



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Jak zachęcić dziecko do zdrowego jedzenia?

Jak wspierać dzieci?



UNIwersytet
WARSZAWSKI

WYDZIAŁ NAUK
EKONOMICZNYCH



dr Julia Barlińska
Dr hab Anna Cierpka
Wydział Psychologii UW

Czego się dowiesz?

- Jak kształtować zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci?
- Kiedy szukać pomocy?
- Jak zachęcić do jedzenia warzyw?
- Co to jest uważne jedzenie i jak zachęcić dziecko do takiego stylu odżywiania się?
- Czego nie robić ucząc dziecka zdrowego podejścia do jedzenia?

PLAN



JESĆ ZDROWO =
jeść produkty ze wszystkich grup w odpowiednich ilościach:

- warzywa i owoce,
- produkty zbożowe,
- nabiał (w szczególności naturalny),
- mięso, ryby i nasiona roślin strączkowych,
- oleje, orzechy i pestki.



JEDZ ŚNIADANIA:

- żeby móc się skupić,
- żeby sprawnie myśleć,
- żeby mieć energię na start.

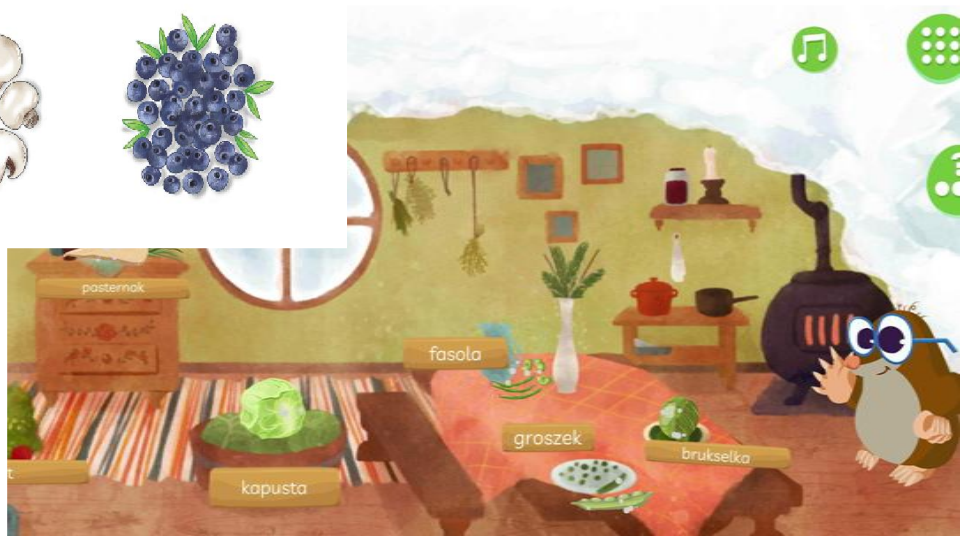
JEDZ 5 POSIŁKÓW DZIENNIE:

- żeby mieć energię przez cały dzień.



Tak może wyglądać twoje przykładowe ŚNIADANIE:

NABIAŁ + produkty ZBOŻOWE + OWOCE / WARZYWA



Dzieci Lubią Zdrowo Jeść

Strona poświęcona edukacji

[Wyślij wiadomość](#)



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



Strona główna Aktualności O nas Dla kandydatów Dla studentów Dla doktorantów Dla pracowników Pomoc IT Oferty pracy i zamówienia Kontakt

Programy edukacji żywieniowej The EIT Food School Network

Wydział Psychologii UW > Projekty EIT Food > The EIT Food School Network > Programy edukacji żywieniowej The EIT Food School Network

Jak otrzymać zaświadczenie z realizacji programów?

Osoby, które są zainteresowane otrzymaniem zaświadczenia z realizacji poniższych programów w swojej placówce, prosimy o uzupełnienie formularza: <https://forms.gle/DBWkUlp9LHnanH5g8> oraz o zapoznanie się z [klauzulą informacyjną](#). Administratorem danych osobowych, zawartych w formularzu, jest Uniwersytet Warszawski.

Wszystkie opracowane w ramach projektu materiały można wykorzystywać wyłącznie w celach niekomercyjnych.

