



INFORMACJA PRASOWA
9 GRUDNIA 2025

JAK SPRAWIĆ, BY ZDROWE ODŻYWIANIE BYŁO DLA DZIECKA POZYTYWNYM DOŚWIADCZENIEM?

Propozycje zabaw zachęcających do zdrowszych wyborów – idealne na świąteczny czas

Eksperci przekonują, że fundament dobrych nawyków żywieniowych stanowi bezpieczna relacja z dzieckiem, a nie presja i kontrola. Kluczowe jest wzajemne zaufanie, wspólna rozmowa, współpraca oparta na szacunku, zadbanie o autonomię najmłodszych oraz oddanie im decyzyjności - w rozsądnych granicach. Zdrowym wyborom służą również codzienne drobne działania, jak wspólne przygotowywanie posiłków czy proponowanie odżywczych przekąsek na wyciągnięcie ręki. O tym, jak jeszcze możemy zadbać o to, by jedzenie było pozytywnym doświadczeniem, mówi Katarzyna Augustyniak – psycholog dziecięcy i ekspertka kampanii „Talerz dobrych porcji – dla zdrowego rozwoju dziecka”, która proponuje zabawy zachęcające dzieci do zdrowego odżywiania. Świąta to doskonały czas na spędzenie w taki sposób rodzinnych chwil.

Bądź uważny na potrzeby dziecka

Dziecko spożywa posiłek w swoim tempie, ma indywidualne potrzeby i apetyt.

- Nie każdy maluch zje wszystko od razu – i to jest jak najbardziej normalne. Zamiast oceniać, towarzyszymy dziecku, obserwujemy i bądźmy uważni. Szanujmy jego sygnały głodu i sytości. Nie zmuszajmy do „dokończenia posiłku na talerzu”, nie ignorujemy preferencji – nawet tych drobnych, jak „ogórek tylko w plasterkach” lub „ziemniaki nie mogą się dotykać z sosem”. Zachęcajmy do próbowania, ale bez presji. Dostosujmy wielkość porcji do wieku i apetytu malucha – ono ma prawo zjeść mniej. Dziecko, które czuje się szanowane, znacznie chętniej eksperymentuje i próbuje nowości. Zaufanie jest tutaj ważniejsze niż dieta idealna – podkreśla Katarzyna Augustyniak.

Zadbaj o estetykę i zabawę

Jedzenie może być przyjemne nie tylko w smaku, ale i dla oka. Kolory, kształty, kompozycje – to wszystko przyciąga uwagę dziecka. Warzywa i owoce są naturalnie piękne. Możemy to wykorzystać, tworząc na talerzu zabawne kształty – sałatki w kształcie tęczy, kanapki z uśmiechem, naleśnikowe buzie, zwierzątka z ogórka i pomidora.



Zachęcaj dziecko do poznawania jedzenia wszystkimi zmysłami

Jedzenie to doświadczenie zmysłowe. Zanim dziecko czegoś spróbuje – chce tego dotknąć, powąchać, zobaczyć. To naturalny sposób poznawania świata.

- Nie bójmy się bałaganu – brudne ręce, rozsypane warzywa czy plamy soku na blacie to część nauki. Organizujemy zabawy sensoryczne z jedzeniem, zadając pytania typu: „co przypomina ten zapach?”, „czy ta marchewka chrupie?”, „czy papryka jest gładka, czy chropowata?”. Gdy dziecko może eksplorować posiłek wszystkimi zmysłami, czuje się bezpieczniej i chętniej je poznaje. To droga do akceptacji – nie tylko smaku, ale i faktury, koloru, zapachu – zapewnia ekspertka.

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
- Poczta 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
- Sałatka-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 takich, z których można zrobić dżem, składników zaczynających się na literę „k” itp.



Organizatorem kampanii jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

Więcej informacji o projekcie znajduje się tutaj:

<https://talerzdobrychporcji.pl/>

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

Kontakt dla dziennikarzy: talerzdobrychporcji@brandmates.pl