



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Як заохотити дитину до здорового харчування?

Як підтримувати дітей?

Доктор Юлія Барлінська
Доктор Анна Черпка
Факультет психології
Варшавського
університету



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI



WYDZIAŁ NAUK
EKONOMICZNYCH



Що ви дізнаєтесь?

- Як сформувати здорові харчові звички у дітей?
- Коли шукати допомоги?
- Як заохочувати дітей до споживання овочів?
- Що таке усвідомлене харчування і як заохочувати такий стиль харчування у своєї дитини?
- Чого не варто робити при навчанні дитини здорового підходу до їжі?

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:



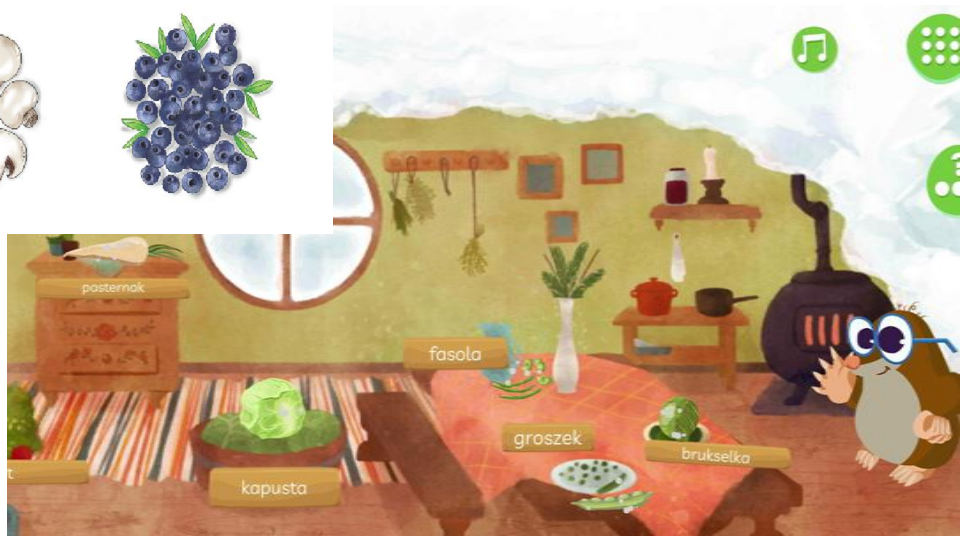
NABIAŁ + produkty ZBOŻOWE + OWOCE / WARZYWA



Dzieci Lubią Zdrowo Jeść

Strona poświęcona edukacji

[Wyślij wiadomość](#)





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 [klausułą 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 - DLÉOGEI
- EIT Food - School Network
- **Programy edukacji żywieniowej The EIT Food School Network**
 - Konferencja: Interaktywne, online i zdrowotne 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**
 - Szkół podstawowej - **POBIERZ**

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

EIT Food School Network

Інтеграція рішень для покращення харчових звичок та зменшення обсягу змарнованих продуктів харчування



Дитячі садочки

Діти 3–6 років

МЕТА: підвищити рівень позитивного ставлення до овочів і фруктів



Загальноосвітні школи

Діти 7–14 років

МЕТА: підвищити рівень знань про здорове харчування та змінити харчові звички



Старші класи

Діти 15–18 років

МЕТА: підвищити обізнаність та розробити способи вирішення проблеми марнотратства харчових продуктів

EIT Food School Network

Міжнародна команда



2018



2019



2020

INTERNATIONAL STAKEHOLDERS

See & Eat

Популяризація переваг візуального освоєння як стратегії впровадження здорової їжі в раціон дітей



Діти ясельного віку

18–36 місяців

МЕТА: побудувати відкритість разом із запровадженням нового продукту



Діти дошкільного віку

36–48 місяців

МЕТА: підвищити рівень позитивного ставлення до овочів і фруктів



Батьки

МЕТА: Поглибити розуміння того, що розширення раціону дитини - це процес; представити привабливі та ефективні методи його підтримки

See & Eat

Міжнародна команда



2019



University of
Reading



2020



UNIVERSITY OF HELSINKI





Коли шукати допомоги?

Коли шукати допомоги?



