



TALERZ
dobrych porcji

DLA ZDROWEGO ROZWOJU DZIECKA



ZDROWE NAWYKI W PRZEDSZKOLU I SZKOLE



MAŁGORZATA JACKOWSKA

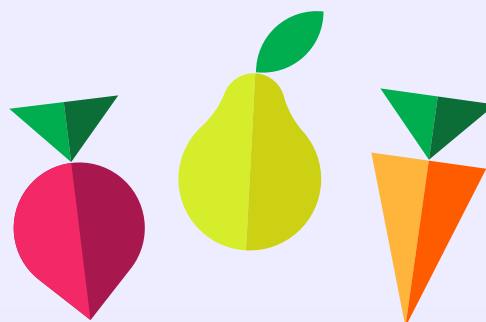
DOKTOR NAUK O TECHNOLOGII ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA

Od 10 lat edukuje rodziców niemowląt oraz małych i starszych dzieci. Prowadzi warsztaty, konsultacje indywidualne i tworzy treści edukacyjne online. Autorka szkoleń dla specjalistów, wykładowczyni i organizatorka wielu konferencji i wydarzeń edukacyjnych. Współtwórczyni poradni dietetycznej Centrum Respo dla dzieci i nastolatków.

Absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Specjalizuje się w temacie żywienia kobiet w czasie karmienia piersią, diecie niemowląt i małych dzieci oraz dzieci w wieku szkolnym i nastolatków. W swojej pracy korzysta z aktualnej wiedzy naukowej i praktyki. Uwielbia uczyć się nowych rzeczy, czytać, tworzyć opracowania nowych dietetycznych doniesień i przekazywać wiedzę w przystępnej dla odbiorców formie.

Autorka książek „Dieta mamy. Jak jeść zdrowo w ciąży i po narodzinach”, „Spokojnie, to tylko rozszerzanie diety” oraz „Niejadki i nie tylko. Wybiórczość pokarmowa, neofobia i wybiórcze jedzenie”, współautorka książek „Ale Jadka! Drugie śniadania i obiady dla 2-6 latka” oraz „Ale Jadka! Drugie śniadania i obiady dla 7-12 latka”, a także rozdziałów w podręcznikach i książkach popularnonaukowych, m.in. „Ultrazdrowie” i „Medycyna Stylu Życia”.

Autorka bloga www.malgorzatajackowska.com i podkastów: [#kwadransjackowska](https://www.instagram.com/kwadransjackowska) – o żywieniu mam i dzieci i [#zadbajomatke](https://www.instagram.com/zadbajomatke) – rozmowy o wspieraniu matek w codziennych wyzwaniach macierzyństwa.

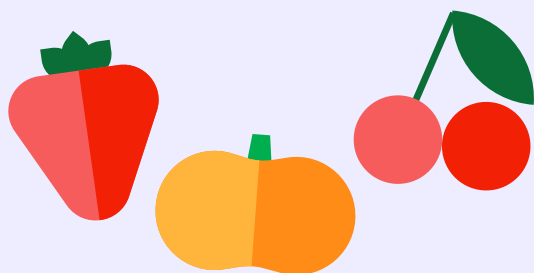


JOANNA SAWICKA-METKOWSKA

PEDIATRA

Doktor Poziomkę znaję i rodzice, i dzieci – nie tylko w Wielkopolsce. Doktor Poziomka to pseudonim, pod którym od ponad 9 lat przybliża wiedzę o zdrowiu w social mediach oraz leczy dzieci w Poznaniu i okolicach. Od ponad 12 lat pracuje w szpitalu – najpierw tzw. Szpitalu Krysiwicza, dziś w Wielkopolskim Centrum Pediatrii. Od 2023 r. jest Kierownikiem Oddziału Dzieci Starszych I.

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie oraz Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.



KATARZYNA AUGUSTYNIAK

PSYCHOLOG



Specjalizuje się we wspieraniu dzieci oraz rodziców w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami wychowawczymi i emocjonalnymi. Od wielu lat pomaga rodzinom budować bliższe i pełne satysfakcji relacje.

Prowadzi popularne konto na Instagramie (@kasiaaugustyniak), na którym dzieli się praktycznymi wskazówkami, jak łatwiej dogadywać się z dziećmi, upraszczać codzienne rodzicielstwo i czerpać z niego prawdziwą radość.

Właścicielka @zabawydokawy_pl.

EWA BOROWSKA

**DYPLOMOWANA NAUCZYCIELKA EDUKACJI
WCZESNOSZKOLNEJ I PRZEDSZKOLNEJ**

Na co dzień specjalizuje się we wspieraniu uczniów klas młodszych oraz rodziców poprzez aktywne uczestniczenie w ich procesie edukacyjnym i wychowawczym. Jej praca opiera się przede wszystkim na relacji, której fundamentem jest wzajemne zaufanie i poczucie bezpieczeństwa najmłodszych.

Prowadzi bloga www.nauczycielkazpasja.pl oraz profile w mediach społecznościowych o tej samej nazwie, gdzie wspiera początkujących nauczycieli.

Jest autorką książek z serii „Szkoła i ja”: „Idziemy do pierwszej klasy” oraz „Budujemy poczucie własnej wartości”, będących odpowiedzią na potrzeby najmłodszych i przyszłych uczniów, dla których szkoła często wydaje się być zupełnie obcym i nieznanym miejscem. Dzięki nim przyszli uczniowie mogą poczuć się lepiej i pewniej przy przekraczaniu szkolnych murów po raz pierwszy.

Prywatnie miłośniczka podróży, czworonogów i dobrej literatury.

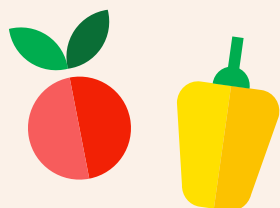


TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Jak powinno wyglądać odżywianie dzieci?

