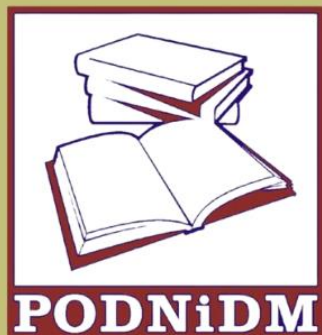


ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY
STOP Z OTYŁOŚCIĄ I ZŁYMI NAWYKAMI ŻYWIENIOWYMI



PROGRAM EDUKACYJNO WYCHOWAWCZY

**DLA PM NR 12, PM NR 13
ORAZ PM NR 14
W PABIANICACH**

**BIULETYN
METODYCZNY**

**NR 17
2023**



**POWIATOWY OŚRODEK
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
I DORADZTWA METODYCZNEGO
W PABIANICACH**

**Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
i Doradztwa Metodycznego w Pabianicach**

Pabianice 95-200, ul. Kazimierza 8, tel. (42) 215-42-42, 503 734 405, fax: (42) 215-04-31,
e-mail: podn@podn-pabianice.pl, www.podn-pabianice.pl

Redakcja merytoryczna:

Małgorzata Pawełczyk

Redakcja techniczna:

Krzysztof Muszyński

Projekt okładki:

Krzysztof Muszyński

Autorzy artykułów:

dr N. Wittek-Smorąg

dr Agnieszka Caban

dr Paulina Konrad

Adrian Kwaśny

Małgorzata Pawełczyk

Joanna Głos-Podgrodzka

Renata Włodarczyk

Anna Śliwińska

Marta Misiaszek

Dorota Lauer Tomecka

Katarzyna Staszewska Góra

Anna Różycka

Marta Drzewiecka

Druk:

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
i Doradztwa Metodycznego w Pabianicach
ul. Kazimierza 8, 95-200 Pabianice

Pabianice 2023

Spis treści

Podsumowanie projektu za rok 2022/2023 „Zdrowe dziecko - zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi.” - program edukacyjno-wychowawczy dla PM nr 12, PM nr 13 oraz PM nr 14 w Pabianicach.	4
Zajęcia pokazowe w przedszkolach w ramach programu pt. „Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi”	15
Scenariusz: Czekolada może być zdrowa!	19
Scenariusz: Najsmaczniejsze, najładniejsze, najzdrowsze – gotowanie na polanie.....	41
Scenariusz: Żyj zdrowo i kolorowo.	52
Przedszkola Miejskie nr 12, 13 i 14 podsumowują udział w programie „Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi”	57
Otyłość – czy jest to tylko kilka dodatkowych kilogramów czy choroba wagi ciężkiej? Czynniki wpływające na rozwój otyłości u dzieci, diagnostyka, konsekwencje zdrowotne oraz działania profilaktyczne.	73
Jak współpracować z dzieckiem chorym na cukrzycę	81
Dietoprofilaktyka chorób układu krążenia	89

Podsumowanie projektu za rok 2022/2023 „Zdrowe dziecko- zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi.”
- program edukacyjno-wychowawczy
dla PM nr 12, PM nr 13 oraz PM nr 14 w Pabianicach.

Autorzy i realizatorzy Programu:

- koordynator merytoryczny: dr n. med. Natalia Wittek-Smorąg – adiunkt w WSBiNoZ w Łodzi, opiekun koła naukowego ”Młodych dietetyków”,
- koordynator organizacyjny: mgr Małgorzata Biegajło – Dyrektor i nauczyciel konsultant ds. nauczania biologii w PODNIDM w Pabianicach
- dr Paulina Konrad – dietetyk, ekspert ds. badań klinicznych w Rządowej Agencji Badań Medycznych, wykładowca w WSBiNoZ w Łodzi
- dr Agnieszka Caban – dietetyk Paulina Konrad – dietetyk, wykładowca w WSBiNoZ w Łodzi
- mgr Adrian Kwaśny – dietetyk, wykładowca w WSBiNoZ w Łodzi

Komisja naukowa:

prof. WSBiNoZ dr Agnieszka Gutowska-Wyka - Dyrektor Instytutu Dietetyki WSBiNoZ w Łodzi

Okres przedszkolny ma szczególne znaczenie dla kształtowania się nawyków żywieniowych, przekładających się na późniejsze wybory żywieniowe oraz stan zdrowia. Prawidłowe nawyki żywieniowe oraz postawy prozdrowotne powinny być kształtowane od najmłodszych lat, dlatego bardzo ważne jest zaangażowanie zarówno pracowników przedszkoli (kadry zarządzającej, nauczycieli, kucharek, intendentki/intendentów), jak i rodzin dzieci (rodziców, rodzeństwa, dziadków, opiekunów) w działania związane ze zdrowym żywieniem oraz promocję zdrowego stylu życia. Wszystkie te działania są istotnym elementem wychowania zdrowotnego, wpisanego w podstawę programową oraz standardy kształcenia nauczycieli. (1,2)

Treści z zakresu wychowania zdrowotnego powinny być w sposób naturalny integrowane z zagadnieniami pozostałych edukacji i dziedzin kształcenia: językowej, komunikacyjnej, etycznej, społecznej, ruchowej, przyrodniczej, technicznej, polonistycznej,

matematycznej, plastycznej czy muzycznej. Pragniemy zaprezentować takie działania w tym projekcie.

Kształtowanie odpowiednich postaw, służących promowaniu zdrowia jednostki, jest bardzo ważne ze względu na ryzyko, jakie niesie nieprawidłowo zbilansowana dieta dzieci. Jednym z głównych i najczęściej stwierdzanym skutkiem nieprawidłowego żywienia u dzieci jest nadwaga oraz otyłość.

Nadwaga i otyłość wśród dzieci są w ostatnich latach narastającym zjawiskiem. Najnowsze dane statystyczne wskazują, że z nadwagą zmagają się 20% dziewczynek i 31% chłopców, a otyłych jest 5% dziewczynek i 13% chłopców. Dodatkowo, ilość dzieci z nadwagą i otyłością stale przybywa. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że do 2030 roku liczba cierpiących na otyłość dzieci i młodzieży zwiększy się o 60%. (3)

Okres dzieciństwa i dojrzewania, w tym jakość procesu wychowania oraz czynności opiekuńczych i edukacyjnych, mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego stanu zdrowia w późniejszym wieku, a także w wieku dorosłym.

Nadwaga i otyłość dziecięca nie tylko niosą za sobą bardzo duże ryzyko otyłości w wieku dorosłym, ale również może zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia licznych powikłań zdrowotnych takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego czy cukrzyca typu 2. Ponadto obciążenie powikłaniami może dotyczyć nawet osób, u których nastąpiła normalizacja masy ciała, zwiększając tym samym ryzyko zachorowalności i śmiertelności z powodu zespołu metabolicznego. (4,5,6)

Aby móc zrealizować założone w programie treści, sformułowano następujące cele ogólne, dotyczące:

- oceny aktualnego sposobu żywienia w przedszkolu oraz w domu,
- wdrożenia zmian w żywieniu dzieci w przedszkolu oraz w domu,
- zwiększenia świadomości wśród nauczycieli, dzieci, rodziców i dziadków na temat zdrowego żywienia oraz zapoznanie z zasadami zdrowego żywienia,
- zapoznania nauczycieli, intendentów i kucharzy pracujących w placówkach, z najnowszymi zaleceniami prawidłowego odżywiania się dzieci w poszczególnych grupach wiekowych oraz ze skutkami zdrowotnymi złych nawyków żywieniowych,
- zmiany nawyków żywieniowych u dzieci i ich rodzin.

Realizacji celów ogólnych wspomagały cele szczegółowe, polegające na:

- wdrożeniu zdrowych posiłków do diety dzieci w przedszkolu i w domu,
- zapoznaniu z zasadami zdrowego żywienia i normami żywienia,

- wyeliminowaniu dotychczasowych błędów żywieniowych i zapoznanie z ryzykiem z nich wynikającym.

W ramach projektu wykorzystano następujące formy pracy, które realizowano zarówno dla nauczycieli, jak i kucharzy, intendentów oraz opiekunów dzieci:

- szkolenia dla nauczycieli w przedszkolach,
- szkolenia dla intendentów oraz pracowników kuchni,
- warsztaty oraz prelekcje dla rodziców i dziadków,
- zajęcia edukacyjne dla dzieci,
- opracowanie scenariuszy zajęć edukacyjnych w przedszkolach,

Zrealizowano szkolenia (zarówno teoretyczne jak i praktyczne), warsztaty dla nauczycieli, kucharzy i intendentów oraz opiekunów dzieci przedszkoli biorących udział.

Dla nauczycieli zrealizowano szkolenia dotyczące między innymi: podstawowych zagadnień dotyczących zasad prawidłowego żywienia dzieci, wzbogacania repertuaru zabaw w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Przeprowadzono również szkolenia na temat czynników wpływających na rozwój nadwagi i otyłości u dzieci oraz konsekwencji zdrowotnych. Przekazano również treści dotyczące zaburzeń odżywiania u dzieci w wieku przedszkolnym, które w przyszłości pozwolą nauczycielom podjąć rozmowę z rodzicami dzieci mających problem.

Dla Kucharzy i intendentów przeprowadzone zostały szkolenia dotyczące zasad tworzenia jadłospisów żywieniowych oraz analiza tych jadłospisów aktualnie stosowanych w placówkach. Przekazano również treści na temat zasad prawidłowego żywienia oraz czynników i konsekwencji zdrowotnych nadwagi jak i otyłości u dzieci.

Dla rodziców i opiekunów zorganizowano warsztaty dotyczące podstawowych zasad tzw. „mądrych zakupów”, czyli na co zwrócić uwagę kupując produkty żywnościowe w sklepie oraz jak czytać etykiety produktów, aby móc dokonać właściwego wyboru.

Również zaproponowano rodzicom warsztaty dotyczące wykonania zdrowych przekąsek bez cukru. W ramach projektu rodzice, ale też pracownicy placówek, mogli skorzystać z bezpłatnych porad dietetyków.

Założeniem głównym projektu było przekazanie potrzebnej w danych obszarach tematycznych wiedzy, ale również kładzenie nacisku na pracę indywidualną pracowników przedszkoli oraz rodziców z dziećmi. W przedszkolach, ten ostatni aspekt, był realizowany w oparciu o przeprowadzenie zajęć z dziećmi przez nauczycieli przedszkoli. Odbywało się

to poprzez przeprowadzenie zajęć z wykorzystaniem gotowych scenariuszy zajęć przygotowanych przez organizatorów, jak i poprzez przeprowadzenie z dziećmi autorskich zajęć opracowanych przez nauczycieli przedszkoli. Gotowe scenariusze zajęć dostarczone przez organizatorów dotyczyły tematyki: „zdrowie na talerzu” czy też „piramida smaków-piramida zdrowia”. Natomiast zajęcia autorskie, były przeprowadzane osobno, według ułożonych scenariuszy przez wybranych nauczycieli każdego przedszkola, biorącego udział w projekcie.

Przedszkole nr 12

W przedszkolu tym zostały przeprowadzone zajęcia na temat: „Czekolada może być zdrowa”, autorstwa Pani mgr Marty Misiaszek. Zajęcia te miały na celu zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego i racjonalnego odżywiania, w tym z alternatywą dla sklepowej czekolady, jak również z wyglądem i właściwościami zdrowotnymi awokado. Zwrócono uwagę na ważność kształtowania umiejętności przygotowywania zdrowego posiłku. Podczas zajęć przekazano te treści poprzez zabawę oraz poprzez wykorzystanie umiejętności dzieci zgodnie z ich wiekiem i etapem edukacji. Zajęcia obejmowały między innymi: aktywność fizyczną dzieci (np. obrazkową gimnastykę, zabawa pięta-kciuk), czy przekazanie wiedzy na temat jakie rodzaje mamy czekolad i co zawierają w składzie oraz jak wygląda i smakuje awokado i dlaczego jest takie zdrowe. Również dzieci mogły spróbować tzw. zdrowej czekolady, a także same ją przygotować wykorzystując do tego np. awokado, kakao.



W przedszkolu tym zostały przeprowadzone zajęcia na temat: „Najsmaczniejsze, najładniejsze, najzdrowsze – gotowanie na polanie”, autorstwa Pani mgr Doroty Lauer - Tomeckiej, mgr Katarzyny Staszewskiej-Góry, mgr Anny Różyckiej. Zajęcia te miały na celu wzbogacenie wiadomości na temat zdrowych produktów oraz sposobów ich komponowania, kształtowania prawidłowych wyborów żywieniowych, doskonalenia współpracy w zespole rówieśniczym, utrwalania zasad mycia rąk przed jedzeniem oraz przygotowaniem posiłków, jak i rozwijania umiejętności czytania globalnego. Podczas przeprowadzonych zajęć również treści te zrealizowano wykorzystując zabawę oraz umiejętności dzieci, zgodnie z ich wiekiem i etapem edukacji. Zajęcia, podobnie jak w poprzedniej placówce, obejmowały aktywność fizyczną dzieci jak i przekazanie wiedzy. Było to realizowane poprzez konkursy (np. „poszukiwanie kluczowych składników”, „woda i cytryna”, „warzywa” – zabawa z obręczami, „czekolada” – taniec i zabawa itp.), zajęcia edukacyjne (np. list do szefa kuchni zielonej polany), czy zajęcia zręcznościowe (np. sortowanie orzechów). Zajęcia w przedszkolu były prowadzone w różnych salach edukacyjnych: sala gimnastyczna, plastyczna, teatralna, audiowizualna. W tym przedszkolu istotnym etapem zajęć było tzw. „kucharzenie”, podczas którego dzieci ubrane w fartuszki i czapki kucharskie, miały wykonać zgodnie z obrazkową instrukcją potrawy np. sałatkę owocową, sałatkę warzywną itp. Ten etap zajęć wymagał współpracy nauczycieli przedszkola z kucharzami i intendentką placówki, co zostało wykonane w sposób wzorowy.



Przedszkole nr 14

W przedszkolu tym zostały przeprowadzone zajęcia na temat: „Żyj zdrowo i kolorowo”, autorstwa Pani mgr Marty Drzewieckiej, Agnieszki Kabzy. Zajęcia te miały na celu zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego i racjonalnego żywienia, rozbudzanie ciekawości poznawania nowych smaków, klasyfikowanie produktów żywnościowych na zdrowe i niezdrowe, zachęcanie do aktywności fizycznej oraz kształtowanie umiejętności plastycznych. Podczas przeprowadzonych zajęć, podobnie jak w poprzednich placówkach, treści te zrealizowano wykorzystując zabawę oraz umiejętności dzieci, zgodnie z ich wiekiem i etapem edukacji. Zajęcia także obejmowały aktywność fizyczną dzieci jak i przekazanie wiedzy. Głównym punktem zajęć było uzupełnianie szczebli piramidy żywieniowej, produktami przedstawionymi w formie obrazków z jednoczesnym omawianiem trafności wyboru. Ponadto dzieci tańczyły i śpiewały piosenki, brały udział w quizie: „co na zdrowie?” czy „spec od zdrowia”, wykonywały ćwiczenia fizyczne zgodnie z poleceniem nauczyciela. Również w ramach zajęć były realizowane zajęcia zręcznościowe np. segregowanie makaronów na jasny i ciemny, z przekazaniem treści o walorach zdrowotnych każdego z nich. W ramach zajęć także pobudzano u dzieci nowe doznania smakowe, poprzez próbowanie i smakowanie różnych rodzajów serów. Podobnie jak w przedszkolu nr 13, zajęcia odbyły się we współpracy nauczycieli z kucharzami i intendentką placówki.



W ramach ewaluacji przekazanych treści oraz działań w programie, było przeprowadzenie ankiety internetowej przy użyciu Formularza Google z nauczycielami przedszkoli, rodzicami dzieci, intendentami oraz pracownikami kuchni placówek. Ankieta zawierała zarówno pytania jedno – i wielokrotnego wyboru.

W ankiecie wzięło udział 39 nauczycieli. Analiza pytań ankietowych odpowiedzi nauczycieli, wykazała, że przeprowadzone w ramach projektu szkolenie, dotyczące wzbogacenia repertuaru zabaw i działań w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci znacząco poszerzyło ich wiedzę - 6 (24%) lub ją uzupełniło - 18 (72%). Również pytając nauczycieli, czy wykorzystują w praktyce zawodowej przekazane treści wskazano, iż 10 (40%) nauczycieli zwiększyło ilość zajęć dotyczących tego obszaru tematycznego, a dla 9 (36 %) dydaktyków pozwoliło to na wzbogacenie ich pomysłów na realizację tych zajęć. Pytając nauczycieli czy dzięki szkoleniom, zauważyli zmiany w posiłkach serwowanych dzieciom w przedszkolu, wykazano, że jadłospisy w palcówce są bardziej urozmaicone - 9 (36%) dydaktyków, dzieci jedzą więcej warzyw i owoców w ciągu dnia - 3 (52%) oraz ograniczono lub zrezygnowano z dosładzania cukrem białym napojów - 4 (16%). Wskazano również, że więcej jest posiłków bogatych w nabiał - 5 (20%) odpowiedzi, a dzieci więcej piją wody, soków lub niesłodzonych lemoniad, kompotów w ciągu dnia – 4 (16%). Pytając nauczycieli, czy zauważyli zmiany w zachowaniu dzieci, po zajęciach zrealizowanych w przedszkolu w ramach projektu, wykazano, że dzieci zwracają większą uwagę na produkty, których powinny unikać jak i na produkty, które należy jeść - 14 (56%) odpowiedzi, dzieci częściej sięgają po przekąski warzywno-owocowe - 17 (68%) oraz częściej próbują i są bardziej zainteresowane nowymi produktami - 12 (48%). Wskazano również, że dzieci częściej piją wodę - 15 (60%) odpowiedzi. Pytając nauczycieli, czy dzięki szkoleniom, zauważyli zmiany w postawie rodziców odnośnie prawidłowych zasad żywienia, wykazano, iż rodzice częściej opowiadają o tym, że dziecko mówi im jakie produkty są zdrowe a jakie nie - 9 (36%) odpowiedzi, chwalą nauczycieli za przeprowadzone zajęcia z dziećmi - 10 (40%). Jednakże - 9 (36%) nauczycieli nie zauważyło żadnych zmian w postawie rodziców. Pytając dydaktyków czy realizacja projektu w placówce pomogła lepszej komunikacji wewnętrznej odnośnie prawidłowych zasad zdrowego żywienia dzieci wskazano, że poprawiła się współpraca z kucharzami - 12 (48%) oraz intendentami 16 (64%).

W ankiecie skierowanej do intendentów placówek wzięło udział 3 pracowników – każdy intendent z danej placówki. Analizując odpowiedzi intendentów wykazano, iż szkolenia dotyczące prawidłowej analizy jadłospisów znacząco poszerzyło ich wiedzę - 1 (33%) lub ją uzupełniło - 2 (66%) pracowników. Wszyscy intendenci wskazali, iż wykorzystują uzyskaną

wiedzę na co dzień w swojej pracy zawodowej. Stwierdzono, iż zwracana jest większa uwaga na kaloryczność produktów i w efekcie całych posiłków - 2 (66%). Również pytając intendentów czy szkolenie dotyczące prawidłowych zasad żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, wpłynęło na ich wiedzę, podobnie jak w pytaniu powyższym, jeden intendent wskazał na poszerzenie jego wiedzy, a dwóch na jej uzupełnienie. Wszyscy zgodnie wskazują, iż wykorzystują uzyskaną wiedzę w tym temacie, w swojej pracy zawodowej. Pytając intendentów, czy program pomógł lepszej komunikacji wewnętrznej odnośnie prawidłowych zasad zdrowego żywienia dzieci, intendentzi wykazali, iż mają w tym temacie lepszą współpracę z kucharzami - 3 (100%) oraz lepszą współpracę z nauczycielami 2 (66%).

