrazków różnych produktów i odpowiadających im nazw witamin.
7. Rozwiązywanie zagadek dotyczących warzyw i owoców. Przypominanie nazw witamin oraz produktów je zawierających.
8. Podziękowanie za zajęcia.



Ile cukru jest w produktach?

Scenariusz zajęć w grupie przedszkolnej 5-6 latków

SCENARIUSZ ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH W GR. MOTYLKÓW

Temat: Ile cukru jest w produktach?

Nauczyciel prowadzący: Anna Szluker, Anna Walczak

Grupa dzieci: 5,6 –latki

Cele główne i obszary podstawy programowej:

- odpowiadanie na pytania, rozwiązywanie zagadki, tworzenie zadań prostych i złożonych wg indywidualnych możliwości dzieci (Obszar IV. pkt. 5)
- klasyfikowanie przedmiotów (obszar IV. pkt.12)

Cele operacyjne: Dziecko:

- poznaje etapy powstawania cukru;
- odpowiada na pytania zdaniami prostymi lub złożonymi
- rozpoznaje i nazywa różne rodzaje cukru (sypki biały, puder, trzcinowy, w kostkach, glukoza, słodzik)
- wypowiada się na temat skąd mamy cukier?;
- wyszukuje wyraz cukier;
- rozróżnia produkty zdrowe od niezdrowych;
- wymienia powikłania zdrowotne spowodowane nadmiernym spożywaniem cukru.

Metody pracy z dziećmi (wg. M. Kwiatowskiej):

- czynne (metoda ćwiczeń, metoda zadań, samodzielnych doświadczeń),
- oglądowe (obserwacja i pokaz, przykład osobisty nauczyciela),
- słowne (rozmowy, zagadki, objaśnienia, metody żywego słowa),
- techniki twórczego myślenia (burza mózgów).
- metody aktywizujące: eksperymenty

Formy organizacyjne: zbiorowa, indywidualna

Pomoce dydaktyczne:

rzutnik, projektor, laptop, różnego rodzaju cukier, miseczki (5 sztuk), chleb razowy, talerz, obrazki żywności (warzywa, owoce, słodczyce, fastfood, napoje), foliówki (25 sztuk), łyżeczka, materiał zielony i czerwony, sylwety dzieci (uśmiechnięta i smutna), ilustracje problemów zdrowotnych (3 sztuki), kleje (25 szt.), nożyczki (25 szt.), wycięty szablon lizaków wraz z patyczkiem (25 szt), gazety, powiększone etykiety, łopatki do próbowania cukru.

Przebieg zajęć:

I CZĘŚĆ

„Zagadka ” – wprowadzenie do tematu. Nauczyciel prosi dzieci , by wysłuchały zagadki i udzieliły odpowiedzi na nią:

*„Chociaż słodki on ma smak,
Może i przyjemnie po nim nam.
Zdrowy nie jest i nam szkodzi,
Gdy za dużo się nim słodzi.”*

„Skąd się bierze cukier?” – burza mózgów, wspólna dyskusja, zadawanie pytań problemowych, stawianie hipotez przez dzieci. (3 minuty)

„Puzzle – burak cukrowy” – zabawa ruchowa, dzieci biegają po sali w rytm tamburyna, na przerwę w muzyce, dzieci szukają kartoników w tym samym kolorze, i układają puzzle. Na koniec próbują odczytać zapisany na puzzlach wyraz.

„Jak powstaje cukier ?” – oglądanie krótkiego filmu. Układanie historyjki obrazkowej. Wypowiedzi dzieci nt. „skąd się bierze cukier?”, „Gdzie następuje obróbka buraków”, „Jak przebiega proces powstawania cukru?”. (10 minut)

II CZĘŚĆ

„Rodzaje cukru” - nauczycielki prezentują różnego rodzaju cukier (sypekki biały, cukier w kostkach, cukier puder, cukier trzcinowy, glukozę, słodziki). Dzieci próbują (przy użyciu łopatek do lodów), wachają cukier – opisują różnice między nimi.

„Co lubisz jeść i pić? eksperyment- ile cukru zawierają produkty spożywcze?” - każde dziecko wybiera jeden produkt, który najbardziej lubi jeść lub pić. Dzieci po kolei otrzymują etykietę wraz z ilustracją produktu i siadają do stolików. Następnie dzieci odnajdują na etykiecie wyraz „cukry” – czytanie globalne. Na odwrocie etykiety każde dziecko ma zapisaną cyfrę, z ilością łyżeczek cukru ile dany produkt zawiera . Zadaniem dzieci jest wsypanie do przeźroczystego kubeczka tyle cukru ile wskazuje cyfra na odwrocie etykiety. Na koniec ćwiczenia odbywa się porównywanie kubeczków i wskazywanie, który produkt zawiera najwięcej cukru, a który najmniej. (15 minut)

„Do czego prowadzi nadmierne spożywanie cukru?” – wskazanie ilustracji otyłości, próchnicy, brak odporności itp. (3 minuty)

A white plate filled with potato and carrot skewers. The potatoes are decorated with faces and the letter 'A'. The carrots have names written on them: 'Gina', 'POLA', 'VITA', 'OLEK', 'CROCIA', and 'MAD'. Some skewers also have small colored beads (blue, red, green) attached.