



OLIMPIADA ZMYŚŁÓW

**BROSZURA DLA NAUCZYCIELI
DZIECI ŻŁOBKOWYCH**



„Sami musimy stać się zmianą,
do której dążymy w świecie”

(Gandhi, 1869–1948)



NASZE DZIECI MAJĄ SZANSĘ NA PODIUM

I tutaj często dobre wieści się kończą. Niestety, nie mamy na myśli żadnej rywalizacji sportowej, lecz raczej wyścig, w którym oceniane jest tempo przybierania na wadze. Dane dotyczące nadwagi i otyłości wśród dzieci w Polsce są zatrważające. Według badań PITNUTS z 2016 roku blisko 10% dzieci w wieku 1–3 lat miało nadwagę lub otyłość.

Ponadto 18,4% było zagrożonych nadmierną masą ciała (raport z badania: „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie, PITNUTS 2016” <https://fundacjanutricia.pl/uploads/researchfiles/February2021/JF44fjZMhLhAHSqb5yvk.pdf>).



To my, dorośli – rodzice, opiekunowie, nauczyciele – mamy realny wpływ na zdrowy rozwój dzieci. Dieta i aktywność fizyczna to najpotężniejsze narzędzia do kształtowania zdrowia dzieci. To wiemy chyba wszyscy. Jak zatem poprawić jakość żywienia dzieci i ich rodzin? W jaki sposób zachęcić do aktywności fizycznej? Niebagatelną rolę odgrywa współpraca i porozumienie pomiędzy rodzicem a nauczycielem. Dziecko większą część dnia spędza w placówce pod Waszą opieką, dlatego w dużym stopniu to właśnie Wy, nauczyciele, wpływanie na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci.



RODZINNA OLIMPIADA ZMYŚŁÓW

Mamy świadomość tego, że żywienie dzieci to bardzo trudny temat. Rodzice często zmagają się z licznymi trudnościami w obszarze diety ich dzieci. Przysłóchni panującą sytuacją przy stole, nie mają sił na to, aby podjąć się wprowadzenia zmian. Często słyszane zalecenia żywieniowe mogą wydawać się bardzo trudne do wdrożenia w danej sytuacji rodzinnej. Dlatego spójrzmy na żywienie z innej perspektywy. Popatrzmy na stojące przed nami wyzwania jak na konkurencję olimpijską, w której weźmiemy udział. Wybierzmy działania w formie zabawy i wspólnie zmieńmy choć kilka rzeczy w sposobie żywienia naszych dzieci. Obierzmy dobry kierunek i grajmy zespołowo, aby wywalczyć medal zdrowia dla naszych dzieci i dla siebie.

„Dobry posiłek to wyważona mieszanka dobrych potraw, troski, zaangażowania, bliskich relacji z ludźmi, estetyki, radości dla zmysłów i nieprzewidywalnych uczuć i nastrojów”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 10).

W takim razie zaczynamy. Na miejsca, gotowi



WSPINACZKA NA SZCZYT PIRAMIDY OSWAJANIA – JAK WPROWADZAĆ NOWE, ZDROWE PRODUKTY DO DIETY MALUCHA

Dzieci w wieku żłobkowym są na etapie bardzo intensywnego rozwoju. W ich ciele zachodzi wiele zmian, a część tych procesów jest ściśle związana z odżywianiem.

Dla dorosłych jedzenie wydaje się być prostą, intuicyjną, wręcz mechaniczną czynnością. Tak naprawdę jest jedną z bardziej złożonych i skomplikowanych, jakie wykonuje nasze ciało. Jedzenie to czynność angażująca równocześnie wiele układów i narządów, m.in. mięśnie, układ nerwowy, sensoryczny.