W ankiecie skierowanej do kucharzy wzięło udział 9 osób w badaniu. Pytając kucharzy jak szkolenie dotyczące prawidłowych zasad żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, wpłynęło na ich wiedzę, wykazano, że znacząco poszerzyło ich wiedzę - 6 (66%) lub ją uzupełniło - 3 (33%) odpowiedzi. Również uzyskaną wiedzę wszyscy kucharze wykorzystują na co dzień w swojej pracy zawodowej. Pytając kucharzy jak szkolenie dotyczące czynników predysponujących do otyłości oraz omawiające konsekwencje zdrowotne, wpłynęło na ich wiedzę, wskazano, że zwracają większą uwagę na to ile cukru/węglowodanów prostych jest w danym posiłku - 7 (77%), na jakość i skład używanych produktów - 6 (66%), czytają skład etykiet używanych produktów - 6 (66%) oraz unikają produktów przetworzonych w posiłkach - 8 (88%) czy zwracają większą uwagę na kaloryczność produktów i w efekcie całych posiłków - 8 (88%) odpowiedzi. Pytając kucharzy w jakich obszarach zmieniło się ich podejście w przygotowywaniu posiłków dla dzieci, wskazano, iż starają się wykorzystywać produkty sezonowe, jak najmniej przetworzone - 8 (88%), znacząco zmniejszono ilość cukru dodawanego do posiłków - 4 (44%), a w miarę możliwości zamieniają „cukier biały” w produktach na inne zdrowsze metody dosładzania np. miodem - 7 (77%). Również zwracają większą uwagę na ilość soli dodawanej do potraw - 7 (77%), wprowadzono więcej ziół w potrawach kosztem soli - 7 (77%). Uważają także aby posiłki dla dzieci były wykonane ze świeżych produktów a nie półproduktów lub produktów przetworzonych - 6 (66%). Zmniejszono ilość tłuszczu dodawanego do posiłków dla dzieci - 8 (88%) oraz zrezygnowano ze smalcu wieprzowego, na korzyść tłuszczów typu: oleje roślinne, oliwa - 8 (88%).

W ankiecie skierowanej do rodziców wzięło udział 79 respondentów. Pytając rodziców czy dziecko opowiada o zajęciach realizowanych ze zdrowego żywienia w przedszkolu, wskazano, że dzieci są zachwycone zajęciami - 23 (29,9%) oraz opowiadają o nich ze szczegółami - 43 (55,9) odpowiedzi. Również rodzice zauważyli, że dziecko zwraca im uwagę, że dany produkt jest niezdrowy - 32 (41,6%) oraz mówi, że dany produkt jest zdrowy

i należy go jeść - 53 (68,9%). Także rodzice stwierdzili, że dziecko mówi o zdrowych przekąskach i chce je próbować/jeść - 23 (29,9%) oraz zjada więcej owoców i warzyw - 21 (27,3%) albo się nimi interesuje - 39 (50,7%) odpowiedzi. Pytając o preferencje dzieci dotyczące napojów, rodzice wskazali, iż po zajęciach w przedszkolu dzieci piją więcej wody - 37 (48,1%) lub proszą aby dosładzać napoje np. miodem, a nie cukrem - 9 (11,7%). Rodzice wskazują, że zajęcia przeprowadzone w przedszkolu skłoniły dzieci do wspólnego przygotowywania wybranych potraw np. kanapki, sałatki - 45 (58,5%) lub do wspólnego przygotowywania całych posiłków - 26 (33,8%). Pytając rodziców czy zauważyli istotne zmiany w przedszkolu, odnośnie żywienia dzieci, po zrealizowanym projekcie, wskazano że znacznie poprawił się tygodniowy jadłospis, jest bardziej urozmaicony i więcej w nim posiłków z warzywami i owocami - 18 (23,4%), wprowadzono w przedszkolu jako przekąski dla dzieci warzywa i owoce - 27 (35,1%). Również wskazano, że zwraca się znaczną uwagę na to co dzieci piją w placówce - 16 (21,8%). Rodzice podkreślili, że nauczyciele więcej z nimi rozmawiają o problemach żywieniowych dzieci - 16 (20,8%) oraz proponują, wspólne zajęcia dotyczące zasad zdrowego odżywiania - 41 (53,3%).

Podsumowując, zapytano wszystkie grupy respondentów jak oceniają poziom szkoleń i warsztatów realizowanych w projekcie „Zdrowe dziecko - zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi” (gdzie ocena 6- to ocena najwyższa, a 1- najniższa). Poziom szkoleń oceniono na 5,6 (wykres nr 1).

Wykres nr. 1 Ocena przez ankietowanych poziomu szkoleń

Nauczyciele	Intendenci	Kucharze	Rodzice – poziom zajęć w przedszkolu
5,16	6.0	6.0	5,38

Źródło: opracowanie własne

Pytając respondentów jak oceniają przydatność w pracy i w życiu codziennym przekazywane treści w ramach projektu, uzyskano ocenę również 5,6 (wykres 2).

Wykres nr 2. Ocena przez ankietowanych przydatności przekazanych treści w życiu codziennym i w pracy zawodowej

Nauczyciele	Intendenci	Kucharze	Rodzice
5,04	6.0	5,89	5,47

Źródło: opracowanie własne

Pytając respondentów jak oceniają udział w projekcie, również uzyskano ocenę 5,6 (wykres 3).

Wykres nr 3. Ocena przez ankietowanych udziału w projekcie

Nauczyciele	Intendenci	Kucharze	Rodzice efektywność udziału przedszkola w projekcie
5,04	6,00	6,0	5,25

Źródło: opracowanie własne

Pytając respondentów czy według nich ma sens realizacja programów edukacyjno-szkoleniowych takich jak ten: "Zdrowe dziecko - zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi", ponad 60% ankietowanych w każdych grupach, wybierało najczęściej trzy odpowiedzi: tak, gdyż udział pozwala nabyć oraz poszerzyć wiedzę, którą możemy wykorzystywać czynnie w życiu codziennym i w pracy; tak, gdyż takie programy przeciwdziałają nadwadze i otyłości u dzieci oraz takie projekty powinny być promowane przez samorządy oraz wybrane ministerstwa rządowe.

Zebrane dane wskazują, na zasadność kontynuacji tego typu projektów oraz ich popularyzacji. Dlatego też w kolejnym roku szkolnym 2023/2024 również przygotowujemy się do realizacji tego projektu z kolejnymi pabianickimi państwowymi placówkami przedszkolnymi.

Bibliografia:

1. Rozporządzenie MEN z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej (...), zał. 1, Dz. U. 2017, poz. 356
2. Rozporządzenie MNiSW z dnia 25 lipca 2019r. w sprawie standardu kształcenia, przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela, Dz. U. z 2019, poz. 1450

3. <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/otylosc-choroba-wagi-ciezkiej,7355.html>
4. Janicka-Panek T., *Program nauczania w klasach I-III; Elementarz Odkrywców*. Wyd. Nowa Era, Warszawa 2017
5. Kędzior A., Jakubek-Kipa K., Brzuszek M., Mazur A., *Trendy w występowaniu nadwagi i otyłości u dzieci na świecie, w Europie i w Polsce*. Endokrynologia praktyczna 2017.16.1.58:41-48
6. Kasley M.M., Zaepfel A.A., Bjornstad P., Nadeau K.J.: *Age-related consequences of childhood obesity*. Gerontology, 2014:60, 222-228

Zajęcia pokazowe w przedszkolach w ramach programu
pt. „Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi
nawykami żywieniowymi”

Zajęcia pokazowe są dla każdego nauczyciela niepowtarzalną szansą na podniesienie swoich umiejętności pedagogicznych. To forma doskonalenia zawodowego, która może przynieść wiele korzyści zarówno dla nauczycieli, jak i dla placówki edukacyjnej.

Taką szansę na doskonalenie zawodowe swoich nauczycieli wykorzystali przedszkola biorące udział w programie pt. „Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły. Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi”, którego inicjatorem był PODNiDM w Pabianicach i powstał we współpracy z WSBiNoZ w Łodzi.

W roku szkolnym 2022/2023 odbyły się następujące zajęcia pokazowe:

- „Żyj zdrowo i kolorowo.” - w Przedszkolu Miejskim nr 14,
- „Czekolada może być zdrowa!” - w Przedszkolu Miejskim nr 12,
- „Najsmaczniejsze, najładniejsze, najzdrowsze – gotowanie na polanie.” – w Przedszkolu Miejskim nr 13.

Wszystkie zajęcia przeprowadzone zostały na podstawie scenariuszy, których autorkami są nauczycielki z w/w przedszkoli. Scenariusze te zostały opracowane we współpracy z doradcą metodycznym tak, by mogły być wykorzystywane przez innych nauczycieli, służąc w ten sposób wzmocnieniu ich kompetencji metodycznych. Podczas oceny scenariuszy zwracano uwagę na układ treści, adekwatność treści do tematu zajęć, spójność zadań i ćwiczeń z celami, zaplanowane metody i formy pracy oraz korelację treści z założeniami realizowanego programu.

Obserwacja zajęć pokazowych dała możliwość na wyciągnięcie cennych wniosków. Przede wszystkim pozwoliła na ocenę metodyczno-merytoryczną zajęć, dała informacje o efektach kształcenia, czyli poziomie umiejętności prezentowanych przez dzieci. Ponadto dała odpowiedź na pytania: Czy nauczyciele przekazują informacje w sposób przystępny i atrakcyjny dla dzieci? Czy stwarzają okazję dla dzieci do praktycznego działania? Czy zachęcają dzieci do zadawania pytań i wyrażania swoich myśli na temat tego co jest zdrowe,

a co nie? Kolejnym ważnym aspektem obserwacji była ocena reakcji dzieci na zajęciach. Czy są one zaangażowane i zainteresowane tematem? Czy rozumieją podstawowe zasady zdrowego odżywiania? Czy przyswajają wiedzę i ją stosują? To kluczowe wskaźniki efektywności zajęć. W obserwacji zajęć pokazowych uczestniczyli nauczyciele i dyrektorzy biorących udział w programie przedszkoli, przedstawiciele PODNiDM w Pabianicach oraz przedstawiciele WSBiNoZ w Łodzi. Podczas obserwacji zajęć dokumentowano ich przebieg, sporządzając notatki, robiąc zdjęcia.

W trakcie zajęć „Żyj zdrowo i kolorowo” dzieci zdobywały i utrwały wiedzę na temat zasad zdrowego i racjonalnego żywienia wykonując zadania związane z Piramidą Zdrowego Żywienia, tj. zabawy przy muzyce, losowanie i nazywanie owoców i warzyw, segregowanie w zespołach makaronów (ciemny i jasny), rozwiązywanie zagadek dotyczących produktów mlecznych i ich próbowanie (ser żółty i ser biały), odnajdywanie ukrytych w Sali orzechów włoskich. Prezentowano dzieciom różnorodne, zdrowe produkty spożywcze, omawiano znaczenie pełnoziarnistych produktów zbożowych, znaczenie warzyw, owoców, utrwalając przy okazji ich nazwy. Dzieci klasyfikowały produkty na zdrowe i niezdrowe. Poznawały różne smaki degustując różne produkty. Prowadzące zadbały również o aktywność ruchową. Dzieci interpretowały ruchem różne aktywności, tj. pływanie, jazda na hulajnodze, itp. Na zakończenie zajęć dzieci wykazały się wiedzą udzielając odpowiedzi na pytania testu „Spec od zdrowia”. Podczas ewaluacji zajęć wszystkie dzieci z entuzjazmem wybrały uśmiechniętą buźkę, co oznaczało, że zajęcia dzieciom podobały się.

Podczas zajęć „Czekolada może być zdrowa!” dzieci miały okazję zdobyć wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Nauczycielki stwarzały dzieciom warunki do samodzielnego uczenia. Dzieci poznały wartości zdrowotne awokado, które z dodatkiem banana, kakao i miodu było podstawą do przygotowania zdrowej czekolady. Ponadto według instrukcji nauczyciela dzieci założyły hodowlę awokado. Dzieci miały okazję do aktywności fizycznej podczas ćwiczeń gimnastycznych oraz zabawy ruchowej przy muzyce. Na zakończenie dzieci miały możliwość wyrażenia swoich opinii na temat zajęć, co pomagało nauczycielowi ocenić ich skuteczność.

Na zajęciach „Najsmaczniejsze, najładniejsze, najzdrowsze – gotowanie na polanie.” dzieci w praktyczny sposób poznawały jak zdrowo odżywiać się i przygotowywać posiłki. Dzieci dowiedziały się, które produkty są zdrowe i dlaczego warto je jeść. Zajęcia były bardzo angażujące, dzieci wykonywały różnorodne zadania, tj. przelewanie wody, transportowanie warzyw, segregowanie orzechów, tańczenie do melodii *Chocolate*, skanowanie z aplikacją ZDROWE ZAKUPY kodów kreskowych różnych czekolad i wybór najzdrowszej czekolady

oraz udział w zabawie ruchowej z opaskami przedstawiającymi owoce. Podczas pracy zespołowej dzieci wykazały się umiejętnością przygotowania zdrowych potraw, tj. sałatka owocowa, sałatka warzywna i inne. Podczas plebiscytu potraw dzieci wybierały najsmaczniejsze, najzdrowsze i najładniejsze dania. Dodatkowo, zajęcia doskonaliły ważne umiejętności społeczne, takie jak współpraca w zespole, komunikacja oraz dbanie o higienę. Dzieci miały okazję wyrazić swoje opinie dotyczące zadowolenia z zajęć i wspólnego kucharzenia.

Po zajęciach dokonano ich omówienia. Obserwatorzy wysoko ocenili przebieg zajęć pokazowych. Podkreślali ciekawe rozwiązania metodyczne, inspirujące pomysły na organizację zajęć w przedszkolu oraz atrakcyjne dla dzieci sposoby działania. Analizowano kluczowe momenty zajęć. Wskazywano na samodzielność myślenia i działania dzieci oraz na rolę nauczycieli, którzy zachęcali dzieci do samodzielnego zdobywania wiedzy i stosowania zdrowych nawyków żywieniowych.

Wnioski

Zajęcia pokazowe były wartościowym doświadczeniem zarówno dla prowadzących jak i dla obserwatorów. Ich przygotowanie i realizacja były okazją dla nauczycieli do współpracy i wymiany pomysłów na przeprowadzenie zajęć o tematyce promującej zdrowie.

Nauczyciele wykazali się zaangażowaniem i kreatywnością w prowadzeniu zajęć. Byli przygotowani merytorycznie i potrafili przekazywać informacje w przystępny sposób, dostosowując je do poziomu dzieci.

Dzieci aktywnie uczestniczyły w zajęciach i z ciekawością przyjmowały nowe informacje na temat zdrowego odżywiania. To potwierdza, że zajęcia pokazowe były atrakcyjne i angażujące dla dzieci.

Współpraca nauczycieli odbywała się w miłej i przyjaznej atmosferze, a to korzystnie wpływało na pozytywne postrzeganie przedszkoli i nauczycieli w niej pracujących.

Dzięki dzieleniu się wiedzą i doświadczeniem przedszkola zyskały nauczycieli polepszających swój warsztat pracy, bardziej doświadczonych i efektywniej współpracujących ze sobą.

Zajęcia pokazowe pozwoliły na czerpanie inspiracji z pomysłów innych nauczycieli i doskonalić swoje umiejętności pedagogiczne.

Gotowość nauczycieli do dzielenia się swymi doświadczeniami w formie zajęć pokazowych dała im poczucie własnej skuteczności i satysfakcji, które przełożyło się na poczucie sprawczości.

Wspólne omówienie zajęć sprzyjało refleksjom, generowaniu nowych pomysłów dotyczących organizacji zajęć i służyło doskonaleniu zawodowemu wszystkich nauczycieli obserwujących przebieg zajęć.

Przeprowadzone zajęcia pokazowe miały wpływ na kreowanie pozytywnego wizerunku przedszkoli, które aktywnie uczestniczyły w programie promującym zdrowe odżywianie. Podsumowując, zajęcia pokazowe przyniosły wiele korzyści dla nauczycieli, dzieci i przedszkoli. Wzbogaciły edukację poprzez promocję zdrowych nawyków żywieniowych i tworzenie warunków do rozwoju zawodowego nauczycieli. To dobry przykład skutecznego i angażującego podejścia do edukacji. Ponadto współpraca placówek oświatowych biorących udział w programie miała wpływ na budowanie zespołu uczącego się, na jego integrację i skuteczną komunikację.

Scenariusz: **Czekolada może być zdrowa!**

Scenariusz zajęć przeprowadzonych w grupie V – dzieci 6 letnich przez nauczycielki Martę Misiaszek i Dorotę Stępień dnia 27.04.2023r.

PM 12

Autor: Marta Misiaszek

Temat: Czekolada może być zdrowa!

Cele ogólne:

- zapoznanie z zasadami zdrowego i racjonalnego odżywiania, w tym z alternatywą dla sklepowej czekolady,
- zapoznanie z wyglądem i właściwościami zdrowotnymi awokado,
- kształcenie umiejętności przygotowywania zdrowego przysmaku

Cele operacyjne:

Dziecko:

- wie, jakie składniki zawiera czekolada,
- wie, że cukier szkodzi zdrowiu,
- układa wyrazy z liter i je odczytuje,
- wykonuje ćwiczenia ruchowe przedstawione na obrazkach oraz ćwiczenia ruchowe przy muzyce,
- układa puzzle przedstawiające awokado,
- nazywa części owocu awokado,
- odkodowuje zaszyfrowaną drogę i poznaje składniki odżywcze awokado,
- czyta (samodzielnie lub z pomocą nauczyciela) zdania o właściwościach zdrowotnych awokado,
- zna przepis na zdrową czekoladę,
- samodzielnie przygotowuje zdrową czekoladę,
- zakłada hodowlę awokado według instrukcji,

Metody:

- słowne – żywego słowa, rozmowa
- czynne – zadań do wykonania
- oglądowe – pokaz i obserwacja

Formy:

- indywidualna jednolita i zróżnicowana
- grupowa jednolita

Środki dydaktyczne: rysunki z ćwiczeniami gimnastycznymi, opakowania po czekoladach i batonikach, przygotowana zdrowa czekolada, kolorowe karteczki w czterech kolorach, kolorowe kartki z głoskami składającymi się na wyrazy: awokado, banan, kakao, miód, nagrania piosenek „Pięta, kciuk” oraz „8 kratek”, puzzle dla każdego dziecka z obrazkiem awokado, kodowanka dla każdego dziecka, informacje o właściwościach zdrowotnych awokado, składniki do czekolady: awokado, banan, kakao, miód, słoiczki na czekoladę, miski, noże dla dzieci, deski do krojenia, blender, łyżeczki, łyżki, plansza ze składnikami odżywczymi awokado oraz rozwojem awokado, słoiki na hodowlę, pestki z awokado, patyczki od szaszłyków, woda

Przebieg zajęć:

1. Obrazkowa gimnastyka

Dzieci chodzą po kole wokół poduszek na których są przyklejone obrazki z ćwiczeniami. Na znak „stop” dzieci zatrzymują się i każde z nich wykonuje ćwiczenie, które jest na poduszce, przy której się zatrzymało. Zabawę powtarzamy kilka razy. (załącznik nr 1)

2. Wprowadzenie do tematu – czekolada

Dzieci zagląдают pod poduszki, pod którymi znajdują się papierki po różnych czekoladach, batonikach czekoladowych. Nauczyciel prowadzi rozmowę: co łączy te produkty? (są słodkie i w dużych ilościach niezdrowe) Jaki jest główny składnik czekolady? (kakao) A jakie składniki ma czekolada, które mogą nam zaszkodzić? (cukier).

3. Tajemnicze pudełko

Na środku koła stoi pudełko. Dzieci odkrywają co w nim się znajduje – słoiczek ze zdrową czekoladą przygotowaną wcześniej przez nauczyciela. Chętne dzieci otrzymują łyżeczki i próbują, jak ona smakuje.

4. Odkrywamy składniki zdrowej czekolady.

Dzieci zostają podzielone na cztery zespoły poprzez wylosowanie kolorowej kartki. W zespołach mają za zadanie znaleźć w klasie kartki w danym kolorze z zapisanymi literami i ułożyć z nich wyrazy – składniki zdrowej czekolady (załącznik nr 2). Gotowe nazwy naklejamy na plakat, na którym będzie przepis na zdrową czekoladę.

5. Zabawa ruchowa do piosenki „Pięta, kciuk”.

Dzieci wykonują ruchy zgodnie z tekstem piosenki. Na słowa „la, la, la” skaczą z nogi na nogę po klasie. (tekst - załącznik nr 3)

6. Jak wygląda awokado?

Każde dziecko otrzymuje do ułożenia puzzle przedstawiające awokado (uwzględniając umiejętności dzieci). Po ich ułożeniu nauczyciel omawia z dziećmi jego wygląd. Nauczyciel pokazuje prawdziwe awokado, kroi je na pół. Dzieci oglądają owoc i nazywają części z jakich się składa – skórka, miąższ i pestka. (puzzle – załącznik nr 4).

