

MINI E-BOOK

Oswajamy jedzenie

ZBIÓR ZABAW DLA DZIECI



| SPIS TREŚCI

1 | Wstęp

2 | Nieco o oswajaniu jedzenia

3 | Zabawy w domu

4 | Zabawy w domu i przedszkolu



1 | WSTĘP

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

jeśli chcecie wychować dzieci na małych smakoszy, to ta publikacja jest właśnie dla Was. Znajdziecie w niej propozycje ciekawych i absorbujących zajęć dla najmłodszych, których głównym celem jest oswajanie jedzenia.

Jedzenie, szczególnie to nieznane, często przeraża dzieci. Czasami nawet nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie lęków i obaw maluchów. Jednak badania pokazują, że proces oswajania jedzenia przez dzieci działa i warto poświęcić czas na to, aby zwiększać ekspozycję nie lubianych produktów.

Publikacja traktuje zabawę przede wszystkim jako źródło przyjemności. Proponowane zajęcia pomagają rozwijać umiejętność oceny smaku, zapachu, tekstury czy koloru jedzenia. Zabawy są proste, tanie i łatwo można je zorganizować w placówce czy w domu. Mogą być one również dla Was świetną inspiracją do innych zabaw związanych ze smakiem i jedzeniem.

Proponowane zabawy dietetyczne przeznaczone są dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Życzę dobrej zabawy z dziećmi,

Marta Wójtowicz,
Trenerka odżywiania
Edukatorka żywieniowa



2 | NIECO O OSWAJANIU JEDZENIA

Jak dzieci uczą się lubić jedzenie?

Najlepszym sposobem na poznawanie, i tym samym na osvajanie jedzenia przez dzieci, jest stała ekspozycja. Dlatego zachęcam Państwa do wspólnych zakupów, planowania jadłospisu, przygotowywania potraw, nakrywania do stołu, wspólnego spożywania posiłków czy zabaw z wykorzystaniem jedzenia. Często popełnianym błędem jest eliminowanie z jadłospisu produktów, które nie są lubiane przez dzieci. A to właśnie zwiększona ilość ekspozycji na konkretny produkt pozwala dzieciom oswoić go i zaakceptować. Ważny jest także przykład, który dajemy dzieciom. Jeśli chcemy, aby jadły one warzywa i owoce, również musimy je jeść, najlepiej wspólnie z dziećmi.

Uszanuj granice wyboru dziecka!

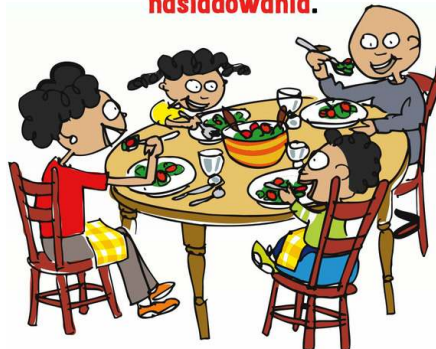
Aby poznawanie jedzenia było dla dzieci wspaniałą przygodą należy obdarzyć ich zaufaniem i uzbroić się w cierpliwość. Złota zasada karmienia mówi, że to dorośli decyduje o tym CO będzie jadło dziecko i KIEDY



ten KIEDY ten posiłek będzie podany. Ale to dziecko decyduje CO z tej oferty wybierze i ILE zje. Dlatego traktuj dziecko z szacunkiem! Nie zmuszaj do jedzenia. Jeśli dziecko nie chce jeść – odpuść. Zdrowe dzieci szybko głodnieją i zwykle ze smakiem zjedzą kolejny posiłek. Dziecko wie, kiedy nie jest już głodne, albo kiedy nie ma na coś ochoty.

Pokażmy dzieciom, że jedzenie jest fajne i przyjemne. Nauczmy ich delectowania się smakiem, aromatem, wyglądem jedzenia. Pomóżmy stać się dzieciom prawdziwymi smakoszami, otwartymi na nowe smaki.

Wspólne jedzenie stwarza okazję do naśladowania.





3 | ZABAWY W DOMU

Co tak pachnie?

