

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA DZIECI

Wskazówki, pomysły i porady dla nauczycieli

Akademia małych kroków

SuperDrob



Instytut Żywności i Żywienia donosi, że około 22% uczniów w naszym kraju ma nadmierną masę ciała. Specjaliści twierdzą, że dzieci rodziców otyłych są 25-krotnie bardziej narażone na rozwinięcie się u nich otyłości. Rodzinne występowanie otyłości jest przede wszystkim następstwem powielanych nieprawidłowych nawyków żywieniowych i braku odpowiedniej ilości aktywności fizycznej.

Jak wskazują badania, nawyk żywieniowe kształtujące się i utrwalające w okresie dzieciństwa i młodości trudno zmienić w wieku dorosłym. Codzienne spożywanie zbilansowanych i jednocześnie smacznych posiłków, jedzenie w przyjaznej atmoswerze i o regularnych porach, kształtuje w dzieicach prawidłowe zwyczaje żywieniowe na całe życie. Dzieci i młodzież spędzają w szkole 6 do 8 lub więcej godzin w ciągu dnia. Spośród wielu funkcji, jakie pełnią placówki oświatowe, jedną z najważniejszych jest promocja zachowań prozdrowotnych oraz działania oświatowo-edukacyjne.

Co możemy zrobić ? Jak edukować?

EDUKACJA KULINARNA

Edukacja żywieniowa może przybrać formę teoretyczną - lekcje o prawidłowym żywieniu, wykłady, spotkania z dietetykiem.

Jednak zdecydowanie skuteczniejszą i lepszą formą są zajęcia praktyczne - warsztaty kulinarne, udostępnienie bezpłatnych owoców, warzyw, mleka i produktów mlecznych.

Dlaczego edukacja kulinarna działa?

- doświadczamy świata poprzez wszystkie zmysły;
- przełamujemy barierę w kontakcie z tym, co nieznane, nowe;
- kształtujemy prawidłowe nawyki żywieniowe;
- rozwijamy szeroko rozumiane sprawności manualne;
- uczymy się odpowiedzialności, współpracy;
- budujemy przyzwyczajenia do przestrzegania zasad higieny;
- uczymy się kultury spożywania posiłków;



Jak przygotować warsztat kulinarny?

1) Zbadanie możliwości związanych z przygotowaniem warsztatu (dostępny sprzęt, liczba osób dorosłych/opiekunów współprowadzących warsztat, miejsc).

2) Określenie budżetu przeznaczonego na organizację warsztatu - składka lub wyznacznie listy zakupów i rozdzielenie jej wśród uczniów.

3) Stworzeni scenariusza zajęć (określenie: celu, liczby i wieku dzieci, receptur, rozplanowanie zadań, list sprzętu, list zakupów).

4) Zdobycie informacji o alergiach/nietolerancjach dzieci.

5) Wyznaczenie daty i prośba do rodziców o przyniesienie fartuszków i niezbędnego sprzętu na konkretny dzień, np. deseczek do krojenia.

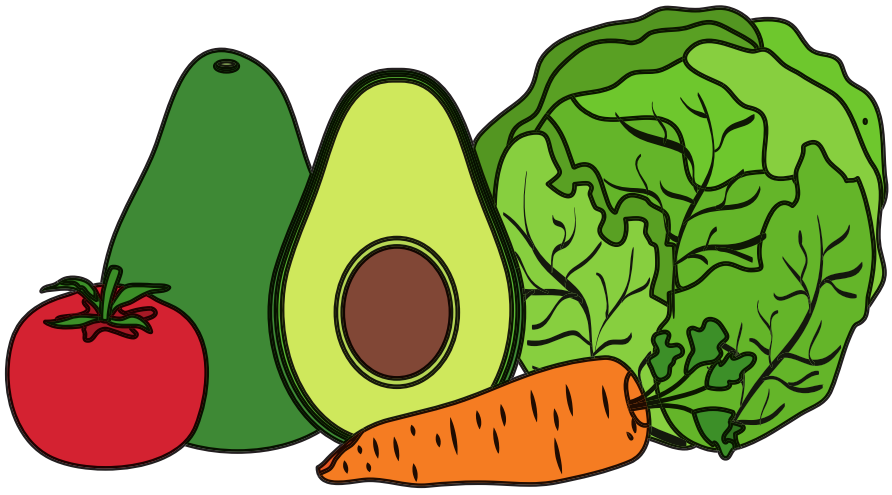
JAKIE MOŻESZ NAPOTKAĆ PRZESZKODY?

Brak pomocników do przeprowadzenia warsztatu - zaproś rodziców, dziadków, starsze rodzeństwo uczniów, organizację pozarządową, która współpracuje ze szkołą, uczniów szkoły gastronomicznej z sąsiedztwa.

Brak sprzętu kulinarnego - możesz poprosić personel stołówki o wypożyczenie sprzętu, rodziców dzieci o deseczki do krojenia, a Radę Rodziców o ufundowanie blendera dla szkoły - to koszt około 200-300 złotych.