- ▶ O projektach EIT Food
- ▶ EIT Food – GLAD
- ▶ EIT Food – ONCOFOOD
- ▶ EIT Food – OLEOGEL
- ▶ EIT Food – School Network
- ▶ **Programy edukacji żywieniowej The EIT Food School Network**
 - ▶ Konferencja: Interaktywnie, online i zdrowo! Warsztaty o nawykach żywieniowych – Dzieci Lubią Zdrowo Jeść!
- ▶ EIT Food – SEE & EAT
- ▶ EIT Food – WeValueFood
- ▶ EIT-Food – COVID-19 Study: European Food Behaviours (PL)
 - ▶ EIT-Food – COVID-19 Study: European Food Behaviours (ENG)
- ▶ EIT Food Solution: Innovation & Entrepreneurship SPINE
- ▶ EIT Food – DADYGO
- ▶ EIT Food – PREDIABOLE

„Uważne Jedzenie”

Program został opracowany dla uczniów na trzech poziomach edukacyjnych: przedszkola, klas 4-6 szkół podstawowych oraz klas 1-4 szkół ponadpodstawowych.

Celem „Uważnego Jedzenia” jest nauka refleksyjnego podejścia do przygotowywania oraz spożywania posiłków.

Dzieci uczą się rozróżniać sygnały płynące z ciała (odczucia głodu i sytości) oraz zwiększają swoją wrażliwość na wrażenia związane z jedzeniem. Sprzyja to do bardziej zrównoważonemu odżywianiu się oraz utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Dodatkowo, program wspiera podejmowanie działań ograniczających marnowanie produktów spożywczych.

Podstawę realizacji programu „Uważne Jedzenie” stanowią scenariusze lekcji, podręcznik, plakaty, film animowany ilustrujący uważne jedzenie oraz prezentacje multimedialne.

Materiały do przeprowadzenia Programu Uważnego Jedzenia dla:

- Przedszkola – [POBIERZ](#)
- Szkoły podstawowej – [POBIERZ](#)

<http://psych.uw.edu.pl/o-nas/projekty-eit-food/the-eit-food-school-network/programy-edukacji-zywieniowej>

EIT Food School Network

Integracja rozwiązań w celu poprawy nawyków żywieniowych i zmniejszenia marnowania żywności



Przedszkola

3-6 latki

CEL: zwiększenie akceptacji warzyw i owoców



Szkoły podstawowe

7-14 latki

CEL: poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowej diety i zmiana nawyków żywieniowych



Szkoły średnie

15-18 latki

CEL: zwiększenie świadomości i wypracowania rozwiązań, aby nie marnować żywności

EIT Food School Network

Międzynarodowy Zespół



2018



2019



2020

INTERNATIONAL STAKEHOLDERS

See & Eat

Komunikowanie korzyści związanych z wizualnym oswojeniem jako strategii na wprowadzanie zdrowego jedzenia do diety dzieci



Dzieci żłobkowe

18-36 msc

CEL: budowanie otwartości wraz z introdukcją nowego produktu



Dzieci przedszkolne

36-48 msc

CEL: zwiększenie akceptacji warzyw i owoców



Rodzice

CEL: Zwiększenie zrozumienia, że rozbudowa diety dziecka jest procesem; prezentacja atrakcyjnych, efektywnych metod wspierających go

See & Eat

Międzynarodowy Zespół



2019



University of
Reading



2020



UNIVERSITY OF HELSINKI





Kiedy szukać pomocy?

Kiedy szukać pomocy?



Szacuje się, że różnych zaburzeń odżywiania może doświadczać w sumie nawet około 17% globalnej populacji:

- Problemy medyczne: Alergie, nietolerancje pokarmowe
- Neofobia żywieniowa powyżej 5 r.ż. (2-5 r.ż – zjawisko naturalne (unikanie nieznanego pokarmu, wspólne dla wszystkożernych zjawisko, o znaczeniu ochronnym, dotyczy najczęściej warzyw, owoców i mięsa) u dzieci starszych - Ryzyko neofilia (utrwalona forma)
- ARFID (zaburzenie polegające na ograniczaniu lub unikaniu pokarmów. Unikanie często wynika z lęku przed nieprzewidywalnymi konsekwencjami jedzenia (np. dławienie się, krztuszenie, wymiotowanie).
- Pica - zaburzenie psychiczne polegające na spożywaniu substancji niejadalnych
- Anoreksja
- Bulimia
- Binge eating disorder (BED) - zaburzenie z napadami objadania się
- Ortoreksja




Gdzie szukać pomocy

Lekarz pediatra

Gastrolog

Psycholog

Oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży

A young girl with blonde hair, wearing a white crocheted hat with a wide brim, is smiling and holding a large green cucumber horizontally in front of her. The background is a blurred garden with pink flowers. The text is overlaid on the image in white.