To zabawa, która nie wymaga żadnego przygotowania, należy po prostu pamiętać, by skorzystać z niej, gdy nadarzy się okazja. Gdy wyczuwamy jakiś silny zapach (np. świeżo upieczonego chleba, sklepu rybnego, truskawek, kawy czy kakao) pytajmy dziecko, jaki zapach ono czuje? Z czym mu się ten zapach kojarzy? Czy jest to produkt, który powinien mu smakować, czy raczej nie? Nie bójmy się też brzydkich zapachów!

- kostka do gry: kupiona lub zrobiona z kartonu z 6 kolorami na ściankach.

Przebieg zabawy

Grę można przeprowadzić na niby lub naprawdę :)

1. W wersji na niby dziecko rzuca kostką i wylosowuje dowolną ilość kolorów. Następnie wrzuca warzywa i owoce odpowiednich kolorów do miski, tworząc kolorową "sałatkę". Można wykorzystać rysunki warzyw lub zabawkowe warzywa i owoce.

2. W wersji realistycznej, dziecko również rzuca kostką i wybiera owoce i warzywa. Następnie z wylosowanych produktów przyrządzacie wspólnie pyszny koktajl! Należy jednak zadbać o to, żeby koktajl był smaczny. Dlatego lepiej nie dawać do wyboru dziecku takich produktów, jak: cebula, czosnek czy ostra papryka...

Kolorowa kostka

Zabawa polega zdaniu się na los i tworzeniu kolorowych koktajli w zależności od tego, jaki kolor wypadnie na kostce.

Potrzebne będą

- dowolne, wielokolorowe owoce i warzywa, np.:
 - czerwone: truskawki, maliny, porzeczki, czerwone jabłka
 - zielone: szpinak, natka pietruszki, kiwi, jarmuż, awokado, agrest
 - żółte: cytryna, ananas
 - pomarańczowe: mango, marchewka, pomarańcza, mandarynka, dynia
 - białe: banan, białe porzeczki, antonówki
 - niebieskie: jagody, borówki amerykańskie, ciemne winogrona

Znaczenie koloru

Za nasze doznania smakowe odpowiadają również wrażenia wzrokowe. Jeśli coś ma ładny i apetyczny kolor, łatwiej nam tego spróbować. Ponadto po kolorze domyślamy się, jak danie powinno smakować. Łatwo to sprawdzić na przykładzie galaretek!

Potrzebne będą

- sok owocowy jasnego koloru
np. jabłkowy
- żelatyna lub agar
- 3-4 barwniki spożywcze,
różnokolorowe

Przebieg zabawy

1. Zagęścić szklankę soku żelatyną lub agarem i jeszcze rzadki rozdzielić na 2-3 miseczki. Do każdej dodać po kilka kropel barwnika spożywczego. Następnie pozostawić do zastygnięcia i rozpocząć degustację. Ważne, aby dziecko tym razem nie brało udziału w przygotowaniu potrawy.

2. Połóż na osobnym talerzyku kawałki galaretki w różnych kolorach i niech dziecko spróbuje zgadnąć, jakie mają smaki.



4 | ZABAWY W DOMU I PRZEDSZKOLU

Degustacja nowych produktów

Czas trwania: ok. 20 minut

Degustacja jest wspaniałym ćwiczeniem, które uczy dzieci jak jeść wszystkimi zmysłami, a nie tylko smakiem. Dzieci poznają nowe produkty lub odkrywają na nowo produkty, które już znają. Degustację można przeprowadzić na kilka sposobów. Najlepsze efekty dają cyklicznie ćwiczenia – degustacja co najmniej raz w tygodniu.

Warto pamiętać, aby wielokrotnie wypróbować nowe produkty spożywcze na różne sposoby np. batat może być zaserwowany jako frytki, gotowane pałeczki, koktajl, ciasto, dip, puree itp. Warto również pokazać dzieciom jak wygląda degustowany produkt w całości (można użyć zdjęcia), powiedzieć skąd pochodzi, jak rośnie, jak wygląda i smakuje. Gdy serwujemy warzywa lub owoce można zaserwować je razem z sosem lub innymi dodatkami. Zachęci to dzieci do próbowania.

