



Moduł V, szkolenie 9.

„Spójne wdrażanie edukacji żywnościowej w Polsce”.

opracowanie na podstawie materiałów szkoleniowych mgr Agnieszki Danielewicz

Dlaczego edukacja żywnościowa jest dziś tak potrzebna?

„Na wiele potrzebnych rzeczy możemy poczekać. Dziecko nie może. Właśnie teraz formują się jego kości, tworzy krew, rozwija umysł. Nie możemy mu powiedzieć jutro. Jego imię brzmi DZIŚ.” – Gabriela Mistral

Edukacja żywnościowa to znacznie więcej niż przekazywanie wiedzy o jedzeniu. To proces wspierania dzieci i młodzieży w budowaniu kompetencji zdrowotnych, społecznych i życiowych. Obejmuje nie tylko odżywianie, ale również aktywność fizyczną, relacje społeczne, dobrostan psychiczny, sen, regenerację i odpowiedzialność za środowisko.

Współczesne wyzwania

1. Nadwaga i otyłość dzieci

Według danych WHO niemal co trzecie polskie dziecko w wieku 8 lat ma nadwagę lub otyłość. Problemowi często towarzyszą:

- zwiększony obwód talii,
- podwyższone ciśnienie tętnicze,
- większe ryzyko chorób przewlekłych w przyszłości.

Q.

Czy wiesz, jaki % dzieci z zaburzeniem masy ciała występuje w Twojej społeczności. Czy potrafisz rozpoznać, nazwać mechanizmy mające wpływ na jej rozwój? Czy w ramach ich rozpoznania, uważasz, że masz możliwość oddziaływania? Czy masz wystarczające umiejętności miękkie na komunikację z opiekunem dziecka? Jakie warunki są w Twojej najbliższej okolicy w zakresie dostępu np. do wody?.

2. Zubożenie żywieniowe – „ukryty głód”

Współczesne dzieci często spożywają wystarczającą ilość kalorii, ale ich dieta jest uboga w składniki odżywcze. Najczęściej obserwujemy: zbyt małe spożycie warzyw i owoców, nadmiar żywności wysokoprzetworzonej, nadmierne spożycie cukru i soli, niedobory wapnia, witaminy D i błonnika, pomijanie śniadań.

Skutki: gorsza koncentracja, niższe wyniki w nauce, osłabiona odporność, większe ryzyko nadwagi i otyłości, pogorszenie rozwoju kości i mięśni, zwiększone ryzyko chorób przewlekłych w dorosłości.

Q.

Czy zwracacie uwagę na jakość drugich śniadań, które dzieci i młodzież przynoszą z domu? Jakiej najczęściej przekąski kupują w okolicznych sklepach albo automatach? Jeśli pracujesz z dziećmi w klasach 0-5 czy masz wiedzę o celach programów warzywa i owoce, nabiał w szkołach?.

Jedzenie ma znaczenie

- edukacja żywnościowa dla dzieci i młodzieży z Pajacykiem



ABC dobrego odżywiania

8 prostych zasad

1. Jem posiłki regularnie.
2. Do każdego posiłku dodaję warzywa lub owoce.
3. Wybieram częściej produkty pełnoziarniste.
4. Spożywam produkty bogate w wapń.
5. Korzystam z różnych źródeł białka.
6. Jem również nasiona roślin strączkowych.
7. Piję wodę pomiędzy posiłkami.
8. Ograniczam żywność wysoko przetworzoną i dbam o aktywność fizyczną.



Dziecko nie dorasta obok systemu

Na zachowania żywieniowe wpływają:

🏠 Dom; 🎓 Szkoła i przedszkole; 🚑 Służba zdrowia; 📺 Media; 👯 Rówieśnicy
🏛️ Państwo i samorząd

Dobre nawyki powstają wtedy, gdy wszystkie te środowiska przekazują dziecku spójne komunikaty.

Jak wyglądają prawidłowe wzorce żywieniowe?

Dziecko: jest ciekawe nowych smaków, pije wodę między posiłkami, spożywa regularne posiłki, rozumie rolę warzyw i owoców, spożywa produkty bogate w wapń, poznaje różne źródła białka, ma możliwość jedzenia ryb, poznaje podstawowe modele zdrowego żywienia.

Jedzenie ma znaczenie

- edukacja żywnościowa dla dzieci i młodzieży z Pajacykiem



Nastolatek: czyta i interpretuje etykiety, rozumie wpływ żywności na zdrowie, ogranicza żywność wysoko przetworzoną, unika napojów energetyzujących, rozumie zmiany związane z dojrzewaniem, odróżnia głód fizjologiczny od emocjonalnego, wie, gdzie szukać pomocy w przypadku zaburzeń odżywiania.

Co utrudnia budowanie zdrowych nawyków?

W domu: błędne przekonania żywieniowe, brak wiedzy o potrzebach dzieci, niezdiagnozowane problemy zdrowotne, brak wsparcia, nieznajomość etapów rozwoju żywieniowego, niespójne zasady wychowawcze.

W placówce: brak wspólnych standardów, nieprawidłowo organizowane przerwy śniadaniowe, ograniczony dostęp do wody, brak konsekwencji w działaniach, trudność w rozmowie o zaburzeniach odżywiania, przekonanie, że „to nie jest nasz problem”.

Jak stworzyć realny plan edukacji żywieniowej?



„Modelowanie zaczyna się od wsparcia. Interwencja zaczyna się od diagnozy.”

Pamiętaj:

- ✓ Nie zmieniamy dzieci – tworzymy warunki do zdrowych wyborów.
- ✓ Nie zaczynamy od zakazów – zaczynamy od budowania kompetencji.
- ✓ Nie działamy sami – skuteczna edukacja żywieniowa wymaga współpracy rodziny, szkoły, samorządu i środowiska lokalnego.