Jak kształtować zdrowe
nawyki żywieniowe u dzieci?

Kształując zdrowy styl jedzenia

- Styl jedzenia to typowy dla jednostki sposób jedzenia **wykształcany w toku rozwoju** obejmujący:
 - Określone rodzaje wybieranej i spożywanej żywności
 - Powtarzające się doznania, myśli i emocje związane z procesem jedzenia
 - Typowe zachowania jedzeniowe:
 - częstotliwość,
 - wielkość,
 - regularność spożywanych posiłków, przekąsek, napojów.
- Z wiekiem (na drodze uczenia się) wykształcamy typowe dla siebie sposoby jedzenia (style jedzenia) (Wojtkowska, Barlińska, 2020).



Styl jedzenia

- Czynniki warunkującymi **masę ciała, ryzyko otyłości i zaburzeń odżywiania** ale **związany z dobrostanem psychicznym**
- Styl jedzenia **nie może być zmieniony za pomocą jednorazowej decyzji (!)** Sama decyzja o zmianie może zostać podjęta pod wpływem „chwili” (impulsu), ale ten jednorazowy akt decyzyjny nie wystarczy do wdrożenia zmian
- Zmiana czy kształtowanie nawyków żywieniowych to **proces**

Jak kształtować u dzieci styl jedzenia?

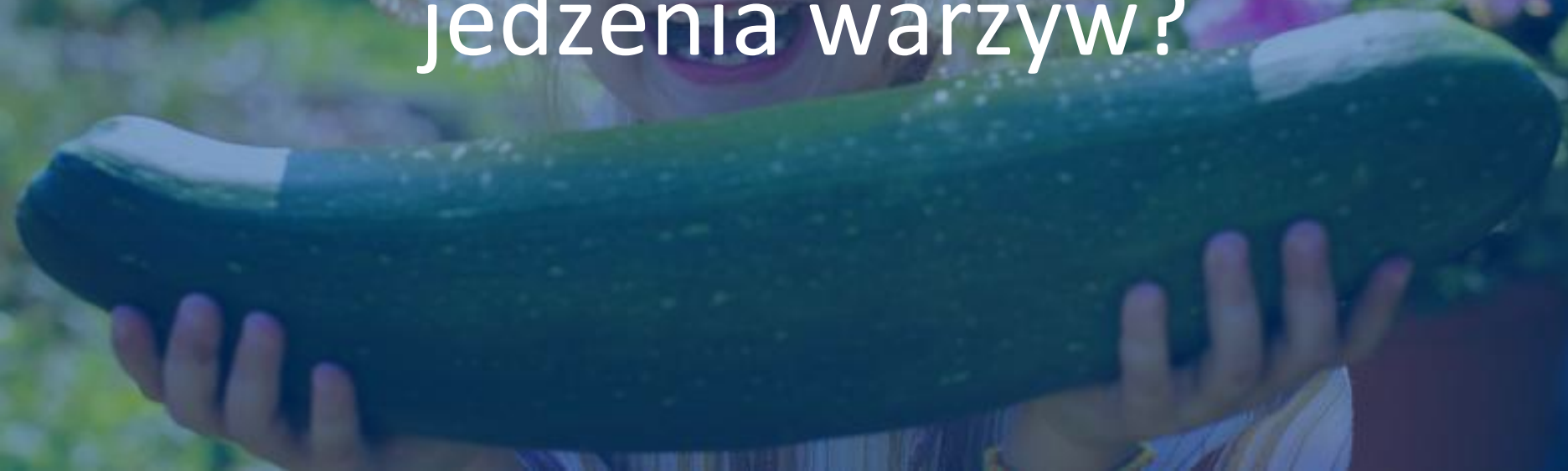
- **Proces uczenia się przez zabawę**
- Uczenie się smaku przez smak (smak znany + smak nieznan)
- Uczenie się smaku przez składnik odżywczy (np. dekorowanie dań warzywami)
- Uczenie się smaku z wykorzystaniem synestezji (SI)
- Uczenie się przez kontekst społeczny (rola atmosfery)
- **Uczenie się z poszanowaniem granic i potrzeb rozwojowych dziecka**



Narzędzia

Które uczynią ten proces zabawą

Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw?