W Polsce zalecenia żywieniowe dla dzieci opierają się na normach Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) oraz wytycznych towarzystw naukowych. Uwzględniają one takie informacje, jak:

- 🍌 **zapotrzebowanie na energię**, które rośnie wraz z wiekiem, szczególnie w okresie intensywnego wzrostu i dojrzewania, a także przy wysokiej aktywności fizycznej;
- 🍌 **makroskładniki** (białko, tłuszcze, węglowodany) – młodsze dzieci potrzebują proporcjonalnie więcej białka i tłuszczu, u nastolatków zapotrzebowanie jest zbliżone do dorosłych;
- 🍌 **witaminy i składniki mineralne** – kluczowe są wapń, witamina D, żelazo i cynk, których często brakuje w diecie dzieci;
- 🍌 **składniki i produkty przeciwwskazane w jadłospisie** – słodkie, żywność przetworzona i typu fast food;
- 🍌 **grupy produktów**, które powinny być obecne w diecie dziecka każdego dnia.

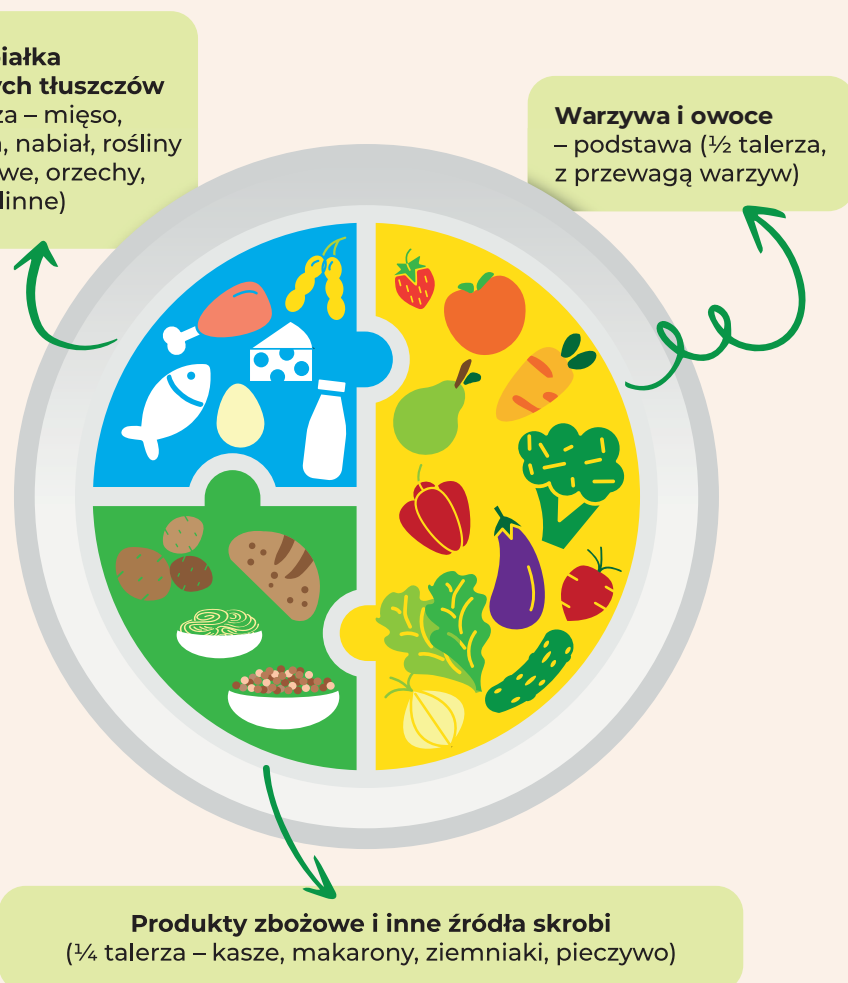


Źródła białka i zdrowych tłuszczów
($\frac{1}{4}$ talerza – mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe, orzechy, oleje roślinne)

Warzywa i owoce
– podstawa ($\frac{1}{2}$ talerza, z przewagą warzyw)

Wytyczne te doskonale obrazuje w formie graficznej **Talerz Zdrowego Żywienia**. Pokazuje on, jak komponować codzienny posiłek dziecka. Istotne są tu odpowiednie proporcje i kategorie produktów:

- 🍌 **$\frac{1}{2}$ talerza** – warzywa i owoce (z przewagą warzyw)
- 🍌 **$\frac{1}{4}$ talerza** – produkty białkowe
- 🍌 **$\frac{1}{4}$ talerza** – produkty zbożowe
- 🍌 **zdrowe tłuszcze** (w małych ilościach)



WARZYWA I OWOCE – KOLOROWA BAZA KAŻDEGO POSIŁKU

Sezonowe, lokalne i nieprzetworzone – powinny pojawiać się w każdym posiłku w ciągu dnia, również w postaci przekąsek. Należy stawiać na różnorodność kolorów – im bardziej kolorowo, tym zdrowiej!

PRODUKTY BOGATE W BIAŁKO – BUDULEC DLA ROSNĄCEGO ORGANIZMU

Białko wspiera rozwój mięśni, kości i układu odpornościowego. W diecie dziecka nie może go zabraknąć! Jego źródłem są: mleko i produkty mleczne (dla dzieci do 2. r.ż. rekomendowane są pełnotłuste, dla starszych – półtłuste), chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych i ich przetwory, jaja.

PRODUKTY ZBOŻOWE – ZDROWA ENERGIA NA CAŁY DZIEŃ

Są dobrym źródłem węglowodanów w codziennej diecie, szczególnie te pełnoziarniste, tj.: pieczywo razowe i typu graham, płatki owsiane i inne naturalne płatki zbożowe, kasze (np. gryczana, jaglana, pęczak), pełnoziarniste makarony. Produkty te dostarczają węglowodanów złożonych, które sycą na dłużej niż wyroby z białej mąki. Są również bogate w błonnik pokarmowy, żelazo, cynk oraz witaminy z grupy B, wspierające pracę układu nerwowego i metabolizm. Należy uwzględnić je w każdym głównym posiłku w ciągu dnia (min. 3 porcje dziennie).