Przykładowe przekąski do degustacji:

- pomidorki koktajlowe
- zielony groszek lub kukurydza konserwowa

- różyczki kalafiora lub brokułów
- pieczone warzywa
- warzywa z humusem lub innym sosem z nasion strączkowych
- seler z masłem orzechowym i rodzynkami
- mini marchewki
- plasterki warzyw bulwiastych
- pałeczki z selera
- chipsy z jarmużu
- frytki z batatów
- różnego rodzaju kiełki
- degustacja porównawcza:
 - suszone owoce vs. świeże owoce (rodzynki – świeży winogron)
 - ten sam rodzaj warzywa lub owocu, ale innej odmiany np. papryka czerwona vs. żółta vs. zielona lub jabłko champion vs. lobo vs. papierówka.

Dziennik degustacji

Prowadzenie dziennika degustacji (gotowy wzór do druku znajduje się na końcu publikacji) polega na częstowaniu dzieci nowym produktem (najczęściej są to warzywa i owoce), które nie występują w codziennym menu lub, które wcześniej były unikane przez dzieci. Po degustacji produktu przez dziecko opiekun umieszcza naklejkę lub wcześniej umówiony znak w kolumnie odpowiadającej poziomowi akceptacji. Przykładowo jeśli dziecko powącha produkt to

dostaje naklejkę w polu zapachu. Jeśli go dotknie, ale nie posmakuje ani nie zje, naklejka trafia tylko na pole dotyku a pozostałe pola zostają puste.

Celem zabawy jest pokazanie dzieciom, że ich preferencje żywieniowe mogą się zmieniać i jest to naturalny proces w poznawaniu żywności. Dziennik degustacji oswoja dzieci z jedzeniem i umożliwia im budowanie akceptacji dla nowych produktów.

Wskazówki dla nauczycieli

- Gdy dziennik degustacji jest wypełniony, warto przekazać go rodzicom, którzy mogą zapoznać się z historią poznawania produktów żywnościowych przez dziecko. Rodzice mając tą wiedzę, mogą proponować te produkty w domu i tym samym wzmacniać proces oswojania jedzenia przez dziecko.
- Degustacje nowych produktów powinny być prowadzone systematycznie w placówce, np. w wybrany dzień tygodnia.
- Degustacje mogą odbywać się w ramach drugich śniadań lub podwieczorków. Jeśli w placówce jest kuchnia, to produkty do ćwiczenia może przygotować personel kuchenny.

Inne sposoby na przeprowadzenie degustacji

Degustację można rozpocząć od zdania wprowadzającego, np.: „Będziemy dziś degustować coś specjalnego!”. Najpierw należy przedstawić wybrany owoc lub warzywo, opisując: kolor, rodzaj (warzywo czy owoc), smak, co przypomina itp. Dzieci powinny wiedzieć co będą jadły. W ten sposób budują swoje słownictwo żywieniowe i już na tym etapie oswoją się z nową żywnością. Następnie należy zaprezentować dzieciom produkt do degustacji, aby każdy mógł dotknąć i powąchać. Potem nikt nie dostanie kawałek produktu do spróbowania. Można powiedzieć: „Spróbujcie xxx, a potem mogę Wam dać tyle, ile chcecie.” Pojemnik z większą ilością produktu należy położyć na środku stołu, aby dzieci mogły się same częstować. Po skosztowaniu produktu dobrze jest powiedzieć dzieciom, że znów kiedyś będą jadły xxx na obiad lub przekąskę.

Za spróbowanie produktu dzieci mogą dostać naklejkę lub pieczętkę, ale tylko wtedy kiedy produkt jest degustowany po raz pierwszy i jest nowością. Można rozważyć także naklejki

tematyczne np. spróbowałem truskawki.

Wskazówki dla nauczycieli

- Innym ciekawym wariantem przeprowadzenia degustacji może być zaangażowanie w nią dzieci. Należy poprosić kilkoro maluchów, aby poczęstowały swoich kolegów proponowanym produktem. Dzieci mogą ubrać fartuszki oraz czapki kucharskie i udawać kelnerów w restauracji.
- Degustacja może być częścią innej zabawy, aktywności. Można zaproponować dzieciom zabawę w stację, gdzie jedną z czynności do wykonania będzie degustacja wybranych produktów.

szpinak, fenkuł, jabłko, gruszka, pieczarka, kukurydza, marchewka,

- farbki do malowania palcami
- kartki papieru lub kawałki materiału.