7. Dlaczego awokado jest zdrowe?

Dzieci otrzymują kodowanki (każdy inną) – muszą narysować drogę według podanego kodu od awokado do właściwego składnika odżywczego – witamina A, B, C, E, potas, magnez, kwasy tłuszczowe omega. Pokazujemy dzieciom planszę, na której napisane są składniki odżywcze, dzięki którym awokado jest zdrowe. Każde dziecko otrzymuje zdanie do przeczytania, jakie właściwości ma awokado (załącznik nr 5 – plansza do kodowanki, załącznik nr 6 – zdania do przeczytania).

8. Wykonanie przez dzieci zdrowego kremu czekoladowego z poniższego przepisu:

(Przed rozpoczęciem pracy dzieci myją ręce.)

Składniki:

- mocno dojrzałe awokado
- dojrzały banan
- 1 łyżka gorzkiego kakao
- miód

Dzieci kroją przyniesione przez siebie awokado oraz banany i wrzucają je do miski. Dodają odpowiednią ilość kakao oraz miodu. Wszystko miksują, jeżeli potrzeba dosładzają jeszcze miodem do smaku. Próbują, jak smakuje. Każde dziecko nakłada sobie czekoladę do słoiczka, który zabiera do domu wraz z przepisem.

9. Zabawa ruchowa do piosenki „8 kratek”

Nauczyciel ustawia dzieci w dwóch pociągach. Na podłodze układa osiem obrazków - zakodowanych ruchów, które dzieci mają wykonać podczas słuchanego płasu. (tekst – załącznik nr 7)

10. Z pestek, które pozostały po obieraniu awokado nauczyciel wraz z dziećmi zakłada hodowlę awokado w klasie według instrukcji nauczyciela:

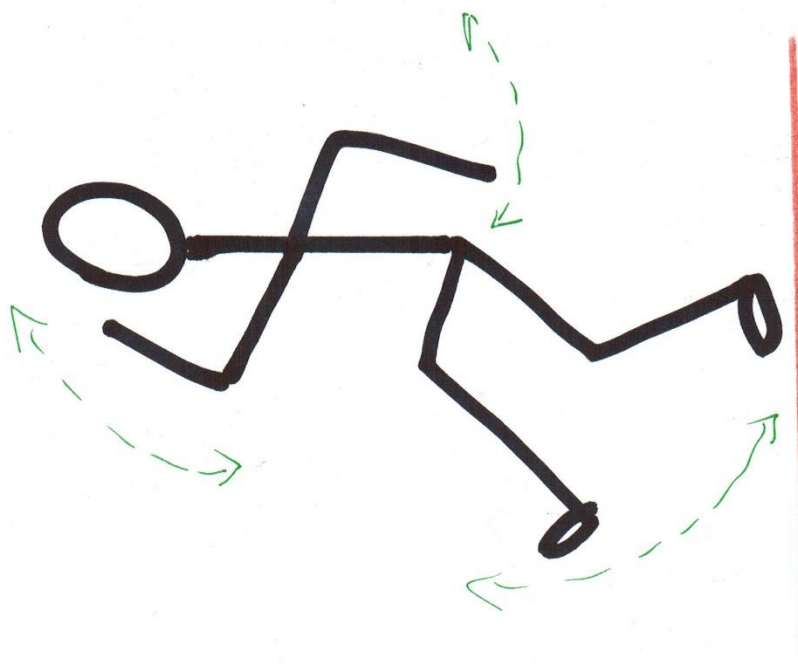
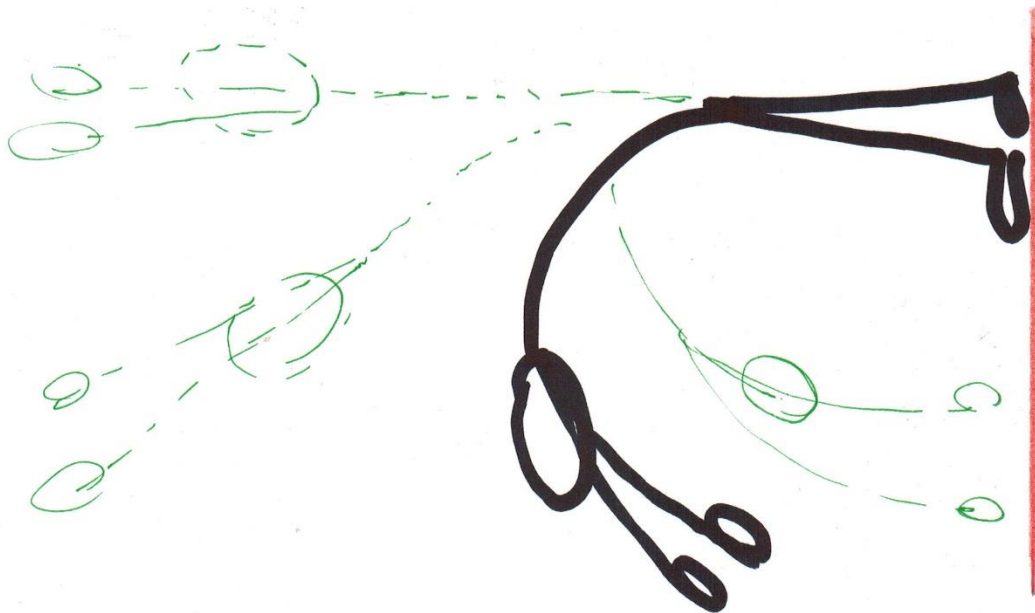
- Nalewanie wody do słoików.
- Nabicie pestek na długi patyczki szaszłykowe.
- Nałożenie gotowej pestki na wierzch wody w słoiku.

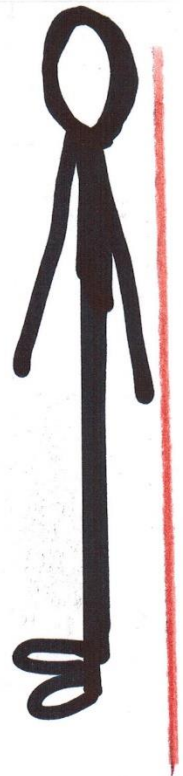
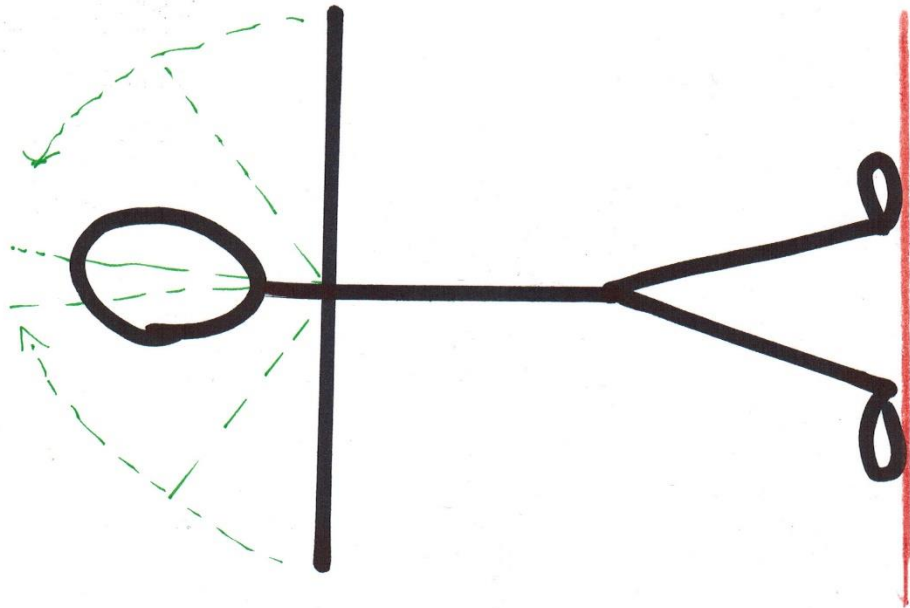
11. Ewaluacja zajęć:

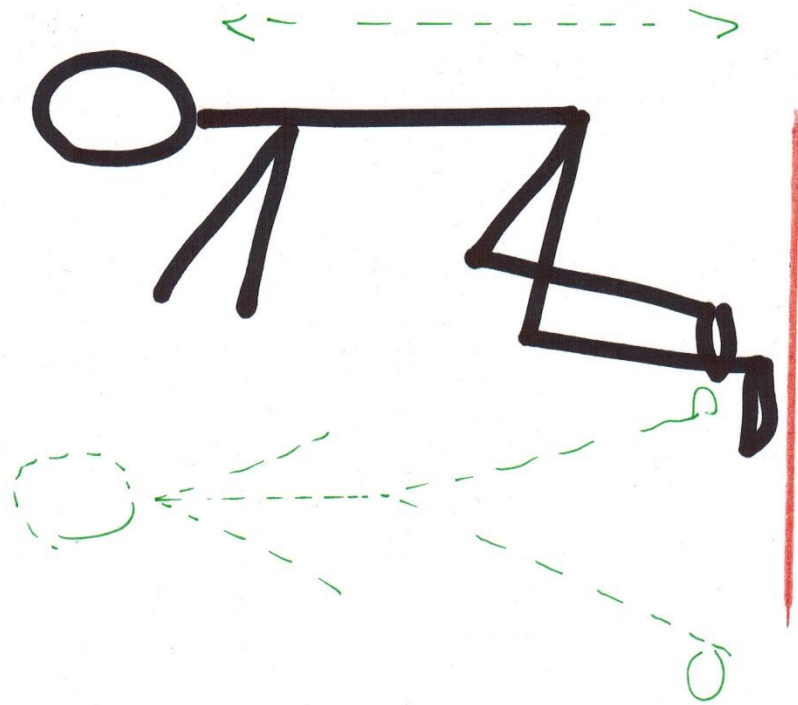
Nauczyciel przeprowadza z dziećmi rozmowę o tym, co im się najbardziej na zajęciach podobało, a co nie.

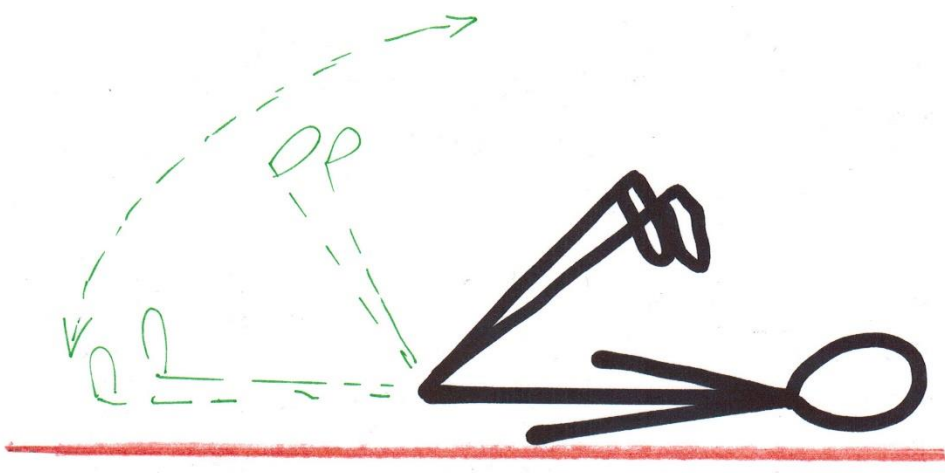
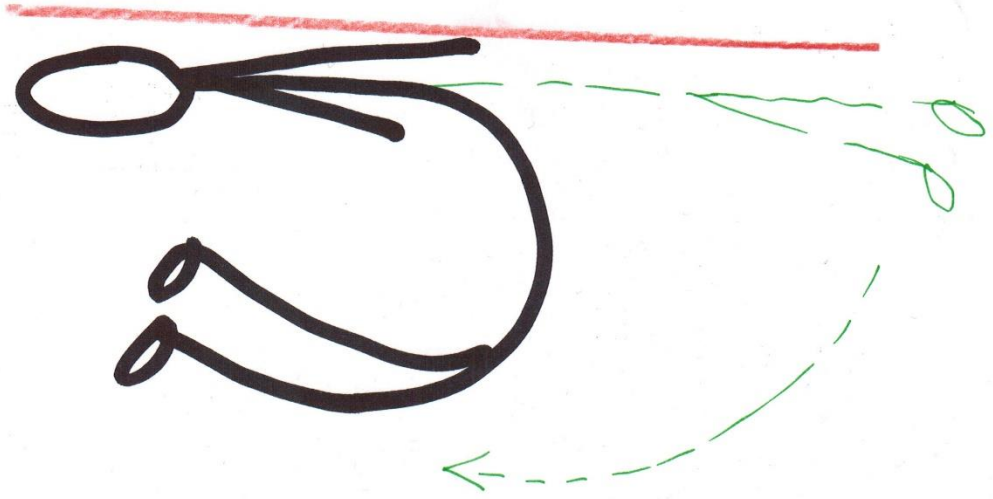
Załącznik nr 1

Kartki należy przeciąć na pół.









Załącznik nr 2

Należy wydrukować każdy wyraz na innym kolorze kartki.

M	I	Ó	D
----------	----------	----------	----------

K	A	K	A	O
----------	----------	----------	----------	----------

B	A	N	A	N
----------	----------	----------	----------	----------

A	W	O	K	A	D	O
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Załącznik nr 3

Pięta, kciuk i klaszczemy
pięta młynek i tupiemy
Pięta, kciuk i klaszczemy
a na koniec zwrotki w koło wirujemy.
la, la, la, la,

łokieć nos, łokieć nos i klaszczemy
łokieć, łokieć , młynek, młynek i tupiemy
łokieć nos, łokieć nos i klaszczemy
a na koniec zwrotki w koło wirujemy.

W górę, w dół i klaszczemy
w górę, w górę młynek i tupiemy
W górę, w dół i klaszczemy
a na koniec zwrotki w koło wirujemy.
la, la, la, la,

Załącznik nr 4

Należy pociąć obrazek na tyle części, na ile pozwalają umiejętności dzieci w danej grupie.



Załącznik nr 5

Plansza do kodowanki. Nauczyciel na planszy zaznacza „START”. W dowolnej kratce na planszy zaznacza jeden składnik odżywczy znajdujący się w awokado – magnez, potas, witamina A, witamina B, witamina C, witamina E, kwasy tłuszczowe Omega. W zależności od umiejętności dzieci nauczyciel zapisuje "drogę,, jaką należy przejść od startu do składnika np. 2↑ 3→ 1↓.

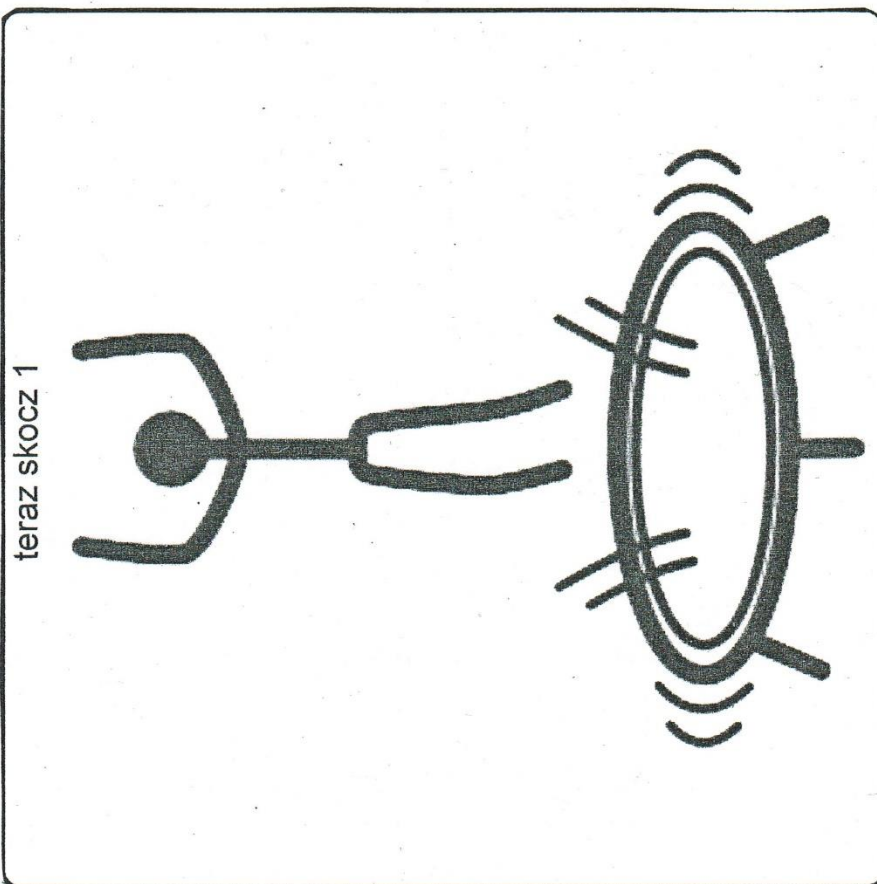
Załącznik nr 6

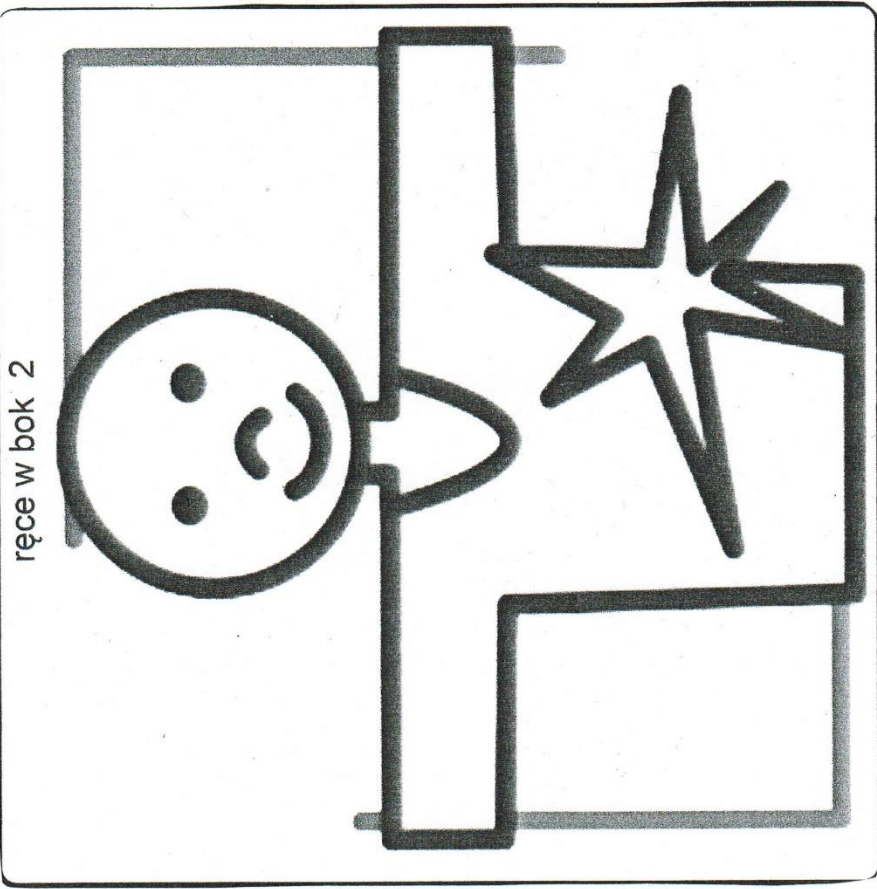
• wzmacnia odporność
• chroni wzrok
• reguluje ciśnienie krwi
• działa antyrakowo
• chroni serce
• opóźnia procesy starzenia
• regulują przemianę materii
• zapobiega biegunkom
• ułatwia odchudzanie
• wspomaga układ pokarmowy
• ma dobry wpływ na skórę
• zapobiega zmarszczkom
• łagodzi bóle mięśni
• pomaga na chore stawy
• oczyszcza organizm z toksyn
• pomaga w chorobach tarczycy
• wzmacnia włosy
• utrzymuje właściwy poziom cukru we krwi
• pomaga utrzymać prawidłową ilość wody w organizmie
• dobrze wpływa na pracę mózgu
• pomaga na zapalenie kości i stawów
• pomaga przy astmie

Załącznik nr 7

W pierwszą kratkę teraz wskocz.
w drugiej ręce wysuń w bok
w trzeciej kratce przysiad zrób
w czwartej łokcie daj w przód
w piątek kratce stań na baczność
w szóstej spróbuj chwilę zasnąć
w siódmej lekko klepnij czoło
w ósmej obrót dookoła.