TŁUSZCZE – PALIWO DO ROZWOJU I WSPARCIE ODPORNOŚCI

Pełnią w organizmie ważną rolę – dostarczają energii, wspierają rozwój mózgu i układu nerwowego oraz pomagają w przyswajaniu witamin A, D, E i K. Mają także znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. W codziennej diecie wybierajmy tłuszcze wysokiej jakości, szczególnie:

-  oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy) – można stosować zarówno na zimno, jak i na ciepło – do pieczenia, gotowania czy duszenia potraw,
-  orzechy (np. włoskie, laskowe), nasiona i pestki (np. słonecznik, dynia, siemię lniane) – dodając je do codziennych posiłków, takich jak zupy, musli, sałatki, a także do deserów i przekąsek.

– Trzeba pamiętać także o ograniczaniu soli i cukru w diecie dziecka. Dobrze jest unikać słodzonych napojów i dużej ilości soków, a zamiast nich podawać dzieciom do picia wodę. Jej smak można wzbogacić dodatkiem świeżych owoców i warzyw, takich jak truskawki czy ogórek, ziołami – np. miętą lub bazylią – albo odrobiną soku owocowego. Dziecku można też zaproponować herbatę owocową – **proponuje Małgorzata Jackowska.**



CO DAJĄ DZIECKU WARZYWA I OWOCE?

Jakie są zalecane dzienne porcje warzyw i owoców?

W przypadku dorosłych rekomendowane jest spożywanie przynajmniej 500 g warzyw i owoców (lub 5 porcji) dziennie, z przewagą warzyw. W praktyce oznacza to, że w większości posiłków dorosłej osoby powinna się znaleźć porcja warzyw lub owoców. To może być np. kilka plasterków pomidora i sałata do kanapek na śniadanie, jabłko na II śniadanie, surówka do obiadu, deser z owocami na podwieczorek czy gotowane warzywa na kolację.

Ile warzyw i owoców powinno jeść dziecko?

W przypadku dorosłych rekomendowane jest spożywanie przynajmniej 500 g warzyw i owoców (lub 5 porcji) dziennie, z przewagą warzyw. W praktyce oznacza to, że w większości posiłków dorosłej osoby powinna się znaleźć porcja warzyw lub owoców. To może być np. kilka plasterków pomidora i sałata do kanapek na śniadanie, jabłko na II śniadanie, surówka do obiadu, deser z owocami na podwieczorek czy gotowane warzywa na kolację.

 **W przypadku kilkulatek i przedszkolaków** często obserwujemy wybiórczość pokarmową oraz niechęć do próbowania nowych produktów. To jest naturalne, rozwojowe zachowanie u większości dzieci w tym wieku. Jednak absolutnie nie oznacza to, że należy rezygnować z proponowania im warzyw i owoców. Zalecenia dla dorosłych i starszych dzieci mówią o spożywaniu warzyw w ilości trzykrotnie większej niż owoców, jednak w przypadku maluchów dieta wygląda zwykle inaczej. Ważne jest, aby ilość warzyw i owoców w diecie dziecka stopniowo zwiększała się, ponieważ każde dziecko potrzebuje czasu, by wykształcić pozytywne nawyki żywieniowe.

 **Dzieci w wieku szkolnym i nastolatki** powinny jeść owoce i warzywa codziennie, podobnie jak dorośli, do wszystkich lub prawie wszystkich posiłków. Wielkość porcji powinna być dostosowana do wieku oraz indywidualnego zapotrzebowania energetycznego dziecka.

Jak warzywa i owoce wspierają organizm?

Liczne badania potwierdzają, że zwiększone spożycie warzyw i owoców sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz obniża ryzyko wielu chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie czy niektóre nowotwory. Nie bez powodu warzywa i owoce zajmują aż połowę talerza żywieniowego!



Na czym polega dobroczynny wpływ warzyw i owoców?

-  Są bogatym źródłem wielu cennych witamin i składników mineralnych – dobrze przyswajalnych przez organizm.
-  Zawierają przeciwutleniacze i inne składniki bioaktywne (fitoskładniki) – różnorodne kolory warzyw i owoców wynikają z obecności w nich naturalnych barwników, takich jak karotenoidy, likopen, chlorofil czy antocyjany. Związki te nie tylko nadają roślinom barwę, ale przede wszystkim wspierają organizm w walce z wolnymi rodnikami, stanami zapalnymi, a nawet drobnoustrojami, takimi jak wirusy i bakterie.
-  Obfitują w błonnik w postaci włókien roślinnych – istotny składnik warzyw i owoców, wspierający pracę układu pokarmowego. Błonnik wspomaga trawienie, reguluje pracę jelit i odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowej mikrobioty jelitowej. A ponieważ jelita wpływają na funkcjonowanie wielu układów, w tym odpornościowego i nerwowego, błonnik pośrednio wspiera także pracę mózgu, ogólne samopoczucie, a nawet zdrowie psychiczne. Zbyt mała ilość błonnika w diecie wiąże się z większym ryzykiem różnych problemów zdrowotnych – od zaparć, przez osłabioną odporność i przewlekłe zmęczenie, po choroby układu krążenia i niektóre nowotwory.
-  Zawierają wodę i to w dużych ilościach – odpowiednie nawodnienie ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania, samopoczucia oraz zdrowia układu pokarmowego, nerek, pęcherza, a także mózgu i całego układu nerwowego. Choć podstawą nawadniania powinna być czysta woda, warzywa i owoce stanowią doskonałe jej uzupełnienie.

