Podstawy pracy z dziećmi i młodzieżą w budowaniu prawidłowych postaw żywieniowych

– pomysły na działania i edukację w szkołach

W wieku szkolnym NAUCZYCIELE NADAL mogą być wzorem do naśladowania

NAŚLADOWANIE – czas wczesnego dzieciństwa i dzieciństwa

(obserwacja, powtarzanie, przećwiczenie i wykonywanie danych czynności)

• W pierwszym siedmioleciu (0 – 7r.ż.) dziecko uczy się poprzez naśladowanie,

•Dzieci uczą się mowy, zachowań społecznych, kultury, jak również zachowania przy stole i jedzenia;

•W wieku przedszkolnym rodzice i nauczyciele są wzorem do naśladowania

ZASADY PODCZAS POSIŁKÓW
– SPOÓB PODAWANIA POSIŁKÓW W STOŁÓWKACH SZKOLNYCH

•Szacunek dla jedzenia – dziecko otrzymuje porcję, którą zdoła zjeść
•Szacunek dla innych – stołówki respektujące diety bezglutenowe, bezmleczne, uczeń może wybierać z proponowanych rozwiązań
•Utrzymanie pogodnego i miłego nastroju;
•Przy posiłku delektujemy się jedzeniem, - odpowiedni czas przeznaczony na posiłek

SŁOWO – DOSTOSOWANE DO WIEKU DZIECI:

KLASY 1-4

•Pogadanki o produktach żywieniowych (skąd pochodzą, jak rosły, jak kwitły i owocowały);

•Wypowiadanie się z szacunkiem o Ziemi i Słońcu, dzięki któremu roślinność rośnie;

•Śpiewanie piosenek o warzywach i owocach;

•Rozmawiamy o „smaku” produktów , czym się różnią;

SŁOWO – DOSTOSOWANE DO WIEKU DZIECI:

KLASY 5-6 oraz GIMNAZJALNE

Ustalenie zasad na początku roku szkolnego dotyczącego zdrowego odżywiania np.:

Do szkoły nie przynosimy:

- słodyczy – batonów, wafelków itp.
- gazowanych i korowych napojów

Generujmy pomysły na wypromowanie dobrych nawyków żywieniowych:

- konkursy śniadaniowe

-tygodnie na warzywa, na owoce, na pełne ziarno

-szkolne pokazy gotowania

-Dzielenie się przepisami – konkursy na najlepszy zdrowy przepis z danej grupy produktów itp.

„ Powiedz mi a zapomnę,
Pokaż mi a zapamiętam,
Daj mi zrobić - będę wiedział”

DOŚWIADCZANIE – CIEKAWOŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ Z GOTOWANIEM i PRZYGTOWYWANIEM POTRAW

Dzieci w zależności od wieku:

- same łuskają i mielą ziarna na mąkę, z której pieką bułki i chleb; jeśli są takie możliwości
- Same przygotowują kanapki;
- Pieką ciasteczka i ciasta
- Ucierają w moździerzu sól i zioła na sól ziołową;
- Krają warzywa na sałatkę;
- Gotują wybrane potrawy

- Samodzielnie przygotowany posiłek smakuje o wiele lepiej!
- Tworzenie gazetek z przepisami, malowanie plakatów tematycznych, czytanie etykiet, przynoszenie pudełek po ulubionym jedzeniu.
- Przygotowywanie prezentacji o zdrowym i niezdrowym jedzeniu

SIŁA GRUPY
JEDZENIE I JEGO JAKOŚĆ JEST WAŻNA

• Wspólne posiłki, rozmowa o jedzeniu własnym – ulubionym, nietolerowanym,

• Modne naturalne odżywianie - tworzenie grup szkolnych zajmujących się zdrowym gotowaniem;

•Tworzenie grup facebookowych – używanie innych nowoczesnych form wspierania grupy na etapie gimnazjum

• Dzieci wspierają się wzajemnie i zachęcają, akceptują swoje zwyczaje żywieniowe

• Rośnie tolerancja dla dzieci o innych dietach

PODSUMOWANIE i POMYSŁY

•Cateringi – kultura jedzenia

•Spotkania z dietetykiem dla całej społeczności szkolnej – specjalista, ciekawy zawód

•Warsztaty gotowania, pogadanki – dni zdrowego żywienia

•Nauka uważności w wybieraniu jedzenia

•Poszukiwanie pomysłów na zdrowe przekąski

•Moda na kubki termiczne, termosy, pojemniki typu Bento, śniadaniówki

•Lekcja wychowawcza – rozmowy o jedzeniu z wychowawcą,

•Źródła informacji dla nauczycieli - literatura

Pomysły na konspekty lekcji:

Klasa 0, 1
MOJE NAJLEPSZE SŁODYCZE – „wpychaj”, ograniczaj, unikaj!

