

Zdrowo jem, więcej wiem!

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

JAK SKUTECZNIE ZMIENIĆ ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE?

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”.

Forum najlepiej przeprowadzić w ramach planowanych wywiadówek z rodzicami.

Rola nauczyciela polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji oraz wydrukowaniu i przekazaniu rodzicom materiałów edukacyjnych. Po prelekcji warto poświęcić kilka minut na pytania rodziców i dyskusję.

Dodatkowo w ramach Forum 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.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z tekstu „Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?”, który znajduje się w materiałach pomocniczych do Forum oraz z artykułów ze strony www.aktywniepozdrawie.pl:

- Uczymy dzieci zdrowego żywienia, rozmowa z dr inż. Anną Harton
adres: <http://www.aktywniepozdrawie.pl/psychologia-ywienia-75/uczymy-dzieci-zdrowego-ywienia>
- Słodkie życie, dr hab. Marzena Jeżewska-Zychowicz,
adres: <http://www.aktywniepozdrawie.pl/uwaaaj-na-sodycze/sodkie-ycie>
- Sposób na niejadka, Anna Kłosińska,
adres: <http://www.aktywniepozdrawie.pl/psychologia-ywienia-75/sposob-na-niejadka>
- Ratunku, dlaczego nie je?, Anna Kłosińska,
adres: <http://www.aktywniepozdrawie.pl/psychologia-ywienia-75/ratunku-dlaczego-nie-je>
- Apetyt ponad miarę, Anna Kłosińska,
adres: <http://www.aktywniepozdrawie.pl/psychologia-ywienia-75/apetyt-ponad-miar>

Oprócz przeprowadzenia prelekcji nauczyciel powinien przekazać rodzicom materiały edukacyjne np. ulotkę „Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?”, która znajduje się w materiałach pomocniczych do Forum. Dodatkowy materiał może stanowić Piramida Zdrowia dostępna na stronie projektu w zakładce Materiały:

https://zdrowojem.fundacijabos.pl/wp-content/uploads/sites/4/2021/11/ZJWW_piramida.pdf

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

MATERIAŁY POMOCNICZE

JAK SKUTECZNIE ZMIENIĆ ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE?

Tekst autorstwa Zuzanny Jędrzejczyk

Źródło: <http://www.aktywniepozdrawie.pl/psychologia-ywienia-75/jak-skutecznie-zmieni-ze-nawyki-ywienia>

Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

Mówi się, że przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka i każdy z nas wie, jak trudno je zmienić. Warto jednak podjąć to wyzwanie. Radzimy, jak pomóc dziecku na trwałe pozbyć się niezdrowych nawyków.

Twoje dziecko na śniadanie zjada słodką bułkę, popija słodzoną herbatą, a w szkole na przerwie pałaszuje paczkę chipsów, kupioną w szkolnym sklepiku... I tak przez ostatnie dwa lata. Ostatnio jednak przytyło kilka kilo, nie chce ćwiczyć na lekcjach WF, bo śmieją się z niego koledzy.

Trudne, ale konieczne

Pediatra zalecił radykalną zmianę diety. Jak to zrobić? Czy można z dnia na dzień pozbyć się swoich przyzwyczajzeń? Prawdopodobnie okaże się to niemożliwe. Podobno przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka. Zmiana złego nawyku może trwać od kilku dni do kilku tygodni, jednak czasem potrafi zająć nawet kilka miesięcy. Zależy to od motywacji, siły przyzwyczajenia i korzyści, jakie przyniesie zmiana.