OLIMPIADA ZMYŚLÓW

Wymaga opanowania wielu umiejętności – o czym warto wiedzieć. Nierzadko zdarza się, że dorośli wszelkie trudności związane z jedzeniem u dziecka odbierają jako przejaw jego buntu, chęci postawienia na swoim czy trudnego charakteru. Jednak prawda jest taka, **że wszystkie dzieci chcą jeść, ale nie wszystkie potrafią.**

■ **Piramida oswojania** – Nie każdy rodzic o tym wie, że aby dziecko zechciało spróbować nieznanego/nielubianego produktu, musi go najpierw poznać z perspektywy różnych zmysłów. W zależności od temperamentu dziecka, będzie ono skore próbować nowych produktów lub wręcz odwrotnie – będzie przejawiać strach i niepewność wobec wszelkich zmian w menu. Poniższa piramida ukazuje, jakie piętra należy pokonać w ramach poszerzania dziecięcego repertuaru jedzeniowego.

Program „Olimpiady zmysłów”, realizowany wśród dzieci żłobkowych, opiera się na poznawaniu jedzenia poprzez zmysły. Zabawy oswojające pozwalają w ciekawy sposób „przemierzyć” dziecku wszystkie piętra piramidy oswojania, czego efektem ma być poszerzenie jego asortymentu żywieniowego, który akceptuje i chętnie zjada.

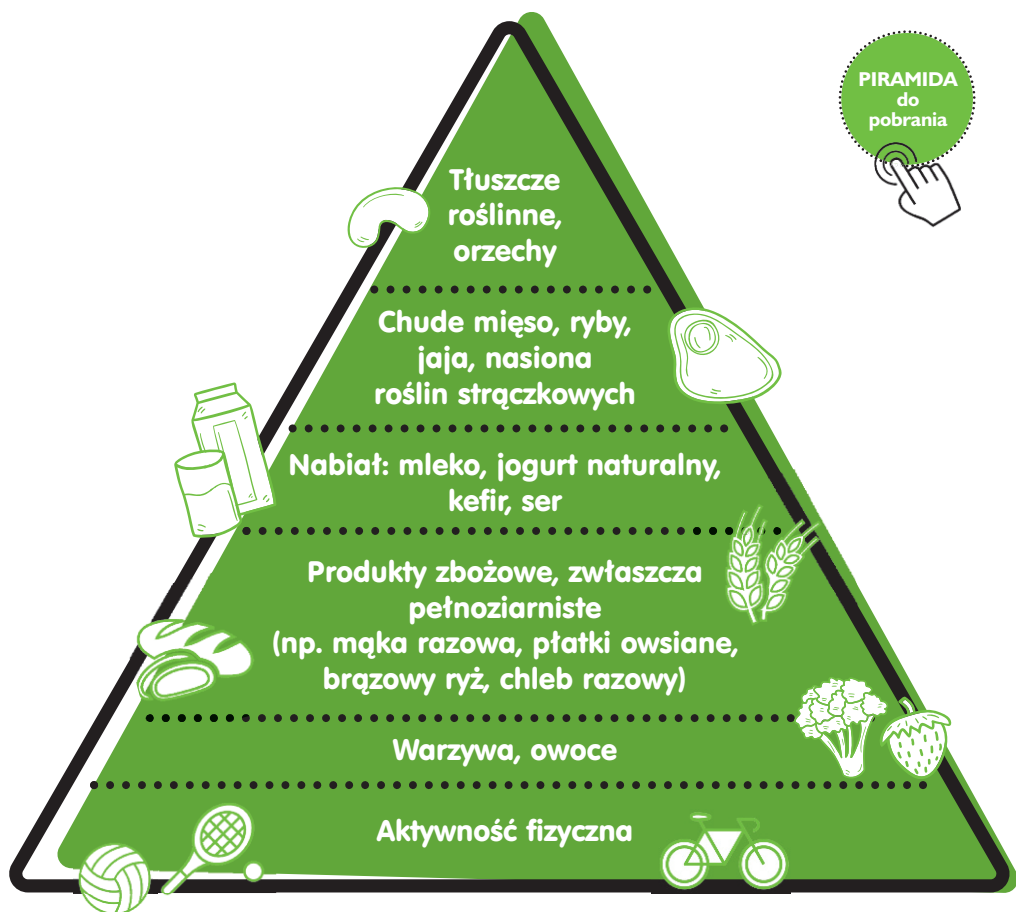


WSPINACZKA NA SZCZYT PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Czas na łyk wody i ruszamy dalej. Przed nami kolejne podejście. Tym razem będziemy się wspinać na szczyt piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

„**Piramida zdrowego żywienia i stylu życia** (...) jest prostym, krótkim i zwięzłym sposobem przedstawienia zasad prawidłowego żywienia i najważniejszych elementów stylu życia, których realizacja daje szansę na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz długie życie w zdrowiu” (Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. A. Szczygła w Warszawie; <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/Warszawie>).