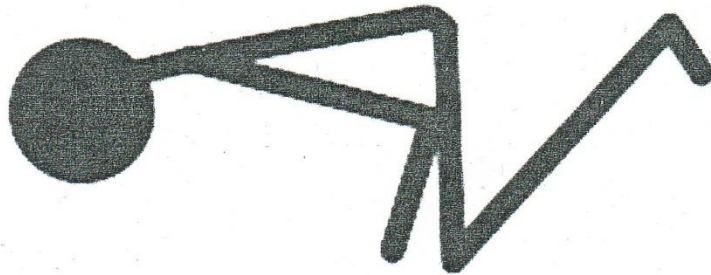
skacz, skacz, skacz, skacz,
skacz, skacz, skacz, skacz,

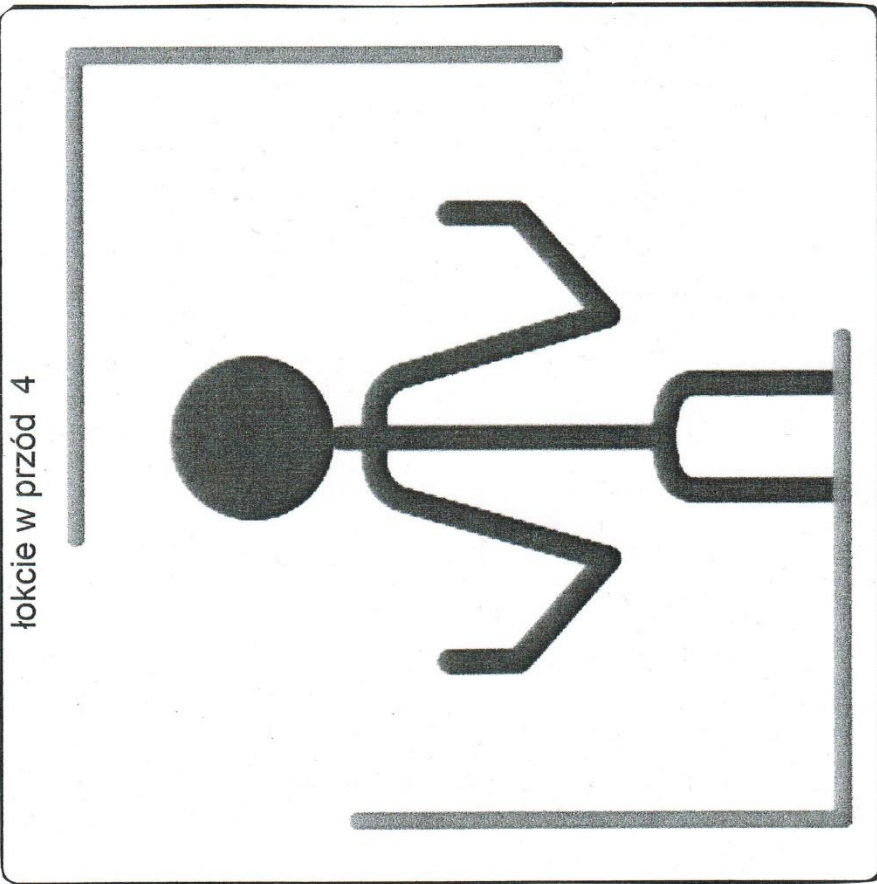


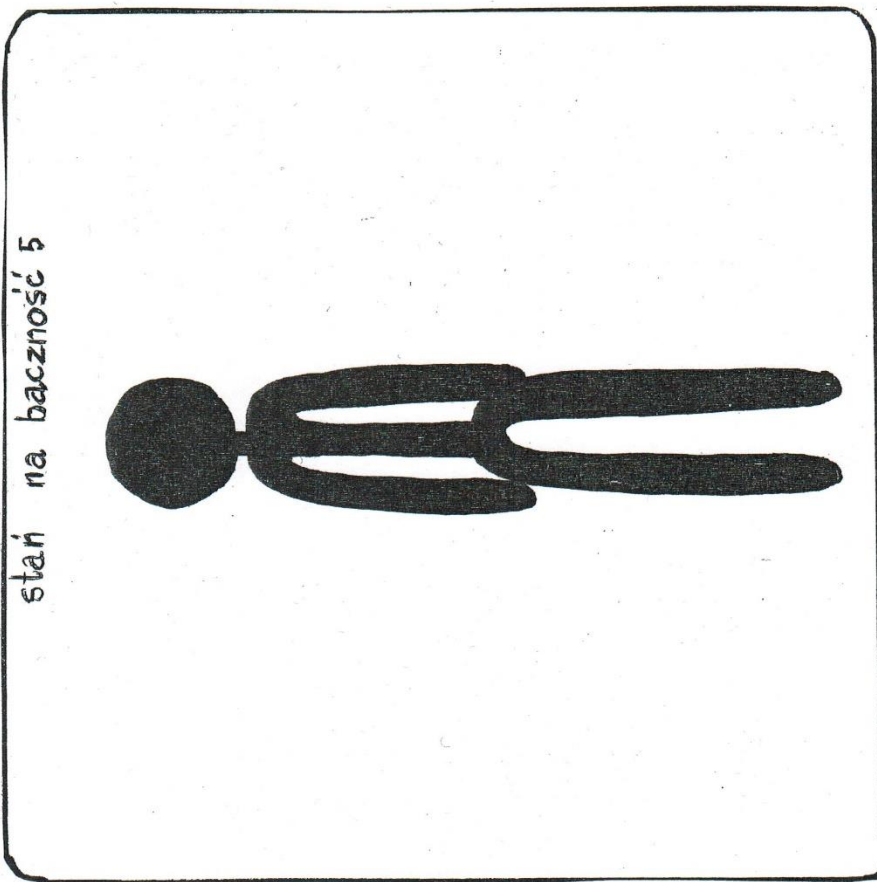


ręce w bok 2

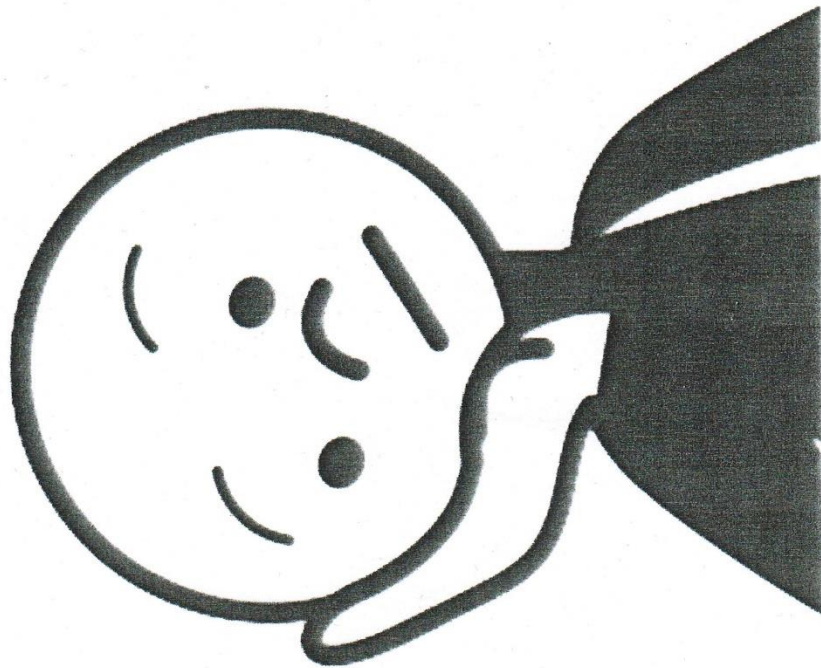
przysiad zrób 3

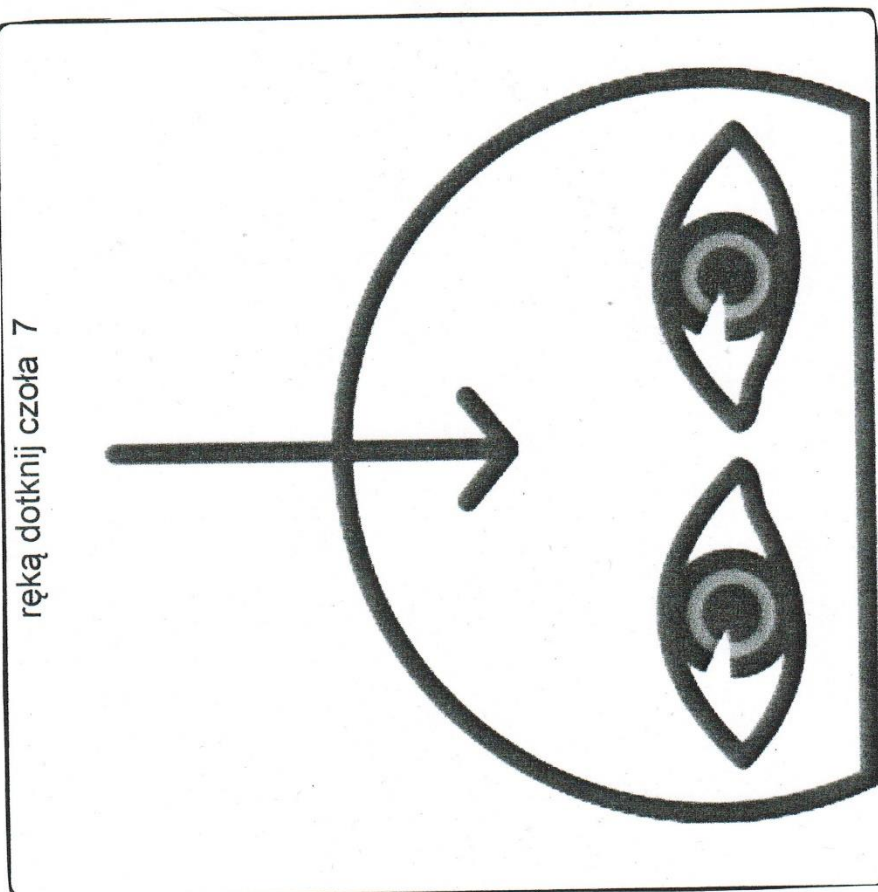




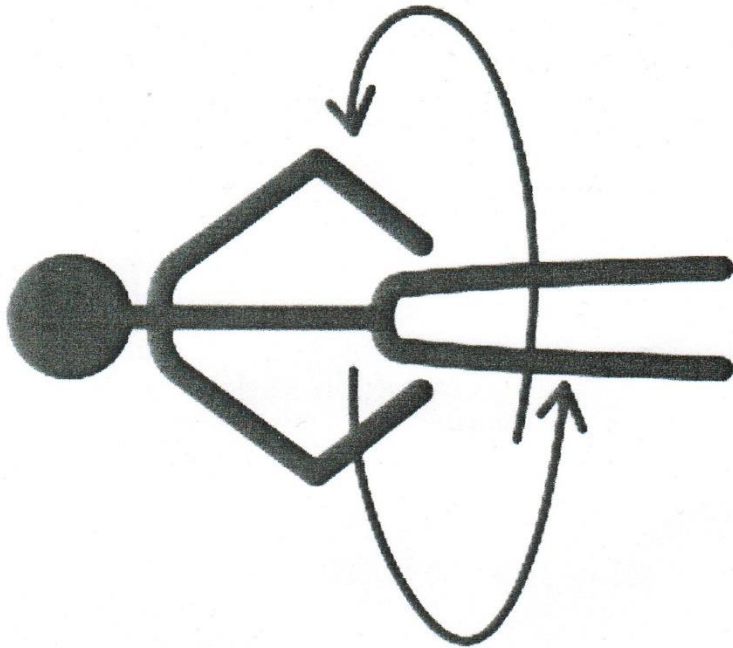


chwilę zaśnij 6





obrót dookoła 8



Scenariusz: Najsmaczniejsze, najładniejsze, najzdrowsze – gotowanie na polanie.



Przedszkole Miejskie nr 13 w Pabianicach
Królestwo Zielonej Polany

SCENARIUSZ ZAJĘĆ POKAZOWYCH W RAMACH PROGRAMU ZDROWE DZIECKO – ZDROWY DOROSŁY. STOP Z OTYŁOŚCIĄ

Temat: NAJSMACZNIEJSZE, NAJŁADNIEJSZE, NAJZDROWSZE – gotowanie na polanie.

Miejsce: Przedszkole Miejskie nr 13 w Pabianicach

Grupa wiekowa: pięcioletki

Autorzy: Dorota Lauer Tomecka, Katarzyna Staszewska Góra, Anna Różycka

Podstawa programowa: I.1, III.3, IV.4, IV. 9, IV. 15

Cele ogólne:

- wzbogacanie wiadomości na temat zdrowych produktów oraz sposobów ich komponowania,
- kształtowanie umiejętności przygotowywania posiłku według instrukcji wyrazowo-obrazkowej.

Cele szczegółowe:

- kształtowanie umiejętności dokonywania zdrowych i prawidłowych wyborów żywieniowych,
- rozwijanie umiejętności czytania globalnego,
- wdrażanie do zgodnej współpracy w zespole rówieśniczym podczas przygotowywania posiłku,
- utrwalanie zasady mycia rąk przed jedzeniem oraz przygotowywaniem posiłków,

Formy pracy:

Indywidualna jednolita, zbiorowa, grupowa zróżnicowana.

Metody pracy:

Czynna: metoda kierowania własną działalnością, metoda zadań stawianych dziecku,

Słowna: pogadanka, instrukcje, list

Oglądowa: ilustracje, zdjęcia, świeże produkty spożywcze

Materiały dydaktyczne:

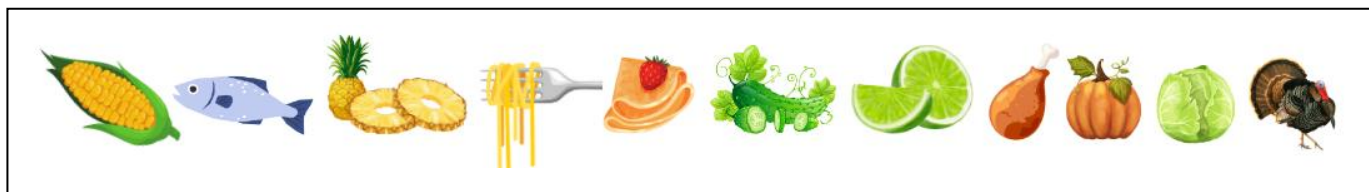
list, zakodowane nazwy grup (głoski w nagłosie), ilustracje owoców i warzyw, świeże warzywa, owoce i produkty do przygotowania poszczególnych potraw (pełna lista w załączniku), obręcze, różne rodzaje orzechów, dwa jednakowe pojemniki, jeden duży pojemnik na wodę, woda, plastikowe cytryny, stoliczki, taśma malarska, kubeczki jednorazowe, opaski na głowę z emblematami owoców, czekolada gorzka 90%, utwór muzyczny *Chocolate*, głośnik, mydło, fartuszki, deski do krojenia, sztucce, miski, talerze, instrukcje- przepisy, globalne napisy, wycięte litery, zdjęcia inspirujących kanapek, instrukcja dla każdej grupy, telefon, aplikacja ZDROWE ZAKUPY.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników zajęć – wprowadzenie w tematykę zajęć.

2. **KTÓRY LIST- sytuacja edukacyjna.**

Do tablicy przychepione są dwa listy. Nauczyciel informuje, że jeden z nich jest skierowany do naszej grupy. Wysłuchując jakie głoski stoją na początku każdego z wyrazów ustalimy nazwę grupy.



3. **LIST OD SZEFA KUCHNI ZIELONEJ POLANY.**

Nauczyciel odczytuje dzieciom treść listu. Okazuje się, że z powodu braku personelu jedna z grup przedszkolnych ma za zadanie przygotować sobie samodzielnie podwieczerek. Dzieci muszą jednak zdobyć produkty kluczowe, by wykonać to zadanie.

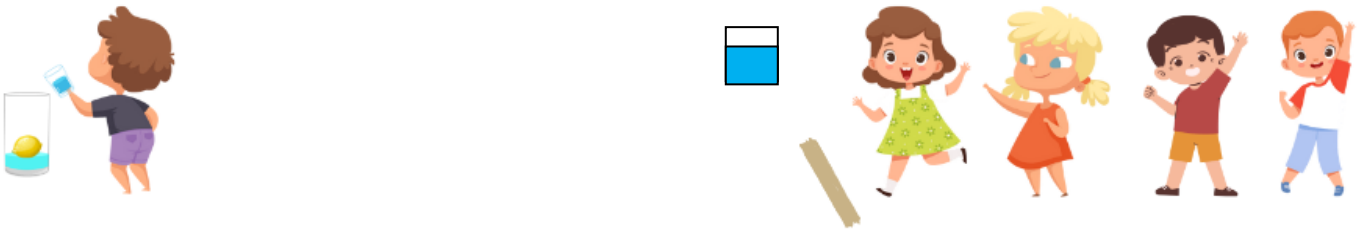
Produkty zdobyć można w poszczególnych pomieszczeniach przedszkola.

4. **WYRUSZAMY NA POSZUKIWANIE KLUCZOWYCH SKŁADNIKÓW.**

Nauczyciel wybiera jedno dziecko, które wyjmuje ze stosika kartę oznaczoną cyfrą 1. Dzieci próbują wspólnie odczytać (lub nauczyciel dokonuje analizy głoskowej) pierwszego miejsca, w które muszą się udać.

- **WODA I CYTRYNA - KORYTARZ**

Dzieci dzielą się na dwa zespoły. Każda z ekip ma za zadanie dostarczyć na drugą stronę korytarza wodę i wlać ją do pojemnika tak, by poziom wody uniósł się na tyle, by umieszczona na dnie pojemnika cytryna wypłynęła do góry.



- **WARZYWA - SALA GIMNASTYCZNA**

Zadaniem dzieci (podzielonych na dwa zespoły) jest przetransportowanie warzyw ze sklepiku do kuchni. Dzieci siedzą obok siebie a przed każdym z nich jest obręcz. Pierwszy uczestnik bierze warzywo ze sklepiku i wkłada do obręczy kolegi po prawej stronie, ten odbiera warzywo i wkłada do obręczy kolejnej osoby. W ten sposób warzywo wędruje aż do obręczy z napisem kuchnia.



KUCHNIA

SKLEPIK

- **ORZECHY - SALA PLASTYCZNA**

W sali plastycznej okazuje się, że pomieszaly się wszystkie orzechy. Na dywanie leżą orzechy włoskie i orzechy ziemne. Zadaniem dzieci jest je posegregować. Podsumowaniem ćwiczenia jest wspólne nazwanie wszystkich

rodzajów
i ewentualna degustacja.

orzechów

- **CZEKOLADA**- SALA TEATRALNA

Ku zdziwieniu dzieci okazuje się, że ostatnim kluczowym produktem jest czekolada. Dzieci dowiadują się, że spożywana w umiarze i w dodatku o dużej zawartości kakao jest zdrowym produktem. Aby ją pozyskać do dalszej części zajęć dzieci pod kierunkiem nauczyciela muszą zatańczyć czekoladowy taniec (przykład: <https://www.youtube.com/watch?v=IFWysdCgVNg>)

Dodatkowo nauczyciel pokazuje dzieciom trzy rodzaje czekolad i prosi je o wybór jednej – według nich najwłaściwszej. Dzieci wybierają (prawdopodobnie sugerując

się najładniejszym opakowaniem). Nauczyciel tłumaczy, że czekolady różnią się od siebie, a nowoczesna technologia czasem potrafi pomagać człowiekowi mądrze robić zakupy. Dzieci wykorzystując telefon z aplikacją ZDROWE ZAKUPY - skanują kody kresowe poszczególnych czekolad i w ten sposób okazuje się, że czekolada z największą zawartością kakao jest najzdrowsza. Zabierają ją ze sobą.

