

## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### JAK PRZEKONAĆ DZIECKO DO JEDZENIA WARZYW?

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Forum najlepiej przeprowadzić w ramach planowanych wywiadówek z rodzicami.

Rola nauczyciela(-ki) polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji oraz wydrukowaniu i przekazaniu rodzicom materiałów edukacyjnych. Po prelekcji warto poświęcić kilka minut na pytania rodziców i dyskusję.

Dodatkowo w ramach Forum rodzice powinni zapoznać się z dokonaniem swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”. Nauczyciel(-ka) powinien również zachęcić rodziców do pomocy dzieciom w wypełnianiu kart pracy oraz do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z następujących materiałów:

- artykułów dostępnych na stronie [aktywniepozdrowie.pl](http://aktywniepozdrowie.pl)
  - „Kolorowy talerz”, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/kolorowy-talerz-143>
  - „Roślinna gra w kolory”, Anna Tausig, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/rolinna-gra-w-kolory-145>
  - „Dlaczego warto jeść zielone?”, Anna Kłosińska, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/dlaczego-warto-je-zielone-147>
  - „Warzywa i owoce do zadań specjalnych”, dr inż. Dorota Czerwińska, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/warzywa-i-owoce-do-zada-specjalnych-144>
- materiałów pomocniczych:
  - tekst „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?” (w materiałach pomocniczych do Forum)
  - Ulotka „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?” (w materiałach pomocniczych do Forum)

Oprócz przeprowadzenia prelekcji nauczyciel(-ka) powinien(-na) przekazać rodzicom materiały edukacyjne np. ulotkę „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?”.

Ulotka z Materiałów pomocniczych stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela(-ki). W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel(-ka) może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

Zdrowo jem, więcej wiem!

## MATERIAŁY POMOCNICZE

### JAK PRZEKONAĆ DZIECKO DO JEDZENIA WARZYW?

#### Tekst „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?”

**Owoce i warzywa mają tak wielką wartość odżywczą, że nie można ich pomijać w codziennej diecie. Zawierają składniki odżywcze i substancje bioaktywne o działaniu leczniczym, dlatego ich jedzenie jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom, a czasem także ich leczenia.**

#### Warzywa i owoce

Powinniśmy zapewnić dziecku możliwie jak największą ilość warzyw. Warto, aby były one serwowane do każdego posiłku. Właśnie warzywa i owoce są najlepszym źródłem witaminy C. Wielkie jej bogactwo występuje w owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce, owocach kiwi, papryce, owocach cytrusowych np. cytrynie, grapefrucie, natce zielonej pietruszki. Ta ostatnia, podobnie jak inne warzywa i owoce o kolorze zielonym dostarcza kwasu foliowego, który stymuluje syntezę przeciwciał, stąd jego szczególna rola we wzmacnianiu funkcji układu odpornościowego. Bardzo cenne i niezastąpione w jesiennym i zimowym jadłospisie powinny być warzywa kwaszone, nie tylko kapusta, ale również buraki, selery. Dostarczają one witaminy C, jak również witamin z grupy B, zapewniają też korzystny skład bakterii w przewodzie pokarmowym.

#### Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?

Dziecko w tym wieku dobrze wie, jakie potrawy lubi jeść i nie jest szczególnie chętne do poznawania nowych smaków (na ogół łatwiej jest zachęcić do próbowania nowości dzieci młodsze). Jeśli chcemy wprowadzić warzywa do diety naszego dziecka, musimy uzbroić się w cierpliwość i wytrwale przestrzegać kilku sprawdzonych zasad:

1. **Nowe warzywa dołączamy** do diety dziecka **stopniowo**, nie więcej niż jedno nowe warzywo podczas jednego posiłku. Jeżeli wprowadzimy ich więcej, dziecko może stracić poczucie bezpieczeństwa i odmówić jedzenia.
2. Pozwólmy, aby **dziecko samo nakładało sobie posiłek** na talerz lub też zapytajmy, ile mamy mu nałożyć. Możliwość wyboru sprawi, że z czasem dziecko samo zacznie chętniej sięgać po nowe smaki.
3. Pamiętajmy, że większość dzieci, aby przekonać się do nowego smaku, musi **spróbować dane warzywo co najmniej trzy razy**. Dlatego nie martwmy się po pierwszej, nieudanej próbie. Co jakiś czas wprowadzajmy nowe dania, aż w końcu dziecko zdecyduje się na ich spróbowanie. Namawianie i zmuszanie dziecka do jedzenia warzyw nie przynosi efektów, a jedynie zniechęca do kolejnych prób.
4. **Posiłki powinny być urozmaicone, ładnie podane i kolorowe**. Zwiększy to zainteresowanie dziecka jedzeniem i pobudzi jego apetyt.
5. Zadbajmy o to, aby **podczas posiłku** panowała **miła i spokojna atmosfera**, a jedzenie warzyw będzie się dziecku dobrze kojarzyło.
6. **Dziecko bardzo chce być traktowane jak dorosły** – pozwólmy mu więc, aby sam wybrał warzywa, które chciałby zjeść. Świetnym pomysłem na zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw jest wspólna wyprawa do sklepu po warzywa, a następnie w domu wspólne z dzieckiem przyrządzanie z nich posiłku dla całej rodziny.