Źródło: opracowanie własne.

ZROZUMIEĆ PIRAMIDĘ

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży jest graficznym przedstawieniem aktualnych, naukowo potwierdzonych zaleceń dotyczących jakości i ilości spożywanych pokarmów i znaczenia codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci i młodzieży. Każdy dorosły, który spędza dużo czasu z dziećmi, ma realny wpływ na ich rozwój. Dlatego chcemy, aby nauczyciel wiedział, jak powinien wyglądać talerz żłobkowicza (w ujęciu jakościowym), aby najlepiej wspierać rozwój dziecka. Komponując



OLIMPIADA ZMYŚŁÓW

jadłospis w żłobku, należy wziąć pod uwagę wszystkie poniższe informacje. Jeśli żłobek, w którym pracujecie, korzysta z usług firmy cateringowej, warto zwrócić uwagę na to, czy dostarczane posiłki są odpowiednio skomponowane i dostosowane do wieku dzieci.

- Rozpoczynamy wspinaczkę od najniższego piętra. W tym miejscu piramidy dowiadujemy się, że **codzienny ruch to podstawowe działanie, pozwalające zadbać o nasze zdrowie**. Jesteśmy istotami stworzonymi do bycia w ruchu. Najnowsze zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (ang. *World Health Organization* – WHO) zachęcają do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na pracę serca, ogólny stan zdrowia, w tym na kondycję psychiczną. Ruszając się, przeciwdziałamy wielu poważnym chorobom, takim jak nowotwory, cukrzyca typu 2 i choroby serca. Wymienione jednostki chorobowe są jednymi z najpowszechniejszych przyczyn zgonów na świecie ($\frac{3}{4}$ ogółu).

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym co najmniej 150–300 minut aktywności fizycznej o średniej lub wysokiej intensywności tygodniowo. Dzieci natomiast powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej 60 minut (aktywność o umiarkowanej intensywności) dziennie. Ważne jest to, że wszelkie aktywności w ciągu dnia sumują się – dlatego oprócz zajęć typowo sportowych zalicza się do nich codziennie wykonywane obowiązki domowe, a także przemieszczanie się (spacer, jazda rowerem, jazda na rolkach) [Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia. Omówienie (2021) [<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf>].



- **Owoce i warzywa** wypełniają drugie, największe piętro piramidy. Oznacza to, że powinny pojawiać się w diecie dziecka jak najczęściej, najlepiej w każdym posiłku i przekąskach, czyli w 5 porcjach w ciągu dnia. Co zatem oznacza porcja? Średnio porcja warzyw i owoców oznacza 80–100 g, na przykład: pół banana, $\frac{2}{3}$ szklanki malin, 7 truskawek, 1 kalarepa, 1 mała gruszka, czy pęczek rzodkiewek. Warzywa, których powinno być więcej niż owoców, warto podawać w formie surowej, gotowanej, pieczonej, zup, a sporadycznie także w formie świeżo wyciskanych soków.
- **Produkty zbożowe** to kolejne piętro piramidy. Najlepiej, gdy sięgamy po produkty z pełnego przemiału – pełnoziarnisty ryż, makaron, pieczywo i kasze.



Ważne! W prawidłowo zbilansowanym posiłku warzywa i owoce (z przewagą tych pierwszych) powinny stanowić połowę talerza!



OLIMPIADA ZMYŚŁÓW



Ważne! Wszystkie rodzaje kasz, ryżu i makaronów pełnoziarnistych nadają się do podawania od początku rozszerzania diety.