Загалом, за оцінками, близько 17% населення планети можуть страждати від різних розладів харчової поведінки:

- Медичні проблеми: алергія, непереносність певних продуктів
- Харчова неофобія старше 5 років (2–5 років — природне явище (уникнення незнайомої їжі, звичайне для всеїдних тварин, яке має захисний ефект, переважно стосується овочів, фруктів і м'яса); у старших дітей — ризик неофілії (усталена форма)
- ARFID (розлад, пов'язаний з обмеженням або уникненням певних продуктів харчування. Уникнення часто пов'язане зі страхом перед непередбачуваними наслідками вживання їжі (наприклад, задуха, кашель, блювота).
- Піка (спотворення смаку) — психічний розлад, пов'язаний з вживанням неїстівних речовин
- Анорексія
- Булімія
- Розлад компульсивного переїдання (Binge eating disorder — BED) — напади переїдання
- Орторексія



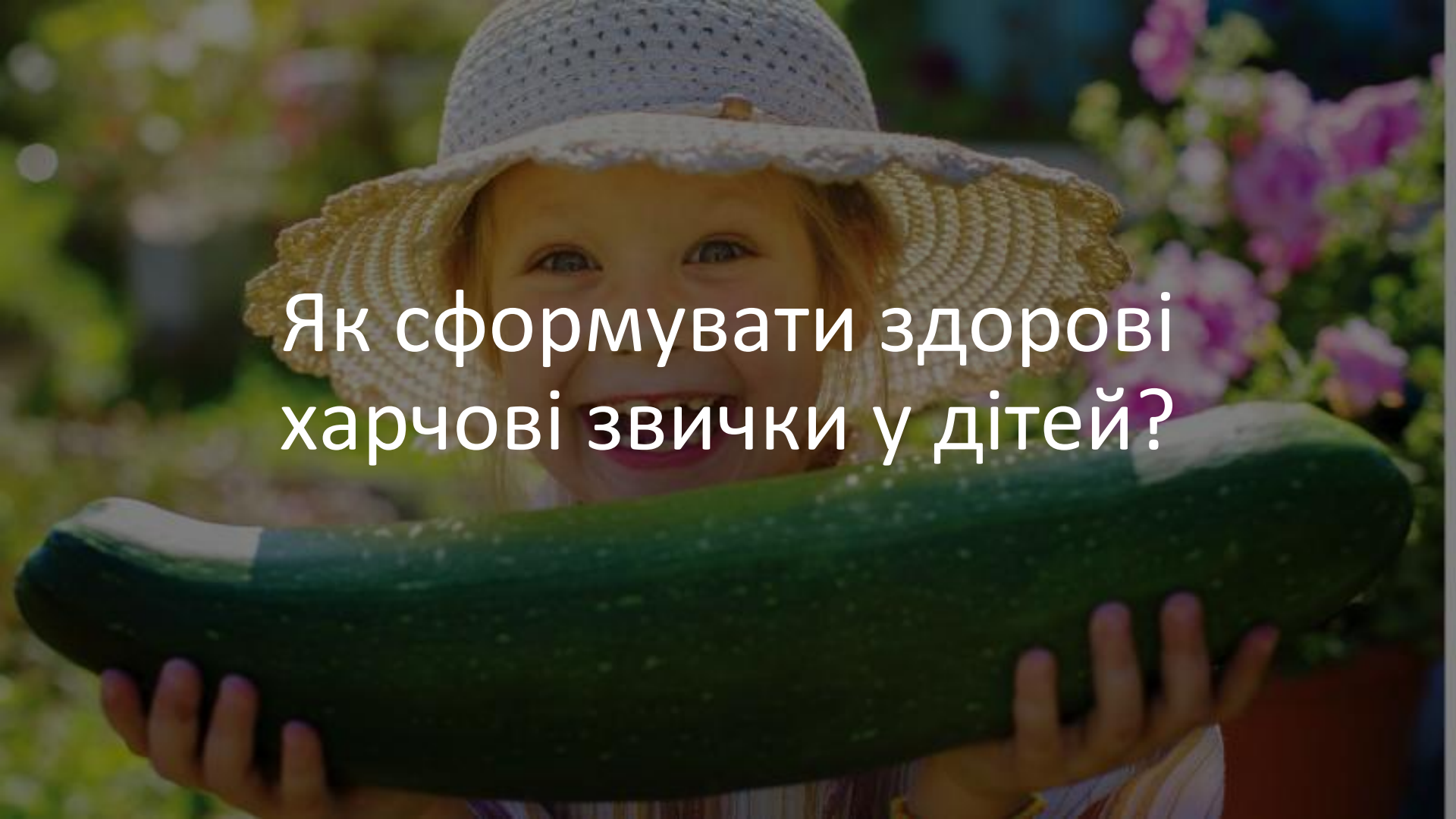
Де шукати допомоги

Педіатр

Гастроентеролог

Психолог

Психіатричне відділення для дітей та підлітків

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

Як сформувати здорові харчові звички у дітей?

Формування здорового стилю харчування

- Стиль харчування — це типовий спосіб харчування людини, **засвоєний в процесі її розвитку**. Він включає:
 - Конкретні види їжі, які вибирає та споживає людина
 - Повторення відчуттів, думок та емоцій, пов'язаних з процесом споживання їжі
 - Сторони поведінки, пов'язані зі споживанням їжі:
 - частота,
 - обсяг,
 - регулярність уживання основних страв, перекусок, напоїв.
- З віком (через навчання) ми виробляємо типові способи харчування (стилі харчування) (Войтковська, Барлінська, 2020).