Przebieg zabawy

1. Przekroić warzywa i owoce na pół (lub mniejsze kawałki), tak by zachowały swój wyjątkowy kształt.

2. Następnie dzieci maczają kawałki warzyw i owoców w farbках i odbijają je na kartce tworząc dowolne wzory. Można stworzyć w ten sposób własne okładki na książki i zeszyty, ozdobić plecak lub torbę na zakupy.

Pieczątki i odciski palca

Czas trwania: ok. 20 minut.

Celem gry jest poznanie kształtów i przekrojów warzyw oraz zabawa kolorami. Zajęcia polegają na tworzeniu dowolnych obrazów z wykorzystaniem warzyw jako stempli.

Potrzebne będą

- dowolne warzywa i owoce pokrojone na kawałki. Świetnie nadadzą się: ziemniaki, buraki, cytryna,

Zdrowe napoje

Czas trwania: ok. 20 minut
Zajęcia składają się z dwóch etapów.

Zabawa pokazuje dzieciom, że nasze wybory żywieniowe wpływają na zdrowie każdego z nas. Najważniejszą informacją jaką dzieci powinny wynieść z tych zajęć jest to, że naturalna woda jest najlepszy napojem do gaszenia pragnienia na co dzień. Dzieci przeprowadzają eksperyment, który pokaże im jak picie słodkich napojów wpływa na stan ich zębów.

Potrzebne będą

- 0,5 l butelka coca-coli
- 0,5 l butelka gazowanego napoju pomarańczowego
- 0,5 l butelka wody mineralnej
- 3 przezroczyste kubki o pojemności 0,5l
- skorupki jaj (białe, nie brązowe!)
- szczoteczki do zębów dla uczestników zajęć

Przebieg zabawy

1. Prowadzący pyta dzieci: „Czy pijecie wodę?”, „Kiedy pijecie wodę?”, „Jak pijecie wodę?”. Omawiając temat wody należy zaznaczyć, że ludzkie ciało składa się w 70% z wody. Woda jest niezbędna dla naszego ciała, ponieważ znajduje się w każdej komórce, tkance i narządzie w naszym ciele. Woda jest również beztłuszczowa i bezkaloryjna! Czysta woda, bez dodatków jest najlepszym napojem do gaszenia pragnienia na co dzień, dla każdego!

2. Nauczyciel porusza z dziećmi kwestię słodkich napojów. Pyta: „Czy pijecie inne napoje niż woda?” W tej części należy powiedzieć dzieciom, że słodkie napoje, które czasami piją dostarczają wodę, ale również cukier, przez co mają więcej kalorii niż naturalna woda. Aby budować dobre nawyki żywieniowe, należy zastąpić słodzone napoje wodą. Słodkie

napoje powodują też próchnicę zębów.

3. Następnie dzieci wspólnie przeprowadzają eksperyment. W ćwiczeniu używamy skorupki jaj, ponieważ składają się one głównie z wapnia, podobnie jak zęby. Dzieci wlewają przygotowane napoje do kubków i podpisują, jaki napój został tam warty. Później wkładają do kubków skorupki jaj, upewniając się, aby były one całkowicie zanurzone w napoju.

4. Nauczyciel pyta dzieci co przewidują: „Co się stanie ze skorupkami w słodkich napojach i dlaczego?” Prowadzący powinien nakreślać różne hipotezy. Kubki z zawartością należy przechować do następnego tygodnia.

5. W kolejnym tygodniu dzieci porównują skorupki pozostawione w wodzie ze skorupkami zanurzonymi w słodkich napojach. Im dłużej skorupki jaj zanurzone są w napojach, tym lepsze można uzyskać wyniki. Należy spodziewać się, że skorupki zanurzone w napojach smakowych zmienią kolor oraz będą mieć słabszą strukturę.

6. Następnie dzieci dostają szczoteczki do zębów i próbują oczyścić skorupki jaj z osadów, tak jakby myły zęby. Pokaże im

to że, szczotkowanie wcale nie oczyszcza skorupki i że skorupki jaj stały się zbyt delikatne na czyszczenie.