Klasa 2
CUKIER W UKRYCIU - moje najlepsze napoje i jogurty bez cukru – czytam przez lupę

Klasa 3
MOJE NAJLEPSZE PŁATKI I KASZE – mam dużo dobrej energii!

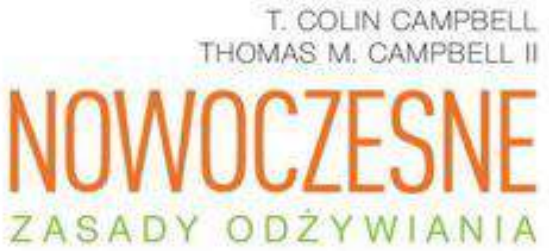
Klasa 4
JESTEM SIŁACZEM – co wybieram: mięso czy rośliny strączkowe

Klasa 5
MÓJ ZDROWY METABOLIZM I ODPORNOŚĆ – witaminy, składniki mineralne i dobra mikroflora jelit
Rozmowa z uczniami:
Gdzie są witaminy, jakie znacie witaminy, składniki mineralne. Czy SA jakieś produkty, które nie mają witamin?
Prezentacja
Gotowanie
Film
Gazetka
Jedzenie

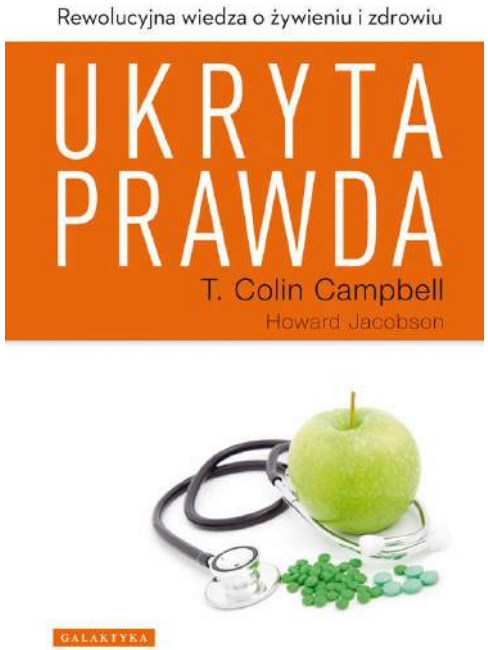
Klasa 6
MÓJ ZDROWY METABOLIZM I ODPORNOŚĆ – moje dobre i złe tłuszcze
Rozmowa z uczniami:
Jakie znacie tłuszcze, gdzie w pożywieniu można je znaleźć?
Jakiego pochodzenia mogą być tłuszcze?
Jakie używacie w swojej kuchni?
Prezentacja
Gotowanie
Film
Jedzenie