- Kolejne piętro piramidy przedstawia **produkty mleczne**. W I. roku życia, oprócz wprowadzanych stopniowo pokarmów stałych, mleko kobiece lub mieszanka mlekozastępcza stanowi podstawę diety dziecka. Przed ukończeniem 12. m.ż. mleko krowie można stosować tylko jako dodatek do przyrządzania potraw, a powyżej 12. m.ż. codzienne jego spożycie nie powinno przekraczać 500 ml (Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne. *Pediatrica*. 2021, t. 18, s. 24). Warto w ramach tego podawać dzieciom fermentowane produkty mleczne, takie jak kefir, maślanka czy jogurt naturalny. Są to produkty mające pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Stanowią doskonałe źródło wapnia i bakterii probiotycznych, wykazujących między innymi działanie wspierające układ odpornościowy dzieci. Do tej grupy zaliczamy także sery, będące istotnym źródłem wapnia w diecie najmłodszych.
- Zalecane **źródła białka** umiejscowione są na kolejnym piętrze piramidy. Znajdziemy tutaj chude mięso, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Jak widać, nie mamy w tym miejscu wyszczególnionych przetworów mięsnych, z uwagi na wysoką zawartość soli i nierzadko substancji konserwujących, których nadmierne spożycie może oddziaływać niekorzystnie na zdrowie naszych dzieci. Wyżej wymienione grupy produktów powinniśmy spożywać przez cały tydzień w zmiennych proporcjach. Zachęcamy do częstego serwowania mięs i ryb w postaci pieczonej, najlepiej w towarzystwie warzyw sezonowych.



Ważne! Wbrew obiegowym opiniom, mówiącym o tym, że rośliny strączkowe są przeciwwskazane w diecie najmłodszych dzieci, zachęcamy do regularnego ich serwowania w rodzinnym menu. Na początku rozszerzania diety możemy je blendować, przygotowując np. zupę krem.



OLIMPIADA ZMYŚŁÓW

- Na szczycie piramidy znajdziemy produkty **bogate w tłuszcz**. W celach prozdrowotnych zalecane jest zastąpienie tłuszczów zwierzęcych tłuszczami pochodzenia roślinnego. Doskonałym rozwiązaniem, pozwalającym zapewnić odpowiednią podaż zdrowych tłuszczów nienasyconych, jest oferowanie dzieciom orzechów (dla maluszków w postaci zmielonej, w celu zredukowania ryzyka zadławienia), masła orzechowego oraz warzyw gotowanych i surowek z dodatkiem niewielkiej ilości różnego rodzaju olejów roślinnych. Do przyrządzania codziennych potraw idealnie nadaje się olej rzepakowy.

CO JESZCZE MOŻEMY WYCZYTAĆ Z PIRAMIDY?



Uwaga! Dodatkowe, bardzo ważne wskazówki do przekazania rodzicom (np. podczas zebrania) – na co powinni zwrócić uwagę w domu. Zadbanie o poniższe kwestie może poprawić jakość funkcjonowania dziecka w grupie przedszkolnej, m.in. pod kątem procesów poznawczych.



Pamiętajmy o odpowiedniej ilości snu, który pozwala dzieciom na prawidłową regenerację. Warto zadbać o regularne godziny snu.



Limitujmy czas spędzany z wykorzystaniem wysokich technologii. Dzieci najmłodsze, do około 2. r.ż., nie powinny korzystać z żadnych urządzeń elektronicznych.



Unikajmy dosalania potraw dla dzieci, podawania słonych przekąsek i dań typu fast food. Pozwoli to na zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia i nowotworów w przyszłości. Zredukowanie ilości spożycia tych produktów w codziennej diecie zmniejsza także ryzyko wystąpienia u dzieci nadwagi i otyłości.



Podawajmy dzieciom wodę. Woda to jedyny napój, który należy podawać dzieciom do picia w 1. r.ż. Napoje słodzone mogą (nie muszą) sporadycznie pojawiać się w menu żłobkowicza, ale w niewielkich ilościach. Unikajmy napojów gazowanych z dodatkiem cukru. Etykiety i reklamy niektórych napojów sugerują konsumentom, że nie zawierają żadnych dodatków, a w rzeczywistości, często po przesłedzeniu składu napoju okazuje się, że woda jest źródłem dużej ilości cukru prostego. Pamiętajmy, że woda nie wnosi do diety żadnej wartości energetycznej. Dlatego zastępując ją napojami słodzonymi, nierzadko znacząco wpływamy na wzrost kaloryczności diety naszych dzieci. To z kolei jest prostą drogą do nadwyżki kalorii w diecie każdego dnia, która prowadzi do wzrostu masy ciała. Nie bez znaczenia jest także wpływ słodkich napojów na rozwój próchnicy i ograniczenie apetytu na posiłki główne w ciągu dnia.



