

Edukacja żywnieniowa- materiały edukacyjne dla dzieci w wieku przedszkolnym

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - PIB od lat wspiera edukację prozdrowotną różnych grup zawodowych i populacyjnych, w tym dzieci i młodzieży. Ekspertsi Instytutu opracowują materiały edukacyjne i realizują szereg działań promujących zdrowy styl życia, w tym sposób odżywiania, dedykowanych dzieciom, młodzieży i osobom dorosłym, w tym warsztaty-edukacyjno-kulinarne dla uczniów szkół podstawowych oraz dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach.

Edukacja żywnieniowa powinna odbywać się od najmłodszych lat, a **dzieci w wieku przedszkolnym** są grupą, w której również należy prowadzić działania edukacyjne z zakresu kształtowania nawyków żywieniowych i zdrowego stylu życia. Środowisko przedszkolne stanowi doskonałą przestrzeń do edukacji, zarówno teoretycznej, jak i praktycznej, z zakresu prozdrowotnych zachowań związanych ze stylem życia i żywieniem. Jednocześnie do tej grupy wiekowej, w porównaniu do uczniów szkół podstawowych, skierowanych jest stosunkowo niewiele skoordynowanych programów z tego zakresu wspartych dedykowanymi materiałami edukacyjnymi.

Mając na uwadze powyższe, **ekspertsi Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB** opracowali merytorycznie i graficznie **materiały edukacyjne dla dzieci w wieku przedszkolnym**. Książeczka edukacyjna w postaci ebooka pt. „Zdrowy dzień przedszkolaka. Jak przedszkolak dba o zdrowie?” jest dostępna, z możliwością bezpłatnego pobrania, na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnieniowej <https://ncez.pzh.gov.pl/>

Materiał „Zdrowy dzień przedszkolaka. Jak przedszkolak dba o zdrowie?”

(https://ncez.pzh.gov.pl/wpcontent/uploads/2023/11/Zdrowy_dzien_przedszkolaka_final.pdf) opracowano w przyjaznej i atrakcyjnej dla małego odbiorcy postaci wierszyków dotyczących zasad zdrowego żywienia i stylu życia. Do każdego wierszowanego rozdziału przyporządkowano tematycznie z nim związane zadania, rysowanki, wykreślanki o różnym stopniu trudności, które dziecko samodzielnie lub z pomocą opiekuna, może wykonać w celu utrwalenia informacji przekazanych w wierszykach. Cały materiał jest bogato ilustrowany, kolorowy, co zwiększa jego atrakcyjność. Materiał ma charakter uniwersalny i może być wykorzystany zarówno przez nauczycieli w przedszkolu, jak również w domu przez rodziców. Dla nauczycieli przedszkolnych/opiekunów materiał ten może stanowić atrakcyjne narzędzie do edukacji żywnieniowej podopiecznych.

Istotnym elementem edukacji żywnieniowej jest prawidłowo realizowane żywienie w placówkach przedszkolnych. Aby wspomóc realizatorów tego żywienia w ich codziennej pracy, eksperci NIZP PZH-PIB opracowali ebooki „**Żywienie w przedszkolu w praktyce**” oraz „**Żywienie w przedszkolu w praktyce. Propozycja 30 zbilansowanych jadłospisów przedszkolnych**”, zawierające informacje dotyczące zasad żywienia dzieci w przedszkolach oraz propozycje posiłków opracowanych zgodnie z zasadami zdrowego żywienia dzieci, obowiązującymi normami żywienia oraz wytycznymi rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać

środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154). Ebooki są dostępne na stronie **Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej** z opcją bezpłatnego pobrania. Od kilku lat organizujemy również **bezpłatne warsztaty edukacyjno-kulinarne dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach**, a zaproszenie na warsztaty udostępniane jest corocznie na stronie i w mediach społecznościowych Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej.

W portfolio Instytutu znajdują się również **materiały edukacyjne dedykowane uczniom w wieku wczesnoszkolnym**, artykuły eksperckie i ebooki dotyczące szeroko pojętego żywienia, w tym również żywienia dzieci i młodzieży, infografiki edukacyjne, realizujemy warsztaty edukacyjno-kulinarne dla uczniów szkół podstawowych, prowadzimy Centrum Dietetyczne Online, gdzie oferujemy bezpłatne poradnictwo edukacyjne i dietetyczne, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i dla rodzin.

Data publikacji 23.10.2024

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB

Osoba udostępniająca informację:
Anna Laskowska