See and Eat

- dzieci w wieku 18 - 48 m



← → ↻ 🏠 🔒 <https://www.seeandeat.org/pl/>



EBOOKI, GRY I ZABAWY SEE & EAT

POMAGAJĄ DZIECIOM POZNAĆ I POLUBIĆ WARZYWA!

Książeczki "Patrz i Jedz"



A jak przyrządzoną paprykę Ty chętnie spróbujesz?



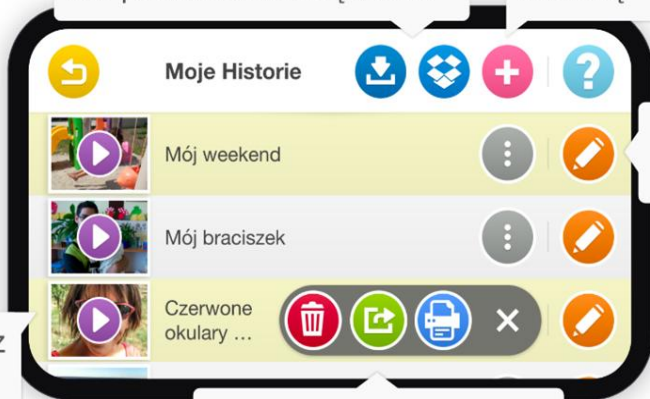
See & Eat:

Aplikacja "Nasza Historia"



Otwórz Historie z Dropboxa
lub pobrane na urządzenie

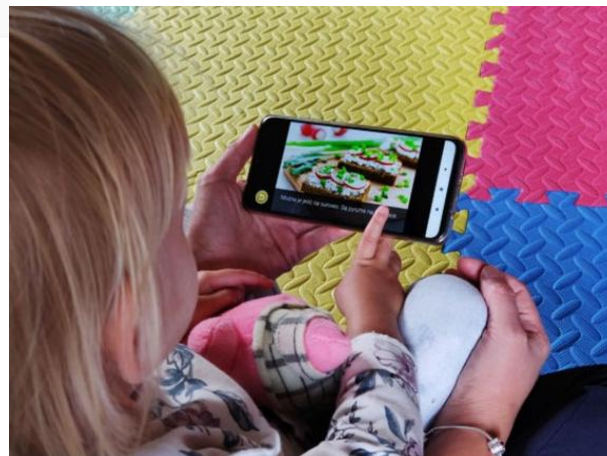
Stwórz Swoją
Historię



Edytuj Swoją
Historię

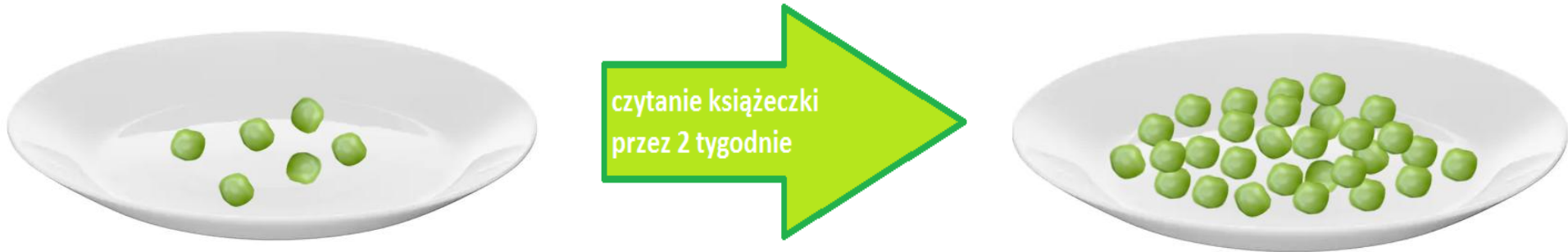
Odtwórz
Swoją
Historię

Usuń, Udostępnij lub
Wydrukuj Swoją Historię



See & Eat - efekty programu

Dzieci zaczęły jeść większe porcje warzyw po ukończeniu programu!