WALKA NA RINGU

Odżywianie dzieci w pierwszych latach życia to proces dynamiczny. Zazwyczaj po kilku pierwszych miesiącach rozszerzania diety, kiedy dzieci z chęcią jedzą/próbują wszystkie oferowane potrawy, następuje okres (około 12. m.ż), w którym sytuacja może zmienić się diametralnie. Kolejny raz przycho- dzą nam na myśl słowa Heraklita z Efezu, które często kierujemy do rodziców małych dzieci: *jedyną stałą w rozwoju dzieci jest zmiana*. Dlaczego tak się dzieje?

- Dziecko w tym okresie życia jest stale w ruchu, rozwija intensywnie swoje umiejętności motoryczne. Jedzenie schodzi często na dalszy plan, a posiłek w pozycji siedzącej (w foteliku) jest dla dziecka, które chce być nieprzerwanie aktywne, bardzo trudny. Nierzadko towarzyszą mu nieprzyjemne emocje.
- Po 1. r.ż. zapotrzebowanie na energię u dziecka jest mniejsze niż w pierwszych 12 miesiącach życia, z uwagi na spadek tempa wzrostu. W efekcie apetyt również jest mniejszy.
- U dziecka pojawia się neofobia – zaburzenie określane jako „wybiórcze jedzenie”. Jest to naturalny etap rozwoju i ewolucyjnie ukształtowany mechanizm obronny, zabezpieczający małe dziecko przed spożyciem nowego, potencjalnie niebezpiecznego dla zdrowia pokarmu. Neofobia pojawia się zwykle w okresie wczesnego dzieciństwa (po ukończeniu 1. r.ż.) z największym nasileniem **od 2. do 5. r.ż.** (wg niektórych źródeł także do 6. r.ż.). Zaburzenie to związane jest z niską akceptowalnością oferowanych pokarmów i może prowadzić do małego urozmaicenia w diecie (<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/neofobia-zywnieniowa-zaburzenie-czy-etap-w-rozwoju-dziecka/>).



Ważne! Dlaczego piszemy o tym w broszurze dla nauczyciela? Często bywa tak, że rodzic odbierając dziecko z placówki, słyszy od opiekuna suchy komunikat: „Dziś dziecko nie zjadło prawie nic.” Jeśli sytuacja się powtarza, nauczyciel powinien zareagować – porozmawiać z rodzicem i zaproponować pomoc, wykorzystując swoją wiedzę na temat problemów z żywieniem dzieci (niezbędne informacje są w broszurze). **Pamiętajmy!** Wszyscy gramy w jednej drużynie.



ŻYWIENIE DZIECI TO UKŁADANKA!

Zdrowy styl życia to skomplikowany system, a na kształtowanie nawyków żywieniowych u dzieci wpływa wiele czynników. Przedstawiamy kilka prostych rad, jak ułożyć jego poszczególne elementy, żeby działał jak należy i każdego dnia pozwalał na czerpanie radości z jedzenia i podejmowanej aktywności fizycznej. Poniższe zasady są także skuteczne w pokonywaniu przejściowych trudności z jedzeniem u najmłodszych dzieci.

ZŁOTĄ ZASADĄ ŻYWIENIA DZIECI JEST PODZIAŁ ODPOWIEDZIALNOŚCI.