- **OWOCE** – SALA AUDIOWIZUALNA

Dzieci siedzą w kole na krzeselkach lub podłodze. Każde z nich ma na głowie opaskę

z owocem. Opaski są tak przygotowane, by owoce były do pary (dwa banany, dwie maliny, itp.). Nauczyciel informuje, że kucharka będzie kroїła owoce do sałatki owocowej. Prowadzący wywołują parę owoców, np. „banany”. Dzieci, które mają opaskę z bananem wstają i otaczają koło zgodnie z ruchem wskazówek zegara po zewnętrznej stronie. Owoce, który wróci jako pierwszy do miski (na swoje miejsce) został sprawniej posiekany przez kucharkę i tym samym wygrywa.

5. PRZYGOTOWANIE DO KUCHARZENIA

Przed wejściem do jadalni, gdzie dzieci będą przygotowywać podwieczorek nauczyciel pyta czy należy jeszcze coś zrobić... oczywiście chodzi o dokładne umycie rąk.

6. CZYNNOŚCI SAMOOBSŁUGOWE W ŁAZIENCE.

7. GOTUJEMY WEDŁUG INSTRUKCJI - zadanie w zespołach.

Dzieci podzielone są na 5 zespołów. Każda drużyna otrzymuje zdjęcie potrawy oraz obrazkowo-wyrazową instrukcję jej przygotowania. Wszystkie składniki opatrzone są w etykiety do globalnego czytania.

Grupy wybierają ze wspólnego stołu produkty potrzebne do wykonania ich potrawy.

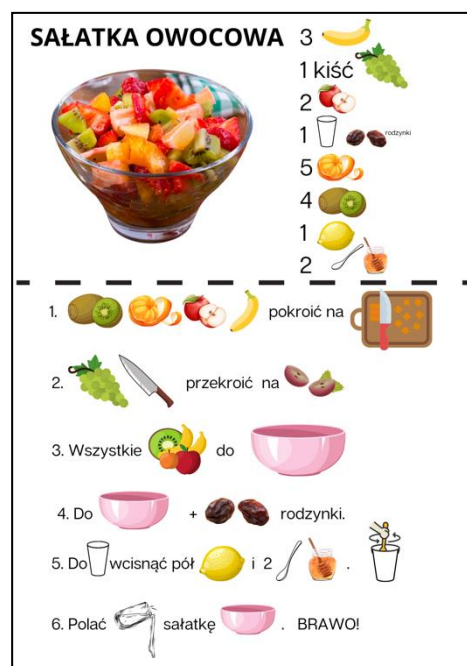
GRUPA I - jogurt z owocami

GRUPA II - sałatka owocowa

GRUPA III - sałatka warzywna

GRUPA IV - sałatka z burakiem

GRUPA V- lemoniada



8. PLEBISCYT DAŃ

W podsumowaniu zajęć dzieci dokonują plebiscytu dań w trzech kategoriach. Każde dziecko otrzymuje 3 emotki. Dwie z nich przyporządkowuje oglądając poszczególne potrawy. Każdy indywidualnie kładzie swoją emotkę przy daniu, które jest jego zdaniem najzdrowsze oraz drugą przy daniu, które wygląda najbardziej apetycznie. Ostatnią Emotkę- czyli najlepsze w smaku - dzieci określą dopiero w trakcie podwieczorku.



Emotka najsmaczniejsza,

Emotka najładniejsza,

Emotka najzdrowsza

9. EWALUACJA

W podsumowującej części dzieci dokonują oceny zajęć poprzez wybór wysokości czapki kucharskiej. Czapka wysoka- bardzo podobało mi się wspólne kucharzenie, czapka niska- nie jestem zadowolony z dzisiejszych zajęć.



witajcie stokrotki

Drogie dzieci potrzebujemy Waszej pomocy. Dziś rano okazało się, że aż dwie panie z naszej kuchni się rozchorowały.

Nie zdążymy same przyrządzić wszystkiego. Prosimy więc Was o przygotowanie podwieczorku. Wiemy, że macie już pięć lat i świetnie dacie sobie radę.

Przygotowałyśmy Wam instrukcję do każdej przekąski. Wykonajcie każdy przepis krok po kroku a wszystko się uda.

Musicie jednak samodzielnie zebrać produkty kluczowe do poszczególnych dań. Szukajcie ich w przedszkolu.

Podpisano: Szefowa Kuchni



Lista potrzebnych składników:

STOLIK NR 5

4 x cytryna (pokrojone na plastry)
Świeża mięta
Miód
Woda przegotowana
15 szklanek
łyżeczki

STOLIK NR 4

3 opakowania Sałata roszponka
5 ugotowanych buraków
1 ser feta w kostkach
1 miseczka Orzechów włoskie obrane
Oliwa
Musztarda
Ocet balsamiczny
miód

STOLIK NR 3

5 ugotowanych marchewek
3 ugotowane pietruszki
2 obrane i pokrojone w plastry jabłko
1 Cebula posiekana
5 kiszonych ogórków pokrojonych
1 puszka groszku
4 jajka ugotowane tylko obrane

STOLIK NR 2

Kubeczki jednorazowe przezroczyste
2 x Jogurt naturalny duży
Płatki owsiane 1 kg
Banany 4
Truskawki 0,5 kg
1 pokrojone mango
Czekolada 90 %

STOLIK NR 1

3 banany
1 kiść winogrona
2 jabłka
1 szklanka namoczonych rodzynek
5 obranych mandarynek






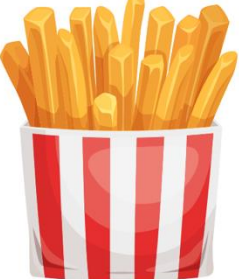



STOLIK NR 6 – goście

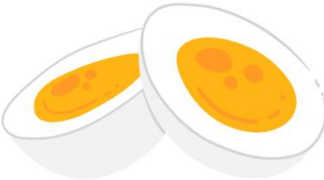


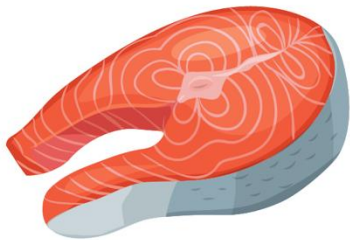





rękawiczki jednorazowe
1 x chleb o kształcie kwadratu może być ziarnisty (minimum 15 kanapek)
1 x masło
3 rodzaje wędlin
10 plastrów sera żółtego
Twarożek na słono
2 x pęczek pietruszki
2 x pęczek szczypiorku
7 ugotowanych jajek
3 pomidory
1 pęczek rzodkiewek
2 zielone ogórki
Sałata zwykła umyta
1 słoiczek ciemnych oliwek
1 Papryka czerwona
Pomidorki koktajlowe 0.5 kg










Produkty kluczowe:

Opakowanie orzechów włoskich
Opakowanie orzechów ziemnych
2 marchewki
2 pietruszki
2 cytryny
2 banany
1 czekolada 90%





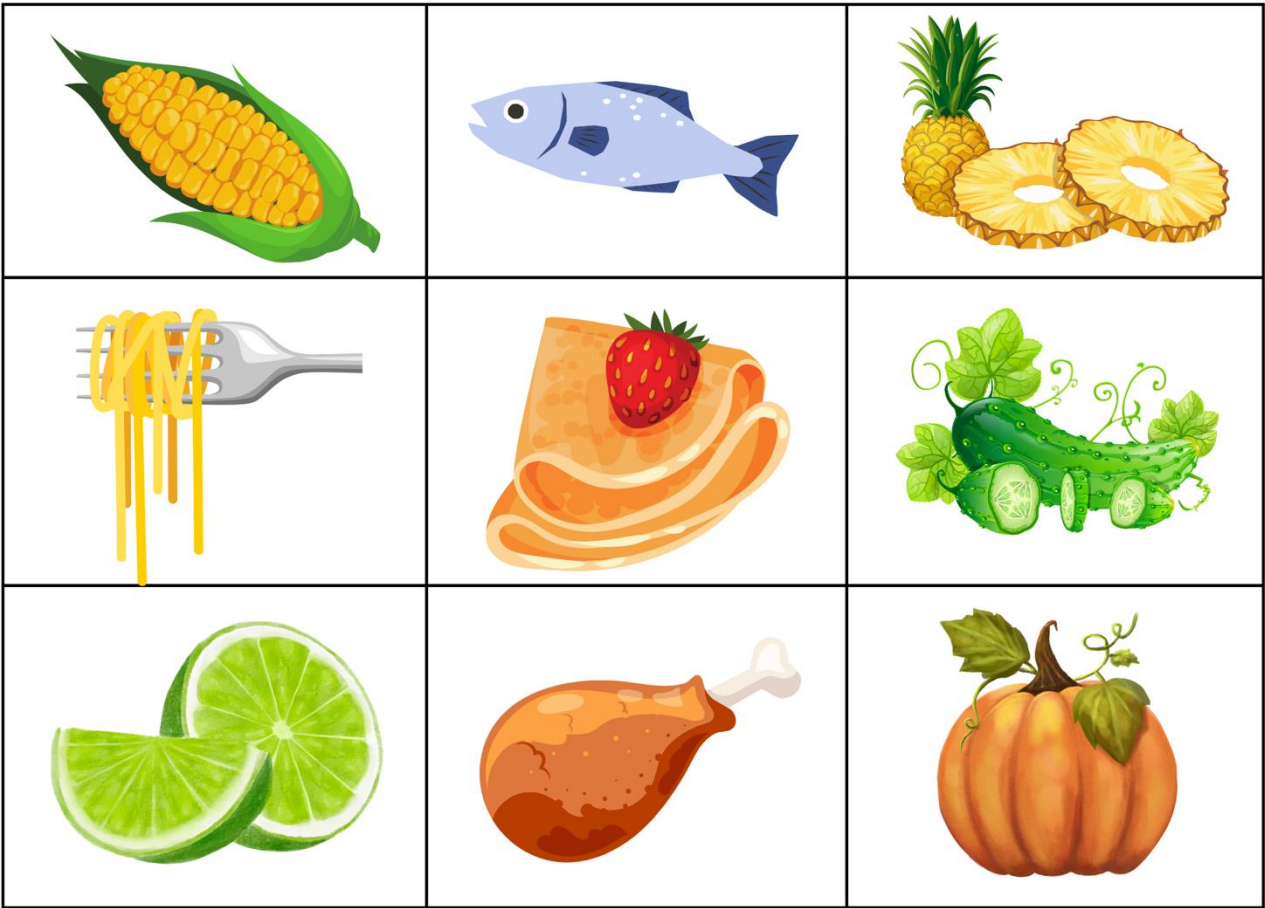
		
		
		

DLT - Dodatek do scenariusza - alfabet - jedzenie w wygłosie

DLT - Dodatek do scenariusza - alfabet - jedzenie w wygłosie



Scenariusz: **Żyj zdrowo i kolorowo.**

**Scenariusz zajęć przeprowadzonych w grupie V – dzieci 5, 6 - letnich
przez nauczycielki Martę Drzewiecką i Agnieszkę Kabzę
dnia 19.04. 2023r.**

PM 14

Autor: Marta Drzewiecka

Temat: Żyj zdrowo i kolorowo.

Cele ogólne:

- zapoznanie z zasadami zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- rozbudzanie ciekawości poznawania nowych smaków.

Cele operacyjne:

Dziecko:

- prawidłowo układa produkty w piramidzie żywieniowej,
- wskazuje produkty zalecane i niezalecane w codziennej diecie,
- definiuje pojęcie witaminy,
- klasyfikuje produkty żywnościowe na zdrowe i niezdrowe,
- wymienia, jak często powinny być spożywane posiłki,
- interpretuje ruchem dyscypliny sportowe i aktywności ruchowe,
- dokonuje analizy głoskowej nazw wybranych produktów żywnościowych

Metody:

- słowne – żywego słowa, rozmowa
- czynne – zadań stawianych do wykonania
- oglądowe – pokaz i obserwacja

Formy:

- indywidualna
- zbiorowa

Środki dydaktyczne: owoce (banany, mandarynki, pomarańcze, kiwi) i warzywa (marchewki, buraki, rzodkiewki, pietruszki, ogórki, pomidory), obrazki przedstawiające produkty i aktywność fizyczną z piramidy żywienia oraz produkty niezdrowe dla nas odtwarzacz CD,

płyta z piosenką „Witaminki” z repertuaru Fasolek, piramida żywienia wykonana z taśmy malarskiej na dywanie, zagadki dla dzieci, ser biały i żółty, orzechy włoskie, buźki smutne i wesołe.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie:

„Witam wszystkie dziewczynki, które lubią witaminki”. (poczęstunek owocem)

„Witam wszystkich chłopców, którzy wolą marchewkę od dropsów”. (poczęstunek marchewką)

„Witam wszystkie dzieci, które zjadły dzisiaj pyszne i zdrowe śniadanie”.

2. Zabawa z piosenką „Witaminki”.

Nauczycielka włącza piosenkę „Witaminki” z repertuaru Fasolek. Dzieci tańczą, a nauczycielka rozsypuje na dywan obrazki przedstawiające produkty i aktywność fizyczną z piramidy żywienia oraz produkty niezdrowe dla nas. Na przerwę w muzyce dzieci podnoszą po jednym obrazku. Zabawę powtarzamy kilka razy, aby każde dziecko miało po kilka obrazków.

3. Wspólne ustalenia czym są WITAMINY? Zbieranie pomysłów dzieci - burza mózgów.

Witaminy - to substancje niezbędne dla zdrowia naszego organizmu. Wpływają one na nasz wzrost, budowę kości, odporność na choroby, a nawet na naszą pamięć, wzrok. Aby nasz organizm prawidłowo się rozwijał, potrzebujemy wielu witamin. Najważniejsze z nich to – witaminy z grupy A, B, C, D.

4. Rozmowa kierowana na temat zdrowego odżywiania.

- Co powinniśmy jeść, abyśmy byli zdrowi?
- Co oznacza sformułowanie „zdrowe jedzenie”?
- Dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?
- Jakich produktów należy unikać?
- Jakie znasz zdrowe napoje?
- Z czego powinna się składać „zdrowa kanapka”?

5. Ćwiczenia w analizie sylabowej (głoskowej) wyrazów (nazwy produktów żywnościowych).

Dzieci siedzą w kole na dywanie z obrazkami, które wcześniej zebrały. Każde dziecko prezentuje po kolei obrazek, dzieli nazwę produktu z obrazka na sylaby (dzieci starsze dzielą również wyrazy na głoski).

6. Prezentacja piramidy zdrowia (krótkie wyjaśnienie z czego składa się piramida zdrowia). (Załącznik 1)

Piramida Zdrowego Żywienia składa się z kilku pięter. Na każdym z nich znajdują się różne zdrowe produkty spożywcze, które należy jeść, aby być zdrowym i silnym Przedszkolakiem. Czy zauważyliście, że w piramidzie nie ma niektórych produktów? W piramidzie nie ma miejsca dla słodyczy i soli. Słodycze zawierają cukry proste, powodują one np. psucie się zębów. Sól natomiast jest ogromnym wrogiem dla mózgu i serca, a także zatrzymuje wodę w organizmie.

7. Uzupełnianie brakujących produktów w piramidzie zdrowia.

Dzieci podchodzą do piramidy i układają obrazki (wcześniej zgromadzone) na odpowiednie jej piętra. Obrazki, które nie pasują do piramidy, dzieci wrzucają do kosza.

8. Wykonanie zadań według poszczególnych pięter piramidy zdrowia.

Piętro: Aktywność fizyczna

Nauczyciel włącza dynamiczną muzykę – dzieci poruszają się po całej sali. Na przerwę w muzyce nauczyciel podaje formę aktywności ruchowej, a dzieci starają się zinterpretować ruchem polecenie (pływanie, jazda na rowerze, jazda na hulajnodze).

Piętro: Warzywa i owoce

Dzieci losują z koszyka warzywo lub owoc i nazywają je.

Piętro: Produkty zbożowe

Segregowanie na czas pomieszanych makaronów: ciemny i jasny – praca w zespołach.

Piętro: Nabiał

Rozwiązywanie zagadek (Załącznik nr 2)

Degustacja przetworów mlecznych (ser żółty i biały).

Piętro: Mięso, jaja, ryby i warzywa strączkowe

Synteza sylabowa (głoskowa) wyrazów.

Nauczyciel głośno wypowiada sylaby (głoski dla dzieci starszych), a zadaniem dzieci jest odgadnąć, jakie produkty wymienia nauczyciel np.: ry-by, chu-de mię-so, jaj-ka, fa-so-la.

Piętro: Tłuszcze roślinne

Odnajdywanie ukrytych w Sali orzechów włoskich.

9. Rozwiązanie testu „Spec od zdrowia”:

Nauczyciel czyta zdania dotyczące odżywiania, a zadaniem dzieci jest podniesienie buźki uśmiechniętej, jeśli zdanie jest prawdziwe, buźki smutnej, jeśli zdanie jest fałszywe.

- Zgodnie z piramidą zdrowego żywienia należy jeść o regularnych porach.
- Do zasad zdrowego odżywiania należy jeść małą ilość warzyw i owoców.
- Jedzenie dużej ilości słodyczy jest zdrowe dla naszego organizmu.
- Cukier możemy zastąpić miodem.
- Sól możemy zastąpić przyprawami i ziołami.
- Codziennie możemy jeść na obiad pizzę.
- Uprawianie sportu pomaga utrzymać zdrową i ładną sylwetkę.

9. Ewaluacja zajęć.

Dzieci, którym podobały się zajęcia wybierają uśmiechnięte słoneczko – naklejkę, a tym, którym nie podobały się zajęcia, wybierają smutną buźkę.

Załącznik nr 1

Co oznaczają poszczególne piętra piramidy?

TŁUSZCZE ROŚLINNE

Do tłuszczów roślinnych zaliczamy: margarynę, masło roślinne, oleje słonecznikowe i rzepakowe, oleje z pestek winogron i lnu.

MIĘSO, JAJA, RYBY I WARZYWA STRĄCZKOWE

Do tego piętra piramidy zaliczamy: chude mięso, łososia, makrelę, śledzia, fasolę, groch, soczewicę, bób.

NABIAŁ

Do nabiału należą: mleko, jogurty, sery, kefir, śmietany, twarogi.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Do produktów zbożowych należą: makaron (najlepiej ciemny), ryż (niełuskany), kasza, pieczywo (ciemno ziarniste, razowe), płatki owsiane i ryżowe.

WARZYWA I OWOCE

Warzywa i owoce zapewniają najwięcej witamin, ze wszystkich produktów spożywczych. Powinnyśmy je jeść codziennie, aby być zawsze zdrowym i silnym.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Musicie pamiętać, że żadna dieta, nie doda Nam odpowiedniej siły, energii i zdrowia, jeżeli nie będziemy prowadzić aktywnego trybu życia!

Załącznik nr 2

Zagadki:

- Kroimy go w plasterki i z chlebem zjadamy. Żółty, mleczny przysmak pełen dziur, których nigdy nie łątamy. (ser)
- Zwykle bywa w sklepie, w kostkach sprzedawane. Będzie nim pieczywo w mig posmarowane. (masło)
- Co to za produkt mleczny? Bity staje się jeszcze lepszy? (śmietana)
- Pyszne, białe, dają nam je nie tylko krowy. Ale bez niego o kakao nie byłoby mowy! (mleko)
- W nim znajdziecie magnez, potas, cynk i witaminy. Wszystko po to, aby dzieci miały zdrowe miny. Na śniadanie zazwyczaj go zjadamy, na słodko lub ze szczypiorkiem – zależy od mamy. (twarożek)

Joanna Głos-Podgrodzka – dyrektor PM 13, Renata Włodarczyk – dyrektor PM 12

Anna Śliwińska – dyrektor PM 14

Przedszkola Miejskie nr 12, 13 i 14 podsumowują udział w programie

„Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły.

Stop z otyłością i złymi nawykami żywieniowymi”

Za nami cały rok programu pt. „Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły. Stop otyłości i złym nawykom żywieniowym”. Nasze przedszkola chętnie włączyły się w realizację tego programu, bo wiemy, że wiek przedszkolny to czas, w którym kształtują się preferencje smakowe oraz upodobania żywieniowe dzieci, które w przyszłości przełożą się negatywnie lub pozytywnie na zdrowie dorosłych.

Decyzja o przystąpieniu naszych placówek do programu była trafna. Jego realizacja dała nam szansę na kompleksowe podejście do promocji zdrowego odżywiania w przedszkolach i wymagała współpracy całej społeczności przedszkolnej. Wspólne zaangażowanie dyrektorów placówek, nauczycieli, dzieci, rodziców, pracowników niepedagogicznych (intendentów i pracowników kuchni) wpłynęło na efektywność procesu, jego twórczy i sprawny przebieg.