Krecik i warzywa

- dzieci przedszkolne



Krecik i warzywa

NordicEdu Edukacyjne Edukacja

PEGI 3

Aplikacja jest zgodna z Twoim urządzeniem.

Dodaj do listy życzeń

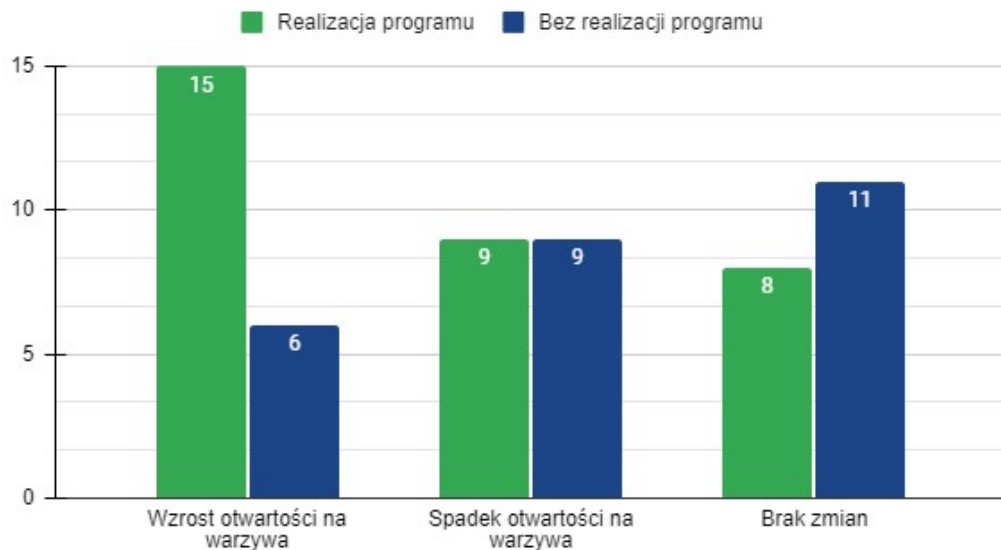
Zainstaluj

- „Krecik i Warzywa” to program przeznaczony dla dziecka wraz z rodzicem lub do pracy w grupie przedszkolnej.
- Podstawę jego realizacji stanowi darmowa aplikacja, o tej samej nazwie, dostępna na systemy IOS i Android.
- Celem programu jest **zwiększenie akceptacji warzyw w diecie przez dzieci** poprzez osvajanie się z nimi.

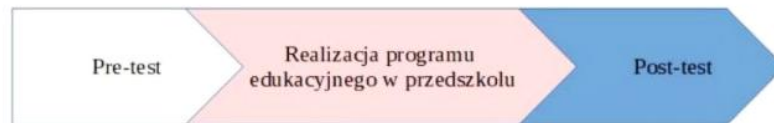


Krecik i warzywa

Zmiana otwartości dzieci na warzywa w diecie

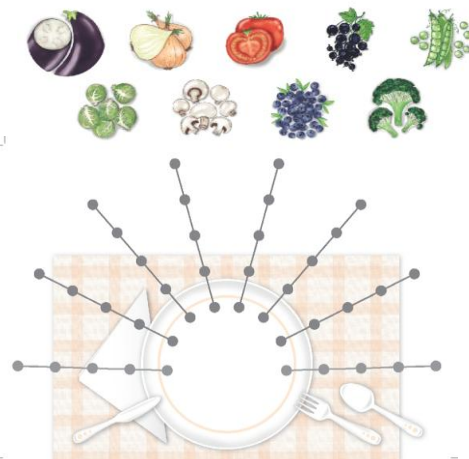


Schemat badania



- Metryczka
- Kwestionariusz ankiety
- Badanie rodziców: Skala lubienia
- Badanie dzieci: „Talerzyk”

- Badanie rodziców: Skala lubienia
- Badanie dzieci: „Talerzyk”




Narzędzie „Talerzyk”

Warsztaty gotowania warzyw

A large white circle on a blue background contains a cartoon face with large black eyes, a small pink tongue sticking out, and pink cheeks. To the right of the face is the text "Jak ja jem?" in a playful, rounded font. "Jak ja" is in green and blue, and "jem?" is in pink.