Jest to jedna z najważniejszych zasad, która pozwala jasno określić, za co biorą odpowiedzialność w kwestii żywienia dzieci, a za co dorośli. W myśl tej zasady dziecko decyduje, co i ile zje. Dorosły jest odpowiedzialny za regularność, różnorodność i atmosferę podczas posiłku. Zasada powinna być wprowadzana od samego początku rozszerzania diety. Dlaczego wspominamy o tym w materiałach przeznaczonych dla nauczycieli? Dzieci w żłobku zazwyczaj zjadają 4 posiłki (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek). Macie zatem duży wpływ na to, w jakiej atmosferze dzieci spożywają posiłki i jakie podczas nich panują zasady. Waszą rolą (podobnie jak rodziców/opiekunów) nie jest „nakarmienie” dzieci za wszelką cenę. A jeśli w Waszej grupie jest dziecko, u którego przez dłuższy czas obserwujecie jakiegokolwiek trudności w jedzeniu, warto omówić to z rodzicami

(www.matkizywicielki.pl/siadamy-do-stolu/rozszerzanie-diety-i-podzial-odpowiedzialnosci/).

Za co odpowiada dorosły

- ✓ Regularnie proponuje posiłki
- ✓ Dbą o różnorodność podawanych posiłków
- ✓ Decyduje o tym, kiedy, co i gdzie poda posiłek
- ✓ Dbą o atmosferę podczas posiłków (bierze odpowiedzialność za swoje emocje).



Ważne! Zgodnie ze „złotą zasadą” nie zmuszajmy dziecka do jedzenia, ponieważ przynosi to odwrotny skutek do zamierzonego i wywołuje nieprzyjemne skojarzenia związane z pokarmem.



Odczuwanie głodu i sytości – cenna umiejętność, którą warto pielęgnować

W tematyce żywienia dzieci, po wspomnianej wcześniej „złotej zasadzie”, warto wspomnieć kilka słów o bardzo cennej umiejętności – o kontrolowaniu ilości spożywanego posiłku. Mechanizm samoregulacji pod kątem spożywania pokarmów towarzyszy nam od urodzenia. W momencie, kiedy zapas energii w organizmie zostaje wyczerpany, wysyła on odpowiednie sygnały (np. burczenie w brzuchu, obniżenie koncentracji, bóle głowy, skurcze żołądka), aby zmobilizować człowieka do zaspokojenia potrzeby fizjologicznej, jaką jest jedzenie. Po uzupełnieniu deficytu w organizmie wzrasta poziom hormonu sytości – leptyny, która informuje ośrodek sytości w mózgu, że można zakończyć posiłek. Tutaj często sprawa się komplikuje, gdy wkraczamy my: rodzice/opiekunowie/nauczyciele.

Z doświadczeń własnych i licznych doniesień z literatury wynika, że dorośli (zarówno rodzice, jak i nauczyciele) bardzo często ingerują w kwestię spożywania pokarmów przez dzieci. Często słyszy się od rodziców/opiekunów/nauczycieli następujące zwroty:



*„Skoro uważasz, że już się najadłaś/eś, to zostaw ziemniaczki i zjedz jeszcze kilka kawałków mięska...”
albo*

*„Nie odejdziesz od stołu, dopóki nie zjesz wszystkiego”
czy*

„Jeśli nie zjesz obiadu, nie dostaniesz deseru”.

Powyższe zwroty mogą wyrządzić wiele szkód. Przede wszystkim:

✓ **dzieci w pierwszych latach życia bacznie nas obserwują i pragną naśladować.** My, dorośli stanowimy dla nich wzór. Ingerując w to, ile dziecko zjada, sprawiamy, że zaczyna ono ignorować swoje pierwotne mechanizmy regulacyjne i sygnały płynące z ciała. Niwelując tak cenną umiejętność do samoregulacji, droga do regularnego przejadania się, a w konsekwencji do otyłości czy nadwagi, jest bardzo prosta. Działajmy zatem z rozwagą i pilnujmy obszarów, za które jesteśmy odpowiedzialni, a dzieci obdarzmy szacunkiem i szanujmy ich potrzeby.

✓ **wszelkie zwroty namawiania/zmuszania/przekupstwa/przekonywania** dzieci do zjedzenia czegokolwiek są formą wywierania presji. Dzieci poddawane regularnej presji zaczynają traktować czas posiłku jak pole walki. A tam, gdzie pojawia się stres, lęk i konflikt, nie ma miejsca na prawidłowo działający apetyt i chęć do jedzenia u dziecka. Wówczas dochodzi do sytuacji, w której dziecko je tylko i wyłącznie w bezpiecznym dla siebie miejscu i tylko te produkty, z którymi nie ma nieprzyjemnych skojarzeń.



