

Szanowni Państwo

w imieniu zespołu projektu EIT Food „**See&Eat: Komunikowanie korzyści związanych z wizualnym oswojeniem jako strategii na wprowadzanie zdrowego jedzenia do diety dzieci**” realizowanego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego serdecznie zapraszamy do zapoznania się z projektem.

<http://psych.uw.edu.pl/o-nas/projekty-eit-food/see-eat/>



Program koncentruje się na edukacji w zakresie prawidłowego i świadomego żywienia. Przygotowany został we współpracy z ekspertami: **psychologami i dietetykami**.

Żywienie w okresie dzieciństwa w dużym stopniu wpływa również na stan zdrowia w dorosłym życiu. Jeżeli chcemy, aby dzieci prawidłowo się rozwijały i cieszyły dobrym zdrowiem do późnej starości, powinniśmy nie tylko zadbać o jakość diety w okresie rozwoju, ale także zaszczepić w dzieciach zdrowe nawyki na całe życie.

Projekt SEE&EAT adresowany jest głównie do rodziców dzieci w wieku 18-48 miesięcy.


W ramach programu udostępnione zostały materiały, w postaci m.in. 27 „warzywnych” książeczek dostępnych w formie e-booków na głównej stronie projektu [seeandeat.org/pl/](http://seeandeat.org/pl/)

### **Jak działa edukacja z SEE&EAT?**

Preferencje żywieniowe dzieci zależą od ich znajomości i upodobań. Badania pokazują, że wizualne zaznajomienie dzieci z jedzeniem przed poznaniem jego smaku (np. poprzez oglądanie książek ze zdjęciami) zwiększa ich gotowość do spróbowania, polubienia i spożycia nieznanego dotąd żywności. Bardzo ważne jest by zwiększać częstość kontakt dziecka z warzywami i robić to na kanwie przyjaznej atmosfery i zabawy. Dzięki wspólnemu czytaniu książeczek i oglądaniu zdjęć o warzywach dziecko oswoja się z nieznanymi produktami, a to z kolei sprzyja otwartości na ich spożywanie (Owen i in., 2018). Z tego względu powstał projekt SEE&EAT.

Materiały są bezpłatne, ogólnodostępne, więc mogą z nich korzystać wszyscy zainteresowani rodzice, ale także nauczyciele w grupach przedszkolnych. Wymagane jest jedynie pobranie bezpłatnej aplikacji „*Nasza Historia*”, która umożliwi czytanie i tworzenie e-booków (link i instrukcja do ściągnięcia aplikacji również dostępny na stronie <https://www.seeandeat.org/pl/>).



 EIT Food is supported by the EIT  
a body of the European Union



Do dyspozycji wszystkich zainteresowanych oddano również inne materiały edukacyjne do bezpłatnego pobrania, dostępne w zakładce „zabawy i informacje” <https://www.seeandeat.org/pl/zabawy-i-informacje/>.

Udostępnione materiały podzielono zgodnie z 6 krokami (opartymi na dowodach naukowych), w których można zachęcić dzieci do spożywania warzyw: pokaż, uprawiaj, kupuj, doświadczaj, gotuj, jedz. W zakładkach tych znajdują się, m.in. plan posiłków wspierający jedzenie warzyw, filmiki edukacyjne dla dzieci o jedzeniu, „warzywne” gry pamięciowe czy poradniki dla rodziców/nauczycieli.

Cieszymy się na wspólne kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych u najmłodszych.

Więcej informacji o tym projekcie oraz innych działaniach w zakresie edukacji psychodietetycznej prowadzonej przez Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego znajdą Państwo na stronie <http://psych.uw.edu.pl/o-nas/projekty-eit-food/>

Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z projektem i wsparcia naszych działań poprzez udostępnienie informacji.

Z wyrazami szacunku

dr Julia Barlińska  
Kierownik projektu EIT Food SEE&EAT  
[jbarlinska@psych.uw.edu.pl](mailto:jbarlinska@psych.uw.edu.pl)