

Zdrowo jem, więcej wiem!

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

UCZYMY DZIECI ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Przy okazji wywiadówek rodzice powinni zapoznać się z dokonaniem swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”. Nauczyciel powinien również zachęcić rodziców do pomocy dzieciom w wypełnianiu kart pracy oraz do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

Rola nauczyciela polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutową) prelekcji na temat jedzenia warzyw i owoców oraz zasad zdrowego żywienia. W ten sposób rodzice zdobywają tę samą wiedzę co ich dzieci.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z następujących materiałów:

- artykułów dostępnych na stronie www.aktywniepozdrowie.pl:
 - „Im częściej - tym lepiej”, dr Katarzyna Wolnicka, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/im-czciej-tym-lepiej>
 - „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?”, Zuzanna Jędrzejczyk, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/jak-przekona-dziecko-do-jedzenia-warzyw>
 - „Jedz zdrowo i kolorowo”, mgr. inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/jedz-zdrowo-i-kolorowo>
 - „Kolorowy talerz”, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/kolorowy-talerz-143>
- materiałów pomocniczych:
 - Tekst „Uczymy dzieci zdrowego odżywiania”
 - Ulotka „Piramida Zdrowia z omówieniem”

Oprócz przeprowadzenia prelekcji nauczyciel powinien przekazać rodzicom materiały edukacyjne np. ulotkę.

Ulotka z Materiałów do pobrania stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE

UCZYMY DZIECI ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Tekst „Uczymy dzieci zdrowego odżywiania”

Dzieci często nie lubią lub nie chcą jeść tego, co jest niezbędne do ich prawidłowego rozwoju. Niestety bardzo często są to warzywa. O to kilka wskazówek jak przekonać dzieci do zdrowego odżywiania oraz od czego należy rozpocząć taką edukację.

Warzywne sztuczki

Najprostszym sposobem jest przygotowywanie ciekawych potraw oraz niezwykłych form produktów. To mogą być na przykład surówki czy sałatki ułożone w fantazyjne kompozycje czy wzory.

Skuteczne może być także łączenie ulubionych potraw dziecka z warzywami, np. naleśniki. Jak wiadomo dzieci bardzo lubią soki. Warto więc zrobić soki wyciskane ze świeżych warzyw. Jednak najzdrowsze będą bez dodatku cukru. Na bazie warzyw można przygotować również koktajle, na przykład z dodatkiem owoców lub mlecznych napojów, takich jak jogurt naturalny.

Z warzyw można też przygotować zdrowe przekąski np. "chipsy warzywne" z marchewki lub buraka. Istnieje wiele przepisów na tego typu dania, które z łatwością można wykonać w domu.

Z punktu widzenia dziecka będą bardzo atrakcyjne, a przy tym odżywcze.

Jednak należy pamiętać, iż dzieci chętnie jedzą tylko te produkty, które znają i preferują ich smak. W celu zwiększenia preferencji spożycia warzyw skutecznym sposobem będzie edukacja oraz ich duży udział w codziennej diecie.

Jak skończyć z niezdrowymi przekąskami?

Po pierwsze – rodzice powinni stanowić przykład i oduczyć się jedzenia niezdrowych rzeczy, bo to oni, jako pierwsi podają dzieciom produkty i uczą swoje pociechy zdrowych lub niezdrowych zachowań żywieniowych. To podstawa.

Po drugie - ważne jest unikanie miejsc i okoliczności, w których serwowana jest niezdrowa żywność. Warto pamiętać, że częste żywienie poza domem, zwłaszcza jeśli wiąże się z korzystaniem z fast foodów, sprzyja wyrabianiu złych nawyków.

Trzeba też podkreślić, że często największym winowajcą bywa reklama produktów spożywczych – zwłaszcza telewizyjna. Dlatego należy rozsądnie ograniczać dziecku czas spędzany przed telewizorem.

Jak wyrobić u dzieci dobre nawyki w dziedzinie żywienia?

Warto zacząć od nas samych. Edukacja rodziców jest najważniejsza, bo to ich wiedza ostatecznie w dużej mierze przełoży się na to, jak będą postępowały dzieci.

Dobrym sposobem jest zaangażowanie dziecka w robienie zakupów i przygotowywanie posiłków. Podczas takich wspólnych zakupów dziecko mogłoby być uczone tego, co jest dobre, zdrowe. Wiedzę tę można poszerzać podczas wspólnego przygotowywania posiłków. W ten sposób dziecko uczy się składu poszczególnych potraw, a przy okazji można uświadamiać je na temat wartości i roli składników pokarmowych. Warto przy tym

Zdrowo jem, więcej wiem!

wykorzystać fakt, że dzieci z reguły chętnie jedzą to, co same przygotowały - są wtedy z siebie bardzo dumne. I mają do tego powody.

Jak przekonać dzieci, że mamy rację?