W przedszkolach odbyło się wiele interesujących wydarzeń promujących zdrowe odżywianie. Zaszło też wiele pozytywnych zmian w zakresie zdrowego odżywiania.

Intendenci i pracownicy kuchni uczestniczący w projekcie mieli szansę na wzbogacenie swojej wiedzy oraz podniesienie umiejętności w zakresie przygotowywania zdrowych, zbilansowanych posiłków, co przełożyło się na menu serwowane przedszkolakom.

Analiza jadłospisów w przedszkolach przekonała wszystkich, że organizują żywność dla dzieci dostosowaną do potrzeb oraz zgodnie z odpowiednimi wymaganiami, a pracownicy kuchni przygotowują posiłki z ogromną starannością, z zachowaniem odpowiednich zasad i norm żywieniowych.

Przedszkola zacieśniły współpracę z rodzicami. Zorganizowały dla rodziców konsultacje z dietetykami, warsztaty „Jak wyeliminować cukier z diety - zdrowe przekąski” i prelekcję „Jak mądrze robić zakupy”, szkolenia o znaczeniu zdrowego żywienia, dzięki którym mogli oni zyskać inspirację do wprowadzenia zmian w domowym menu. Ponadto rodzice uczestniczyli w organizowaniu zajęć

tematycznych, spotkań ze specjalistami oraz brali czynny udział w konkursach o tematyce zdrowego odżywiania i akcjach propagujących zdrowy styl życia.

Szkolenia i warsztaty dla nauczycieli poszerzyły wiedzę pedagogów na temat wpływu diety na rozwój i zachowanie dzieci w wieku przedszkolnym.

Panie nauczycielki wykazały się dużym zaangażowaniem podczas zajęć pokazowych. W ciekawy sposób przekazały dzieciom wiedzę na temat zasad racjonalnego żywienia, a także różnych sposobów urozmaicenia potraw.

W trakcie trwania programu realizowaliśmy wiele tematów globalnych pozwalających przyswoić tematykę związaną ze zdrowiem i kształtowaniem nawyków żywieniowych. Dzieci poznały zasady zdrowego żywienia, świetnie się przy tym bawiąc. Zapoznały się z Piramidą Zdrowego Żywienia dla dzieci. Dowiedziały się jakie produkty spożywcze należy jeść najczęściej, a których unikać. Poznały sposoby przygotowywania wartościowych posiłków. Dużo radości przyniosło dzieciom samodzielne przygotowanie zdrowych przekąsek, kanapek, kiszonek, sałatek, soków, koktajli owocowo-warzywnych oraz potraw pochodzących z różnych zakątków świata wykonywanych w czasie zajęć. Dzieci poznały m.in. kuchnię grecką i włoską. Przedszkolaki hodowały warzywa, prowadziły obserwacje roślin w przedszkolu i w domu. Wiosenny jadalospis wzbogaciły własnoręcznie wysiane i posadzone nowalijki. Dzieci zrozumiały potrzebę spożywania warzyw i owoców. Wiedzą, jak zastępować słodkie zdrowymi, smacznymi zamiennikami. Wiedzą, że najlepszym sposobem nawodnienia swojego organizmu jest woda. Rozumieją konieczność aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Wartością dodaną tego programu były liczne projekty, tj. „Przegląd piosenki okazji Światowego Dnia Zdrowia”, „Warzywa i owoce”, „Jesienny zawrót głowy”, „Zdrowo jemy, a posiłki sami przygotowujemy”, „Jarmark zdrowej żywności”, „Przyjaciele wody”.

Udział w programie przygotowanym przez Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli i Doradztwa Metodycznego w Pabianicach oraz Wyższą Szkołę Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi był bardzo ciekawym i inspirującym doświadczeniem, zarówno dla pracowników przedszkola, dzieci jak i ich rodziców. Wzmocnił wizerunek placówek jako miejsca, w którym dba się o prawidłowe żywienie dzieci.

Program wprowadził całą społeczność przedszkoli w świat zdrowego jedzenia, co może skutkować trwałymi zmianami w nawykach żywieniowych.

Poniżej wybrane zdjęcia wraz z opisem ilustrujące nasze działania.

Przedszkole miejskie nr 12 w Pabianicach



Mus owocowy

Z przyniesionych z domu owoców, tj. gruszek, jabłek, bananów wspólnie wykonały mus owocowy. Najpierw przedszkolaki rozmawiały o owocach, dotykały je, wąchały i próbowały. Później wrzucały do miski obrane owoce, a pani nauczycielka rozdrabniała je blenderem na mus. Starsze dzieci samodzielnie kroili owoce na kawałki. Na zakończenie zajęć ze smakiem zjadły przygotowany przez siebie przysmak.



Koktajl mleczno-bananowy

Dzieci z grupy V przygotowały samodzielnie koktajl mleczno-bananowy. Obierały i kroili banany na mniejsze kawałki, nalewały mleka do naczynia oraz pod nadzorem nauczycielki blendowały wszystkie składniki, aby ze smakiem później wypić przygotowany przez siebie napój.

Chlebek bananowy

Dzieci z grupy II z przygotowanych składników pod nadzorem nauczycielki wykonały chlebek bananowy. Omówiły podczas zajęć jakie wartości odżywcze ma banan oraz dlaczego warto jeść zdrowe słodycze. Na zakończenie zajęć ze smakiem zjadły przygotowany przez siebie chlebek.



Batoniki

Przedkolaki wykonały zdrowe batoniki. Samodzielnie dodawały składniki: miód, orkisz preparowany, kakao, masło orzechowe i mieszały je łyżką. Gotowe blaszki zaniósły do lodówki w przedszkolnej kuchni. Degustowały je razem z rodzicami podczas warsztatów odbywających się tego samego dnia. Było pysznie!



Teatrzyk

Z okazji Dnia Dziecka rodzice przygotowali dla dzieci teatrzyki. Zaskoczenie i radość dzieci była ogromna. Kiloro mam i tatusiów przygotowało inscenizacje znanych wierszy i bajek nawiązujących do zdrowego stylu życia.

Przygotowali oni stroje, rekwizyty. Byli przygotowani jak profesjonalni aktorzy. Wszystkim bardzo się podobało. Na zakończenie rodzice rozdali dzieciom po jabłuszku.



Przeгляд piosenki z okazji Światowego Dnia Zdrowia

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia, pani dyrektor ogłosiła przedszkolny przeгляд piosenki o zdrowiu. Wszystkie grupy przedszkolne świetnie się przygotowały nie tylko wokalnie, ale również pięknie się przebrały. Dzieci zaśpiewały piosenki: "O zdrowie trzeba dbać" (I grupa), "Mniam, mniam witaminki" (II grupa), "O zdrowiu" (III grupa), "Piosenka o niezdrowym jedzeniu" (IV grupa), "O zdrowie dbaj!" (V grupa).



Bufet szwedzki na śniadanie

Dzieci samodzielnie przygotowały pyszne i zdrowe kanapki, korzystając ze zdrowych produktów.

Nowalijki

Przedszkolaki miały okazję siać nasiona i sadzić różne warzywa. Do specjalnie przygotowanych dla nich doniczek z ziemią dzieci wsadzały buraki, korzenie pietruszki, czosnek, cebulkę. Zasiały również nowalijki oraz kwiaty.





Poznajemy warzywa i owoce



Salatka jarzynowa

Dzieci z grupy II miały za zadanie wykonać sałatkę jarzynową. Otrzymały ugotowane warzywa: marchew, seler, pietruszkę, ziemniaki oraz ugotowane jajka i ogórki kiszone. Samodzielnie pod nadzorem nauczycielki kroili je w drobną kostkę, mieszały, doprawiały a na zakończenie zjadły.

Nowalijki

Przedszkolaki miały okazję siać nasiona i sadzić różne warzywa. Do specjalnie przygotowanych dla nich doniczek z ziemią dzieci wsadzały buraki, korzenie pietruszki, czosnek, cebulkę. Zasiały również nowalijki oraz kwiaty.



Sałatka owocowa

Przedшкоlaci z grupy czwartej samodzielnie przygotowywały sałatkę owocową. Dzieci przyniosły do przedszkola banany, gruszki, jabłka, melona, mango, śliwki, winogrono. Pod nadzorem pań samodzielnie kroili owoce na sałatkę, aby później ze smakiem ją zjeść.



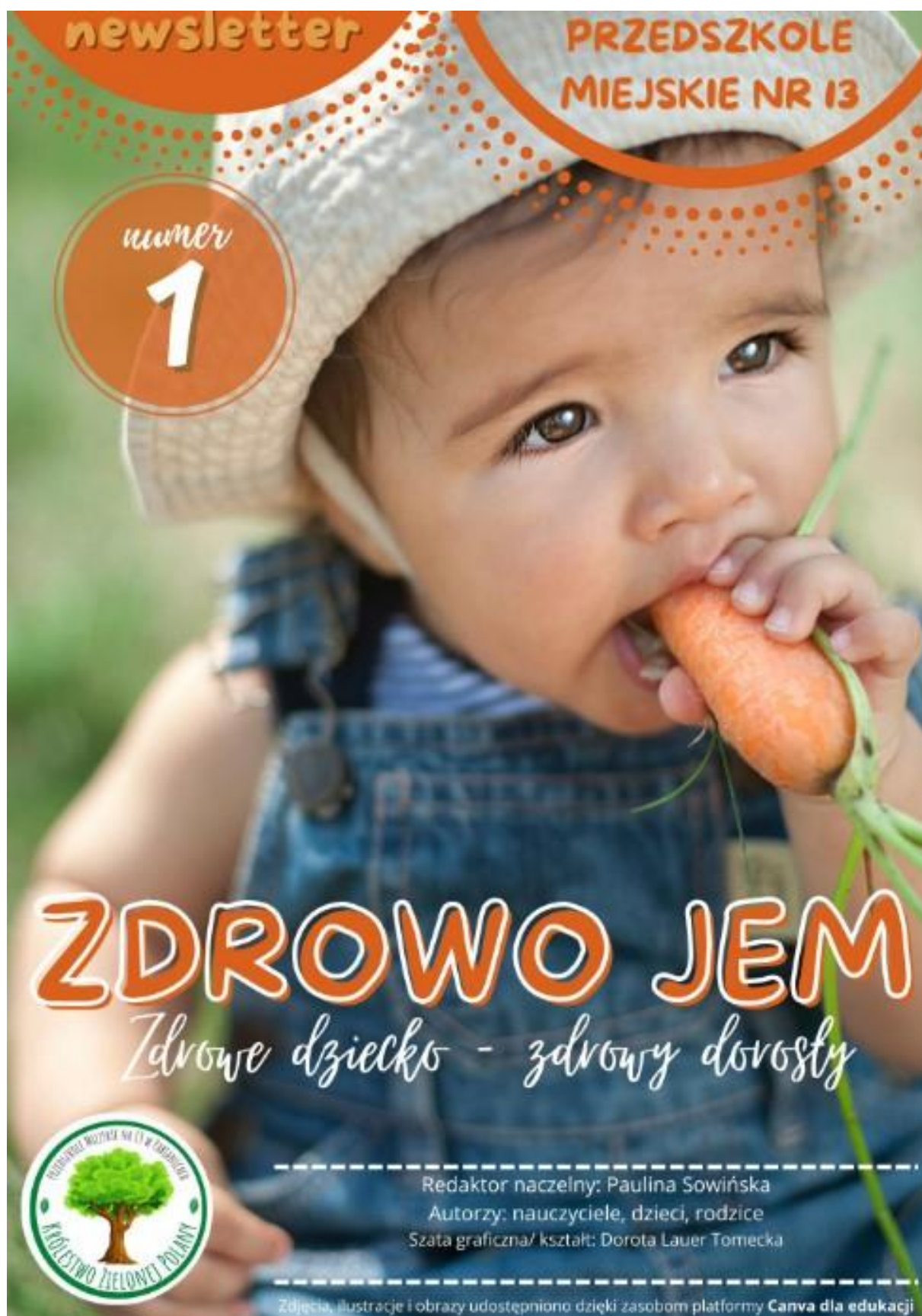
Sok marchewkowo-jabłkowy

Każde dziecko z grupy V miało za zadanie przynieść do przedszkola jabłko oraz marchew. Na zajęciach dzieci rozmawiały o wartościach odżywczych tych składników. Za pomocą sokownika wykonały pyszny sok, który później ze smakiem wypily.

Owocowe szaszłyki

Przedшкоlaci z grupy V samodzielnie przygotowywały szaszłyki ze swoich ulubionych owoców. Dzieci przyniosły jabłka, banany, nektarynki, brzoskwinie, kiwi, melona oraz winogrono. Było przepysznie i zdrowo!







NA ZIMĘ ... POTRZEBNY SYROP

Syrop z cebuli

2 duże cebule
kilka łyżek miodu



Cebulę obieramy i kroimy w plastry. Układamy w naczyniu na przemian z miodem. Odstawiamy i czekamy, aż puści sok. Następnie odcedzamy i przelewamy do butelki. Syrop można podawać 3 razy dziennie po jednej łyżeczce. Tak przygotowana mikstura z cebuli jest doskonałym wspomagaczem w leczeniu kaszlu, ponieważ ułatwia odkrztuszanie. Cebula zawiera wiele cennych składników jak: kwas foliowy, witaminy (B₁, B₂, B₆, C, E) oraz pierwiastki: wapni, żelazo, cynk, miedź. Z uwagi na zawartość cebuli, syropu nie powinno się podawać dzieciom poniżej 2 lat.

Czytaj więcej: <https://www.sosrodzice.pl/domowe-syropy-dla-dzieci/>



Syrop na chore gardło

czosnek – 2 główki
sok z dwóch cytryn
miód – 4 duże łyżki

Czosnek obrać, każdy ząbek przekroić na pół.
W garnku umieścić miód,
sok z cytryny i czosnek.
Odstawić w ciemne miejsce na dobę. Po tym czasie przelać syrop do buteleczki (najlepiej ciemnej – po syropie)



"Galganek Aliny"

czosnkowy przepis
na katar i zatoki

Należy obrać 5-6 ząbków czosnku, posiekać składniki, a następnie zgnieść lub utrzeć moździerz, aby uwolnić cenne substancje lecznicze.

Położyć mieszankę na grubą gazę lub płócienną ściereczkę.
Zawinąć mieszankę i dokładnie związać sznurkiem.
Powiesić galganek w sypialni przy łóżku chorego, zachowując odpowiednią odległość.

więcej czytaj na: złota rada Pana Tabletki



POMYSŁ NA... DYNIE

DYNIOWE BABECZKI

SKŁADNIKI:

- 300g puree z upieczonej dyni
- 300g mąki pszennej (orkiszowej)
- 2 jaja
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- odrobine aromatu waniliowego
- 150 g masła (roztopionego)
- 60 ml mleka



OPIS PRZYGOTOWANIA:

- Mąkę wymieszać z cynamonem i proszkiem do pieczenia.
- W drugiej misce wymieszać roztopione masło, mleko, jaja, aromat waniliowy i puree z dyni.
- Suche składniki dodać do mokrych, dokładnie wymieszać.
- Napęlniać papilotki do muffinek i piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni około 20 minut.
- Smacznego!



przepis sprawdziła: Paulina Sowińska (źródło: rozszerzanie diety - grupa o zdrowym zyczeniu niemowląt i dzieci - grupa zarobkowa)



ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Wielką atrakcją okazał się kolejny dzień tematyczny, a mianowicie **ŚWIĘTO MARCHEWKI**. Wszystkie grupy zaangażowały się w to działanie realizując rozmaite aktywności związane z marchewkami. **Stokrotki i Kreciki** tego dnia okazały się być całe pomarańczowe, **Krasnoludki** degustowały marchewkowe przekąski, a pozostali wykonywali marchewkowe prace plastyczne. W każdej grupie znaleźli się kochani rodzice, którzy przygotowali do degustacji marchewkowe wypieki. Jedni rozkoszowali się więc muffinkami, inni ciastem marchewkowym, a jeszcze inni ciasteczkami marchewkowymi. Okazuje się, że to bogate w karoten warzywo przypadło do gustu dzieciom.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY



Stokrotki wzięły pod lupę wszystkie warzywa organizując **projekt edukacyjny WARZYWA i OWOCE**. Przez dwa tygodnie pięciolatki wyszukiwały ciekawostek dotyczących warzyw i ich wartości odżywczych. Podsumowaniem projektu były wspólne z rodzicami warsztaty kreatywne, podczas których powstały warzywno-owocowi bohaterowie.





ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

Kreciki w ramach projektu "Zdrowo Jem" poznały korzyści płynące ze zbilansowanej diety, bogatej w warzywa i owoce. Zapoznały się z piramidą żywieniową, co pozwoliło nam przyswoić najważniejsze produkty potrzebne dla naszego organizmu. Wspólnie piekliśmy chleb, który zawierał ziarna takie jak słonecznik czy pestki dyni. Przygotowaliśmy przysmaki przygotowane z marchewki, jabłek tj. ciasto marchewkowe, sok jabłkowy, suszone owoce. Codziennie zajadaliśmy się orzechami, migdałami. Odwiedzaliśmy pobliski rynek w celu zakupu i próbowania nowych smaków. Codziennie stawialiśmy na ruch poprzez zabawy ruchowe, gimnastyczne oraz spacer, przy sprzyjającej pogodzie.



Przedszkole miejskie nr 14 w Pabianicach

„Jesienny zawrót głowy”- spotkanie z rodzicami

Spotkanie rozpoczęło się inscenizacją wiersza Jana Brzechwy „Na straganie”.

Głównym punktem spotkania było kiszenie kapusty. Dzieci pod okiem rodziców i wychowawców miały okazję popróbować szatkowanej kapusty, pomagały w tarcu marchewki, soliły, mieszały, ugniatały kapustę i kładły ją do słoików. Wspólna praca dostarczyła dzieciom wiele zabawy i radości.



Akcja „Zdrowo jemy, a posiłki sami przygotowujemy”

Uczymy dzieci zdrowych nawyków. W każdy poniedziałek dzieci z grup starszych przygotowują samodzielnie śniadania robiąc kanapki. Dbamy, aby znajdowały się tam warzywa tj. sałata, ogórek, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek, itp. Podczas robienia kanapek przedszkolaki kształcą odpowiednie nawyki żywieniowe, rozwijają kreatywność, wyobraźnię oraz dbałość o higienę. Własnoręcznie wykonane kanapki zjadane są z apetytem. Często dzieci pokonują niechęć do niektórych produktów.



Bal jesieni pod hasłem warzywa i owoce.

Celem balu było zachęcenie dzieci do spożywania warzyw i owoców, których nie powinno brakować w diecie każdego przedszkolaka. Dzięki pomysłowości i zaangażowaniu rodziców dzieci pojawiły się na balu w przepięknych strojach prezentujących owoce i warzywa. Przedszkolaki bawiły się i tańczyły przy znanych i lubianych piosenkach i piosenkach. Dzieci uczestniczyły w konkursach tematycznych. Było kolorowo, smacznie wesoło i zdrowo – po prostu wspaniale!



Robimy przetwory

Zajęcia tego dnia były okazją do rozmów o tym, jakie dary daje nam natura jesienią. Dzieci dowiedziały się w jaki sposób przechowywać, przetwarzać owoce i warzywa, by zimą móc korzystać z bogactwa witamin i mikroelementów w nich zawartych. Dzieci rozpoznawały poprzez dotyk zgromadzone w koszu warzywa i je opisywały. Głównym punktem dnia było kiszenie ogórków. Ponadto dzieci próbowały przetworów z owoców i warzyw. Wszystkie zadania dzieci wykonywały z zaangażowaniem i entuzjazmem. Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza i doświadczenia przyczynią się do spojrzenia łaskawszym okiem na omijane do tej pory przez dzieci owoce czy warzywa.



Jarmark zdrowej żywności

Każda grupa przygotowała potrawy, przekąski z owoców, warzyw i innych zdrowych produktów. Do akcji włączyli się również rodzice przygotowując własne smakołyki w domu.