Стиль харчування

- **Визначальний фактор щодо маси тіла, ризику ожиріння та розладів харчової поведінки, але пов'язаний з психологічним добробутом**
- **Стиль харчування не може змінитися в результаті одноразово прийнятого рішення(!)** Таке рішення може прийматися під впливом «моменту» (імпульсивно), але такого одноразового рішення недостатньо для впровадження змін.
- **Зміна або формування навичок харчування — це процес**

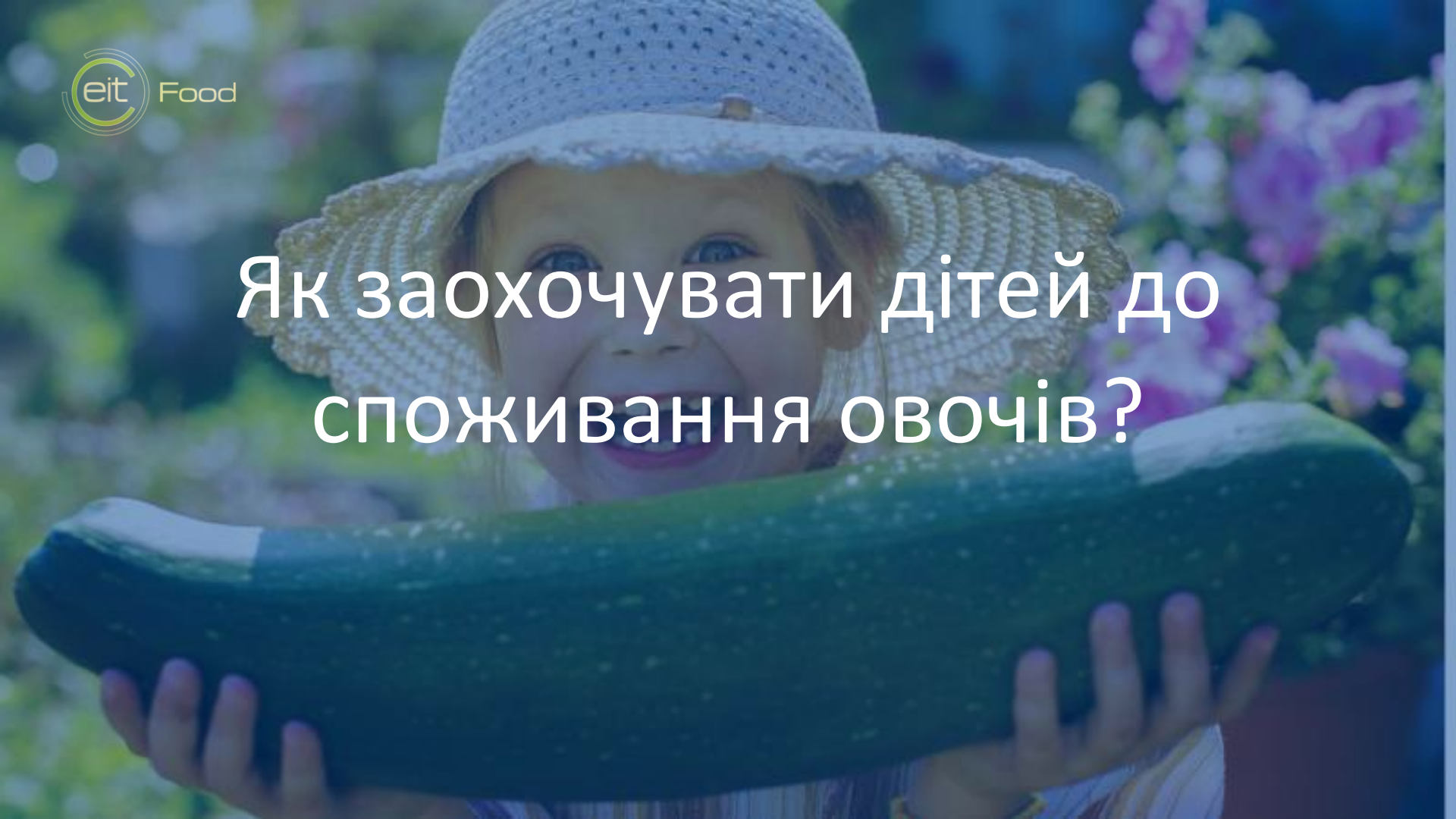
Як формувати стиль харчування у дітей?

