



# OLIMPIADA SMAKÓW

BROSZURA DLA NAUCZYCIELI



## NASZE DZIECI MAJĄ SZANSĘ NA PODIUM

I tutaj często dobre wieści się kończą. Niestety, nie mamy na myśli żadnej rywalizacji sportowej, lecz raczej wyścig, w którym oceniane jest tempo przybierania na wadze. Dane dotyczące nadwagi i otyłości wśród dzieci w Polsce są zatrważające. Według badań PITNUTS z 2016 r. blisko 10% dzieci w wieku 1–3 lat miało nadwagę lub otyłość. Ponadto 18,4% było zagrożonych nadmierną masą ciała (raport z badania: „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie, PITNUTS 2016 rok”

<https://fundacjanutricia.pl/uploads/researchfiles/February2021/JF44fjZMhLhAHSqb5qvk.pdf>).

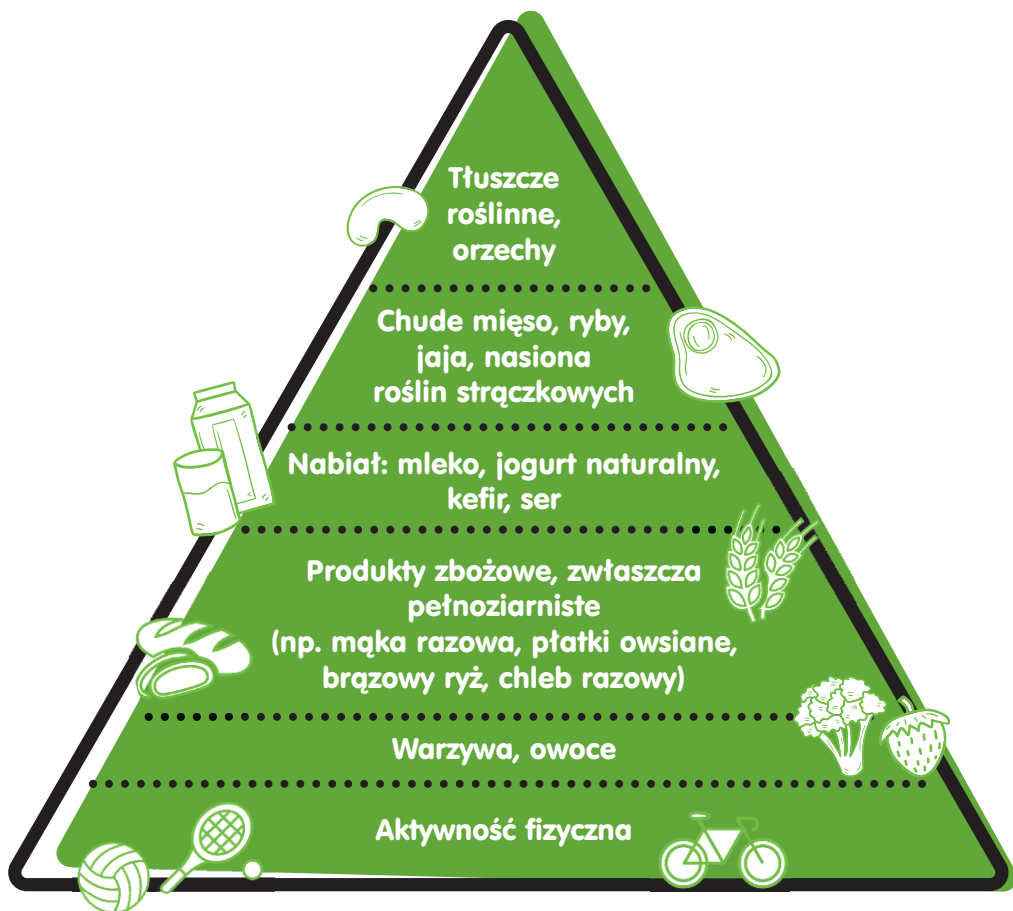


To my, dorośli – rodzice, opiekunowie, nauczyciele – mamy realny wpływ na zdrowy rozwój dzieci. Dieta i aktywność fizyczna to najpotężniejsze narzędzia do kształtowania zdrowia dzieci. To wiemy chyba wszyscy. Jak zatem poprawić jakość żywienia dzieci i ich rodzin? W jaki sposób zachęcić ich do aktywności fizycznej? Niebagatelną rolę odgrywa współpraca i porozumienie pomiędzy rodzicem a nauczycielem. Dziecko większą część dnia spędza w placówce pod Waszą opieką, dlatego w dużym stopniu to właśnie Wy, nauczyciele, wpływacie na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci.



