

Scenariusz nr 4 - zajęć dla rodziców dzieci przedszkolnych i żłobkowych	
Temat:	Piknik Rodzinny, Dzień zdrowego Stylu Życia w placówce - całodniowe wydarzenie rodzinne
Adresat zajęć	Rodzice/opiekunowie wraz z dziećmi i kadrą placówki
Metody pracy:	<ul style="list-style-type: none"> • proponujemy przygotować różne strefy rodzica/opiekuna z dzieckiem • strefa gotowania: koktajle, szaszłyki warzywne, gofry szpinakowe • strefa plastyczna: wyklejania, rysowania, malowania Piramidy Zdrowego Odżywiania • strefa ruchu: wspólne zabawy ruchowe z rodzicami, tańce • strefa relaksu: można się położyć na materacach i obejrzeć film nasz edukacyjny • strefa nawadniania: woda dostępna dla każdego strefa zdrowych przekąsek
Czas trwania zajęć	40 w zależności od możliwości placówki, cały dzień lub część dnia o wyznaczonej porze, np. od 12.00 do 16.00 minut
Cel:	<ul style="list-style-type: none"> • integracja, wymiana doświadczeń • wzmocnienie świadomości rodziców, że to oni stanowią wzór do naśladowania dla swoich pociech • angażowanie rodziców w aktywny udział w promowanie nawyków zdrowego stylu życia • przekazanie zasad zdrowego odżywiania w formie lekkiej i przyjemnej dla dzieci i rodziców <p>promocja placówki - tu można pokazać, opowiedzieć rodzicom o projekcie od strony kadry; ile osób się przeszkoliło, jakie zmiany wprowadzono po szkoleniach, jakie kadra ma wnioski. Pokazanie rodzicom jak dużo „dobrego” dzieje się w placówce :) (lepsze podejście do dzieci w temacie odżywiania; nie zmuszanie, nie namawianie, nie punktowanie za zjedzony posiłek, zmiana sposobu podawania warzyw - nie chodzi o to aby dziecko zjadło surówkę ale aby zjadło warzywa;)</p>
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	<ul style="list-style-type: none"> - dostępne warzywa i owoce, patyczki do szaszłyków, deseczki, nożyki do obierania - produkty potrzebne do wykonania gofrów ze szpinaku, gofrownica, talerzyki (przepis na końcu) - produkty potrzebne do sporządzenia koktajlu ze szpinakiem (przepis na końcu) - woda do picia dostępna dla każdego w strefie nawadniania - materiały plastyczne niezbędne do rysowania, malowania, wyklejania piramidy żywieniowej lub ZDROWEGO TALERZA - przygotowany projektor lub mały monitor z filmami edukacyjnymi projektu Zdrowe Dzieci w osobnej sali - strefa relaksu, przygotowanie sali z materacami, taka by można było faktycznie tam poczuć się komfortowo - wydrukowana Piramida zdrowego Odżywiania i Zdrowych Nawyków i ZDROWY TALERZ (grafika dostępna na naszej stronie www.zdrowedzieci.com) <p>w razie jakichkolwiek pytań można dzwonić bezpośrednio do dietetyka koordynującego projekt Katarzyna Bychowska-Koczergo 603 303 161</p>
Opis przebiegu zajęć	<p>Przywitanie. Wprowadzenie.</p> <p>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.</p> <p>Projekt obejmuje również WAS - rodziców i wspiera Wasze codzienne wyzwanie w temacie zdrowego odżywiania dzieci i zmiany nawyków całych rodzin na zdrowsze. W czasie kiedy placówka jest w projekcie - Wy - rodzice/opiekunowie macie do dyspozycji szkolenia online lub szkolenia tu, w naszej placówce.</p>

Macie kontakt do dietetyka i jego wsparcie merytoryczne.

Dzisiaj chcemy Wam pokazać jak można ciekawie spędzać czas jednocześnie edukując siebie i dzieci w temacie zdrowego odżywiania.

Strefa gotowania

- koktajle, szaszłyki warzywne, gofry szpinakowe - przepisy poniżej.

Strefa plastyczna

- wyklejania, rysowania, malowania Piramidy Zdrowego Odżywiania lub ZDROWEGO TALERZA

Strefa ruchu

- - wspólne zabawy ruchowe z rodzicami, tańce

Strefa relaksu

- można się położyć na materacach i obejrzeć film nasz edukacyjny

Strefa nawadniania

- stolik z dostępem dla każdego do wody i koktajlu z dodatkiem szpinaku który zostanie wykonany w strefie gotowania

Strefa zdrowych przekąsek

- strefa zdrowych przekąsek - szaszłyki warzywno-owocowe

Słowo wstępu dla rodziców - najważniejsze informacje dla rodziców:

Nauczyciel rozdaje lub pokazuje rodzicom Piramidę Zdrowego Odżywiania i Zdrowych Nawyków i ZDROWY TALERZ. (grafiki dostępne na naszej stronie, w strefie dla personelu)

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 straszmy, 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.**

Wskazówki dla
nauczyciela:

Nauczyciel wyznacza osoby/opiekunów strefy; dobrzy jeśli byłiby to również rodzice, a nie tylko kadra przedszkola.

Przykładowe pytania do rodziców, które mogą sprowokować rozmowę i dyskusję podczas wspólnych zajęć w każdej ze stref:

Czy Wy jako rodzice/opiekunowie zachęacie 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?

Podsumowanie

Podziękowania za zaangażowanie dla rodziców.

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. Zachęcajcie 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 aktualnym zaleceniami Piramidy Zdrowego stylu Życia. Popatrzcie – u jej podstawy leży ruch i woda!

Zakończenie – podziękowanie:

Dziękujemy za spotkanie. Zachęcamy do wymiany pytań czy uwag.

Załącznik: przepisy

Koktajl ze szpinakiem:

Proporcja dla 10 dzieci:

150 g szpinaku baby lub 4 liście jarmużu,
2 banany,
2 jabłka,
sok z połowy cytryny (aby zachować zielony kolor),
4 łyżeczki siemienia lnianego,
4 szklanki wody.

Dokładnie umyj wszystkie produkty. Poproś rodziców i dzieci o pokrojenie jabłek na ósemki i wytnij gniazda nasienne. Nie obierajcie jabłek ze skórki - ma ona dużo błonnika. Banana pokrójcie na ćwiartki. Wszystkie składniki wrzuć do blendera, rozdrobnijcie, gotowe.

Gofry ze szpinakiem:

Składniki:

Ciasto na gofry (ok. 8 gofrów)

- 2 jajka
- 1,5 szkl. napoju roślinnego
- 1/4 szkl. oleju rzepakowego
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szkl. mąki pełnoziarnistej pszennej
- 1 szkl. mąki z ciecierzycy
- szczypta soli
- garść szpinaku

Dodatki (wg uznania):

- Owoce; truskawki, borówki, banany, brzoskwinie, twarożek.

Sposób przygotowania: szpinak myjemy i blendujemy z odrobiną wody, następnie wszystkie składniki na ciasto mieszamy dokładnie w misce na jednolitą masę, dodajemy szpinak. Całość jeszcze raz mieszamy. Nakładamy porcję do nagrzonej gofrownicy i czekamy aż będą złociste. Gotowe!

Szaszłyki warzywno-owocowe w strefie gotowania:

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 i długo pogryźć.

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