- **Процес навчання через гру**
- Ознайомлення зі смаком через смак (знайомий смак + незнайомий смак)
- Ознайомлення зі смаком через харчовий компонент (наприклад, прикрашання страв овочами)
- Ознайомлення зі смаком з використанням синестезії (SI)
- Навчання через суспільний контекст (роль атмосфери)
- **Навчання з повагою до меж і потреб, пов'язаних з розвитком дитини**



Інструменти

що можуть зробити цей процес грою

A young girl with blonde hair, wearing a white crocheted sun hat, is smiling and holding a large, dark green cucumber horizontally in front of her. The background is a soft-focus garden with pink and purple flowers. The entire image has a semi-transparent blue overlay.

Як заохочувати дітей до СПОЖИВАННЯ ОВОЧІВ?

See and Eat

- діти віком 18-48 місяців



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

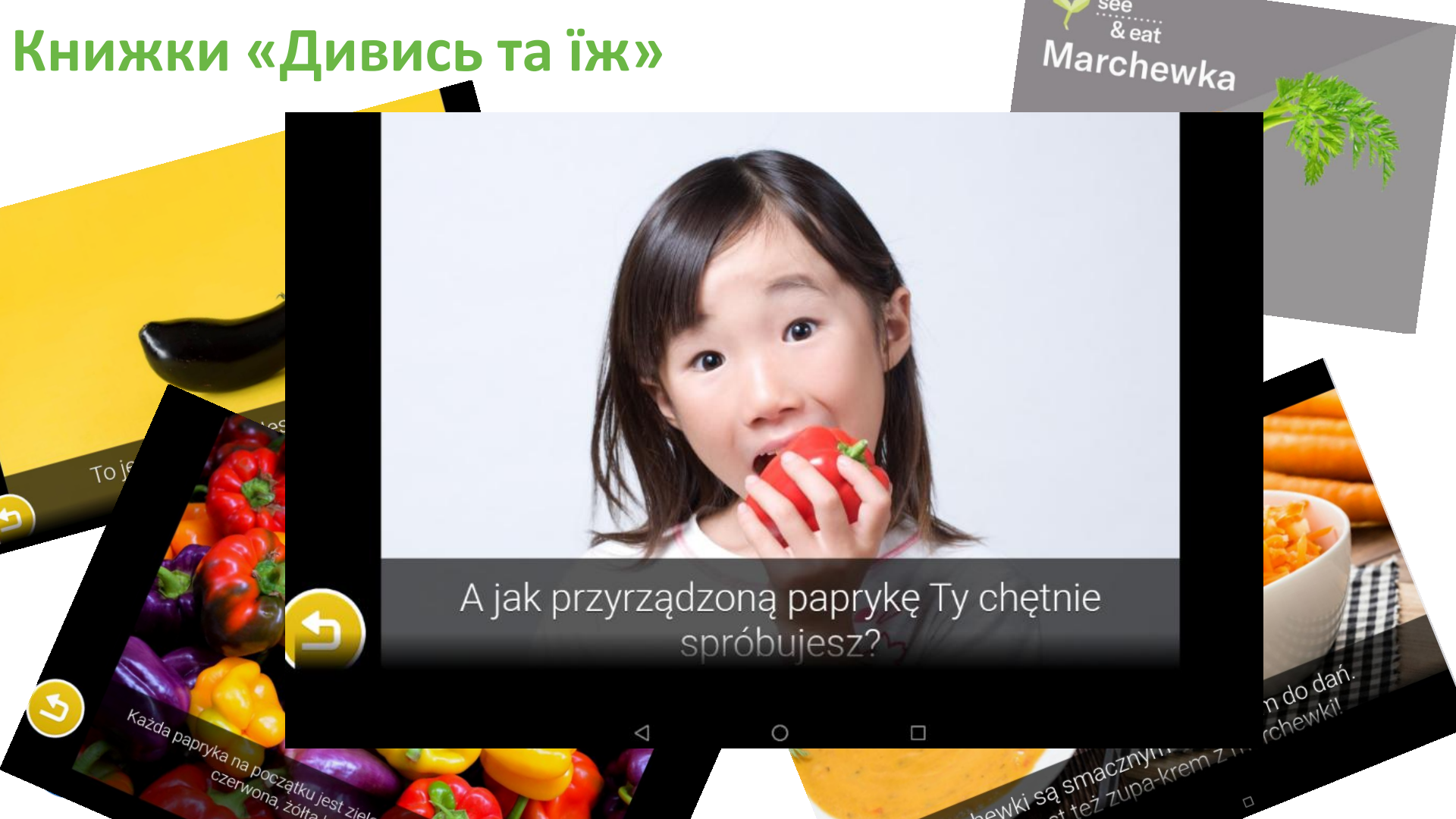


A jak przyrządzony brokuł Ty chętnie spróbujesz?

