

Scenariusz 1 - zajęcia dla rodziców dzieci przedszkolnych i żłobkowych	
Temat:	Jak odżywiać dzieci i całe rodziny, żeby było zdrowo, szybko i bezstresowo
Adresat zajęć	Rodzice dzieci w wieku przedszkolnym i żłobkowym
Metody pracy:	<ul style="list-style-type: none"> • wprowadzenie rodziców w temat zdrowego odżywiania • gotowy filmik szkoleniowy • wspólne omówienie filmu, omówienie problemów z jakimi spotykają się rodzice, dyskusja • wymiana doświadczeń, pytania do rodziców
Czas trwania zajęć	40-60 minut.
Cel:	<ul style="list-style-type: none"> - wsparcie merytoryczne i praktyczne rodziców dzieci we wprowadzaniu zdrowych nawyków - wspólna wymiana doświadczeń - zapoznanie rodziców Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dzieci i młodzieży, Zdrowym Talerzem
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	<ul style="list-style-type: none"> - internet i rzutnik, komputer do odtworzenia gotowego filmu - dostęp do naszej strony www.zdrowedzieci.pl aby odtworzyć gotowy film tematyczny - wydrukowana Piramida zdrowego Odżywiania i Zdrowych Nawyków i ZDROWY TALERZ (grafika dostępna na naszej stronie www.zdrowedzieci.com w strefie dla personelu) - w razie jakichkolwiek pytań można dzwonić bezpośrednio do dietetyka koordynującego projekt Katarzyna Bychowska-Koczergo 603 303 161

Opis przebiegu zajęć

Przywitanie. Wprowadzenie.

Po powitaniu rodziców, kilka słów o projekcie:

nasza placówka bierze udział w projekcie Zdrowe Dzieci. Projekt ma na celu edukować osoby odpowiedzialne za żywienie dzieci do lat 6, personel przedszkolny i żłobkowy, a także same dzieci jak zdrowo się odżywiać i dużo codziennie ruszać.

Projekt obejmuje również WAS - rodziców i wspiera Wasze codzienne wyzwania w temacie zdrowego odżywiania dzieci i całych Waszych rodzin. W czasie kiedy placówka jest w projekcie - Wy - rodzice/opiekunowie macie do dyspozycji szkolenia online lub szkolenia tu, w naszej placówce.

Macie kontakt do dietetyka i jego wsparcie merytoryczne. Dzisiaj obejrzyjecie krótki filmik na temat odżywiania dzieci. Po filmiku będziemy mogli porozmawiać i wymienić się doświadczeniami.

Najważniejsze informacje dla rodziców:

Nauczyciel rozdaje lub pokazuje rodzicom Piramidę Zdrowego Odżywiania i Zdrowych Nawyków i ZDROWY TALERZ. (grafiki dostępne na naszej stronie www.zdrowedzieci.com)

Najważniejsze informacje dla rodziców, które przekazuje nauczyciel:

1. podstawą diety waszych dzieci i Waszej - są WARZYWA (nie tylko ziemniaki ale wszystkie, różnorodne)
2. KAŻDY posiłek powinien składać się w minimum połowie z warzyw (pół talerza różnorodnych warzyw)
3. 1/4 talerza powinny to być zboża; kasze, makarony, ryż
4. 1/4 talerza - białko (nie tylko mięso, czasem mięso a częściej; biały ser, maślanka, kefir, jogurt naturalny, jaja, ryba, nasiona roślin strączkowych).
5. Nasiona roślin strączkowych jemy 3-4 razy w tygodniu np. zamiast mięsa (kotleciki z fasoli, leczo z cieciorą itp.)
6. Do każdego posiłku podajemy wodę i pijemy wodę między posiłkami - uczymy dzieci nawyku popijania wody
7. w ramach przekąski między posiłkami podajemy warzywa, owoce, orzechy, suszone owoce, pestki - dbamy o formę, kształt, kolory, różnorodność, chociaż polecamy sezonowe produkty.
8. Komunikaty do dzieci: nie zmuszamy do jedzenia, nie namawiamy, nie straszymy, nie przepukujemy np. jak zjesz zupkę to dostanie deser. Dbamy o to aby dziecko miało zdrową relację z jedzeniem, aby uczyło się rozpoznawania u siebie poczucia głodu i sytości, aby uczyło się nowych smaków i produktów.
9. Jesteście Rodzice wzorem do naśladowania dla swoich dzieci, Wasza postawa i relacja z jedzeniem wpływa i buduje relację Waszych dzieci z jedzeniem.

Emisja filmu

Po emisji filmu:

Na koniec kilka pytań do rodziców:

Co myślicie o tych informacjach podanych w filmiku?

Czy Ty Rodzicu pamiętasz o picu wody - dziennie powinieneś wypić ok 2,5 litra płynów w tym większość to powinna być woda? Nie boimy się wody z kranu jeśli mamy wodociąg.

Czy Ty Rodzicu jesz słodycze? czy masz przymus zjedzenia czegoś słodkiego po obiedzie lub wieczorem jak już nikt nie patrzy?

Czy Ty Rodzicu jesz kiedy jesteś zestresowany i chcesz się odprężyć?

Czy spożywasz posiłki przy monitorze? Jeśli tak, to czy odczuwasz co jesz, czy odczuwasz smaki, czy odpowiednio długo gryziesz jeden kęs? czy czujesz że już jesteś najedzony? Czy jesz bardzo szybko?

Czy nie wydaje Ci się że jedząc przy monitorze, zjesz więcej i szybciej niż bez monitora?

Niech każdy sobie odpowie na to te pytania dla siebie, możemy zostawić z tymi pytaniami do przemyślenia.

Podsumowanie

Drodzy rodzice/opiekunowie - Wasz stosunek do jedzenia i Wasze nawyki żywieniowe bardzo mocno wpływają na modelowanie nawyków żywieniowych Waszych dzieci. Jeśli Wasza dieta jest uboga w warzywa i jecie byle jak byle co, nie dziwcie się że i dzieci będą tak jadły. Zadbajcie o Siebie i swoje rodziny, tak abyście mogli spokojnie w zdrowiu cieszyć się wspólnym czasem i RAZEM z Waszymi dziećmi cyklicznie wykonywać zdrowy sport - zgodnie z aktualnym zaleceniami Piramidy Zdrowego stylu Życia. Na jej samym dole jest - sport.

Zakończenie – podziękowanie:

Rodzice mogą otrzymać wydrukowane przepisy z PDF lub można ich poinformować że mogą otrzymać taki bezpłatny mini ebook w formie elektronicznej ze zdrowymi przepisami - w strefie rodzina na naszej stronie.

Dziękujemy za spotkanie:)