# WSPINACZKA NA SZCZYT PIRAMIDY

„Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia (...) jest prostym, krótkim i zwięzłym sposobem przedstawienia zasad prawidłowego żywienia i najważniejszych elementów stylu życia, których realizacja daje szanse na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz długie życie w zdrowiu” (Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. A. Szczygła w Warszawie (<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>)).



Źródło: opracowanie własne.



## ZROZUMIEĆ PIRAMIDĘ

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży jest graficznym przedstawieniem aktualnych, naukowo potwierdzonych zaleceń dotyczących jakości i ilości spożywanych pokarmów oraz znaczenia codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci i młodzieży. Każdy dorosły, który spędza dużo czasu z dziećmi, ma realny wpływ na ich rozwój. Dlatego chcemy, aby wiedział, jak powinien wyglądać talerz przedszkolaka (w ujęciu jakościowym), aby umożliwić dziecku odpowiedni rozwój. Dbając o prawidłową dietę dziecka w wieku przedszkolnym, należy wziąć pod uwagę wszystkie poniższe informacje.

### Drogi Nauczycielu! Zdobądź szczyt piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, aby dowiedzieć się, jak skutecznie dbać o zdrowie przedszkolaków.

- Rozpoczynamy wspinaczkę od najniższego piętra. W tym miejscu piramidy dowiadujemy się, że **codzienny ruch to podstawowe działanie, pozwalające zadbać o nasze zdrowie**. Jesteśmy istotami stworzonymi do bycia w ruchu. Najnowsze zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO) zachęcają do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, która wpływa korzystnie na pracę serca, ogólny stan zdrowia, w tym na kondycję psychiczną. Ruszając się, przeciwdziałamy wielu poważnym chorobom, takim jak nowotwory, cukrzyca typu 2 i choroby serca. Wymienione jednostki chorobowe są jednymi z najpowszechniejszych przyczyn zgonów na świecie ( $\frac{3}{4}$  ogółu).

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym co najmniej 150–300 minut aktywności fizycznej o średniej lub wysokiej intensywności tygodniowo. Dzieci natomiast powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej 60 minut (aktywność o umiarkowanej intensywności) dziennie. Ważne jest to, że wszelkie aktywności w ciągu dnia sumują się – dlatego oprócz zajęć typowo sportowych zalicza się także codziennie wykonywane obowiązki domowe, a także przemieszczanie się (spacer, jazda rowerem, spacer z psem) [„Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia. Omówienie (2021)” [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO\\_2021-1204-40953-58211-pol.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO_2021-1204-40953-58211-pol.pdf)].



- **Owoce i warzywa** wypełniają drugie, największe piętro piramidy. Oznacza to, że powinny one pojawiać się w diecie dziecka jak najczęściej. Najlepiej w każdym posiłku i przekąskach, czyli w 5 porcjach w ciągu dnia. Co oznacza porcja? Średnio porcja warzyw i owoców to 80–100 g, czyli np.  $\frac{1}{2}$  banana,  $\frac{3}{4}$  szklanki malin, 7 truskawek, 1 kalarepa, 1 mała gruszka czy pęczek rzodkiewek. Warzywa, których powinno być więcej niż owoców, można podawać w formie surowej, gotowanej, pieczonej, jako zupę, a sporadycznie także w formie świeżo wyciskanych soków.