Wśród zdrowej żywności znalazły się między innymi: sałatki owocowo-warzywne, chlebki bananowe, placuszki jabłuskowe, babeczki marchewkowe, dyniowe, brownie z fasoli, soki ze świeżo wyciskanych owoców, tortille warzywne, pudding z nasion chia, kuleczki otrębowe, chipsy buraczane i jabłkowe – wszystko świeże i pachnące. Wszyscy ze smakiem degustowali różnorodnych potraw. Celem akcji było zachęcenie dzieci i rodziców do zdrowego trybu odżywiania się i samodzielnego przygotowywania zdrowych posiłków. Wybieranie zdrowych produktów to świadome dbanie o swoje zdrowie.



Dzień Dyni

Podczas całego dnia dzieci poznały wielką różnorodność dyń i wzbogaciły wiedzę na ich temat. W grupach odbyły się liczne zabawy z dynią w roli głównej. Przedszkolaki oglądały, porównywały i segregowały dynie ze względu na wielkość, kolor, kształt oraz zobaczyły, jak wyglądają i co ukrywają w środku. Wykonały też piękne dyniowe prace plastyczne, które zawisły w naszej przedszkolnej galerii. W ciągu dnia przedszkolaki miały możliwość przekonać się, jak smakują dyniowe potrawy (zupa, surówka, ciasto), które przygotowały dla nas panie kucharki. Oczywiście poznały też właściwości dyni i wszyscy zgodnie przyznali, że warto polubić to piękne warzywo!



Dzień Piekarza i Chleba

Tego dnia przedszkolaki poznały historię powstawania chleba uświadomiły sobie, że pieczywo zajmuje ważne miejsce w piramidzie zdrowego żywienia. Dzieci skosztowały różnych rodzajów pieczywa, poznały tajniki produkcji i wypieku chleba, obejrzały prezentację multimedialną „Od ziarenka do bochenka”, wysłuchały przysłów związanych z chlebem, rozwiązywały zagadki i wesoło bawiły się przy piosence „Mało nas do pieczenia chleba”. Ponadto dzieci oglądały i dotykały ziaren różnych zbóż, odróżniały mąkę żytnią od pszennej. Dowiedziały się, że najzdrowszy dla nas jest chleb razowy z ziarenkami, natomiast jedzenie słodkich wypieków: ciast, pączków, drożdżówek jest mniej zdrowe i powinniśmy je jeść z umiarem. Dużą radość sprawiły naszym przedszkolakom zabawy z masą solną, z której formowały różne gatunki pieczywa. Przedszkolaki gościły też prawdziwych piekarzy, którzy opowiedzieli dzieciom o etapach wypieku chleba, pokazali zakwas i ciasto chlebowe, które każdy mógł powąchać i dotknąć, a następnie uformować swoją bułeczkę. Potem czekaliśmy na efekt końcowy. Zapach pieczonych bułeczek roznosił się wkoło. Przyszedł czas na degustację. Nasze wypieki były smakowite.



Wycieczka do ogródków działkowych

Pani Jesień wiele darów w koszu niesie... W ramach realizacji programu „Zdrowe dziecko - zdrowy dorosły...”, wybraliśmy się do ogródków działkowych im. St. Staszica, żeby poszukać darów z sadu i ogrodu w naturalnym środowisku. Mieliśmy okazję przyjrzeć się zmianom zachodzącym w przyrodzie, a także pracom wykonywanym w okresie jesieni. Sympatyczni działkowicze pozwolili nam wejść na swoje działki, aby z bliska zobaczyć owocowe drzewa, krzewy, warzywne grządki i jesienne kwiaty. Rozpoznawaliśmy je, a później mogliśmy skosztować zerwanych prosto z drzewa jabłuszek oraz innych jesiennych owoców (maliny, jeżyny, borówki, winogrono, gruszki i śliwki). Wszystkie nam bardzo smakowały. Do przedszkola dostaliśmy jabłka, z których wykonamy coś pysznego w Dniu Jabłka.

Otyłość – czy jest to tylko kilka dodatkowych kilogramów czy choroba wagi ciężkiej? Czynniki wpływające na rozwój otyłości u dzieci, diagnostyka, konsekwencje zdrowotne oraz działania profilaktyczne.

Najnowsze dane statystyczne wskazują, że nadwagę ma już trzech na pięciu dorosłych Polaków, a co czwarty dorosły jest otyły. Niestety prognozy NFZ (Narodowego Funduszu Zdrowia) szacują, iż w 2025 roku, otyłych będzie 26% kobiet i 30% mężczyzn. Znacznie gorzej wyglądają dane statystyczne dotyczące dzieci, gdyż obecnie z nadwagą zmagają się 20% dziewczynek i 31% chłopców, a otyłych jest 5% dziewczynek i 13% chłopców. Dodatkowo, ilość dzieci z nadwagą i otyłością stale przybywa. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że do 2030 roku liczba cierpiących na otyłość dzieci i młodzieży zwiększy się o 60%. (1)

Jaka jest różnica między otyłością a nadwagą? Otyłość jest chorobą, z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, która figuruje w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10) pod numerem E66.0. O otyłości mówimy, gdy patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie dorosłego mężczyzny wynosi >15% masy ciała, a u dorosłej kobiety > 25% masy ciała. Natomiast nadwaga jest to stan, w którym organizm człowieka zgromadził zbyt dużą ilość tkanki tłuszczowej, czyli mówimy o zwiększonej masie ciała, w stosunku do przyjętych norm. Otyłość uznawana jest za chorobę przewlekłą, natomiast nadwaga uznawana jest za stan alarmujący, mogący przerodzić się w otyłość. (2,3)

Otyłość to schorzenie cywilizacyjne, które niestety często jest bagatelizowane przez rodziców, którzy twierdzą, że pulchne dziecko to dziecko zdrowe. Prawda jest jednak całkiem inna. Młody człowiek cierpiący na nadwagę lub otyłość wymaga specjalistycznej pomocy, ponieważ narażony jest na poważne powikłania zdrowotne.

RODZAJE OTYŁOŚCI

1. W zależności od podstawowej przyczyny:

- **otyłość pierwotna (prosta, pokarmowa)** – efekt dodatniego bilansu energetycznego np. zbyt duża podaż kalorii w diecie. Pojawia się gdy całe zapotrzebowanie

energetyczne organizmu jest zaspokojone, a nadmiar substancji (energii) dostarczanych z pożywieniem jest magazynowana w postaci tkanki tłuszczowej.

- **otyłość wtórna** – jest konsekwencją innej podstawowej choroby organizmu (np. niedoczynności tarczycy, cukrzycy typu 2, insulinooporności itd.) lub jest efektem stosowanej farmakoterapii określonymi lekami np. terapia sterydami.

2. W zależności od rozmieszczenia tkanki tłuszczowej:

- **Otyłość uogólniona** – zauważamy równomierne rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w obrębie całego ciała. Często u osób, mających już w dzieciństwie problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała.
- **Otyłość pośladkowo-udowa** (*gynoidalna*, typu gruszki) – odkładanie się tkanki tłuszczowej następuje na biodrach, udach i pośladkach. Jest to typ często obserwowany u kobiet.
- **Otyłość brzuszna** (*wisceralna, androidalna*, trzewna, typu jabłko) – obserwujemy odkładanie się tkanki tłuszczowej na ramionach, karku i brzuchu (tworzenie się tzw. mięsień piwny). Ten typ często występuje u mężczyzn, ale może również wystąpić u kobiet po menopauzie. Ten typ otyłości jest znacznie bardziej niebezpieczny niż typ gynoidalny, gdyż prowadzi do zaburzeń przemiany materii, dyslipidemii, rozwoju cukrzycy, nadciśnienia tętniczego oraz chorób układu sercowo-naczyniowego (zawały, udary niedokrwienne itp.).

3. W zależności od zmian dotyczących tkanki tłuszczowej:

- **otyłość hiperplastyczna** - zwiększenie ilości tłuszczu w komórkach tłuszczowych,
- **otyłość hipertroficzna** - zwiększenie liczby komórek tłuszczowych,
- **otyłość hipertroficzo-hiperplastyczna (mieszana)**- jednoczesny wzrost wielkości oraz liczby komórek tłuszczowych.

CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA ROZWÓJ NADWAGI I OTYŁOŚCI U DZIECI

Najczęstszym czynnikiem wpływającym na rozwój nadwagi lub otyłości u dzieci jest dodatni bilans energetyczny - czyli ilość konsumowanych kalorii przewyższa ilość kalorii wydatkowanych, potrzebnych dziecku w danym wieku oraz przy danej aktywności fizycznej. Trzeba również wiedzieć, iż różne czynniki mogą się na siebie nakładać a także współdziałać z istniejącymi już chorobami, powodując, iż diagnostyka oraz leczenie jest znacząco utrudnione. Dlatego też wyróżnia się kilka głównych grup czynników ryzyka wpływających na rozwój nadwagi i otyłości u dzieci.

Czynniki środowiskowe

- Błędy żywieniowe, niewłaściwa dieta – tu zaliczamy zarówno wszelkie nieprawidłowości dotyczące składu jakościowego posiłków, wielkości porcji oraz częstotliwości spożywania posiłków, jak i obecność błędnych nawyków żywieniowych nabytych w dzieciństwie np. oglądanie telewizji czy filmików w komórce podczas jedzenia posiłku przez dziecko. Również zmuszanie dziecka do jedzenia lub nagradzanie za zjedzenie danego posiłku czy też produktu, może spowodować u dziecka rozwój złych nawyków żywieniowych. Warto tu również wspomnieć o niskiej świadomości dzieci oraz ich rodziców, dotyczącej składu konsumowanych produktów, jak i oddziaływania wybranych składników na organizm. Również duża oraz łatwa dostępność produktów bogatych w cukier, czy też wysokoprzetworzonych, jak i natarczywość reklam w różnych mediach, powoduje, że zainteresowanie oraz popyt na te pokarmy jest znaczący.
- Brak aktywności fizycznej – tu możemy mówić o problemie zwolnień z lekcji w-fu, brak pozalekcyjnej aktywności fizycznej u dzieci, siedzący tryb życia, zbyt długo trwająca nauka zdalna, nadmierne korzystanie ze środków transportu, spędzanie wolnego czasu siedząc w domu przed komputerem lub w rękę z komórką. Niestety, brak aktywności fizycznej na świeżym powietrzu u dzieci, może być również spowodowany zanieczyszczeniem powietrza w niektórych regionach Polski, w szczególności w okresie jesienno-zimowym. Wówczas zaleceniem jest wręcz pozostanie w domach i ograniczenie wdychania zanieczyszczonego powietrza.

Czynniki psychologiczne:

- Do niewłaściwych zachowań żywieniowych prowadzą różnego rodzaju problemy emocjonalne takie jak: przewlekły stres, obniżona samoocena, depresja. Szczególne miejsce ma tutaj negatywny wpływ rówieśników, prowadzący do problemów emocjonalnych jak i zaburzeń odżywiania.

Czynniki genetyczne:

- Wbrew powszechnym opiniom, czynniki genetyczne pełnią pewną rolę w rozwoju otyłości, ale nie są podstawowym i najczęstszym czynnikiem. Do zaburzeń genetycznych, które prowadzą do otyłości zaliczamy: chorobę monogenową (3 % otyłych, często prowadzą do otyłości olbrzymiej), zespół monogenowy (2% otyłych, mutacja jednego genu powoduje szereg objawów

w tym otyłość, upośledzenie umysłowe itp.) oraz otyłość wielogenową, czyli polimorfizm (zmiany) wielu genach (dziesiątkach/setkach), które predysponują do rozwoju otyłości (95% przypadków). Szczególnie warto tu zwrócić uwagę na gen *FTO* (gen predyspozycji do wystąpienia otyłości). Wykazano, że osoby, u których występuje określony wariant genu *FTO* (polimorfizm rs9939609) są bardziej narażone na ryzyko wystąpienia otyłości, szczególnie otyłości dziecięcej. Osoby te mają większe skłonności do podjadania i spożywania większych ilości pokarmu oraz zmniejszonego odczuwania sytości. Ponadto posiadanie niekorzystnego wariantu genu *FTO* może wpływać również na podwyższenie ryzyka występowania np. cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia itp.(4)

- Warto tu również wspomnieć o teorii „programowania metabolicznego” lub „programowania wewnątrzmacicznego”. Teoria ta wskazuje, iż nieodpowiedni poziom składników odżywczych w czasie ciąży u matki oraz we wczesnym dzieciństwie (okres niemowlęcy), może doprowadzić do „przeprogramowania” metabolizmu oraz różnych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie dziecka, powodując zwiększone predyspozycje do tycia w późniejszym okresie życia.

Współistniejące choroby lub stosowane leczenie:

- Niestety, niektóre choroby mogą prowadzić do rozwoju otyłości. Może być to spowodowane zaburzeniami hormonalnymi czy metabolizmu, pierwotnymi chorobami genetycznymi np. Zespół Klinefeltera, zespół Downa. Również otyłość może być spowodowana stosowanymi w leczeniu danego schorzenia lekami np. neuroleptyki, sterydy.

DIAGNOSTYKA NADWAGI I OTYŁOŚCI U DZIECI

Aktualnie powszechnie przyjęte i rekomendowane, m.in. przez WHO oraz IOTF (ang. International Obesity Task Force), jest posługiwanie się wskaźnikiem masy ciała – BMI (ang. body mass index), który dla populacji dzieci i młodzieży do 18. r.ż. odczytuje się z tabel lub siatek centylowych, odpowiednich dla płci i wieku, opracowanych w poszczególnych krajach. Nadwagę stwierdza się, gdy BMI mieści się w zakresie 90 -97. centyla w odniesieniu do płci i wieku, a otyłość, gdy BMI jest > 97. centyla w odniesieniu do płci i wieku.(5) Również w diagnostyce otyłości u dzieci pomocne są badania laboratoryjne np. lipidogram, ocena

stężenia glikemii oraz insuliny na czczo - obliczenie wskaźnika insulinooporności HOMA-IR, test OGTT, badanie stężenia hormonu TSH itp.

SKUTKI ZDROWOTNE OTYŁOŚCI U DZIECI

Konsekwencje dziecięcej otyłości mogą ujawnić się w każdym wieku, zarówno w dzieciństwie, wieku nastoletnim, jak i w życiu dorosłym. Do najczęstszych skutków należy zaliczyć:

- rozwój cukrzycy typu 2, insulinooporność, dyslipidemie, nadciśnienie tętnicze, które w wieku dorosłym zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo - naczyniowych, prowadząc np. do rozwoju miażdżycy, zawału serca, udaru niedokrwienego;
- bezdechy senne – występują kilkakrotnie częściej u dzieci otyłych w stosunku do dzieci posiadających prawidłową masę ciała. Mogą prowadzić do senności w ciągu dnia, problemów z koncentracją, bólów głowy oraz nadciśnienia płucnego;
- nieprawidłowości kostno-mięśniowe spowodowane nadmiernym obciążeniem u otyłych dzieci częściej występuje choroba Blauta, Perthesa, koślawość kolan, bóle kręgosłupa;
- zaburzenia psychologiczne – depresja, wysoki poziom lęku, agresja, najczęściej spowodowane brakiem akceptacji swojego ciała przez dziecko lub odrzuceniem przez rówieśników;
- zwiększone ryzyko nowotworów w wieku dorosłym np. raka piersi, raka jelita grubego itp.;
- choroby nerek, wątroby (niealkoholowe stłuszczenie wątroby);
- choroby układu oddechowego np. astma oskrzelowa;
- w przyszłości problemy z płodnością.

DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE

Do działań zapobiegających rozwojowi nadwagi i otyłości u dzieci należy zaliczyć:

- Dostosowanie diety dziecka do wieku i zapotrzebowania energetycznego.
- Zadbanie o aktywność fizyczną dziecka, nie tylko w szkole, ale też poza szkołą.
- Zmiana nawyków rodzinnych dotyczących żywienia np. spożywanie posiłków w gronie rodzinnym, bez obecności dystraktorów np. komórki, wspólne gotowanie, kupowanie produktów itp.

- Nabywanie wiedzy dotyczącej jakości produktów, metody ich wyrobu, składu (czytanie etykiet), wpływu na organizm poszczególnych składników zjadanych pokarmów.
- Zwrócenie uwagi na stan emocjonalny dziecka i jego relacje z rówieśnikami.
- Wykonywanie okresowo laboratoryjnych badań kontrolnych u dziecka.

Nawiązując do punktu wskazującego na ważność diety w profilaktyce otyłości, udowodniono, że karmienie dziecka w okresie niemowlęcym mlekiem z piersi matki do ukończenia 6. miesiąca życia, istotnie zmniejsza ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości w wieku późniejszym. Udowodniono, iż zbyt wczesne wprowadzenie pokarmów uzupełniających istotnie zwiększa ryzyko rozwoju otyłości.

Warto zwrócić uwagę, iż karmienie dziecka między 1 a 3 rokiem życia powinno opierać się o ustalone zasady żywienia dzieci w tym okresie życia. Poniżej zamieszczony został link do opracowanego przez Instytut Matki i Dziecka, Poradnika Żywienia Dziecka w wieku od 1 do 3 rż .

https://imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/Poradnik%20%C5%BCywienia%20dzieci_1-3_IMiD_FINAL.pdf

Natomiast dieta dla dzieci w wieku między 4 a 18 rokiem życia, powinna spełniać kryteria opisane w „Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży” (Ryc. 1)

Rycina 1. Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>

Główne zasady żywienia dzieci, związane z Piramidą:

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą. (6)

Również 17 października 2020 roku podczas wydarzenia online – V Narodowego Kongresu Żywnościowego zaprezentowano „Talerz zdrowego żywienia”, którego zasady również powinny być wprowadzone do żywienia dzieci w wieku 4-18 lat.

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

Podsumowując - nadwagi i otyłości u dzieci nie należy bagatelizować, uważając, że dziecko „z tego wyrośnie”. Niestety otyłość w wieku dziecięcym i młodzieżowym istotnie przyczynia się do rozwoju w wieku dorosłym chorób sercowo-naczyniowych (zawał, udar itp.), miażdżycy, cukrzycy typu 2 i jej powikłań, powodując inwalidztwo lub prowadząc do przedwczesnej śmierci danej osoby. Również, w dobie wchodzącego niżu demograficznego, istotne jest podkreślanie wpływu otyłości w wieku dziecięcym na późniejsze problemy płodności w wieku dorosłym. Dlatego też tak ważna jest w obecnych czasach edukacja dzieci i ich rodzin, zarówno w obszarach profilaktyki jak i świadomości konsekwencji zdrowotnych.

Bibliografia:

1. <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/otylosc-choroba-wagi-ciezkiej,7355.html>
2. <https://nfz-poznan.pl/page.php/1/0/show/16667/>
3. Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych – ICD-10. WHO. Tom 1, 2008, str, 197.
4. Aleksandra Zdrojowy-Wełna, Małgorzata Tupikowska, Katarzyna Kolackov, Grażyna Bednarek-Tupikowska. The role of fat mass and obesity-associated gene (FTO) in obesity - an overview. Endokrynol Pol. 2014;65(3):224-31. doi: 10.5603/EP.2014.0031.
5. <https://przegladpediatryczny.pl/a1352/Otylosc-u-dzieci-.html>
6. <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-dzieci-i-mlodziezy-opis.pdf>
7. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

"Jak współpracować z dzieckiem chorym na cukrzycę"

Wstęp

Cukrzyca jest określana jako choroba metaboliczna. Charakteryzuje się przewlekłym, wysokim poziomem glukozy we krwi. Wysoki poziom glikemii może prowadzić do groźnych powikłań takich jak uszkodzenie wzroku, serca, naczyń krwionośnych, a nawet uszkodzenie nerwów. W ostatnich latach występowanie cukrzycy gwałtownie wzrosło w krajach wysokorozwiniętych. Cukrzyca stała się jednym z głównych problemów zdrowia publicznego na świecie ze względu na olbrzymi wzrost jej występowania i potrzebne nakłady finansowe na leczenie wciąż przybywającej liczby chorych. Obecnie liczbę chorujących na świecie ocenia się na około 425 milionów, a szacuje się, że w 2045 roku odsetek chorujących może wzrosnąć do 629 milionów osób.

Definicja i rodzaje cukrzycy

Cukrzyca stanowi aktualnie jeden z istotniejszych problemów współczesnej medycyny. charakteryzujących się hiperglikemią wynikającą z nieprawidłowego wydzielania i/lub działania insuliny”. Cukrzyca zazwyczaj trwa od rozpoznania przez całe życie.