Codzienna aktywność fizyczna – u podstaw zdrowego stylu życia

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dzieci i młodzież w wieku od 5 do 17 lat powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej **60 minut dziennie, każdego dnia tygodnia**.

-  Powinna to być aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności, głównie aerobowa, czyli taka, która przyspiesza oddech i tętno (np. zabawa na świeżym powietrzu, jazda na rowerze, hulajnodze lub rolkach, gra w piłkę, taniec, gimnastyka – czyli wszystko to, co sprawia dziecku radość i jednocześnie wprawia ciało w ruch).
-  Przynajmniej 3 razy w tygodniu należy uwzględnić ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości – elementy gimnastyki, wspinaczkę, zabawy siłowe czy sporty drużynowe.

WHO podkreśla, że liczy się każda forma ruchu – również ta codzienna, jak chodzenie pieszo do szkoły czy jazda na rowerze. Nawet kilka spacerów lub zajęć sportowych tygodniowo to krok w dobrą stronę!



Jak aktywność fizyczna wspiera rozwój dziecka?

-  wspiera rozwój i doskonalenie umiejętności motorycznych, takich jak równowaga, zwinność, koordynacja czy siła
-  poprawia kondycję i wydolność krążeniowo-oddechową
-  wzmacnia serce, układ krążenia i metabolizm, zmniejszając ryzyko nadciśnienia, insulinooporności czy zaburzeń lipidowych
-  wspiera zdrowy wzrost i rozwój kości
-  pozytywnie wpływa na funkcje poznawcze – ułatwia naukę, funkcje wykonawcze jak np. planowanie i realizowanie zadań
-  jest korzystna dla zdrowia psychicznego, redukując stres, napięcie i objawy depresji
-  pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i zapobiega otyłości

DLACZEGO KAŻDE DZIECKO POTRZEBUJE WSZYSTKICH SKŁADNIKÓW Z TALERZA ZDROWEGO ŻYWIENIA?

1. Po pierwsze i najważniejsze: zbilansowana dieta to fundament zdrowego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka

Prawidłowy przyrost masy ciała, rozwój mięśni i kości zależą od odpowiedniej podaży składników odżywczych, takich jak białko, wapń czy mikroelementy. Niedobory witamin i składników mineralnych mogą bezpośrednio wpływać na jakość tkanki kostnej i szkliva zębów, sprzyjając m.in. większemu ryzyku złamań i ubytkom próchnicznym.

Zbyt niski przyrost masy ciała może zaburzać gospodarkę hormonalną, która odpowiada m.in. za rozwój cech płciowych i dojrzewanie oraz za wzrost. Dzieci z niedoborem masy ciała najczęściej nie osiągają przewidywanego wzrostu i dojrzewają później. Z kolei nadmiar masy ciała, szczególnie w przypadku otyłości, również prowadzi do zaburzeń hormonalnych.

– U dzieci z nadwagą czy otyłością obserwujemy często przyspieszone dojrzewanie. Może się to jednak wiązać z wcześniejszym zakończeniem wzrastania, co w efekcie skutkuje niższym wzrostem końcowym niż ten zapisany w potencjale genetycznym dziecka. Dlatego tak ważne jest, by sposób odżywiania wspierał naturalne potrzeby rosnącego organizmu – **mówi Joanna Sawicka-Metkowska.**



2. Po drugie: przestrzeganie zaleceń Talerza Zdrowego Żywienia buduje zdrowe nawyki na całe życie

Talerz Zdrowego Żywienia to ukłon w stronę współczesnego konsumenta – maksymalne uproszczenie zasad zdrowego odżywiania. W koncepcji Talerza nie operujemy gramami, kaloriami, masą czy objętością porcji. Posługujemy się czymś, co każdy zna i rozumie – talerzem.

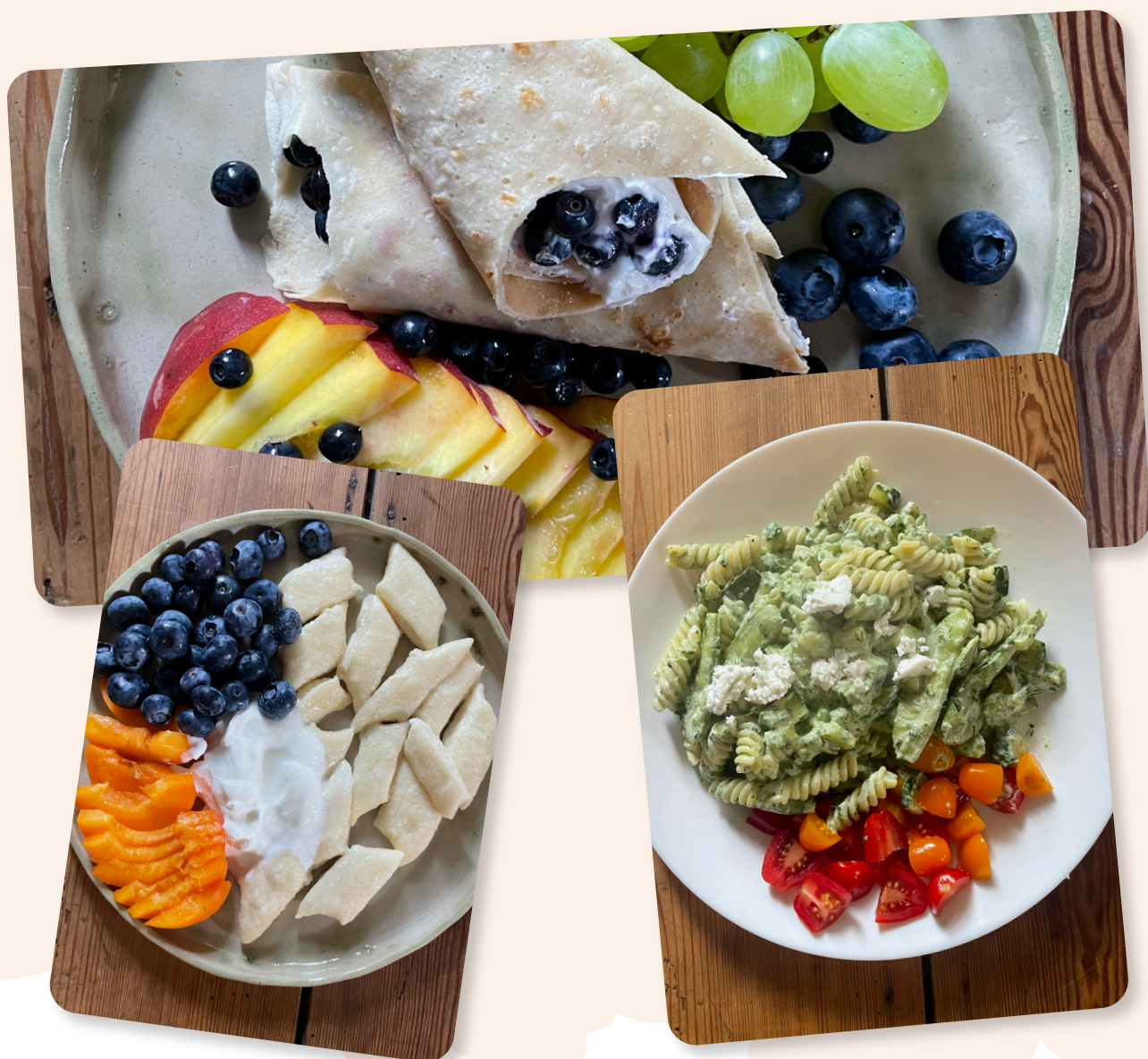


– Koncepcję podziału na cztery równe części rozumie już 2-3 latek. To intuicyjne i dostępne narzędzie, które ułatwia codzienne komponowanie posiłków – bez kalkulatorów i aplikacji. Talerz to coś więcej niż graficzna forma – to konkretne wsparcie w budowaniu nawyków. Możliwość samodzielnego decydowania, co znajdzie się w każdej części talerza, daje dziecku poczucie sprawczości, współdecydowania i uczy odpowiedzialności za własne wybory. A to z kolei sprzyja kształtowaniu trwałych, odpornych na zewnętrzne wpływy nawyków żywieniowych – **podkreśla pediatra.**

3. Po trzecie: Talerz Zdrowego Żywnienia to jeden z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów profilaktyki wielu chorób

Zbilansowana i różnorodna dieta to prosty, dostępny i niedrogi sposób zapobiegania wielu chorobom, takim jak: otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, dyslipidemia (zaburzenia lipidowe), anemia, zaparcia, miażdżyca, próchnica, niedobory witamin, osteoporoza czy niektóre nowotwory. Świadomość, jak ogromny wpływ na zdrowie dziecka ma codzienna dieta, to pierwszy krok w kierunku zdrowia również w dorosłym życiu.

Badania wskazują, że brak warzyw i owoców w codziennym jadłospisie może również negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne zarówno dzieci, jak i dorosłych, prowadząc do zmęczenia, obniżonego nastroju, a nawet zwiększonego ryzyka wystąpienia depresji.



Jak zachęcać dziecko do zdrowych wyborów żywieniowych i sprawić, by chętniej sięgało po warzywa i owoce? Rozwiązaniem nie są ani zakazy, ani nagrody. Znacznie skuteczniejsze są codzienne, drobne działania oparte na zaufaniu, relacji i dziecięcej ciekawości – **przekonuje Katarzyna Augustyniak.**



PROPOZYCJE ZADAŃ I ZABAW ZACHĘCAJĄCYCH DZIECI DO ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Dzieci uczą się przez zabawę. A jedzenie – zamiast być codziennym obowiązkiem – może stać się dla nich polem do eksperymentowania, odkrywania i tworzenia.

Zabawy sensoryczne – poznawanie jedzenia wszystkimi zmysłami

Zmysłowe poznawanie to pierwszy krok do akceptacji nowych smaków. To również doskonała okazja do rozwijania ciekawości i uważności.

-  **Smakowanie w ciemno** – dziecko z zamkniętymi oczami rozpoznaje smaki warzyw i owoców. Można zgadywać: „To jabłko czy gruszka?”, „Kwaśne czy słodkie?”
-  **Odkryj zapach** – maluch wącha różne produkty i próbuje odgadnąć ich nazwy
-  **Dotykowe pudełko** – dziecko dotyka schowanego warzywa/owocu i zgaduje, co to jest
-  **Dźwięki jedzenia** – rozpoznawanie, co chrupie (marchewka, ogórek), co mlaska (pomidor), co się leje (sok) – świetne także do rozmowy o fakturach i odgłosach

Zabawy kreatywne – jedzenie jako przestrzeń do twórczej zabawy

Gdy jedzenie staje się tworzywem artystycznym, dziecko uczy się nim bawić i eksperymentować – bez lęku.

-  **Warzywny teatrzyk** – dzieci tworzą postaci z warzyw i opowiadają ich przygody
-  **Jedzeniowe portrety** – układają twarze z plasterków warzyw i owoców na talerzach
-  **Owocowo-warzywne mandale** – tworzą symetryczne wzory na talerzach z różnych składników
-  **Pocztówka z talerza** – układają kompozycję z jedzenia i nadają jej tytuł (np. „Ogród ogórkowy”)

Zabawy kulinarne – wspólne gotowanie w formie gry

Gotowanie z dziećmi nie musi być trudne – wystarczy zmienić je w zabawę, dając przestrzeń do wyborów i decyzji.

-  **Szaszłyki kolorów** – dzieci wybierają składniki w jednym kolorze i tworzą własne szaszłyki
-  **Tęczowe kanapki** – komponowanie wielokolorowych kanapek z warzywnych składników
-  **Mini-pizzowe laboratorium** – dziecko tworzy własną pizzę z przygotowanych warzywnych składników
-  **Salatka-układanka** – maluch wybiera składniki znajdujące się w miseczkach i samodzielnie tworzy autorską kompozycję

Zabawy ruchowe – zdrowe jedzenie i aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna świetnie łączy się z tematem jedzenia – nie tylko spala energię, ale i angażuje dzieci w inny sposób niż siedzenie przy stole.

-  **Wyścig warzywnych bohaterów** – dzieci losują warzywo jako postać i pokonują tor przeszkód, a rodzic wciela się w rolę komentatora
-  **Taniec owoców do muzyki** – dzieci tańczą, a gdy muzyka się zatrzymuje, stają w miejscu, przyjmując kształt wylosowanego owocu
-  **Sklepowe bingo** – rodzic przygotowuje listę (słowną lub obrazkową) warzyw i owoców, których dziecko wypatruje, a następnie wykreśla podczas zakupów
-  **Rzut do miski** – rzucanie kolorowych piłeczek do odpowiednich misek, symbolizujących grupy warzyw i owoców

Zabawy edukacyjne – łączenie wiedzy i radości

Wiedza o jedzeniu nie musi być nudna – można ją przekazać przez zabawę, opowieści i zagadki.

-  **Talerz supermocy** – dzieci przypisują warzywom i owocom „supermoce” (np. marchew = sokoli wzrok, pomidor = silne serce, brokuł = tarcza ochronna, truskawka = energia do działania)
-  **Zgadnij, co jem?** – jedno dziecko opisuje smak, kolor i zapach, a pozostałe zgadują, co to za produkt
-  **Warzywno-owocowe memory** – gracze dopasowują w pary obrazki warzyw i owoców do ich supermocy, zdrowotnych właściwości lub miejsca pochodzenia
-  **Wymień jak najwięcej...** – np. czerwonych warzyw, owoców z pestką bądź z których można zrobić dżem, składników zaczynających się na literę „k” itp.



JAK PRZEKAZYWAĆ DZIECIOM WIEDZĘ NT. ZDROWEGO ŻYWIENIA – METODY I WAŻNE ZASADY ORAZ WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI

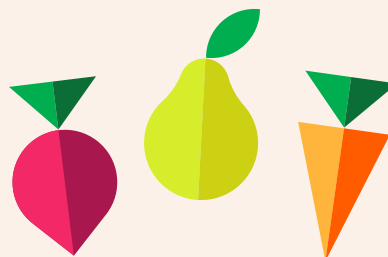
- 1. Kluczowe jest kształtowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat – zarówno w zakresie odżywiania, jak i aktywności fizycznej.**



- 2. 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 wspomaganie 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.

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

4. 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.

5. Ważne jest, aby nie straszyć dzieci konsekwencjami niezdrowego stylu życia.

Aczkolwiek należy przestrzegać i uczulić je na to, co może się wydarzyć, gdy taki tryb prowadzony jest przez dłuższy czas.

6. 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:

- a) Będą rozumiały cel swoich działań
- b) Poczują się bezpiecznie w zorganizowanej przestrzeni
- c) Zostaną uwzględnione ich potrzeby i predyspozycje
- d) Zostanie zaoferowana im dowolność w podejmowaniu niektórych decyzji i działań
- e) Otrzymają przestrzeń do popełniania pomyłek i błędów
- f) Otrzymają informację zwrotną na temat swojej pracy

7. 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.

Edukacja przedszkolna

Scenariusz 1 – Zdrowie

1. Zabawa wprowadzająca do tematu zajęć

Nauczyciel wypowiada kolejne zdania przywitania – machają dzieci, których dane zdanie dotyczy:

-  Witam dzieci, które zjadły dziś śniadanie.
-  Witam dzieci, które umyły rano zęby.
-  Witam dzieci, które lubią jeść warzywa.
-  Witam dzieci, które myją ręce przed każdym posiłkiem.
-  Witam dzieci, które lubią jeść owoce.

2. Rozmowa na temat tego, co łączy wszystkie powyższe zdania, a mianowicie: ZDROWIE

Nauczyciel podaje dzieciom uproszczoną definicję zdrowia według Światowej Organizacji Zdrowia: zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Swobodna rozmowa na temat czynników, które mają wpływ na zdrowie (opieka lekarska, warunki środowiskowe, czynniki genetyczne oraz wrodzone, a także styl życia). Nauczyciel tak kieruje pogadanką, aby wnioskiem dzieci było stwierdzenie, że bardzo duży wpływ na nasze zdrowie ma styl życia.

3. Odpowiedzi na pytania nauczyciela:

-  Co należy robić, aby być zdrowym?
-  Jak dbać o zęby, aby były zdrowe?
-  Co to znaczy: dbać o higienę?
-  Czy spędzanie czasu na świeżym powietrzu jest zdrowe? Dlaczego?
-  Jaką rolę dla naszego zdrowia pełni sen?
-  Co to znaczy: zdrowo się odżywiać?
-  Do czego potrzebne są nam witaminy?



4. Zabawa ruchowa – gra muzyka, dzieci swobodnie biegają po sali

W pewnym momencie muzyka urywa się, a nauczyciel podaje nazwę produktu spożywczego i pokazuje go dzieciom. Jeżeli jest to produkt, który dzieci uważają za zdrowy – zatrzymują się na dywanie. Jeżeli jest to produkt, który zdaniem dzieci jest niekorzystny dla zdrowia – muszą jak najszybciej zeskoczyć z dywanu.

5. Po zabawie następuje pogrupowanie produktów na te, które zostały uznane za „zdrowe” oraz „niezdrowe” (te zostają odłożone na bok)

Nauczyciel dzieli dzieci na grupy – z produktów dobrych i korzystnych dla zdrowia każda grupa przygotowuje wybrane przez siebie danie – sałatkę warzywną, kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, przekąski etc.

6. Na koniec zajęć następuje prezentacja dań i degustacja

Scenariusz 2 – Mój zdrowy styl życia

1. Zabawa „Tajemnicze pudełko”

Dzieci zostają podzielone na 4 grupy. Każda grupa ma przed sobą pudełko z nieznaną zawartością. Zadaniem dzieci jest włożenie ręki przez otwór do pudełka i odgadnięcie przy użyciu zmysłu dotyku, co trzymają w dłoni.

W 1 pudełku będą: jabłko, borówka, gruszka, brzoskwinia, śliwka, morela (lub inne owoce)

W 2 pudełku: ogórek, pomidor, marchewka, papryka, burak (lub inne warzywa)

W 3 pudełku: pasta do zębów, szczoteczka do zębów, ręcznik, mydło, szampon, szczotka lub grzebień, papier toaletowy (lub inne środki higieny osobistej)

W 4 pudełku: skakanka, różnego rodzaju piłki, gwizdek, szarfy, woreczki ćwiczeniowe, ciężarki, miniaturowy rower (lub inne elementy sprzętu sportowego, bądź ich symbole).

2. Rozmowa z dziećmi na temat każdej z tych grup i ustalenie, jaką cechę wspólną mają wszystkie z nich

Wyciągnięcie wniosku, że celem wszystkich grup jest pomoc w dbaniu o nasze zdrowie.

3. Praca dzieci w grupach

Nauczyciel rozdaje dzieciom kolorowy brystol, wycinanki, bibułę, gazetki reklamowe i inne ozdoby. Zadaniem każdej z grup jest przygotowanie plakatu o zdrowym stylu życia.

4. Prezentacja wykonanych prac i ich omówienie

5. Kalambury: Jaki sport pokazuję?

Chętne dzieci pokazują wybrany przez siebie sport czy aktywność fizyczną – pozostałe muszą odgadnąć zagadkę.

6. Rozmowa na temat tego, jak ważny jest ruch dla zdrowego stylu życia

7. Podsumowanie i omówienie zajęć

Edukacja wczesnoszkolna

Scenariusz 1 – Zdrowie

1. Wprowadzenie do tematu

Nauczyciel dzieli klasę na 7 grup. Każda grupa otrzymuje jedną literę składającą się na wyraz ZDROWIE. Zadaniem uczniów jest wymyślenie zagadki, której odpowiedzią będzie słowo, rozpoczynające się daną głoską.

Na przykład:

Z – musisz je ugotować lub upiec, na przykład w ognisku, zanim je zjesz (ZIEMNIAKI)

D – rośnie jesienią, z reguły jest pękata i okrągła, ma kolor żółty lub pomarańczowy, można zrobić z niej pyszne placki lub zdrową i smaczną zupę-krem (DYNIA)

R – to warzywo, choć w kuchni traktowany jak owoc, jest kwaśny i robi się z niego pyszne ciasta i kompoty, ma długą czerwoną łodygę i zielone liście (RABARBAR)

O – jest długi, zielony, możesz zjeść go na surowo lub zrobić z niego mizerię, albo też ukusić (OGÓREK)

W – te małe kuleczki rosną na pnączu, zwanym winoroślą, tworząc soczyste kiście w różnych kolorach: zielonym, żółtym, czerwonym, fioletowym i czarnym (WINOGRONA)

I – korzeń tej przyprawy ma intensywny, lekko ostry smak, dodawany na przykład do herbaty, pomaga nam w ochronie przed przeziębieniem (IMBIR)

E – potrzebujesz jej, gdy chcesz się bawić lub skakać, a gdy dobrze się odżywasz i na twoim talerzu znajdują się wszystkie potrzebne dla zdrowia produkty, masz jej pod dostatkiem (ENERGIA)

Każda grupa przyczepia na tablicy literę. Złożenie ich w całość daje wyraz ZDROWIE.

2. Burza mózgów – rozmowa na temat tego, jak uczniowie rozumieją pojęcie zdrowia

Jakie aspekty składają się ich zdaniem na to zagadnienie.

3. Odpowiedzi na pytania nauczyciela:

-  Co należy robić, aby być zdrowym?
-  Jak dbać o zęby, aby były zdrowe?
-  Co to znaczy: dbać o higienę?
-  Czy spędzanie czasu na świeżym powietrzu jest zdrowe? Dlaczego?
-  Jaką rolę dla naszego zdrowia pełni sen?
-  Co to znaczy: zdrowo się odżywiać?
-  Do czego potrzebne są nam witaminy?

4. Zabawa ruchowa – na podłodze sali gimnastycznej/korytarza leżą tekturowe koła

Gra muzyką, uczniowie swobodnie biegają. W pewnym momencie muzyka urywa się, a nauczyciel podaje nazwę produktu spożywczego i pokazuje go uczniom. Jeżeli jest to produkt, który dzieci uważają za zdrowy – jak najszybciej muszą stanąć na jednym z kół. Jeżeli jest to produkt, który zdaniem dzieci jest niekorzystny dla zdrowia – zostają na swoim miejscu.

5. Po zabawie następuje pogrupowanie produktów na te, które zostały uznane za „zdrowe” oraz „niezdrowe” (te zostają odłożone na bok)

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy – z produktów dobrych i korzystnych dla zdrowia każda grupa przygotowuje wybrane przez siebie danie – sałatkę warzywną, kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, przekąski etc.

6. Na koniec zajęć następuje prezentacja dań i degustacja

Scenariusz 2 – Mój zdrowy styl życia

1. Zabawa „Tajemnicze pudełko”

Dzieci zostają podzielone na 4 grupy. Każda grupa ma przed sobą pudełko z nieznaną zawartością. Zadaniem dzieci jest włożenie ręki przez otwór do pudełka i odgadnięcie przy użyciu zmysłu dotyku, co trzymają w dłoni.

W 1 pudełku będą: jabłko, borówka, gruszka, brzoskwinia, śliwka, morela (lub inne owoce)

W 2 pudełku: ogórek, pomidor, marchewka, papryka, burak (lub inne warzywa)

W 3 pudełku: pasta do zębów, szczoteczka do zębów, ręcznik, mydło, szampon, szczotka lub grzebień, papier toaletowy (lub inne środki higieny osobistej)

W 4 pudełku: skakanka, różnego rodzaju piłki, gwizdek, szarfy, woreczki ćwiczeniowe, ciężarki, miniaturowy rower (lub inne elementy sprzętu sportowego, bądź ich symbole).

2. Rozmowa z dziećmi na temat każdej z tych grup i ustalenie, jaką cechę wspólną mają wszystkie z nich

Wyciągnięcie wniosku, że celem wszystkich grup jest pomoc w dbaniu o nasze zdrowie.

3. Praca uczniów w parach – nauczyciel rozdaje uczniom kolorowy brystol, wycinanki, bibułę, gazetki reklamowe i inne ozdoby

Zadaniem każdej z par jest przygotowanie reklamy/plakatu, zachęcających do zdrowego stylu życia, przy wykorzystaniu wiedzy z poprzedniego zadania.

4. Prezentacja wykonanych prac i ich omówienie

5. Rozwiązanie quizu przez uczniów i odgadnięcie tematu następnych zajęć

1. Tata pakuje Twoją śniadaniówkę do szkoły. Co ma do niej włożyć?

- kanapkę z serem, wędliną i sałatą + garść orzechów + kawałki jabłka + wodę do picia (MÓJ)
- batonik + chipsy paprykowe + słodką bułkę + gazowany napój pomarańczowy (PA)

2. Który z wymienionych produktów ma w sobie najwięcej witaminy C?

- cytryna (KO)
- batonik czekoladowy (TER)
- papryka (ZDRO)
- bułka (BI)

3. Jaki tłuszcz nazywany jest tłuszczem zdrowym?

- tłuszcz ze smażenia frytek (UK)
- tłuszcze nienasycone (takie jak w olejach roślinnych) (WY)

4. Który z tych napojów jest najzdrowszy?

- woda (TA)
- napój gazowany (TU)
- słodzony napój owocowy (CO)

5. Ile porcji warzyw należy jeść każdego dnia?

- 2 (KAR)
- 3 (STO)
- 5 (LERZ)
- 4 BYK

Scenariusz 3 – Mój zdrowy talerz

1. Przypomnienie rozwiązania quizu z poprzednich zajęć

2. Zaprezentowanie uczniom modelu talerza zdrowego żywienia wraz z wytycznymi (zaczepniętymi ze strony internetowej projektu)

Półowa talerza

to warzywa i owoce – to właśnie one dają najwięcej energii, odporności i pomysłów! Warzywa to wulkany witamin, a owoce to istny zastrzyk radości. Jedz je jak najczęściej – najlepiej w każdym posiłku!

Ćwierć talerza

zajmują produkty zbożowe – pełnoziarniste pieczywo, kasze czy makarony to paliwo, dzięki któremu możesz biegać, myśleć i skakać bez końca.

Ostatnia ćwiartka

to produkty białkowe – ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych i nabiał. Dzięki nim twoje mięśnie i mózg działają, jak trzeba, a regeneracja po sportowych wyczynach idzie jak z płatka.

A do picia? Najlepsza jest... woda!

I nie zapominaj o ruchu – to najfajniejszy sposób, żeby supermoc z jedzenia naprawdę zadziałała!

Pamiętaj też, by ograniczyć jedzenie słodczy i słonych oraz wysokoprzetworzonych przekąsek, które nie służą naszemu zdrowiu.

3. Wykonanie modelu talerza zdrowego żywienia

Każdy uczeń otrzymuje papierowy talerz podzielony na 3 części: połowę i dwie ćwiartki. Na dywanie w sali leżą produkty z różnych kategorii – warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty białkowe, a także produkty mniej zdrowe – słodkie i słone przekąski. Zadaniem uczniów jest skonstruowanie modelu talerza zgodnie z wytycznymi, z pominięciem produktów niezdrowych.

4. Zabawa ruchowa „Tor przeszkód”

Nauczyciel ustawia tor przeszkód zbudowany z pachołków, uczniowie pokonują go parami. Jedno dziecko ma zawiązane oczy, drugie jest przewodnikiem, którego zadaniem jest bezpieczne przeprowadzenie kolegi/koleżanki. Następnie jest zamiana ról. W podsumowaniu nauczyciel pyta, czy taka zabawa jest dobrym sposobem na spędzenie wolnego czasu i dlaczego (ruch jest ważny dla zdrowia, dodatkowo zadanie budowało poczucie wzajemnego zaufania i bezpieczeństwa).

5. Podsumowanie zajęć: Teraz czas na mnie!

Każdy uczeń otrzymuje kontur postaci ludzkiej, której twarz stara się upodobnić do swojej. Wewnątrz konturu wkleja lub rysuje produkty spożywcze oraz aktywności sportowe, które chciałby, aby budowały jego ciało i dodawały mu siłę, poza konturem te – z których będzie starał się zrezygnować.

6. Na koniec następuje prezentacja prac i rozmowa podsumowująca cykl zajęć o zdrowym odżywianiu

**Organizatorem kampanii „Talerz Dobrych Porcji – dla zdrowego rozwoju dziecka”
jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.**

Więcej informacji o projekcie znajduje się tutaj:

<https://talerzdobrychporcji.pl/>
<https://www.facebook.com/talerzdobrychporcji/>