Co powinno zaniepokoić nauczycieli/opiekunów dzieci w kwestii jedzenia?

Z jednej strony mamy dziś ogromny problem z nadwagą i otyłością wśród dzieci, a z drugiej wiele dzieci zmagają się z przeróżnymi problemami związanymi z jedzeniem. Często obserwujemy, że trudne zachowania dzieci w trakcie posiłków rodzice/opiekunowie przypisują złej woli dziecka. Dorosli czują wówczas bezradność i sięgają po różne metody. Niestety, często w efekcie tych działań sytuacja tylko się pogarsza. Dlatego przewlekłe problemy z jedzeniem u dzieci warto konsultować ze specjalistami – dietetykiem dziecięcym, logopedą, terapeutą integracji sensorycznej, psychologiem dziecięcym i terapeutą karmienia.

„Dzieci radzą sobie dobrze, gdy potrafią [...]

Jeśli Wasze dziecko nie potrafi teraz poradzić sobie z jedzeniem, to akceptacja tego faktu oraz stworzenie mu warunków, w których będzie potrafiło, jest pierwszym krokiem do polepszenia stosunku Waszego dziecka do jedzenia”

(K. Rowell, J. McGlothlin: *Jak pomóc dziecku ze skrajną wybiórczością pokarmową?*).

Na co warto zwrócić szczególną uwagę w zachowaniu dziecka podczas posiłku

- ✓ niepokój dziecka na widok jedzenia
- ✓ przetrzymywanie jedzenia w buzi
- ✓ częsty odruch wymiotny podczas posiłku
- ✓ uporczywe krztuszenie się podczas jedzenia
- ✓ trudność z koncentracją podczas posiłku
- ✓ trudność w operowaniu sztuczkami
- ✓ częsta odmowa jedzenia
- ✓ częste komunikaty ze strony dziecka że jedzenie nieprzyjemnie pachnie
- ✓ reagowanie złością/zdenerwowaniem na zabrudzone ręczki/ubranie.



Drogi Nauczycielu! Spędzasz z dziećmi sporą część każdego dnia.

Bądź zatem czujny i zgłaszaj wszelkie niepokojące sygnały rodzicom.

Im wcześniej rozpocznie się proces rozwiązywania problemów związanych z jedzeniem u dziecka, tym większa szansa na poprawę sytuacji.



CODZIENNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aby dzieci w wieku żłobkowym mogły się prawidłowo rozwijać, bardzo ważne jest m.in. zapewnienie im odpowiedniej ilości ruchu oraz optymalnej przestrzeni, aby swobodnie mogły poznawać otoczenie.

Aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem kształtującym prawidłowy rozwój dziecka w wieku żłobkowym. Pozytywnie oddziałuje zarówno na sferę fizyczną, jak i psychiczną młodego człowieka. Dziecko, któremu dajemy możliwość regularnej aktywności ruchowej, kształtuje swoje umiejętności motoryczne, radzenia sobie z trudnościami i emocjami. Podczas zabaw w grupie ma ono szansę na doświadczanie zarówno sukcesów, jak i porażek. Aktywność fizyczna jest doskonałym podłożem do wspomagania procesów myślowych u dzieci. Pobudza także ich wyobraźnię (S. Merkiel, W. Chalcarz, M. Deptuła: *Porównanie aktywności fizycznej oraz ulubionych form spędzania czasu wolnego dziewczynek i chłopców w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego*. Roczniki PZH 2011, 62:1, 93–99).

Przy omawianiu pięter piramidy wspominaliśmy już o tym, jakie są aktualne zalecenia odnośnie do podejmowania aktywności fizycznej każdego dnia. Chcemy jeszcze zwrócić uwagę na kluczową z naszego punktu widzenia (na co dzień pracujemy jako dietetyczki rodzinne) kwestię związaną z ruchem. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dzieciom codziennie powyżej 60 minut aktywności o umiarkowanej intensywności. Z uwagi na to, że dziecko spędza w placówkach dużą część dnia, warto wygospodarować tę godzinę na aktywność dziecka. Nie ma wątpliwości, że najkorzystniejsze jest spędzanie czasu na świeżym powietrzu w formie spacerów, aktywności na placu zabaw, gier i zabaw ruchowych czy gimnastyki, nawet gdy pogoda nie sprzyja – zgodnie z norweską ideą: *Det fins ikke dårlig vær, bare dårlige klær – nie ma złej pogody, są tylko źle dobrane ubrania*. Codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu nie tylko wzmacnia ciało, ale również wspomaga układ odpornościowy. W przypadku deszczowej aury (deszcz nie stanowi przeciwwskazania do wychodzenia na zewnątrz) zachęcamy do krótkich, energicznych spacerów w okolicach miejsca zamieszkania. Każda aktywność, nawet w miesiącach jesienno-zimowych, jest lepsza od braku ruchu na świeżym powietrzu.

MALUSZKI ŚWIĘTUJĄ

W naszej kulturze świętowanie zwykle jest ściśle związane z zasiadaniem do wspólnego posiłku, biesiadowaniem. Bardzo często stoły uginają się od ciężaru słodkości, takich jak ciasteczka, czekoladki, ciasta i słodkie napoje. Jeśli tego typu świętowanie odbywa się sporadycznie, możemy to zaakceptować. Pamiętajmy jednak o zaleceniach wynikających z piramidy zdrowego żywienia. Co więc możemy zrobić, jako opiekunowie żłobkowiczów, aby świętowanie zyskało nową, zdrowszą jakość?

- sprawmy, aby głównym celem imprezy była dobra, wspólna zabawa
- zaplanujmy ciekawe atrakcje – zabawy, konkurencje sportowe, potańcówki
- wspólnie z dziećmi przygotujmy ciasta własnego menu, np. w ramach zajęć kulinarnych w przeddzień uroczystości



OLIMPIADA ZMYŚŁÓW

- zaprosimy dzieci do przygotowywania przekąsek z wykorzystaniem warzyw i owoców
 - ✓ szaszłyki owocowe, np. z ananasa, banana, winogrona i kiwi
 - ✓ szaszłyki z kulkami sera mozzarella z pomidorkami koktajlowymi
 - ✓ talerz warzyw – ogórek, marchew, papryka w różnych kolorach z zestawem sosów, np. ziołowym, czosnkowym, pomidorowym
 - ✓ sałatka owocowa
 - ✓ kawałki ugotowanych kolb kukurydzy nadziane na patyczki do szaszłyków
- w ramach upominków dla dzieci zamiast słodyczy możemy podarować przedszkolakom naklejki, balony, kolorowanki

UŚMIECHNIJ SIĘ. SIADAMY DO STOŁU

„Zgadamy się z tymi, którzy twierdzą, że żywienie dzieci to bardzo istotna część wychowania. Przy stole przez pierwsze lata życia naszych dzieci tyle się dzieje! Sama świadomość tego, co możemy w dzieciach zbudować, ucząc ich jedzenia poprzez towarzyszenie im z empatią i szacunkiem w tym procesie, rokuje bardzo dobrze na ich przyszłość. Mamy szansę wychować dzieci na prawdziwych smakoszy, ciekawych nowych smaków i doświadczeń” (www.matkizywicielki.pl/siadamy-do-stolu/rozszerzanie-diety-i-podzial-odpowiedzialnosci/ „Rozszerzanie diety i podział odpowiedzialności”).

Na koniec zachęcamy do regularnego czytania dzieciom książek o tematyce związanej z jedzeniem. Jest to kolejny krok w stronę zdrowego odżywiania.



Ważne! Dzieci mają okazję uczyć się komponowania zdrowych posiłków, ćwiczą umiejętności z zakresu motoryki małej, a także koordynację oko-ręka.

A oto kilka lektur dla najmłodszych:

- „Pucio zostaje kucharzem, czyli o radości z jedzenia” – Marta Galewska-Kustra
- „Kicia Kocia na pikniku”, „Witaminowe przyjęci”, Kicia Kocia Gotuje” – Anita Głowińska
- „Pora na kalafiora” – Agata Dudek, Małgorzata Nowak
- „Bardzo głodna gąsienica” – Eric Carle.