EBOOKI, GRY I ZABAWY SEE & EAT

POMAGAJĄ DZIECIOM POZNAĆ I POLUBIĆ WARZYWA!

Книжки «Дивись та їж»



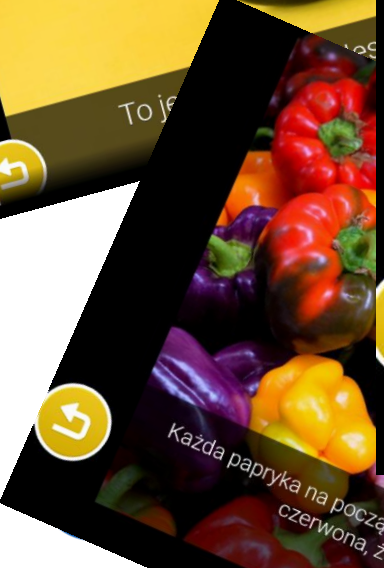
see
& eat
Marchewka



A jak przyrządzoną paprykę Ty chętnie spróbujesz?



n do dań.
rchetki!



Każda papryka na początku jest zielona, a później staje się czerwona, żółta, fioletowa.

Marchewki są smaczny i zdrowy. Można je też zupa-krem z marchewki!

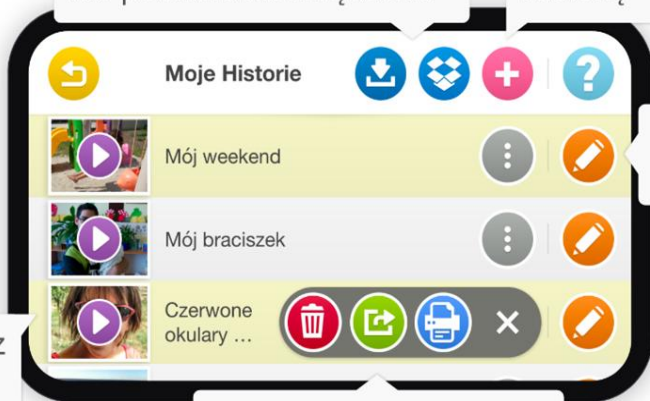
See & Eat:

Застосунок «Наша історія»



Otwórz Historie z Dropboxa
lub pobrane na urządzenie

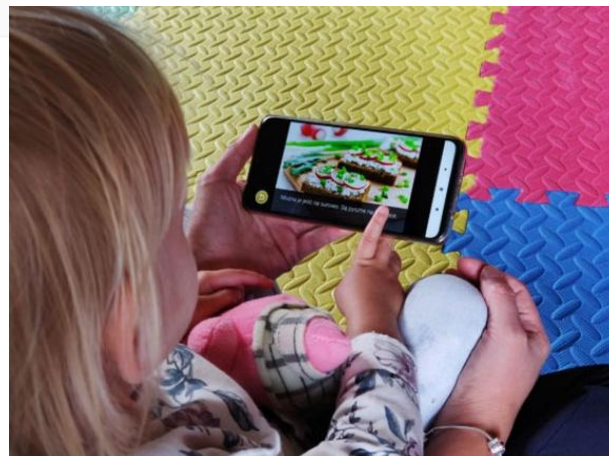
Stwórz Swoją
Historię



Edytuj Swoją
Historię

Odtwórz
Swoją
Historię

Usuń, Udostępnij lub
Wydrukuj Swoją Historię

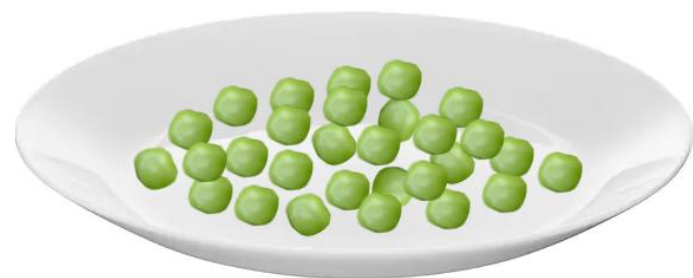


See & Eat — результати програми

Після завершення програми діти почали їсти більші порції овочів!



czytanie książeczki
przez 2 tygodnie





Кротик та овочі

- діти дошкільного віку



Krecik i warzywa

NordicEdu Edukacyjne Edukacja

PEGI 3

Aplikacja jest zgodna z Twoim urządzeniem.

Dodaj do listy życzeń

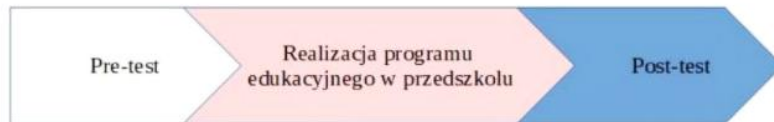
Zainstaluj

- «Кротик та овочі» — це програма, призначена для дітей разом з батьками або для використання у дошкільній групі.
- Основою для її реалізації є однойменний безкоштовний застосунок, доступний для IOS та Android.
- Мета програми полягає у **поглибленні у дітей позитивного ставлення до овочів у раціоні харчування** через звикання до них.