PRZYKŁADOWE PREZENTACJE NA SPOTKANIE Z MŁODZIEŻĄ GIMNAZJALNĄ I LICEALNĄ

LITERATURA

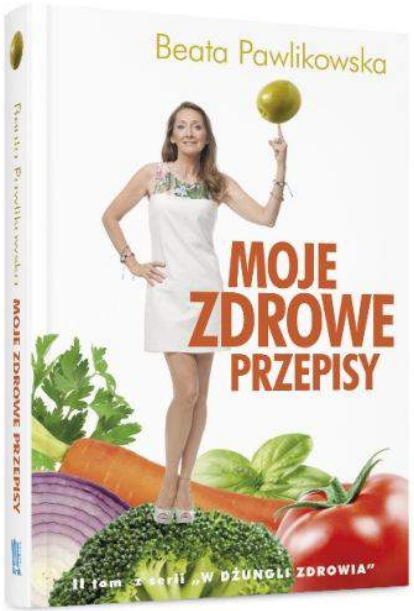

T. COLIN CAMPBELL
THOMAS M. CAMPBELL II
NOWOCZESNE
ZASADY ODŻYWIANIA

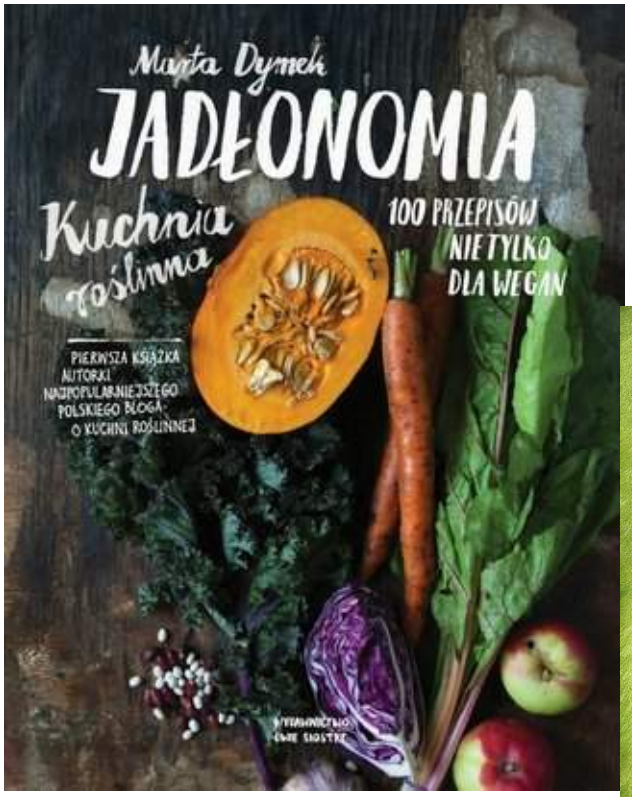
PRZEŁOMOWE BADANIE
WPŁYWU ŻYWIENIA
NA ZDROWIE
GALAKTYKA


Rewolucyjna wiedza o żywieniu i zdrowiu
UKRYTA PRAWDA
T. Colin Campbell
Howard Jacobson
GALAKTYKA

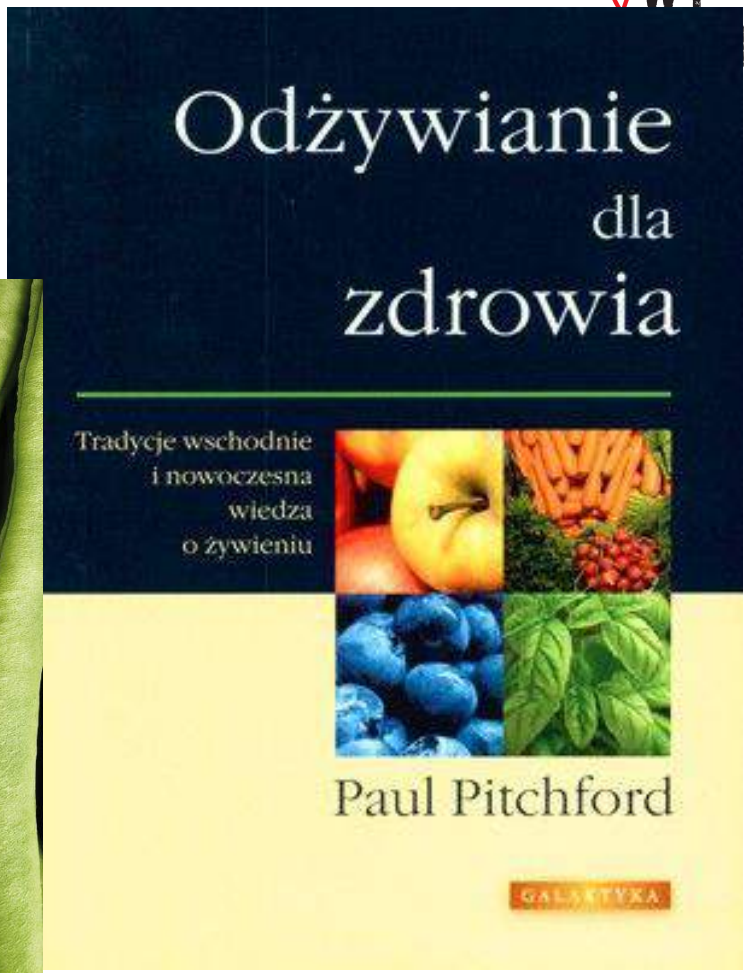
PRZEMYTNICY
marchewki
groszku
i soczewicy
przepisy moich rodziców
Maciej Szacitło
Monika Mrozowska-Szacitło
Karolina Szacitło

ZDR ♥ WY UCZEŃ .ORG




Marta Dymek
JADŁONOMIA
Kuchnia roślinna
100 PRZEPISÓW NIE TYLKO DLA WEGAN
PIERWSZA KSIĄŻKA AUTORKI NAJPOPULARNIEJSZEGO POLSKIEGO BLOGA O KUCHNI ROŚLINNEJ

redakcja Gene Stone
Ta książka może uratować twoje życie
WIDELEC ZAMIAST NOŻA
Droga do zdrowia usłana roślinami
przedmowa: T. Colin Campbell i Caldwell B. Esselstyn, Jr
GALAKTYKA


Odżywianie dla zdrowia
Tradycje wschodnie i nowoczesna wiedza o żywieniu
Paul Pitchford
GALAKTYKA

ZDROWY UCZEŃ .ORG

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!

Moderatorki Kampanii na rzecz naturalnego odżywiania dzieci:

Mgr inż. Dorota Łapa

Mgr Anna Żywica

Mgr Dominika Nitschke – Michalak

Mgr Joanna Szurkowska

Mgr Joanna Małyszka

Mgr Monika Czarnecka