Brak funduszy na produkty - poproś Radę Rodziców o wsparcie, każde dziecko może również potrzebne składniki przyniesc z domu itp.

Brak miejsca - wystarczy sala lekcyjna i poustawiane odpowienio ławki



SCHEMAT WARSZTATÓW KULINARNYCH

1. Przygotowanie stanowisk
- każde dziecko powinno mieć własne stanowisko;
- umycie produktów - jeśli to możliwe warto zrobić to jeszcze przed warsztatami;
- umycie rąk przez dzieci i opiekunów przed przystąpieniem do przygotowania dań.

2. Część teoretyczna - wprowadzenie do tematu głównego warsztatu (około 15-20 minut).
3. Część praktyczna (około 20-25 minut).
- rozdzielenie zadań i wydanie dań.

4. Smakowanie potraw i podsumowanie warsztatów.

5. Sprzątanie po warsztacie - w miarę możliwości warto włączyć dzieci do sprzątania.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Zawsze miej pod ręką apteczkę wyposażoną przynajmniej w plaster, nożyczki i preparat do oczyszczania ran,
2. Zapoznaj dzieci z prawidłowym trzymaniem noża - zacznijcie swoją przygodę kulinarną od krojenia miękkich produktów (truskawki, papryka, pomidory) nożami do drugiego dania, później przejdźcie do trudniejszych produktów i stosowania krótkich noży do warzyw.
3. Zapoznaj dzieci z obsługą sprzętu elektrycznego - muszą wiedzieć, że niczego nie powinny uruchamiać bez opieki osoby dorosłej.
4. Wszyscy dbajmy o czystość rąk - myjemy przed warsztatami i w trakcie i ch trwania, jeśli istnieje taka konieczność; upomnij dzieci, aby czystych rąk nie wkładały do buzi, nosa itp.
5. Najlepiej, aby na 10 dzieci mieć przynajmniej jednego dorosłego opiekuna - zdecydowanie ułatwi to pracę.
6. Dbaj o kontakt z rodzicami. W szczególności, jeśli chodzi o stan zdrowia dzieci. W zajęciach nie powinny brać udziału dzieci przeziębione oraz te z rozpoznaną celiakią lub silnymi alergiami.

DOBRE PRAKTYKI W SZKOLE WSPIERAJĄCE EDUKACJĘ KULINARNĄ

- dobry sklepik szkolny,
- ogródek przyszkolny (lub zioła na parapetach w klasie),
- wycieczka do rolnika lub lokalnego producenta,
- spotkania z dietetykami,
- wspólne jedzenie drugiego śniadania,
- festiwal kulinarny lub inne wydarzenia promujące zdrowy styl życia,
- dostęp do wody pitnej

ROLA WSPÓLNEGO SPOŻYWANIA POSIŁKÓW W SZKOLE

Wspólne jedzenie ma walory nie tylko edykacyjne, ale i wychowawcze. Dzieci, które jedza posiłki z innymi maja mniejsze problemy z nuką i rzadziej sięgają po używki. Zachęcamy Was do klasowego gotowania i spożywania posiłków. Skorzystajcie z długiej przerwy śniadaniowej, by wspólnie jeść drugie śniadanie. Nauczyciel daje przykład dzieciom. Nie zapominajmy, że wspólne jedzenie jest także elementem (jakże ważnym!) edukacji żywieniowej. Zatem nie tylko zwracajmy uwagę na to, CO jemy, ale również JAK jemy!

PODSTAWOWE ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

POWIEŚ W KĄCIKU Z INFORMACJAMI. WAŻNE ZEBY TAKŻE RODZICE ZAPOZNALI SIĘ Z TYMI ZASADAMI

1) Jedzmy 4-5 posiłków dziennie (najlepiej o tych samych godzinach.
Dzień zaczynajmy zawsze pożywnym śmniadaniem, w końcu to ono daje nam energię na start. Do szkoły lub pracy zawsze zabierajmy drugie śniadanie. Kolejnym posiłkiem powinnien być obiad. Po nim możemy sobie pozwolić jeszcze na podwieczorek, który wcale nie musi być słodki. Ostatnim posiłkiem, jedzonym na 2-3 h przed snem powinna być kolacja.

2) Zaczynajmy dzień śniadaniem z najbliższymi.
Wspólne posiłki to szansa na powiedzenie sobie czegoś miłego - to na pewno sprawi, że dzień będzie lepszy. Mamy tyle opcji śniadaniowych, że praktycznie codziennie możemy jesć coś innego. Wartościowe śniadanie może być na zimno, np. kanapki z razowego pieczywa z twarożkiem i watzywami lub na ciepło, np, jajecznica z warzywami, pieczywo. Śniadanie nie musi być też wytrawne, może być na słodko, np. owsianka z owocami.