Кротик та овочі

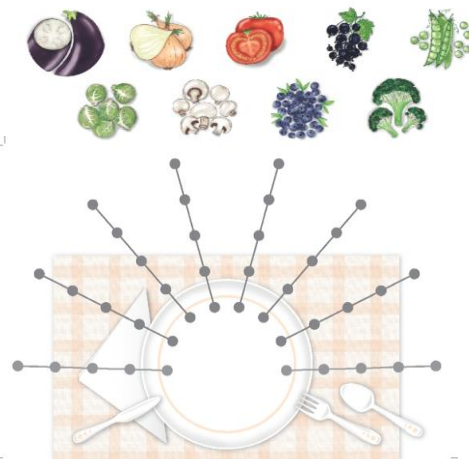
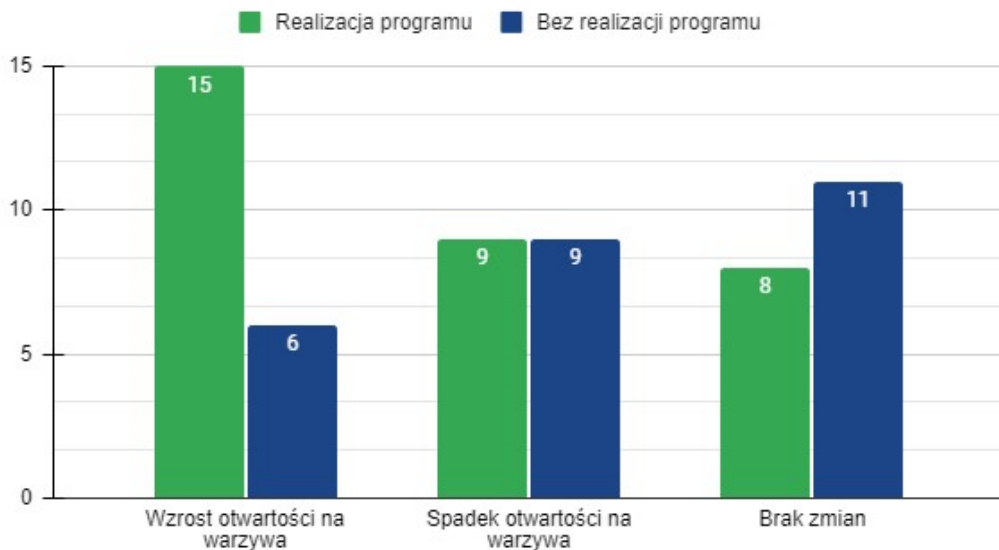
Схема дослідження



- Метриччя
- Кwestionариш анкет
- Баданн родичів: Скалa лубенн
- Баданн дзечч: „Талерык“

- Баданн родичів: Скалa лубенн
- Баданн дзечч: „Талерык“

Змнана отwartoсч дзечч на варыва в дечч



Інструмент
«Талерчкa»

Майстер-класи з приготування овочів

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



Що таке усвідомлене харчування і як заохочувати такий стиль харчування у своєї дитини?

Mindful Eating (усвідомлене споживання їжі)

Цілі:

- 1) навчитися розрізняти сигнали тіла (голод і ситість)
- 2) підвищити чутливість до відчуттів, пов'язаних зі споживанням їжі
- 3) підтримати заходи, спрямовані на скорочення змарнованих харчових продуктів



Як їсти достатньо і отримувати більше задоволення від їжі?

- Навичка усвідомленого споживання їжі — це:
 - спокійна їда без зовнішніх відволікань (наприклад, без перегляду ТБ),
 - цікавість до відчутті, пов'язаних з їжею, і до сигналів тіла.
- Коли ми їмо повільно, ми здатні швидше сприймати сигнали про насичення і відчувати ширший спектр відчуттів під час їжі, що приносить нам більше задоволення. Завдяки практиці усвідомленого споживання їжі ми можемо наїдатися правильно для нас порцією, у нас не буде бажання
- «під'їдати», а сама їда приносить нам більше задоволення.
- Навчитися саморегуляції, тобто вживати достатню кількість їжі, правильно визначаючи внутрішні сигнали голоду і насичення, є запорукою здорової ваги тіла.