7. Prowadzący podsumowuje doświadczenie: cukier i substancje dodatkowe np. barwniki, konserwanty, które są obecne w słodkich napojach rozkładają wapń znajdujący się w skorupkach jaj. Podobnie dzieje się z naszymi zębami, kiedy pijemy słodkie napoje. Konsekwencją tego jest próchnica i ubytki zębów. Dlatego najlepszym sposobem na ochronę naszego uzębienia jest picie naturalnej wody.

Co ma pestki?

Czas trwania: ok. 30 minut.

Celem zajęć jest zwiększenie wiedzy o owocach oraz sformułowanie i sprawdzenie zasady: każdy owoc ma pestkę. Dzieci poszerzają swoje słownictwo oraz ćwiczą umiejętności matematyczne (na zewnątrz, w środku, mały, duży, przeliczanie elementów, porównywanie, grupowanie).

Potrzebne będą

- różne owoce np. truskawki, jagody, lub porzeczki (to dla starszych dzieci, bo szukanie pestek w jagodach może być frustrujące dla maluchów), śliwki, kiwi, jabłko, lub

gruszki, awokado, banan, granat (ma ciekawe pestki), dynia, fasolka szparagowa, pomidor, orzech (czy orzech to owoc czy już pestka?)

- podkładki, miseczki, młotek (do rozbijania twardej pestki śliwki)
- noże, łyżeczki, papier i ołówek do rysowania

Przebieg zabawy

1. Prowadzący mówi, że dziś tematem są owoce. Prosi o wymienienie kilku nazw. Pyta: „Czy każdy owoc ma pestkę?”, „Skąd o tym wiecie?”, „Po co są pestki? Jakiej wielkości są pestki?”.

2. Nauczyciel wyjmuję na stoły różne owoce tak, żeby każde dziecko miało zajęcie - po kilka owoców tego samego rodzaju. Wyjątkiem może być dynia - będzie dzielona między dzieci.

3. Dzieci szukają i wyjmują pestki z owoców i robią wystawę pestek. Możliwe, że nie znajdą pestek w jagodach, czy bananie. W tej sytuacji może pomóc rozmazanie owocu na szkiełku i obejrzenie pod lupą lub mikroskopem dziecięcym. Starsze dzieci powinny móc szkicować pestki i owoc oraz opisywać próbki (ile pestek, jaka wielkość, umiejscowienie). Dzieci pracują w małych grupach, chociaż każde wybiera sobie owoce. Każda grupa ma

więc różne owoce.

4. Po zakończeniu zajęć dzieci odwiedzają nawzajem swoje stanowiska i uzgadniają różnice między pestkami.

5. Pytamy dzieci: „Jakie owoce i warzywa mają jeszcze pestki?” (owoce z pestkami np. jabłko, gruszka, pomarańcze, śliwka, brzoskwinia, papryka), „Dlaczego niektóre nasiona jemy a inne nie?”

6. Z pozostałego miększu owocowego można przyrządzić koktajl - opcjonalnie

zioł i roślin przyprawowych szybko rosnących: np. mięta, bazylia, szczypiorek, rzodkiewka

- pojemniki, ziemia, łopatkę
- karty dla rejestrowania obserwacji

Przebieg zabawy

1. Dzieci podzielona na grupy 3-4 osobowe sadzą małe sadzonki lub wysiewają do pojemników napełnionych ziemią. Wąchają sadzonki rozpoznając ich zapach.

2. Następnie, dzieci co kilka dni rejestrują wzrost roślin.

3. Kiedy zioła już wyrosną, warto zachęcać dzieci do samodzielnego zrywania ich i dodawania do posiłków.

Hodujemy zioła

Czas trwania pierwszych zajęć: ok. 30 minut.
Zajęcia wieloetapowe.

Zajęcia pokazują dzieciom w jaki sposób rozwijają się rośliny. Poprzez obserwację rozwijających się roślin mogą rejestrować upływający czas oraz zmiany jakie dokonują się w rozwoju roślin. Dzieci rozwijają swoje umiejętności manipulacyjne poprzez sadzenie, sianie, podlewanie, ścinanie. Poznają też różnorodne zioła, co uwrażliwia je na różne smaki.

Potrzebne będą

- nasiona lub sadzonki różnych

DZIENNIK DEGUSTACJI

Imię dziecka :

Data	Produkt	Udało mi się...				
		dotknąć	powąchać	polizać	spróbować	zjeść