- **Produkty zbożowe** to kolejne piętro piramidy. Najlepiej, jeśli sięgamy po produkty z pełnego ziarna – pełnoziarnisty ryż, makaron, pieczywo i kasze. Dzieci, jedząc pieczywo pełnoziarniste, dłużej czują się syte, mają więcej energii do działania, a ich jelita lepiej pracują, dzięki czemu zmniejszamy ryzyko zaparc, które są dość częste u przedszkolaków.
- Kolejne piętro piramidy prezentuje **produkty mleczne**. Jeśli nie występuje u dziecka alergia na białka mleka krowiego lub nietolerancja laktozy<sup>1</sup> zaleca się, aby spożywało ono 3–4 szklanki mleka dziennie. Warto w ramach tego podawać dzieciom fermentowane produkty mleczne, takie jak kefir, maślanka czy jogurt naturalny. Są to produkty, mające pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. To doskonałe źródła wapnia i bakterii probiotycznych, wykazujących między innymi działanie wspierające układ odpornościowy dzieci. Do tej grupy zaliczamy także sery, stanowiące istotne źródło wapnia w diecie najmłodszych.  
Zalecane **źródła białka** znajdują się na kolejnym piętrze piramidy. Są to chude mięso, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Jak widać, nie mamy na tym piętrze wyszczególnionych przetworów mięsnych. Z uwagi na wysoką zawartość soli i nierzadko substancji konserwujących, których nadmierne spożycie może oddziaływać niekorzystnie na zdrowie naszych dzieci, wyżej wymienione grupy produktów powinniśmy spożywać przez cały tydzień w zmiennych proporcjach. Zachęcamy do częstego serwowania mięs i ryb w postaci pieczonej, najlepiej z warzywami sezonowymi.
- Na szczycie piramidy znajdziemy **produkty bogate w tłuszcz**. W celach prozdrowotnych zalecane jest zastąpienie tłuszczów zwierzęcych tłuszczami pochodzenia roślinnego. Doskonałym rozwiązaniem, pozwalającym zapewnić odpowiednią podaż zdrowych tłuszczów nienasyconych, jest oferowanie dzieciom orzechów, masła orzechowego oraz warzyw gotowanych i surówek z dodatkiem niewielkiej ilości różnego rodzaju olejów roślinnych. Do przyrządzania codziennych potraw idealnie nadaje się olej rzepakowy i oliwa z oliwek.

<sup>1</sup>U dzieci z alergiami i nietolerancjami mleka krowiego należy zwrócić szczególną uwagę na podaż wapnia w diecie. W przypadku napojów roślinnych istotne jest, aby były wzbogacane w wapń. Istotnym źródłem wapnia u tych dzieci mogą być również warzywa zielone, orzechy, suszone owoce, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy np. laskowe, migdały i mak.



## CO JESZCZE MOŻEMY WYCZYTAĆ Z PIRAMIDY?



**Uwaga! Dodatkowe, bardzo ważne wskazówki do przekazania rodzicom** (np. podczas zebrania) – na co powinni zwrócić uwagę w domu. Zadbanie o poniższe kwestie może poprawić jakość funkcjonowania dziecka w grupie przedszkolnej, m.in. pod kątem procesów poznawczych.



**Pamiętajmy o odpowiedniej ilości snu**, który pozwala dzieciom na prawidłową regenerację. Warto zadbać o regularne godziny snu.



**Limitujmy czas spędzany z wykorzystaniem wysokich technologii** – dzieci 2-6 r.ż. – 30 min. dziennie, 6-12 r.ż. 1-2 godz. dziennie. Nie dotyczy to dzieci najmłodszych, które do około 2. r.ż. nie powinny korzystać z żadnych urządzeń elektronicznych.



**Unikajmy dosalania potraw dla dzieci**, podawania słonych przekąsek i dań typu fast food. Pozwoli to na zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia i nowotworów w przyszłości. Zredukowanie ilości spożycia tych produktów w codziennej diecie zmniejsza także ryzyko wystąpienia u dzieci nadwagi i otyłości.



**Podawajmy dzieciom wodę.** Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują około 6 szklanek wody dziennie. Unikajmy napojów gazowanych z dodatkiem cukru. Etykiety i reklamy niektórych napojów sugerują konsumentom, że nie zawierają one żadnych dodatków. W rzeczywistości, po przesłедzeniu składu napoju, okazuje się, że np. woda smakowa jest źródłem dużej ilości cukru prostego.

Pamiętajmy, że woda nie wnosi do diety żadnej wartości energetycznej. Stąd zastępując ją napojami słodzonymi, nierzadko znacząco wpływamy na wzrost kaloryczności diety naszych dzieci. To z kolei jest prostą drogą do nadwyżki kalorii w diecie każdego dnia, która prowadzi do wzrostu masy ciała. Nie bez znaczenia jest także wpływ słodkich napojów na rozwój próchnicy i ograniczenie apetytu na posiłki główne w ciągu dnia. Jak nauczyć się regularnego picia odpowiedniej ilości wody?



Zadanie, które pomoże Wam i Waszym podopiecznym w nabywaniu umiejętności, jaką jest regularne dbanie o nawodnienie organizmu, znajdziecie na końcu broszury (**Zadanie: „Przed-szkolaki piją wodę!”**).





**WAŻNE!** Jeśli w Twojej grupie znajdują się dzieci, które miewają trudności z jedzeniem, a przede wszystkim zauważasz u nich obniżony apetyt, warto zwrócić uwagę na to, jakie napoje zwykle piją dzieci. Przy omawianiu problemu z rodzicami, wspomnij o niepożądanym skutku spożywania napojów z dodatkiem cukru, jakim jest m.in. ograniczony apetyt na posiłki główne w ciągu dnia.



**Regularność posiłków.** Jedząc średnio 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasowych, nasze dzieci unikają nagłych epizodów odczuwania silnego głodu. W momencie, gdy brakuje regularności w posiłkach, dzieci zgłaszając głód często otrzymują tzw. zapychacze, takie jak paluszki, ciasteczka czy chrupki. Jest to kolejna okazja do tego, aby skutecznie odebrać dzieciom apetyt na serwowane w ciągu dnia posiłki główne.

## ŻYWIENIE DZIECI TO UKŁADANKA

Zdrowy styl życia to skomplikowany system, a na kształtowanie nawyków żywieniowych u dzieci wpływa wiele czynników. Przedstawiamy kilka prostych rad, jak ułożyć poszczególne elementy tego systemu, żeby działał jak należy i każdego dnia pozwalał na czerpanie radości z jedzenia i podejmowanej aktywności fizycznej.

### ZŁOTĄ ZASADĄ ŻYWIENIA DZIECI JEST PODZIAŁ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Jest to jedna z najważniejszych zasad, która pozwala jasno określić, za co biorą odpowiedzialność w kwestii żywienia dzieci, a za co dorośli. W myśl tej zasady dziecko decyduje, co i ile zje. Dorosły jest odpowiedzialny za regularność, różnorodność i atmosferę podczas posiłku. Zasada powinna być wprowadzana od samego początku rozszerzania diety. Dlaczego wspominamy o tym w materiałach przeznaczonych dla nauczycieli? Ze względu na fakt, że z reguły dzieci zjadają w przedszkolu 4 posiłki

### Za co odpowiada dorosły

- ✓ Regularnie proponuje posiłki
- ✓ Dbą o różnorodność podawanych posiłków
- ✓ Decyduje o tym kiedy, co podać i gdzie zjeść posiłek
- ✓ Dbą o atmosferę podczas posiłków (bierze odpowiedzialność za swoje emocje).





(śniadanie, II śniadanie, obiad i podwieczorek). Macie zatem duży wpływ na to, w jakiej atmosferze dzieci spożywają posiłki i jakie podczas nich panują zasady. Waszą rolą (podobnie jak rodziców/opiekunów) nie jest „nakarmienie” dzieci za wszelką cenę. A jeśli w Waszej grupie jest dziecko, u którego przez dłuższy czas obserwujecie jakiegokolwiek trudności w jedzeniu, warto omówić to z rodzicami

([www.matkizywicielki.pl/siadamy-do-stolu/rozszerzanie-diety-i-podzial-odpowiedzialnosci/](http://www.matkizywicielki.pl/siadamy-do-stolu/rozszerzanie-diety-i-podzial-odpowiedzialnosci/)).

### **PIRAMIDA OSWAJANIA, CZYLI CO MOŻE ZROBIĆ NAUCZYCIEL, ABY DZIECI ODŻYWIŁY SIĘ LEPIEJ**

Nie każdy dorosły wie o tym, że aby dziecko zechciało spróbować nieznanego/nielubianego produktu, musi go najpierw poznać z perspektywy różnych zmysłów. W zależności od temperamentu dziecka, będzie ono skore próbować nowych produktów lub wręcz odwrotnie – będzie przejawiać strach i niepewność wobec wszelkich zmian w menu. Poniższa piramida ukazuje, jakie piętra należy pokonać w ramach poszerzania dziecięcego repertuaru jedzeniowego.



Dlatego tak ważna jest świadomość związana z produktami żywnościowymi. Należy pamiętać o tym, że każde dziecko jest inne, rozwija się w swoim tempie, ma inny temperament i potrzebuje mniej lub więcej czasu na oswojenie się z nieznanym produktem. Rolą osoby dorosłej jest umożliwienie poznania dziecku nowości, jednak działania podejmowane w tym kierunku muszą być pozbawione jakiegokolwiek presji i namawiania do spróbowania.

### **Tworzenie pozytywnych nawyków żywieniowych u dzieci przedszkolnych może odbywać się poprzez:**

- zabawy osławiające podczas zajęć grupowych z wykorzystaniem produktów spożywczych lub zabawek, czytanie książek o tematyce żywieniowej, rozmowy na temat produktów spożywczych – przykłady takich zabaw i tytuły książek na temat żywienia znajdziesz na końcu broszury
- wspólne gotowanie w ramach warsztatów kulinarnych; w zależności od wieku dzieci mogą obierać, kroić warzywa i owoce, ugniatać ciasto, dodawać zioła i przyprawy, miksować ciasto i wyciskać soki, blendować koktajle itp. Takie zajęcia są częścią programu **Olimpiada smaków**
- prowadzenie ogródka przedszkolnego – zachęcamy do upraw ziół i przypraw.





**Wskazówka!** Z mięty można przyrządzić pyszny i orzeźwiający napój z dodatkiem cytryny lub innych cytrusów.

### **Odczuwanie głodu i sytości – cenna umiejętność, którą warto pielęgnować**

W tematyce żywienia dzieci, zaraz po omówieniu „złotej zasady”, warto wspomnieć kilka słów o bardzo cennej umiejętności – kontrolowania ilości spożywanych pokarmów. Mechanizm samoregulacji pod kątem spożywania pokarmów towarzyszy nam od urodzenia. W momencie, kiedy zapas energii w organizmie zostaje wyczerpany, wysyła on odpowiednie sygnały (np. burczenie w brzuchu, obniżenie koncentracji, bóle głowy, skurcze żołądka), aby zmobilizować człowieka do zaspokojenia potrzeby fizjologicznej, jaką jest jedzenie. Po uzupełnieniu deficytu, w organizmie wzrasta poziom hormonu sytości – leptyny, która informuje ośrodek sytości w mózgu, że można zakończyć posiłek. Tutaj często sprawa się komplikuje, gdy wkraczamy my: rodzice/opiekunowie/nauczyciele.

Z doświadczeń własnych i licznych doniesień z literatury wynika, że dorośli (zarówno rodzice, jak i nauczyciele) bardzo często ingerują w kwestię spożywania pokarmów przez dzieci. Często słyszy się od rodziców/opiekunów/nauczycieli następujące zwroty:



**„Skoro uważasz, że już się najadłaś/eś, to zostaw ziemniaczki i zjedz jeszcze kilka kawałków mięska...”**  
albo

**„Nie odejdziesz od stołu, dopóki nie zjesz wszystkiego”**  
czy

**„Jeśli nie zjesz obiadu, nie dostaniesz deseru”.**

Powyższe zwroty mogą wyrządzić wiele szkód. Przede wszystkim:

- ✓ **dzieci w pierwszych latach życia bacznie nas obserwują i pragną naśladować.** My, dorośli, stanowimy dla nich wzór. Ingerując w to, ile dziecko zjada, sprawiamy, że zaczyna ono ignorować swoje pierwotne mechanizmy regulacyjne i sygnały płynące z ciała. Niwelując tak cenną umiejętność do samoregulacji, droga do regularnego przejadania się, a w konsekwencji do otyłości czy nadwagi, jest bardzo prosta. Działajmy zatem z rozwagą i pilnujmy obszarów, za które jesteśmy odpowiedzialni, a dzieci obdarzmy szacunkiem i szanujmy ich potrzeby.
- ✓ **wszelkie zwroty namawiania/zmuszania/przekupstwa/przekonywania** dzieci do zjedzenia czegokolwiek są formą wywierania presji. Dzieci poddawane regularnej presji zaczynają traktować



czas posiłku jak pole walki. A tam, gdzie pojawia się stres, lęk i konflikt, nie ma miejsca na prawidłowo działający apetyt i chęć do jedzenia u dziecka. Wówczas dochodzi do sytuacji, w której dziecko je tylko i wyłącznie w bezpiecznym dla siebie miejscu i tylko te produkty, z którymi nie ma nieprzyjemnych skojarzeń.

### Co powinno zaniepokoić nauczycieli/opiekunów dzieci w kwestii jedzenia?

Z jednej strony mamy dziś ogromny problem z nadwagą i otyłością wśród dzieci, a z drugiej wiele dzieci w wieku przedszkolnym zmaga się z przeróżnymi problemami związanymi z jedzeniem. Często obserwujemy, że trudne zachowania dzieci w trakcie posiłków rodzice/opiekunowie przypisują złej woli dziecka. Dorośli czują wówczas bezradność i sięgają po różne metody, mające na celu poprawienie sytuacji przy stole. Niestety, często w efekcie tych działań sytuacja tylko się pogarsza. Dlatego przewlekłe problemy z jedzeniem u dzieci warto konsultować ze specjalistami – dietetykiem dziecięcym, logopedą, terapeutą integracji sensorycznej, psychologiem dziecięcym i terapeutą karmienia.

„Dzieci radzą sobie dobrze, gdy potrafią [...]

Jeśli Wasze dziecko nie potrafi teraz poradzić sobie z jedzeniem, to akceptacja tego faktu oraz stworzenie mu warunków, w których będzie potrafiło, jest pierwszym krokiem do polepszenia stosunku Waszego dziecka do jedzenia”

(K. Rowell, J. McGlothlin: *Jak pomóc dziecku ze skrajną wybiórczością pokarmową?*).

### Na co warto zwrócić szczególną uwagę w zachowaniu dziecka podczas posiłku?

- ✓ niepokój dziecka na widok jedzenia
- ✓ przetrzymywanie jedzenia w buzi
- ✓ częsty odruch wymiotny podczas posiłku
- ✓ uporczywe krztuszenie się podczas jedzenia
- ✓ trudność z koncentracją podczas posiłku
- ✓ trudność w operowaniu sztuczkami
- ✓ częsta odmowa jedzenia
- ✓ częste komunikaty ze strony dziecka, że jedzenie nieprzyjemnie pachnie
- ✓ reagowanie złością/zdenerwowaniem na zabrudzone ręczki/ubranie.





## CODZIENNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA BEZ WZGLĘDU NA PANUJĄCĄ AURĘ

Aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem kształtującym prawidłowy rozwój dziecka w wieku przedszkolnym. Pozytywnie oddziałuje zarówno na sferę fizyczną, jak i psychiczną młodego człowieka. Dziecko, któremu dajemy możliwość regularnej aktywności ruchowej, kształtuje swoje umiejętności motoryczne, radzenia sobie z trudnościami i emocjami. Podczas zabaw w grupie ma ono szansę na doświadczanie zarówno sukcesów, jak i porażek. Aktywność fizyczna jest doskonałym podłożem do wspomagania procesów myślowych u dzieci. Pobudza także ich wyobraźnię (S. Merkiel, W. Chalcarz, M. Deptuła: *Porównanie aktywności fizycznej oraz ulubionych form spędzania czasu wolnego dziewczynek i chłopców w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego*. Roczniki PZH 2011, 62: 1, 93–99).