Як їсти достатньо і отримувати більше задоволення від їжі? ПЕРЕД ЇДОЮ

- Наскільки це можливо, домовтеся в сім'ї не користуватися телефоном або іншими пристроями (наприклад, планшетом, телевізором) під час їди.
 - Сідайте їсти всі разом.
 - Трохи почекайте, перш ніж почнете їсти, відчуйте, як ви сидите. Можна глибоко вдихнути і видихнути.
 - Відчуйте, наскільки ви голодні. З цього можна почати розмову під час їди (наскільки ви голодні за шкалою від 1 до 10?)
 - Подумайте разом, як ви відчуваєте голод.
- Наскільки це можливо, насолоджуйтесь моментом спільного споживання їжі:
 - який вигляд має страва?
 - як вона пахне?
 - яка у неї температура?
 - яка консистенція?
 - яка вона на смак?
 - яка за гостротою?
- Поділіться враженнями · Це чудова тема для спільної розмови.
 - Що було найприємнішим під час їди?



Як їсти достатньо і отримувати більше задоволення від їжі? НАПРИКІНЦІ ЇДИ

- Подумайте, як ви відчуваєте ситість і як ви її розпізнаєте. Кожен член сім'ї закінчує їсти, коли відчуває себе на 80 % ситим/легко насиченим.
- Поговоріть про відчуті сигнали ситості. Як їх розпізнає кожен із вас?
- Якщо на тарілках щось залишилося, то можна запакувати на потім. Не обов'язково все з'їдати, якщо ми не голодні.



Адресати програми



Дитячі садочки

**Діти 3–6
років**



Загальноосвітні школи
(класи 4–6)

**Діти 10–13
років**



Старші класи

**Діти 15–18
років**



<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 EIT Framework Programme for Research and Innovation



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITY
UNIVERSITY OF HELSINKI



QUEEN'S
UNIVERSITY
BELFAST



University of
Reading

AZTi

MEMBER OF
BASQUE RESEARCH
& TECHNOLOGY ALLIANCE



PATRONAT HONOROWY:

PARTNERZY PROGRAMU:



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU



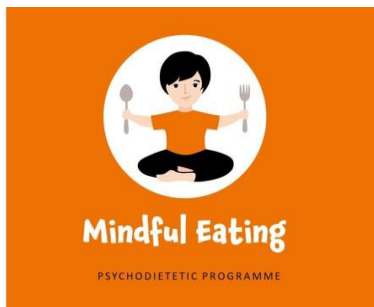
Uważne jedzenie

PROGRAM PSYCHODIETETYCZNY

Autorzy:

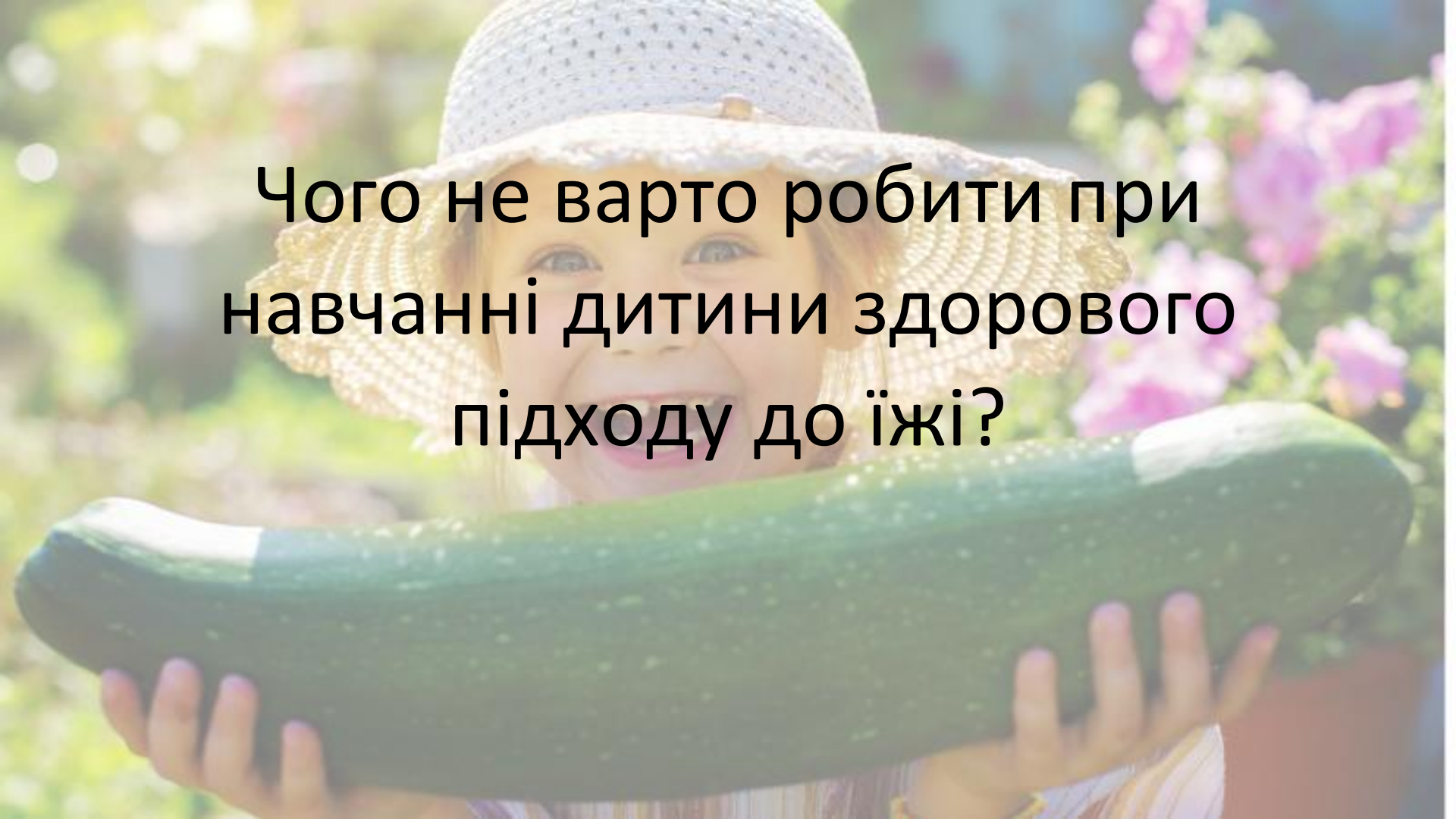
Katarzyna Wojtkowska

Julia Barlińska



Програма «Усвідомлене споживання їжі» — версії різними мовами

- польською
- англійською
- шведською
- іспанською



Чого не варто робити при
навчанні дитини здорового
підходу до їжі?

«Дієтичні помилки»

- Помилкове метаболічне програмування на пренатальному та дитячому етапі
- Продукти швидкого приготування/харчування
- Цукор і сіль
- Занадто мала кількість грубої неочищеної крупи
- Низьке споживання кальцію
- Одноманітна дієта
- Нерегулярність ▪ Пропуск сніданку ▪ Їда перед телевізором ▪ Заміна первинної функції споживання їжі



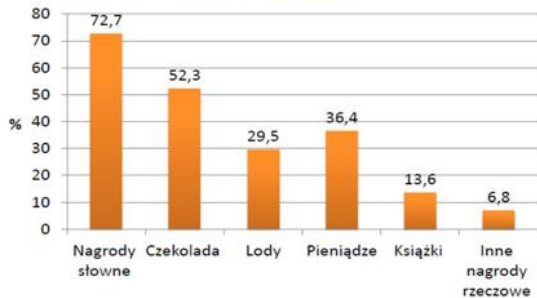
«Психодієтичні помилки»

- Нерегулярність
- Пропуск сніданку
- Їда перед телевізором
- Заміна первинної функції споживання їжі



Заміна первинної функції споживання їжі

Бледи на далшких етапах розвитку – емоцјональне умарункованне



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

Солодощі — головна
нагорода та втіха у
вихованні дітей

Харчовий заклик вашої дитини

1. Пам'ятайте про мої потреби і мій маленький животик.
2. Я люблю їсти у чітко встановлений час. Мені потрібен розпорядок дня і регулярне харчування.
3. Я просто маленька людина: я не можу контролювати себе, тому ви повинні стежити за тим, щоб я не їв між основною їдою.
4. Я люблю грати зі смаками, і барвисті страви приносять мені величезне задоволення — урізноманітнюють мій раціон і дозволяють насолоджуватися кольорами на тарілці!
5. Дозвольте мені вирішувати, що я буду їсти сьогодні. Дайте мені вибір.
6. Не змушуйте мене за будь-яку ціну їсти їжу, яка мені не подобається, через деякий час я можу попросити її сам!
7. Коли я сам, мені сумно. Пам'ятайте про те, що мені подобається, коли ми разом сидимо за столом.
8. Не обманюйте мене, підмішуючи те, що мені не подобається, в інші страви.
9. Я люблю їсти самостійно — не годуйте мене. Можливо, виходить трохи незграбно, але так я вчуся самостійності!
10. Дозвольте мені іноді готувати їжу — немає нічого смачнішого за власноруч приготований салат чи бутерброди.
11. Не готуйте мені один обід на кілька днів — розігріта кілька разів вона втрачає багато поживних речовин і перестає бути привабливою...

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



Де знайти інструменти?

- Сайт факультету психології: <http://psych.uw.edu.pl/o-nas/projekty-eit-food/>



Dzieci Lubią Zdrowo Jeść
Strona poświęcona edukacji



Wyślij wiadomość

Дякую за увагу

Контакт

jbarlinska@psych.uw.edu.pl

