

Scenariusz 2 - zajęcia wspólne dla dzieci i rodziców dzieci przedszkolnych i żłobkowych	
Temat:	Zajęcia wspólne dla dzieci i rodziców - Zróbmy razem coś pysznego!
Adresat zajęć	Rodzice dzieci w wieku przedszkolnym i żłobkowym i ich dzieci
Metody pracy:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wprowadzenie rodziców w temat odżywiania - garść podstawowych informacji o zdrowym odżywianiu</li> <li>• działania praktyczne - proponujemy wspólne przygotowanie z dziećmi szaszłyków warzywno owocowych</li> <li>• wymiana doświadczeń, pytania do rodziców</li> </ul>
Czas trwania zajęć	40-60 minut
Cel:	<p>- <b>spędzenie wspólnego czasu z dziećmi</b>, wspólne warsztaty, trochę wiedzy i wymiana doświadczeń</p> <p>- <b>Inspiracja</b> - Chcemy, aby po powrocie do domu pamiętali że warto razem coś zrobić w kuchni, żeby zachęcali i zapraszali swoje dzieci do wspólnego przygotowywania prostych zdrowych posiłków</p> <p>- nauka zdrowych nawyków i <b>zaprzyjaźniania ze zdrowym jedzeniem</b></p> <p>- zapoznanie rodziców Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dzieci i młodzieży, Zdrowym Talerzem</p>
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owoce sezonowe, warzywa sezonowe - dostępne w danym sezonie - każde dziecko przynosi 1-2 dni wcześniej do placówki jeden owoc i jedno warzywo (angażujemy rodziców i dzieci)</li> <li>- patyczki do szaszłyków</li> <li>- deseczki</li> <li>- nożyki, noże do obierania warzyw</li> <li>- fartuszki</li> <li>- tace lub duże półmiski do układania szaszłyków</li> <li>- wydrukowana Piramida zdrowego Odżywiania i Zdrowych Nawyków i ZDROWY TALERZ (grafika dostępna na naszej stronie <a href="http://www.zdrowedzieci.com">www.zdrowedzieci.com</a>)</li> <li>- w razie jakichkolwiek pytań można dzwonić bezpośrednio do dietetyka koordynującego projekt Katarzyna Bychowska-Koczergo 603 303 161</li> </ul>

#### 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.

Projekt obejmuje również WAS - rodziców i wspiera Wasze codzienne wyzwanie 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 zrobimy wspólnie z dziećmi szaszłyki warzywno - owocowe. Potem będziemy mogli porozmawiać i wymienić się doświadczeniami.

#### **Część 1 - najważniejsze informacje dla rodziców:**

Nauczyciel rozdaje lub pokazuje rodzicom Piramidę Zdrowego Odżywiania i Zdrowych Nawyków i ZDROWY TALERZ. (grafiki dostępne na naszej stronie [www.zdrowe-dzieci.com](http://www.zdrowe-dzieci.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 przekupujemy 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.

## Część 2 - warsztaty

1. rodzice z dziećmi wspólnie wybierają warzywa, owoce.
2. Przypominamy dorosłym i dzieciom o umyciu rąk przed przystąpieniem do pracy,
3. Myjemy również produkty. Potem je wspólnie obieramy i kroimy na różne kształty.
4. Warto rozłożyć produkty na dużym stole i wspólnie dzielić się już pokrojonymi częściami tak, aby każdy miał dostęp do wszystkich produktów. **Aby dzieci miały wybór.**
5. Robimy szaszłyki warzywno - owocowe. Rodzice wraz z dziećmi nabijają na patyczki wybrane warzywa i owoce, można również zachęcić rodziców dzieci do wykonywania ludzików czy innych postaci, wzorów z warzyw i owoców.

Po wykonaniu szaszłyków proponujemy zrobić konkurs, „kto najdłużej będzie gryzł swojego szaszłyka?” mini zabawa pokazująca że warzywa, owoce i każdy kęs jedzenia warto dobrze długo pogryźć.

UWAGA ciekawostka dietetyczna (jeden kęs np. Marchewki czy jabłka powinien być gryziony ok 20-30 razy zanim zostanie połknięty).

Wskazówki dla nauczyciela.

Podczas warsztatów możemy edukować się nawzajem, rozmawiać o tym jakie kto ma metody na podawanie dzieciom warzyw i owoców. Osoba prowadząca warsztaty zachęca rodziców do wymiany doświadczeń i pomysłów, zadając im pytania.

Przykładowe pytania do rodziców, które mogą sprowokować rozmowę i dyskusję:

Czy Wy jako rodzice/opiekunowie zachęćcie dzieci do wspólnego gotowania?

Czy jecie codziennie w każdym posiłku w warzywa i owoce?

Czy robicie z dziećmi wspólne zakupy?

Czy Ty Rodzicu jesz słodczy?

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 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, zapraszajcie dzieci do kuchni. Zachęćcie je do wybierania produktów i przygotowywania wspólnie prostych potraw. Tak abyście mogli spokojnie w zdrowiu cieszyć się wspólnym czasem i RAZEM z Waszymi dziećmi cyklicznie wykonywać zdrowy sport - zgodnie z aktualnymi zaleceniami Piramidy Zdrowego stylu Życia. Na jej samym dole jest - sport.

## Zakończenie – podziękowanie:

Dziękujemy za spotkanie