

## **Materiał dla MSiT do postępowania konkursowego w sprawie organizacji półkolonii letnich dla dzieci i młodzieży**

### **Warsztaty dietetyczne**

Warsztaty dietetyczne dla dzieci mogą składać się z dwóch części: edukacyjnej i kulinarnej. W części edukacyjnej dzieci powinny poznać zasady prawidłowego odżywiania. Aby zajęcia były ciekawe należy zapewnić różne rodzaje aktywności, by utrzymać zaangażowanie dzieci i dać im możliwość rozwoju na wielu płaszczyznach.

Zajęcia powinny być prowadzone przez wykwalifikowanych dietetyków lub ekspertów w zakresie żywności i żywienia człowieka. Dopuszcza się prowadzenie zajęć przez studentów dietetyki (po ukończeniu 2 roku studiów) przy wsparciu doświadczonych specjalistów w tej dziedzinie.

Rekomenduje się maksymalny czas trwania warsztatów dietetycznych nie dłuższy niż 3-4h zegarowe, z uwzględnieniem odpowiednich przerw.

Wszelkie materiały edukacyjne oraz scenariusze zajęć powinny być przygotowane przez ekspertów w oparciu o aktualną wiedzę oraz dostępne opracowania Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego, w tym m.in. materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów klas I-III pn. „Zdrowe dzieciaki to my!”, których częścią są gotowe scenariusze lekcji oraz karty pracy dla dzieci.

### **Część edukacyjna warsztatów dietetycznych**

Proponuje się przeprowadzenie części edukacyjnej w formie interaktywnych zabaw, które cieszą się dużym zainteresowaniem dzieci. Animacje edukacyjne powinny stworzyć pakiet zabaw. Udział w każdej zabawie może zostać nagrodzony pieczętką lub punktami. Po zebraniu kompletu pieczętek/punktów dziecko otrzyma zestaw gadżetów. W ten sposób zachęcamy dzieci do udziału w wielu, różnorodnych i atrakcyjnych aktywnościach promujących edukację żywieniową.

Wśród zabaw edukacyjnych, które cieszyły się dużym zainteresowaniem dzieci podczas eventów z udziałem NIZP PZH-PIB należy wymienić:

- magnetyczną układankę Talerza Zdrowego Żywienia. Na wzór zaleceń Talerza Zdrowego Żywienia NIZP PZH-PIB zaprojektował tablicę magnetyczną wraz z magnesami, która pomaga dzieciom zrozumieć zalecenia i nauczyć się prawidłowego komponowania zbilansowanych posiłków. Dodatkowo dla dzieci starszych przygotowano magnesy z opisami danych grup produktów - zalecanych

i tych, które należy ograniczyć. Dodatkowym materiałem uzupełniającym planszę magnetyczną są zalecenia NIZP PZH-PIB „w 3 krokach do zdrowia”, które mogą posłużyć jako materiał edukacyjny;

- zabawy edukacyjne o charakterze sensorycznym np. Magiczne Pudełko. W Magicznym Pudełku dzieci za pomocą dotyku rozpoznają ukryte w dużym kartonie warzywa i owoce. Przed wyjęciem wybranego dotykiem produktu muszą podać jego nazwę, określić, czy jest to warzywo czy owoc. Do zabawy należy wykorzystać twarde warzywa m.in. marchew, ogórek, seler, paprykę itp. oraz owoce m.in. jabłko, pomarańczę, twardą gruszkę, cytrynę, limonkę, twarde kiwi itp.;
- zabawę polegającą na rozpoznawaniu aromatów oraz produktów po ich aromacie. Wśród produktów można uwzględnić świeże zioła m.in. miętę, rozmaryn, bazylię, zamknięte w słoiczkach waciki nasączone naturalnymi aromatami np. mango, cytryną, grejpfrutem, wanilią, cynamonem itp., zamknięte w słoiczkach aromatyczne przyprawy regionalne i egzotyczne m.in. anyż, liść laurowy, laska cynamonu, goździki, zamknięte w słoiczkach nasiona roślin strączkowych m.in. soczewica zielona, czerwona, groch, różne odmiany fasoli, ciecierzycy. Odgadywanie produktów może być uzupełnione rozmową z dziećmi na temat pochodzenia produktów, ich smaku oraz zapachu;
- kolorowanki produktów rekomendowanych w diecie dzieci;
- memory owocowo-warzywne, którego celem jest odnalezienie par obrazków warzyw i owoców oraz podanie ich nazw, opisanie smaku, wyglądu, koloru;
- naukę czytania etykiet (dla starszych dzieci), porównywania ze sobą składu i jakości różnych produktów. Zabawa polega na robieniu przez dzieci zakupów. Dzieci mają do dyspozycji dwa koszyczki: czerwony - na produkty, które nie są polecane w codziennej diecie oraz zielony - na produkty, które są rekomendowane w prawidłowo zbilansowanej diecie. Zadaniem jest przeczytanie etykiety, udzielenie odpowiedzi, dlaczego dany produkt może być oznaczony Kartą Dobrego Wyboru i trafić do zielonego koszyczka, a dlaczego inny produkt powinien być oznaczony Kartą Złego Wyboru i trafić do czerwonego koszyczka;
- Owocowy Twister - gra wykorzystuje klasyczną planszę do gry w tzw. Twistera z czterema kolorami: zielonym, czerwonym, żółtym, niebieskim. Uczestnicy gry nie wypowiadają jednak nazw kolorów danych pól, zamiast nich wypowiadają nazwy warzyw i owoców w kolorze danego pola np. postaw prawą dłoń na sałatę (zamiast: na kolor zielony);

- zajęcia sprawnościowe z wykorzystaniem motywu przewodniego: warzywa i owoce. Doskonale nadaje się do tego np. chusta Klanza, do której można ułożyć scenariusze wielu zabaw. Zabawa aktywuje dzieci ruchowo i utrwala nazwy, kształt oraz kolor warzyw i owoców.

### **Część kulinarna warsztatów dietetycznych**

Na warsztatach kulinarnych uczniowie poznają zasady prawidłowego żywienia oraz samodzielnie przygotowują wartościowe posiłki (prosta sałatka z owoców, kanapki z warzywami, koktajl lub talerz zdrowego żywienia – w przypadku braku możliwości skorzystania z produktów spożywczych, dopuszcza się wykorzystanie atrap/zabawek produktów spożywczych). Zdobyte umiejętności będą procentować w życiu codziennym uczniów. Aby zwiększyć atrakcyjność zajęć każdy z uczestników na ich zakończenie powinien otrzymać upominek w postaci fartucha kucharskiego oraz ewentualnie przepisów dań, które były przygotowywane podczas warsztatów kulinarnych. Zajęcia powinny być prowadzone przez eksperta w dziedzinie dietetyki lub żywienia człowieka. Dodatkowym kryterium premiującym realizatorów może być obecność kucharza na zajęciach.

Czas trwania warsztatów nie powinien być dłuższy niż 1h zegarowa. Forma i przekaz informacji powinny być dostosowane do danej grupy wiekowej.

Podczas warsztatów można rozważyć poruszenie nw. zagadnień:

1. Dlaczego warzywa i owoce są ważne w naszej diecie?
2. Dlaczego warto jeść owoce zamiast słodczy?
3. Zdrowy Talerz dziecka. Jak powinien wyglądać?
4. Inne wskazówki sprzyjające zdrowiu (regularność spożywania posiłków, niezapominanie o śniadaniu, higiena snu, higiena jamy ustnej, aktywność fizyczna).