## Zdrowo jem, więcej wiem!

7. Pamiętajmy, że **dzieci najlepiej uczą się przez obserwację**. Jeżeli chcemy, aby nasze dziecko jadło warzywa, sami powinniśmy je jeść i dawać dobry przykład, odżywiając się zdrowo. Gdyjemy ten sam posiłek, dziecko czuje się bezpiecznie i ma większą odwagę do próbowania nowych smaków.

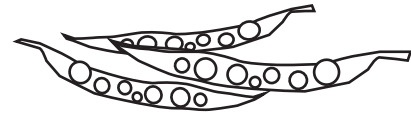
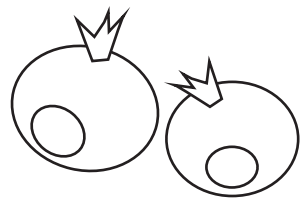
Gdy cierpliwie wprowadzimy powyższe zasady w życie, to okaże się, że nie musimy już namawiać naszej pociechy do zdrowego jedzenia, a warzywa jako pierwsze zaczną znikać z dziecięcego talerza.

### **Ulotka „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?” (na następnej stronie)**

Ulotka stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela(-ki). W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel(-ka) może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

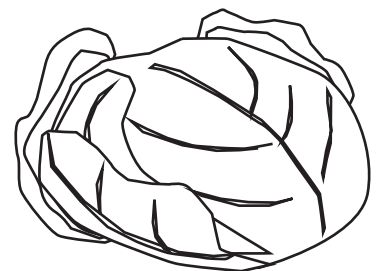
## WARZYWA

Zgodnie z Piramidą Zdrowia warzywa wraz z owocami stanowią podstawę diety. Oznacza to, że to właśnie warzyw i owoców powinno być w diecie najwięcej (przynajmniej połowa tego co spożywamy). Warzywa i owoce mają znajdować się w każdym posiłku. Na trzy porcje warzyw powinna przypadać jedna porcja owoców. W ciągu dnia powinniśmy zjadać co najmniej 400 gramów warzyw i owoców.



Może więc warto zacząć planowanie posiłków od warzyw?

Co zrobić gdy dzieci nie chcą ich jeść? Rozwiązanie znajdziesz poniżej!



## 7 ZASAD: JAK PRZEKONAĆ DZIECKO DO JEDZENIA WARZYW?

- 1** Nowe warzywa dołączamy do diety dziecka stopniowo, nie więcej niż jedno nowe warzywo podczas jednego posiłku. Jeżeli wprowadzimy ich więcej, dziecko może stracić poczucie bezpieczeństwa i odmówić jedzenia.
- 2** Pozwólmy, aby dziecko samo nakładało sobie posiłek na talerz lub też zapytajmy, ile mamy mu nałożyć. Możliwość wyboru sprawi, że z czasem dziecko samo zacznie chętniej sięgać po nowe smaki.
- 3** Pamiętajmy, że większość dzieci, aby przekonać się do nowego smaku, musi **spróbować dane warzywo co najmniej trzy razy**. Dlatego nie martwmy się po pierwszej, nieudanej próbie. Co jakiś czas wprowadzajmy nowe dania, aż w końcu dziecko zdecyduje się na ich spróbowanie. Namawianie i zmuszanie dziecka do jedzenia warzyw nie przynosi efektów, a jedynie zniechęca do kolejnych prób.
- 4** Posiłki powinny być urozmaicone, ładnie podane i kolorowe. Zwiększy to zainteresowanie dziecka jedzeniem i pobudzi jego apetyt.
- 5** Zadbajmy o to, aby podczas posiłku panowała miła i spokojna atmosfera, a jedzenie warzyw będzie się dziecku dobrze kojarzyło.
- 6** Dziecko bardzo chce być traktowane jak dorosły – pozwólmy mu więc, aby sam wybrał warzywa, które chciałby zjeść. Świetnym pomysłem na zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw jest wspólna wyprawa do sklepu po warzywa, a następnie w domu wspólne z dzieckiem przyrządzanie z nich posiłku dla całej rodziny.
- 7** Pamiętajmy, że **dzieci najlepiej uczą się przez obserwację**. Jeżeli chcemy, aby nasze dziecko jadło warzywa, sami powinniśmy je jeść i **dawać dobry przykład**, odżywiając się zdrowo. Gdy jemy ten sam posiłek, dziecko czuje się bezpiecznie i ma większą odwagę do próbowania nowych smaków.