Przy omawianiu pięter piramidy wspominaliśmy już o tym, jakie są aktualne zalecenia odnośnie do podejmowania aktywności fizycznej każdego dnia. Teraz chcemy zwrócić uwagę na kluczową z naszego punktu widzenia (na co dzień pracujemy jako dietetyczki rodzinne) kwestię związaną z ruchem. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dzieciom codziennie powyżej 60 minut aktywności o umiarkowanej intensywności. Z uwagi na to, że przedszkolaki spędzają w placówkach większą część dnia, warto wygospodarować godzinę dziennie na aktywność. Jest to istotne, biorąc pod uwagę obecny styl życia wielu rodzin w Polsce – po pracy rodzice często mają wiele obowiązków, uniemożliwiających spędzenie czasu w formie aktywnej z ich dziećmi.

Nie ma wątpliwości, że najkorzystniejsze jest spędzanie czasu na świeżym powietrzu w formie spacerów, aktywności na placu zabaw, gier i zabaw ruchowych czy gimnastyki, nawet gdy pada deszcz i jest zimno. Zgodnie z norweską ideą: *Det fins ikke dårlig vær, bare dårlige klær – nie ma złej pogody, są tylko złe dobrane ubrania*.

Codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu nie tylko wzmacnia ciało, ale również wspomaga układ odpornościowy dzieci. W przypadku deszczowej aury zachęcamy do krótkich, energicznych spacerów w okolicach placówki. Każda aktywność jest lepsza od braku ruchu na świeżym powietrzu w miesiącach jesienno-zimowych.



## PRZEDSZKOLAKI ŚWIĘTUJĄ

W naszej kulturze świętowanie zwykle jest ściśle związane z zasiadaniem do wspólnego posiłku, biesiadowaniem. Bardzo często stoły uginają się od ciężaru słodkości, takich jak ciasteczka, czekoladki, ciasta i słodkie napoje. Jeśli tego typu świętowanie odbywa się sporadycznie, możemy to zaakceptować. Pamiętajmy jednak o zaleceniach wynikających z piramidy zdrowego żywienia. Co więc możemy zrobić, jako opiekunowie przedszkolaków, aby świętowanie zyskało nową, zdrowszą jakość?



- sprawmy, aby głównym celem imprezy była dobra, wspólna zabawa
- zaplanujmy ciekawe atrakcje – zabawy, konkurencje sportowe, potańcówki
- wspólnie z dziećmi ułożmy menu i sami przygotujmy ciasta lub ciastka, np. w ramach zajęć kulinarnych w przeddzień uroczystości
- zaprośmy dzieci do przygotowania przekąsek z wykorzystaniem warzyw i owoców
  - ✓ szaszłyki owocowe, np. z ananasa, banana, winogron i kiwi



**Ważne!** Dzieci mają okazję uczyć się komponowania zdrowych posiłków, ćwiczą umiejętności z zakresu motoryki małej, a także koordynację oko-ręka.

- ✓ szaszłyki z kulkami sera mozzarella z pomidorkami koktajlowymi
- ✓ talerz warzyw – ogórek, marchew, papryka w różnych kolorach z zestawem sosów, np. ziołowym, czosnkowym, pomidorowym
- ✓ sałatka owocowa
- ✓ kawałki ugotowanych kolb kukurydzy nadziane na patyczki do szaszłyków
- w ramach upominków dla dzieci zamiast słodczy, możemy podarować przedszkolakom naklejki, balony, kolorowanki.

**Nie zapominajmy, że najlepszym prezentem,  
jaki możemy podarować dzieciom,  
jest nasza uwaga poświęcona im w 100%!**



# ZADANIE DO WYKONANIA



## PRZEDSZKOLAKI PIJĄ WODĘ!

Czas trwania: 5 dni

**Na czym polega:** w zadaniu bierze udział cała grupa przedszkolna wraz z nauczycielami. Cztery razy dziennie organizują „alarm” – o określonej porze rozbrzmiewa sygnał dźwiękowy (np. dzwoneczek), który przypomina o nawodnieniu.

**Przebieg:** każdego dnia nauczyciel wyznacza spośród dzieci 4 dyżurnych, którzy otrzymują następujące role:

- 1 przedszkolak – dzwoni dzwoneczkiem i zadaje pytanie: „Kto ma ochotę na łyček wody?”
- 1 przedszkolak – obserwuje, czy dzieci się zgłaszają i rozdaje im kubeczki
- 2 przedszkolaków z pomocą nauczyciela rozlewa wodę dzieciom, które otrzymały kubeczki.