Co to jest uważne jedzenie i
jak zachęcić dziecko do
takiego stylu odżywiania się?

Mindful Eating

Cele:

- 1) nauka rozróżniania sygnałów płynących z ciała (odczucia głodu i sytości)
- 2) zwiększanie wrażliwości na wrażenia związane z jedzeniem
- 3) wspieranie podejmowania działań ograniczających marnowanie produktów spożywczych



W jaki sposób jeść wystarczającą ilość i czerpać więcej przyjemności z posiłku?

- Nawyk jedzenia uważnie to:
 - spokojne jedzenie bez zakłóceń z zewnątrz (np.: bez oglądania telewizji),
 - ciekawość dotycząca wrażeń związanych z jedzeniem i sygnałów płynących z ciała.
- Podczas jedzenia powoli jesteśmy w stanie szybciej dostrzec sygnały świadczące o nasyceniu i doświadczamy więcej podczas jedzenia, co sprawia nam przyjemność. Dzięki praktyce uważnego jedzenia jesteśmy bardziej najedzeni odpowiednią dla siebie porcją, nie mamy ochoty
- podjadać i jedzenie sprawia nam więcej przyjemności.
- Nauka samoregulacji, czyli jedzenie wystarczającej ilości pokarmu dzięki właściwej identyfikacji sygnałów wewnętrznych głodu i sytości, jest kluczem do prawidłowej masy ciała.

W jaki sposób jeść wystarczającą ilość i czerpać więcej przyjemności z posiłku? PRZED POSIŁKIEM

- Na ile to możliwe zdecydujcie w rodzinie, że podczas jedzenia nie będziecie korzystać z telefonu lub innych urządzeń (np. tablet, tv).
 - Usiądźcie razem do posiłku.
 - Chwilę poczekajcie zanim zaczniecie jeść, poczujcie jak siedzicie. Możecie wziąć głęboki wdech i wydech.
 - Poczujcie jak bardzo jesteście głodni. Można od tego rozpocząć rozmowę podczas posiłku (na ile jesteś głodny w skali 1-10?).
 - Zastanówcie się wspólnie w jaki sposób odczuwacie głód?
- Na ile to możliwe, delektujcie się razem wspólną chwilą jedzenia:
 - jak wygląda?
 - jak pachnie?
 - jaką ma temperaturę?
 - jaką ma konsystencję?
 - jaki ma smak?
 - jaką ma ostrość?
- Wymieńcie się spostrzeżeniami 🗨️ To jest świetny temat do wspólnej rozmowy.
 - Co najbardziej było przyjemne w tym jedzeniu?



W jaki sposób jeść wystarczającą ilość i czerpać więcej przyjemności z posiłku? POD KONIEC JEDZENIA POSIŁKU

- Zastanówcie się jak czujecie nasycenie i po czym je poznajecie. Każdy członek rodziny kończy jedzenie, gdy poczuje się w 80% najedzony/lekką sytość.
- Porozmawiajcie o swoich sygnałach sytości. Jak je każdy z Was rozpoznaje?
- Jeśli coś zostanie na talerzach, to wystarczy zapakować na później. Nie ma potrzeby jeść, gdy nie jesteśmy głodni.



Adresaci programu



Przedszkola

3-6 latki



Szkoły podstawowe (klasy 4-6)

10-13 latki



Szkoły średnie

15-18 latki



<http://psych.uw.edu.pl/o-nas/projekty-eit-food/the-eit-food-school-network/programy-edukacji-zywieniowej>



This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI



QUEEN'S
UNIVERSITY
BELFAST



University of
Reading

AZTI

MEMBER OF
BASQUE RESEARCH
& TECHNOLOGY ALLIANCE



Grupo AN

PATRONAT HONOROWY:



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ

PARTNERZY PROGRAMU:



Bank Żywności SOS
w Warszawie



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU



Uważne jedzenie

PROGRAM PSYCHODIETETYCZNY


Autorzy:

Katarzyna Wojtkowska
Julia Barlińska



Program Uważne jedzenie – wersje językowe

- Polski
- Angielski
- Szwedzki
- Hiszpański

A young girl with blonde hair, wearing a white crocheted hat and a striped shirt, is smiling and holding a large green cucumber horizontally in front of her. The background is a bright, out-of-focus garden with pink flowers and green foliage.