3) Nie zapominajmy o drugim śniadaniu.
Po 3-4 godzinach spędzonych w ławce, na zajęciach wychowania fizycznego czy zabawach na przerwach przychodzi cza na "dolewkę paliwa". Zasoby energii i składników odżywczych, niezbędnych do utrzymania odpowiedniego poziomu skupienia, prawidłowego myślenia i dobrego samopoczucia, uzupełni odpowiednie drugie śniadanie.

4) Zadbajmy o różnorodność - niech na naszych talerzach będzie kolorowo.
jedzmy kolorowo. Czym więcej barw na naszych talerzach tym więcej w nich witamin i składników mineralnych.

5) Wybieraj produkty sezonowe, najlepiej lokalne.
To dobry wybór nie tyko pod względem żywieniowym, ale i ekonomicznym.

6) Komponujmy posiłki tak, aby w każdym było warzywo lub owoc.
Zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia to właśnie warzywa i owoce powinny stanowić fundament naszej diety. Dbajmy więc o to, aby w każdym zjadanym posiłku w ciągu dnia były one obecne.

7) Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po: owoce i warzywa, orzechy i pestki.
Starajmy się unikać podjadania między posiłkami słodyczy, słonych przekąsek i fast-foodów. Równie smaczne, a przy tym wartościowe będą bakalie i pestki. Orzechy i pestki, które podpieczemy lub uprażymy na patelni, będą do tego bardzo chrupiące.

8) Pijmy dużo wody.
To z niej, w głównej mierze zbudowany jest nasz organizm (w tym mózg). To ona powinna by√ć napojem pierwszego wyboru.

9) Ostatni posiłek zjadajmy 2-3 godziny przed snem.
Aby nasz organizm mógł odpoczywać zamiast trawić, lepiej nie najadać się przed samym snem. Pamiętajmy również o tym, żeby ostatni posiłek nie był największy w ciągu dnia - energii potrzebujemy w zdecydowanej większości w pierwszej części dnia.

10) Jedzmy świadomie, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera, telewizora i innych "zakłócaczy".
Skupmy się na jedzeniu. Jedzmy uważnie, wtedy zdecydowanie lepiej smakuje. Jeśli jeszcze nie potrafimy się skupić na jedzeniu, bo nigdy tego nie robiliśmy, warto zacząć od zastanowienia się nad smakiem i zapachem poszczególnych składników posiłku, nad ich konsystencją, temperaturą i kolorem.

SPOSOBY NA NIEMARNOWANIE

1. Szacujmy, ile jedzenia potrzebujemy. Porcja dla osoby dorosłej na jeden posiłek to około 300-500 g jedzenia. Posiłek wielkości Twoich dwóch pięści powinna zagwarantować sytość.
2. Planujmy jadłospis i zakupy - do sklepu zawsze chodźmy z listą zakupów. Unikajmy planowania lub robienia zakupów, gdy jesteśmy głodni.
3. Czytajmy etykiety produktów, przechowujmy je zgodnie z wytycznymi i pilnujmy terminu przydatności do spożycia. Nie kupujmy jednorazowo większej ilości produktów przecenionych, bez sprawdzenia, czy obniżka ceny nie wynika z bliskiego terminu przydatności do spożycia.
4. Produkty po otwarciu przechowujmy w oddzielnych, zamykanych pojemnikach. Ograniczony dostęp do powietrza, światła oraz innych produktów zmniejszy ryzyko zanieczyszczenia produktu
5. Regularnie porządkujmy kuchenne szafki i lodówkę. Oprócz korzyści wizualnych, pozwoli to na remanent produktów spożywczych i efektywniejszą gospodarkę domowym budżetem.
6. Wykorzystujmy produkty do końca - szukajmy inspiracji w internecie i prasie lub po prostu eksperymentujmy. Dania jednogarnkowe, zapiekanki, lub koktajle mogą pomóc wielu "resztkom" uniknąć zmarnowania.
7. Pamiętajmy o zasadzie FIFO - first in, first out - pierwsze weszło, pierwsze wyszło. Aby łatwiej ją realizować pamiętajmy, aby rozkładając nowo zakupione produkty spożywcze w kuchennych szafkach czy lodówce, nie zastawiać nimi tych, które już się tam znajdują.
8. Powróćmy do prostych, domowych sposobów konserwacji żywności - mrożenia, suszenia czy wekowania. W ten sposób nie tylko wydłużamy okres przydatności do spożycia produktu, ale także urozmaicamy nasz jadłospis w miesiącach jesienno-zimowych.
9. Dzielmy się! Z potrzebującymi, znajomymi z pracy, rodziną czy sąsiadami. Nie tylko uchronisz żywność przed zmarnowaniem, ale dodatkowo zmniejszysz ryzyko zbyt obfitego posiłku, a wspólnie spożywane jedzenie zawsze smakuje lepiej!

Projekt Akademia Małych Kroków został zrealizowany przez Fundację Uskrzydlamy firmy SuperDrob.

Opracowanie: Patrycja Olejarczyk i Aleksandra Kulesza

fundacja uskrzydlamy