Przede wszystkim istotna jest profilaktyka i edukacja, która powinna się zacząć już w wieku przedszkolnym. Istnieje wiele programów rządowych i pozarządowych, dotyczących zdrowego stylu życia, w tym racjonalnego żywienia. Aktywny udział w tego typu akcjach może uświadamiać dziecko. Warto też wykorzystywać pewne już istniejące postawy względem żywienia, ale tylko wtedy, kiedy są one prawidłowe. Na przykład wiele młodych dziewczyn bardzo interesuje się swoją dietą i doskonale wie, jakie jest przełożenie spożywania niezdrowych produktów na figurę. Taką racjonalną postawę można delikatnie i umiejętnie wspierać. Dużą i ważną rolę w uświadamianiu młodych ludzi pełnią rodzice. Wiedza o zdrowym żywieniu powinna być przekazywana przez nich podczas zwykłej, codziennej rozmowy.

Ulotka „Piramida Zdrowia” (na następnej stronie)

Ulotka stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

PIRAMIDA ZDROWIA

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

WODA
CODZIENNIE



TŁUSZCZE, ORZECHY

10 GODZIN



SNU

MYJEMY
ZĘBY



MIĘSO, DRÓB, RYBY, JAJA,
NASIONA ROŚLIN STRĄCzkOWYCH

MNIEJ
URZĄDZEŃ
ELEKTRONICZNYCH
MAKS.
2 GODZINY
DZIENNIE



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE
(jogurty, sery twarogowe, sery żółte)

ZIOŁA
ZAMIĄST SOLI



PRODUKTY ZBOŻOWE

KONTROLUJEMY
WAGĘ



WARZYWA I OWOCE

NIE ZAPOMINAJ
O RUCHU



Na podstawie „Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży”, Instytut Żywności i Żywienia, 2019

Zdrowo jem, więcej wiem!

PIRAMIDA ZDROWIA – KOMENTARZ DO ZMIAN

Podczas IV Narodowego Kongresu Żywnościowego naukowcy z Instytutu Żywności i Żywienia zaprezentowali nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Dużą rewolucją była już ostatnia zmiana sprzed 2 lat, kiedy okazało się, że to nie produkty zbożowe, a warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety. Co i dlaczego zmieniło się w tym roku?

Aktywność fizyczna to nie wszystko

Oczywiście ruch i aktywność fizyczna nadal stanowią podstawę utrzymania dobrego zdrowia i samopoczucia najmłodszych, ale w ostatnich latach naukowcy zidentyfikowali kolejne czynniki związane ze stylem życia, które mają znaczący wpływ na zdrowie. Stąd zmiana nazwy samej Piramidy. Spostrzegawczy już zapewne zauważyli, że od dziś będziemy mówić nie o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży, ale o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Na jakie zatem czynniki powinniśmy dodatkowo zwracać uwagę?

Myjemy zęby

Niestety próchnica stanowi dość istotny problem wśród polskich dzieci. Prawie 70% siedmiolatków i 85% dwunastolatków ma próchnicę! Te przerażające dane pokazują tylko jak duża jest potrzeba uświadamiania najmłodszych (i ich opiekunów) o konieczności regularnego mycia zębów. Prawidłowa higiena jamy ustnej ma znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia.

Wysypiamy się

Odpowiednia długość i jakość snu mają niezaprzeczalny wpływ na rozwój i funkcjonowanie młodych ludzi. Zbyt krótki sen bardzo negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze (szkoła!) oraz nastrój. Udowodniono, że zbyt mała ilość snu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała. Przyjmuje się, że dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać minimum 10 godzin na dobę. Zatem wyłączamy komputery, telewizory, zabieramy smartfony i tablety i pilnujemy, aby najmłodszy domownik kładł się spać wcześniej.

Mniej urządzeń elektronicznych

Zaleca się, aby dzieci i młodzież codziennie spędzały minimum 60 minut na aktywności fizycznej. Niestety w ostatnich czasach ruch i zabawa na świeżym powietrzu wypierane są przez bardziej stacjonarne atrakcje – telewizor i komputer. Co więcej, wykazano, że czas spędzany przed tego typu urządzeniami sprzyja podjadaniu produktów niezalecanych w codziennym żywieniu. Dlatego w nowej Piramidzie uwzględniono ograniczenie oglądania telewizji, korzystania z komputera i innych urządzeń elektronicznych do maksymalnie 2 godzin dziennie.

Ważymy się regularnie

Regularne kontrolowanie wzrostu i masy ciała pozwalają na wczesne wykrycie i eliminowanie niekorzystnych zmian w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży. Dotyczy to zarówno nadmiaru, jak i zbyt niskiej masy ciała! Najlepiej, jeśli robić to będzie lekarz, pielęgniarka lub dietetyk. Wówczas mamy pewność, że wyniki będą prawidłowo interpretowane w oparciu o siatki centylowe i tabele norm rozwoju określone dla wieku i płci.