

Jak uczyć dzieci o zdrowym żywieniu

Wstęp: jak uczyć/edukować/przekazywać wiedzę dzieciom nt. zdrowego żywienia – metody/ważne zasady oraz wskazówki dla nauczycieli

Kluczowe jest kształtowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat – zarówno w zakresie odżywiania, jak i aktywności fizycznej.

Dzieci/ uczniowie najlepiej przyswajają wiedzę w sposób aktywny. Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy z zakresu psychologii i pedagogiki, metody podające, takie jak wykład czy pogadanka, owszem, są ważne i często nie sposób ich zastąpić, jednak w niewielkim stopniu aktywizują one uczniów do działania i, w związku z tym, mają niższą efektywność w przyswajaniu przez nich wiedzy. Opracowania naukowe podają, że bardzo istotny w edukacji przedszkolnej i szkolnej jest sposób przekazywania wiedzy przez nauczyciela (P. Ziółkowski, Teoretyczne podstawy kształcenia, Wyd. Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2015). Dlatego, poza tradycyjnymi metodami kształcenia, ważne jest wykorzystywanie metod aktywizujących, które sprawiają, że zdobywana wiedza zostaje w głowach najmłodszych na dłużej. No i – co najważniejsze – jej przyswajanie sprawia dzieciom dużą radość, dlatego warto postawić na:

- Warsztaty na temat zdrowego żywienia
- Quizy
- Łamigłówki
- Zabawy ruchem
- Samodzielne wykonywanie posiłków
- Degustacje
- Wszelkiego rodzaju kulinarne zajęcia
- Stacje aktywności
- Korzystanie – w ograniczonych ilościach – ze wspomagania narzędziami interaktywnymi – tablicami, dywanami multimedialnymi.

- Metody aktywizujące, poza znacznie większą skutecznością w przyswajaniu przez uczniów wiedzy, kształtują też inne kompetencje, takie jak:
- Umiejętność podejmowania próby rozwiązywania problemów
- Nauka pracy w zespole/grupie
- Zdolność do krytycznego myślenia
- Umiejętność zadawania trafnych i adekwatnych pytań
- Samodzielność
- Odpowiedzialność
- Polepszenie komunikacji z rówieśnikami

Bardzo ważna jest świadomość, że uczniowie - korzystając z metod aktywizujących - muszą mieć jasno postawiony, zrozumiały i sprecyzowany cel swoich działań, do osiągnięcia którego mają dążyć. Mimo to nauczyciel musi liczyć się z możliwością popełnienia przez uczniów błędów - nie ma w tym nic złego, wprost przeciwnie! To jeden z elementów ludzkiego samorozwoju i należy dać uczniom przestrzeń do ich popełniania, a następnie znaleźć czas na ich omówienie, bez krytykowania i negatywnego oceniania. Warto też pamiętać o docenieniu włożonego przez dzieci wysiłku i to właśnie na nim się skupić, a nie jedynie na końcowym efekcie ich działań.

Język przekazywanych treści musi być prosty i dostosowany do wieku odbiorców. Zbyt długie lub zbyt poważne treści będą niezrozumiałe, a także szybko znudzą najmłodszych.

Działanie często zaczyna się od naśladowania – dlatego warto promować zdrowe nawyki żywieniowe nie tylko podczas zajęć, ale na co dzień – na przykład poprzez wprowadzenie wspólnego spożywania drugiego śniadania z produktów o wysokiej wartości odżywczej (np. produkty zbożowe pełnoziarniste, warzywa, owoce, jogurty naturalne, orzechy itp.), które dzieci przyniosły z domu do szkoły, lub w przedszkolu – omawiając składniki, z których przygotowane jest podawane dzieciom śniadanie lub obiad.

Ważne jest, aby nie straszyć dzieci konsekwencjami niezdrowego stylu życia, aczkolwiek przestrzegać i uczulić je na to, co może się wydarzyć, gdy taki tryb prowadzony jest przez dłuższy czas.



Warto zaplanować pracę i aktywności dzieci tak, aby podejmowane przez nich działania były przyjemnością, a nie przymusem. Dużo łatwiej i chętniej uczymy się, gdy sami tego chcemy.

Aktywność dzieci i uczniów na lekcji wzrośnie, gdy:

Będą rozumiały cel swoich działań

Poczują się bezpiecznie w zorganizowanej przestrzeni

Zostaną uwzględnione ich potrzeby i predyspozycje

Zostanie zaoferowana im dowolność w podejmowaniu niektórych decyzji i działań

Otrzymają przestrzeń do popełniania pomyłek i błędów

Otrzymają informację zwrotną na temat swojej pracy

Zmiana czy wykształcenie nawyków żywieniowych ma swoje fundamenty w domu – dlatego warto zadbać o edukację zdrowotną rodziców – poprzez zaplanowanie dla nich prelekcji, pogadanki czy prezentacji, bądź udział we wspólnych rodzinnych warsztatach/zabawach.

Autorka: Ewa Borowska, dyplomowana nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej