



## Moduł II - Codzienna praktyka żywnościowa

### Webinar IV Zabawa przy jedzeniu – o budowaniu pozytywnej relacji

Małgorzata Jackowska

**Zabawa to naturalny element dzieciństwa.** W czasie zabawy dziecko poznaje świat, konsekwencje swoich działań, reakcje innych, poznaje właściwości obiektów (np. kolory, tekstury, kształty), ćwiczy umiejętności i doskonali swoje zdolności. Zabawa to też okazja do nawiązywania relacji społecznych, nauki wyrażania emocji, radzenia sobie z wyzwaniami, wytrwałości i własnej skuteczności.

**Zabawa w kontekście jedzenia może i powinna być narzędziem wspierającym naukę i nawyki.** Zabawa jedzeniem, ale też związana z tematem jedzenia może pomóc:

- Poznawać zachowania pożądane i niepożądane, (przez dorosłych, grupę),
- Kształtować postawy wobec produktów, odżywiania, ciała,
- Poznawać produkty, smaki, zapachy, konsystencje, cechy fizyczne,
- W nabywaniu sprawczości, skutków swoich działań.

Co się dzieje, kiedy dziecko może bawić się jedzeniem (w czasie posiłków i poza nimi)?

#### Doświadczenia sensoryczne

Jedzenie angażuje WSZYSTKIE zmysły. To silne doświadczenia, szczególnie ważne:

- na początku nauki jedzenia,
- przy poznawaniu i oswojaniu nowych produktów,
- dla dzieci z trudnościami w jedzeniu,
- dla dzieci z zaburzonym przetwarzaniem sensorycznym itd.

#### Mniej stresu

- Jedzenie jest przyjemne, kojarzy się z miłą atmosferą, jest narzędziem budowania dobrych relacji (z rodzicami, innymi dorosłymi, jedzeniem).

# Jedzenie ma znaczenie

- edukacja żywnościowa dla dzieci i młodzieży z Pajacykiem



- Spokojna oś podwzgórze – przysadka -nadnercza pozwala na optymalne warunki wzrastania, nauki, funkcjonowanie układu odpornościowego. Prawidłowa regulacja sytuacji stresowych.

## Wpływ nauki gotowania i wspólnych posiłków

Na dodatek element nauki i zabawy w czasie szykowania posiłków i nauki gotowania ma korzystne skutki dla rozwoju dziecka i nastolatka:

- Poczucie sprawczości i własnej skuteczności,
- Lepsze relacje rodzinne,
- Zdrowsze wzorce odżywiania w wieku nastoletnim, a nawet dorosłości,
- Mniej zachowań ryzykownych i autodestrukcyjnych, lepsze zdrowie psychiczne.

## Pomysły na połączenie jedzenia i zabawy:

- Materiały edukacyjne (plansze, plakaty, itp.)
- Książki, łąmigłówki, kolorowanki, naklejanek, gry,
- Prace plastyczne (temat jedzenia i/lub z wykorzystaniem jedzenia),
- Zabawy sensoryczne z użyciem jadalnych składników (masy sensoryczne, glutki, piasek kinetyczny, galaretki, lód, itp.),
- Uprawa roślin w domu, placówce (np. szybko rosnące kiełki, szczypiorek, fasola, zioła, ale też odrastające liście sałat i warzyw korzeniowych, kiełkujące ziemniaki itd.),
- Gotowanie i szykowanie posiłków (kanapki, placki, pizza, sałatki, koktajle, koreczki),
- Zabawki na kształt jedzenia (gotowe lub wykonane samodzielnie),
- Zabawki i zabawy z wykorzystaniem jedzenia (np. postaci z warzyw i owoców, prace z makaronu, tor dla samochodów z kaszy lub mąki, wyścig z turlaniem jabłka nosem, wyławianie owoców w wody itd.).

Więcej pomysłów na połączenie zabawy i jedzenia – [tablica Pinterest](#)