**Czego nie robić ucząc dziecka
zdrowego podejścia do
jedzenia?**

„Błędy dietetyczne”

- Błędne programowanie metaboliczne na etapie prenatalnym i niemowlęcym
- Szybka wygodna żywność
- Cukier i sól
- Zbyt mała podaż grubych nieoczyszczonych kasz
- Niskie spożycie wapnia
- Mało urozmaicona dieta
- Brak regularności ▪ Omijanie śniadań ▪ Posiłki „telewizyjne” ▪ Zamiana pierwotnej funkcji jedzenia

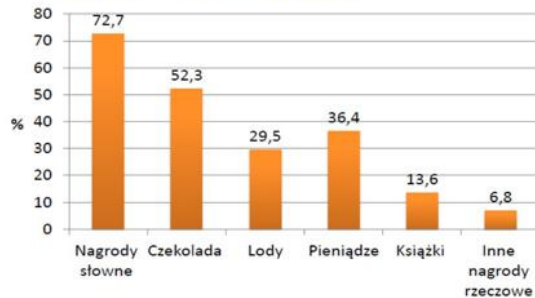


„Błędy psychodietetyczne”

- Brak regularności
- Omijanie śniadań
- Posiłki „telewizyjne”
- Zamiana pierwotnej funkcji jedzenia



Błędy na dalszych etapach rozwoju – emocjonalne warunkowanie



Rasińska R., Głowacka-Rębała A. „Wpływ zachowań rodziny na zachowania żywieniowe dzieci”. *Pielęgniarskie* Polskie 2013, 1(47), 12-17

Zamiana pierwotnej funkcji jedzenia

Słodycze główną nagrodą
i pocieszycielem w
wychowaniu

Jedzeniowy Apel Twojego Dziecka

1. Pamiętaj o moich potrzebach i o moim małym brzuszku.
2. Lubię jeść o stałych porach. Potrzebuję porządku dnia i regularnych posiłków.
3. Jestem tylko małym człowieczkiem: sam się nie upilnuję, a więc to Ty zadbaj o to, abym nie jadł pomiędzy posiłkami.
4. Lubię bawić się smakiem, a kolorowe posiłki sprawiają mi dużo przyjemności – urozmaicaj moją dietę i pozwalaj cieszyć się kolorami na talerzu!
5. Pozwól mi zdecydować, co dziś zjem. Daj mi wybór.
6. Nie zmuszaj mnie za wszelką cenę do posiłków, których nie lubię, za jakiś czas może sam o nie poproszę!
7. Gdy jem sam, jest mi smutno. Pamiętaj o tym, że lubię, gdy przy stole jesteśmy razem.
8. Nie oszukuj mnie, przemycając to, czego nie lubię, w innych potrawach.
9. Lubię jeść samodzielnie – nie karm mnie. Może robię to trochę nieudolnie, ale dzięki temu uczę się samodzielności!
10. Pozwól mi czasem przyrządzić posiłki – nic nie smakuje lepiej niż własnoręcznie przygotowana sałatka czy kanapki.
11. Nie gotuj mi jednego obiadu na kilka dni – odgrzewany kilka razy traci sporo wartości odżywczych i przestaje być dla mnie atrakcyjny.....

Źródło: https://fdds.pl/baza_wiedzy/sos-dla-rodzicow-niejadka



Gdzie znaleźć narzędzia?

- Strona internetowa Wydziału Psychologii: <http://psych.uw.edu.pl/o-nas/projekty-eit-food/>



Dzieci Lubią Zdrowo Jeść
Strona poświęcona edukacji



Wyślij wiadomość

Dziękuję za uwagę

Kontakt

jbarlinska@psych.uw.edu.pl