**Co możecie osiągnąć dzięki realizacji zadania?** Dzieci uczą się regularnie pić wodę poprzez zabawę z wykorzystaniem przedmiotów zapadających w pamięć – dzwoneczek. Uczą się także rutyny i samodzielnności, co działa motywująco/zachęcająco.



**Uwaga!** Za każdym razem starajcie się nalewać małe porcje wody, aby dziecko nie odczuwało presji wypicia dużej ilości za jednym razem.

## ZABAWY OSWAJAJĄCE PODCZAS ZAJĘĆ GRUPOWYCH – INSPIRACJE



### ZAJĘCIA PLASTYCZNE Z WYKORZYSTANIEM „JADALNEJ” CIASTOLINY

**Czas trwania:** 1 zajęcie dydaktyczne podczas Międzynarodowego Dnia Marchewki, który przypada 4 kwietnia

**Na czym polega:** dzieci przygotowują ciastolinę z jadalnych składników, a potem pracują na niej w różnych wariantach

**Przebieg:** przygotowanie masy

**Ciastolina marchewkowa – przepis na 1 porcję** (w zależności od możliwości placówki zachęcamy do przygotowania ciasta z udziałem dzieci)

**Składniki:** 3 duże, obrane i ugotowane marchewki, około 700 g mąki (pół na pół ziemniaczana i pszenna), 2 łyżki oleju, możliwe dodatki: cukier waniliowy, cynamon, aromat pomarańczowy







**Wykonanie:** ugotowaną marchewkę zmiksować blenderem. Dosypać połowę mąki, dodać olej i wybrane dodatki, wymieszać widelcem. Dalej wyrabiać masę dłońmi, stopniowo dodając resztę mąki – do uzyskania gładkiego i sprężystego ciasta.

### Do czego można wykorzystać marchewkową ciastolinę:

- wycinanie „ciasteczek” przy użyciu foremek o różnych kształtach i ozdabianie ich sypkimi produktami (suchy, pokruszony makaron, suchy ryż, kasza)
- przygotowywanie „babeczek” w papierowych papilotkach, przyozdabianie ich jadalnymi dodatkami (wiórki kokosowe, bakalie)
- wyklejanie obrazków na bazie wydrukowanych konturów (np. kwiatek).



### ZABAWA W „ZGADNIJ, CO TO”

**Na czym polega:** nie widząc ukrytego w woreczku produktu, dzieci próbują odgadnąć jego nazwę. Szukając rozwiązania, mogą zadawać nauczycielowi pytania pomocnicze i dotykać produktu bez spoglądania do środka woreczka.

**Przebieg:** dzieci siedzą na środku sali w kole. Nauczyciel siada w środku okręgu i pokazuje dzieciom worek z ukrytym w środku produktem (potrzebne kilka woreczków z różnymi warzywami i owocami). Nauczyciel podchodzi do dzieci i zachęca je do dotknięcia woreczka, najpierw z zewnętrznej strony, a potem otwiera worek i proponuje dzieciom włożenie rączki do środka. Dotykając produkt, dziecko może zadawać pytania pomocnicze – np. czy to jest owoc/warzywo? Czy to jest owoc koloru pomarańczowego?

## KSIAŻKI, KTÓRE WARTO CZYTAĆ DZIECIOM W PRZEDSZKOLU

- „Przekroje. Owoce i warzywa” – Agnieszka Sowińska
- „Za dużo marchewek” – Katy Hudson
- „Dookoła smaków. Podróże kulinarne szefa Wincentego” – Štěpánka Sekaninová
- „Szczurek Rysio i smak uważności” – Agnieszka Pawłowska
- „Niegzeczne książeczki. Rosół” – Alicja Dyrda i Natalia Fiedorczyk-Cieślak
- „Wielka księga wiedzy. Skąd się bierze jedzenie?” – Emily Bone
- „Daj gryza. Smakowite historie o jedzeniu” – Aleksandra Mizielińska, Daniel Mizieliński, Natalia Baranowska.