Komitet Ekspertów WHO określił w raporcie sposób definiowania, diagnozowania i klasyfikacji cukrzycy. Wyróżnił on 4 główne kategorie klasyfikowania cukrzycy:

Cukrzyca typu 1 - Jest to choroba występująca w wyniku bezwzględnego niedoboru insuliny, najczęściej dotykająca dzieci, młodzież i dorosłych poniżej 30 roku życia.

Cukrzyca typu 2 - Jest chorobą o złożonym mechanizmie powstawania (czynniki genetyczne i środowiskowe), która zazwyczaj ujawnia się po 30 roku życia.

Cukrzyca ciężarnych - Choroba ta obejmuje zarówno zaburzenia tolerancji glukozy jak i jawną cukrzycę, pojawiające się po raz pierwszy podczas trwania ciąży (zwykle w 2-3 tryestrze).

Inne typy cukrzycy (m.in. defekty genetyczne czynności komórek Beta, defekty genetyczne działania insuliny, choroby trzustki takie jak zapalenia czy mukowiscydoza, endokrynopatie jak np. Zespół Cushinga)

Dzieci i młodzież najczęściej dotknięte są cukrzycą typu 1. Jest to typ cukrzycy wymagający bezwzględnego podawania insuliny z zewnątrz (w postaci wielokrotnych wstrzyknięć przy pomocy wstrzykiwaczy typu „pen” lub za pośrednictwem osobistej pompy insulinowej, która w sposób ciągły podaje insulinę)

Ekwipunek małego diabetyka

Dziecko z cukrzycą poza standardowym wyposażeniem szkolnym powinno mieć przy sobie niezbędne narzędzia pomocne przy kontrolowaniu i leczeniu cukrzycy.

- Glukometr, paski testowe, nakłuwacz – są to narzędzia niezbędne do prawidłowej kontroli glikemii.
- Osobista pompa insulinowa – jest to niewielkich rozmiarów urządzenie, za pomocą którego poprzez wlew podskórny podawana jest w sposób ciągły insulina. Większość dzieci obecnie leczona jest za pośrednictwem osobistej pompy insulinowej.
- Wstrzykiwacz (tzw. pen) z insuliną – używany jest w przypadku dzieci, które nie są leczone za pośrednictwem pompy insulinowej. Wymagane jest wówczas kilkukrotne podawanie insuliny w postaci zastrzyków w ciągu dnia. Dzieci leczone za pośrednictwem pompy insulinowej powinny również mieć przy sobie wstrzykiwacz z insuliną, na wypadek uszkodzenia pompy insulinowej.
- Sensor do ciągłego monitorowania glikemii – wkłucie podskórne z niewielkim nadajnikiem, który monitoruje w sposób ciągły glikemię.
- Zestaw ratunkowy w hipoglikemii (glukoza w kostkach lub żelu) – glukoza w bardzo krótkim czasie podnosi poziom cukru we krwi. Dziecko powinno mieć w zasięgu ręki dostęp do glukozy na wypadek hipoglikemii.
- Zestaw GlucaGen 1mg HypoKit – do podania w przypadku ciężkiej hipoglikemii (nawet z utratą przytomności). GlucaGen 1mg HypoKit zawiera jednorazową dawkę biosyntetycznego ludzkiego glukagonu (0,001 g) oraz strzykawkę z rozpuszczalnikiem.

Glukagon powoduje uwolnienie glukozy magazynowanej w wątrobie i w krótkim czasie podwyższa jej poziom we krwi.

- Zapasowe baterie do pompy i glukometru (ewentualnie ładowarka do glukometru) – w przypadku rozładowania baterii w pompie lub glukometrze nie możliwe jest prawidłowe działanie sprzętów (przy rozładowanym glukometrze nie ma możliwości oznaczenia glikemii a w przypadku rozładowanej baterii w pompie insulina nie będzie podawana co może doprowadzić do wzrostu glikemii)

Powikłania cukrzycowe

W przebiegu cukrzycy, jako choroby przewlekłej może dochodzić do rozwoju różnego rodzaju powikłań. W zależności od tego czy następują one gwałtownie na skutek szybko narastających zaburzeń, czy są późnymi następstwami wieloletniej niewyrównanej cukrzycy możemy wyróżnić powikłania ostre i przewlekłe.

Powikłania ostre dotyczą stanów nagłych, wymagają natychmiastowej interwencji. Zalicza się do nich hipoglikemię i hiperglikemię.

Powikłania przewlekłe następują wskutek długiego okresu trwania choroby. Należą do nich: retinopatia, nefropatia, neuropatia oraz kardiomiopatia. Powikłania przewlekłe nie wymagają natychmiastowych interwencji lecz stałego leczenia w porozumieniu z lekarzami specjalistami. Nauczyciele i pracownicy szkoły powinni przede wszystkim wiedzieć kiedy rozpoznać u dziecka powikłania ostre i w jaki sposób wdrożyć pomoc.

Hipoglikemia - występuje w sytuacji kiedy poziom glukozy we krwi spada do poziomu, który nie jest w stanie pokryć zapotrzebowania energetycznego organizmu. Do najczęstszych przyczyn hipoglikemii możemy zaliczyć:

- przyjęcie zbyt dużej dawki insuliny lub leków przeciwcukrzycowych,
- opuszczenie lub opóźnienie posiłku
- zbyt intensywny lub nieplanowany wysiłek fizyczny

Pod względem objawów hipoglikemię możemy podzielić na:

- hipoglikemię łagodną <70 mg/dl (często bezobjawowa)

- hipoglikemię umiarkowaną
- hipoglikemię ciężką, w przypadku której czasami niezbędna jest pomoc drugiej osoby. Ciężka hipoglikemia może prowadzić do śpiączki hipoglikemicznej.

Objawy hipoglikemii:

- senność
- drżenie rąk
- pocenie się
- bladość
- głód
- ból i zawroty głowy

Postępowanie w hipoglikemii:

W przypadku dziecka przytomnego należy:

- **Zasada 15/15** – Należy podać 15 g glukozy i skontrolować glikemię po 15 minutach. W przypadku utrzymującej się hipoglikemii należy ponownie podać 15 g glukozy i skontrolować glikemię po 15 minutach.
- W przypadku możliwości wystąpienia ponownego incydentu hipoglikemii np. w sytuacji podania zbyt dużej dawki insuliny, spożycia zbyt małego posiłku lub po intensywnym wysiłku fizycznym zalecane jest dodatkowe podanie węglowodanów złożonych (np. w postaci kanapki) i monitorowanie glikemii.
- W przypadku dziecka nieprzytomnego należy:
- Oznaczyć glikemię
- Podać domięśniowo lub podskórnio 1 mg GlucaGen (dzieci poniżej 6 r.ż 0,5 mg).
- Wezwać pomoc medyczną!
- Nie należy podawać żadnych produktów doustnych!
- Po odzyskaniu przytomności, w przypadku ryzyka nawrotu incydentu hipoglikemii zaleca się podanie doustne ok 10-20 g węglowodanów (np. 100- 200 ml soku owocowego) oraz monitorowanie glikemii.

W przypadku dzieci leczonych za pomocą osobistej pompy insulinowej przy epizodzie hipoglikemii konieczne może być okresowe zatrzymanie podawania insuliny (menu główne → zatrzymanie podawania lub tymczasowa baza)

Hiperglikemia - jest to stan wynikający z bezwzględnego lub względnego niedoboru insuliny, który może prowadzić do powstania poważnych zespołów klinicznych.

Do najczęstszych przyczyn hiperglikemii możemy zaliczyć:

- opóźnione rozpoznanie cukrzycy,
- błędy w insulinoterapii lub pominięcie dawki insuliny oraz zaniedbania w leczeniu i samokontroli
- niestosowanie się do zaleceń żywieniowych (zasad diety cukrzycowej),
- ostra infekcja,
- zmiany w dotychczasowym trybie życia np. zmniejszenie aktywności fizycznej,
- sytuacje stresowe,
- Uszkodzenie lub nieprawidłowe działanie pompy insulinowej

Objawy hiperglikemii:

- wysychanie błon śluzowych jamy ustnej i nadmierne pragnienie,
- częste oddawanie moczu,
- osłabienie organizmu,
- chudnięcie
- uporczywy świąd skóry
- nudności
- zmęczenie, apatia
- senność

Nieleczona hiperglikemia skutkuje rozwojem „ostrych” zespołów klinicznych przebiegających z zaburzeniami lub utratą przytomności (kwasica i śpiączka ketonowa)

Długotrwała hiperglikemia może skutkować rozwojem kwasicy ketonowej.

Objawy kwasicy ketonowej:

- Ból brzucha
- Nudności
- Wymioty
- Wysoka glikemia
- Przyspieszony, pogłębiony oddech
- Zaburzenia świadomości
- Śpiączka cukrzycowa!

Postępowanie w hiperglikemii

W przypadku dziecka przytomnego należy:

- Podać dodatkową dawkę korekcyjną insuliny (w zależności od ustalonego przelicznika) za pomocą pena lub pompy insulinowej.
- Monitorować glikemię
- Jeśli wysoki poziom cukru utrzymuje się pomimo dawki korekcyjnej należy poinformować rodziców lub opiekunów (ryzyko kwasicy ketonowej)
- Podać wodę do picia

W przypadku dziecka nieprzytomnego:

- Oznaczyć glikemię
- Wezwać pomoc medyczną!!!!

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest jednym z fundamentalnych elementów prawidłowego leczenia cukrzycy. Odpowiednie wdrożenie wysiłku fizycznego pozwala lepiej kontrolować cukrzycę oraz zapobiegać rozwojowi powikłań przewlekłych. Obok intensywnej insulinoterapii oraz odpowiedniego sposobu żywienia stanowi on nieodłączny element leczenia cukrzycy. Należy jednak pamiętać, że długotrwała lub intensywna aktywność fizyczna może prowadzić do hipoglikemii.

Przy podejmowaniu aktywności fizycznej należy przestrzegać kilku niezbędnych zasad:

- Przed planowanym wysiłkiem należy oznaczyć poziom cukru we krwi. Należy również kontrolować glikemię w trakcie oraz po wysiłku.
- Przed planowanym wysiłkiem fizycznym należy zmniejszyć dawkę insuliny o ok 30-50%.
- U dzieci leczonych przy pomocy osobistej pompy insulinowej należy zmniejszyć podstawowy przepływ o 20-80% (ok 2 godziny przed rozpoczęciem).
- Przed nieplanowanym wysiłkiem dziecko powinno spożyć dodatkową porcję węglowodanów (20-30g/30 minut wysiłku).
- Należy unikać wstrzykiwania insuliny w kończyny, które będą szczególnie obciążone wysiłkiem (dotyczy to dzieci, które mają podawaną insulinę wstrzykiwaczami)
- Nie należy podejmować wysiłku fizycznego, jeśli glikemia wynosi powyżej 250 mg/dl.

Mały diabetyk w szkole

Dziecko chore na cukrzycę należy traktować tak samo jak inne dzieci. Należy jednak pamiętać, że w niektórych sytuacjach mały diabetyk może potrzebować dodatkowego wsparcia ze strony nauczyciela.

Dziecko z cukrzycą może czasem zachowywać się nieadekwatnie do sytuacji (hipoglikemia, hiperglikemia)

Mały diabetyk może częściej zgłaszać potrzebę wyjścia do toalety (hiperglikemia)

W czasie zajęć lub zabawy dziecko może zapomnieć, że ma cukrzycę (nie odczuwać wzrostu lub spadku cukru, pojadać, zapominać o dokonaniu pomiaru cukru czy podaniu insuliny, wyrwać wkłucie z wlewem insuliny).

Współpraca z dzieckiem z cukrzycą nie różni się znacząco od współpracy z dziećmi zdrowymi. W większości powierzonych zadań mały diabetyk poradzi sobie podobnie jak jego rówieśnicy. Warto jednak pamiętać, że w niektórych sytuacjach dziecko z cukrzycą może potrzebować dodatkowego wsparcia i wyrozumiałości ze strony nauczyciela. Należy pamiętać o specjalnych potrzebach małego diabetyka tj.:

- Kontrola glikemii podczas zajęć
- Spożycie napoju lub posiłku w trakcie zajęć (w przypadku niskiego poziomu cukru)
- Wzmoczone wizyty w toalecie
- Podanie insuliny w trakcie zajęć
- Przerwa w zajęciach ruchowych, odpoczynek

Podsumowanie

Współdziałanie osób znaczących w życiu dziecka chorującego na cukrzycę (rodziców, nauczycieli, rówieśników) ma decydujące znaczenie dla odnalezienia się w nowych okolicznościach. Życie dziecka z cukrzycą podporządkowane jest ciągłemu wyrównywaniu poziomu cukru, a psychologiczne i społeczne skutki życia z przewlekłą chorobą ograniczają możliwości i zdolności planowania przyszłości. Istotna jest odpowiednia edukacja żywieniowa rodziców, nauczycieli i rówieśników w szkole w celu zapobiegania występowaniu powikłań a także sytuacji niebezpiecznych dla zdrowia takich jak nagła hipoglikemia.

Dietoprofilaktyka chorób układu krążenia

Choroby układu krążenia stanowią poważny problem XXI wieku. Optymalizacja stylu życia oraz wdrażanie odpowiednich nawyków żywieniowych od najmłodszych lat są istotnym elementem profilaktyki chorób układu krążenia.

Optymalizacja stylu życia znajduje silne umocowanie w wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, które skupiają się na prewencji chorób układu krążenia. Zarówno odpowiedni sposób żywienia jak i właściwy poziom aktywności fizycznej mogą wpływać na ryzyko sercowo-naczyniowe, szczególnie oddziałując na czynniki ryzyka chorób układu krążenia.

Zgodnie z wytycznymi najważniejszymi elementami w profilaktyce chorób układu krążenia dla osób dorosłych są:

- stosowanie diety śródziemnomorskiej lub innego zbliżonego modelu żywieniowego,
- ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i zastąpienie ich nienasyconymi kwasami tłuszczowymi,
- wybór modelu żywieniowego opartego na roślinach, bogatego w błonnik pokarmowy, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy,
- redukcja spożycia alkoholu do maksymalnie 100g tygodniowo,
- regularne spożycie ryb, optymalnie tłustych,
- ograniczenie spożycia czerwonego mięsa oraz mięsa przetworzonego,
- ograniczenie spożycia cukrów prostych do maksymalnie 10% wartości energetycznej diety.

Nasycone kwasy tłuszczowe i izomery trans kwasów tłuszczowych

Zgodnie z rekomendacjami dotyczącymi profilaktyki sercowo-naczyniowej powinno się ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, które znajdują się przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego tj.: tłuste mięsa, tłuste sery, tłusty nabiał. Tłuszcz zwierzęcy warto zastąpić tłuszczem roślinnym (z wyłączeniem olejów tropikalnych: olej kokosowy, olej palmowy). Do diety warto włączyć oliwę, pestki i nasiona, orzechy.

Z diety warto eliminować również izomery trans kwasów tłuszczowych znajdujące się przede wszystkim w gotowych wyrobach cukierniczych, daniach typu fast-food oraz produktach instant. Zmiany związane z ograniczeniem spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans kwasów tłuszczowych przyczyniają się między innymi do poprawy parametrów lipidogramu.

Redukcja spożycia sodu

Istotnym elementem w profilaktyce chorób układu krążenia jest również redukcja spożycia soli kuchennej. Warto włączyć kilka podstawowych zasad:

- nie dosalać potraw,
- ściągnąć solniczkę ze stołu,
- sól zastąpić przyprawami (ziołami),
- unikać żywności o dużej zawartości soli (tj. wędliny, kiełbasy, konserwy, produkty wędzone).

Redukcja spożycia soli kuchennej wpływa na wartości ciśnienia tętniczego.

Całkowite spożycie soli powinno być mniejsze niż 5g/dobę.

Pełnoziarniste produkty zbożowe i błonnik pokarmowy

Ważne, by w codziennej diecie stawiać na wybór pełnoziarnistych produktów zbożowych do których zaliczamy m.in.: gruboziarniste kasze, chleb z mąki z pełnego przemiału, płatki owsiane, pełnoziarniste makarony. Unikać powinniśmy produktów z mąki oczyszczonej. Istotne jest również unikanie wysokiego spożycia cukrów prostych zawartych w słodczykach, napojach, sokach owocowych oraz syropach cukrowych.

Włączenie do diety pełnoziarnistych produktów zbożowych pozwala zwiększyć udział błonnika pokarmowego w całodziennej racji pokarmowej, co wpływa nie tylko na kontrolę łaknienia, ale również na kontrolę glikemii poposiłkowej i stężenie triglicerydów. Błonnik pokarmowy wspomaga również pracę przewodu pokarmowego.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce powinny stanowić połowę talerza w każdym posiłku. Każda dodatkowa porcja warzyw i owoców zmniejsza ryzyko śmiertelności z powodów sercowo-naczyniowych. Udokumentowano również, że 5 porcji owoców i warzyw, w porównaniu z 3 porcjami na dzień zmniejsza ryzyko udaru mózgu o 26%. Owoce powinny być traktowane jako

podstawowa forma deseru. Warto zwrócić uwagę na różnorodność owoców i warzyw, również pod względem koloru, co zapewni spożycie szerokiej gamy mikroelementów oraz antyoksydantów. Ważne, by do diety włączyć również nasiona roślin strączkowych jako źródło białka roślinnego. Warto zadbać również o podaż orzechów (niesolonych) w ilości 30g na dzień.

Mięso i ryby

Mięso, szczególnie przetworzone i czerwone powinno ulegać ograniczeniu. W profilaktyce sercowo-naczyniowej modele diet opartych na roślinach od wielu lat wiodą prym, co potwierdzają najnowsze doniesienia naukowe. Mięso, szczególnie czerwone i przetworzone warto ograniczać i zastępować nasionami roślin strączkowych, rybami i produktami roślinnymi. Z uwagi na zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 rekomenduje się włączenie co najmniej 2 porcji ryb (optymalnie tłustych) tygodniowo. Dobrym zamiennikiem dla mięsa może okazać się również umiarkowane spożycie niskotłuszczowych produktów mlecznych. Warto jednak pamiętać, by wystrzegać się wysokotłuszczowego nabiału, z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych.

Aktywność fizyczna

Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej rekomendują, aby osoby dorosłe niezależnie od wieku dążyły do co najmniej 150-300 minut aktywności aerobowej o umiarkowanej intensywności tygodniowo lub 75-150 minut aktywności o dużej intensywności tygodniowo. Warto zadbać również o tzw. spontaniczną aktywność fizyczną tj.: wybór schodów zamiast windy, spacer, dalsze zaparkowanie samochodu, chodzenie w trakcie rozmowy telefonicznej.

Podsumowanie

Profilaktyka chorób układu krążenia obejmująca aspekty zdrowej diety, aktywności fizycznej i właściwego stylu życia powinna być wdrażana od najmłodszych lat. Unikanie żywności przetworzonej, ograniczenie spożycia tłuszczu pochodzenia zwierzęcego oraz soli, włączenie większej ilości warzyw i owoców oraz właściwy poziom aktywności fizycznej to podstawowe filary profilaktyki.

Bibliografia

1. Umieralność w 2021 roku. Zgony według przyczyn – dane wstępne. Warszawa: Departament Badań Demograficznych, Główny Urząd Statystyczny, 2022.

https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5746/10/3/1/umieralnosc_i_zgony_wedlug_przyczyn_w_2021_roku.pdf

2. Banach M, Burchardt P, Chlebus K i wsp. Wytyczne PTL/KLRwP/PTK/PTDL/PTD/PTNT diagnostyki i leczenia zaburzeń lipidowych w Polsce 2021. Lekarz POZ Supplement 2021;1
3. Visseren FLJ, Mach F, Smukders YM, et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: Developed by the Task Force for cardiovascular disease prevention in clinical practice with representatives of the European Society of Cardiology and 12 medical societies With the special contribution of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). Eur Heart J 2021;42(34):3227-337
4. Eilat-Adar S, Sinai T, Yosefy C, et al. Nutritional recommendations for cardiovascular disease prevention. Nutrients 2013;5(9):3646-83
5. Cowell OR, Mistry N, Deighton K, et al. Effects of a Mediterranean diet on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and observational studies. J Hypertens 2021;39(4):729-39
6. Wang X, Ouyang Y, Liu J, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2014;349:g4490