Oto kilka wskazówek, jak skutecznie zmieniać złe nawyki:

1. **Nazwać nawyk** – ważną rzeczą jest, aby uświadomić sobie i dziecku, że czynność, o której mówimy stała się nawykiem, a zaprzestanie jej wykonywania sprawia mu ogromną trudność.
2. **Gotowość do zmiany** – aby zacząć zmieniać swoje nawyki, konieczne jest podjęcie świadomej decyzji o rozpoczęciu wprowadzania zmiany. Pomocne może okazać się uświadomienie dziecku, jakie będą konsekwencje pozostania przy złym nawyku. Mogą być one różne: pogorszenie stanu zdrowia, utrata przyjaciół, trudności w szkole.
3. **Rozmowa** – niezwykle ważne jest, aby dziecko zrozumiało potrzebę zmiany i zaakceptowało plan waszego postępowania. Ważne jest także, aby zaproponować dziecku inną czynność, która zastąpiłaby mu dotychczasowe zwyczaje. Mogą to być dodatkowe zajęcia sportowe albo wspólne gotowanie smacznych, ale zdrowych posiłków.
4. **Jeden nawyk** – nie zmieniamy kilku nawyków jednocześnie. Należy skupić się na jednym przyzwyczajeniu, aby konsekwentnie i systematycznie pracować nad nim każdego dnia.
5. **Wytrwałość i wsparcie** – podczas pracy nad zmianą mogą pojawiać się wątpliwości, chęć powrotu do złego nawyku. Mimo trudności starajmy się nie poddawać. Warto poprosić o pomoc najbliższych. Niezwykle ważne jest okazywanie dziecku wsparcia – np. za każdym razem, gdy wspólnie pokonamy kolejny krok ku zdrowszemu życiu, warto nagradzać je za wytrwałość.

A gdy już uda się zmienić jeden niezdrowy nawyk, można z powodzeniem zmierzyć się z kolejnym.

Ulotka (na następnej stronie)

JAK SKUTECZNIE ZMIENIĆ ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE?

Skutki zdrowotne złych nawyków i błędów żywieniowych ujawniają się zwykle po kilku, kilkunastu latach. Warto zadbać nie tylko o właściwy skład posiłków, ich wielkość i różnorodność, lecz także o odpowiednie pory ich spożywania.

Rodzice są wzorem dla swoich dzieci, więc należy przyjrzeć się własnym nawykom związanym z odżywianiem i postarać się wyeliminować te, które są szkodliwe dla zdrowia.

Nie można bowiem oczekiwać, że rodzic, który np. sam nie je śniadań, nie lubi warzyw, a posiłki popija napojami gazowanymi, przekona swoje dziecko do racjonalnego odżywiania.

Warto też wprowadzać w rodzinie nowe zwyczaje – np. zwyczaj wspólnego z dzieckiem wymyślenia i przygotowywania zdrowego posiłku, wspólne wyprawy po warzywa i owoce, zastępowanie słodyczy pestkami słonecznika, dyni, orzechami, migdałami.

Dobrym zwyczajem jest również czytanie etykiet zamieszczanych na produktach spożywczych i wybieranie tych artykułów, które są najbardziej naturalne i nie zawierają szkodliwych dla zdrowia substancji.

Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

Przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka! Trudno je zmienić, ale warto podjąć to wyzwanie. Zmiana złego nawyku może trwać od kilku dni do kilku tygodni, jednak czasem potrafi zająć nawet kilka miesięcy. Zależy to od motywacji, siły przyzwyczajenia i korzyści, jakie przyniesie zmiana.

5 pomocnych wskazówek w zmianie nawyków:

1. Nazwijcie nawyk

Musicie uświadomić sobie i dziecku, że czynność, o której mówimy stała się nawykiem, a zaprzestanie jej wykonywania sprawia ogromną trudność.

2. Gotowość do zmian

Podejmijcie wspólną i świadomą decyzję o wprowadzeniu zmiany.

3. Rozmowa

Porozmawiajcie i wytłumaczcie dziecku potrzebę zmiany, tak żeby zaakceptowało Wasz plan. Zaproponujcie dziecku inną czynność (np. zajęcia sportowe, wspólne zdrowe gotowanie), która zastąpi mu dotychczasowe zwyczaje.

4. Jeden nawyk

Skupcie się na jednym przyzwyczajeniu – konsekwentnie i systematycznie pracować nad nim każdego dnia.

5. Wytrwałość i wsparcie

Mogą pojawić się wątpliwości czy chęć powrotu do złego nawyku. Starajcie się nie poddawać, poproście o pomoc najbliższych. Okazujcie dziecku wsparcie.