

Apetyt na zdrowie!

Dorośli wiedzą, jak wielki wpływ na zdrowie człowieka mają owoce i warzywa. Dlaczego więc dla przedszkolaków nie jest to takie oczywiste? Codzienne „zmagania” z surówką, owocem, sałatką czy warzywem często nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, a wyczerpani rodzice dają za wygraną – w efekcie cenne witaminy z owoców i warzyw wcale nie trafiają do małych brzuszków.

Dlaczego dzieci nie chcą jeść owoców i warzyw?

Powodów oczywiście jest wiele. Wykluczając dzieci, których upodobania smakowe są bardzo wyraziste, a charakter niestrudzony, oraz te, które zwyczajnie boją się jedzenia, próbowania nowych smaków, pozostaje znaczna grupa najmłodszych z awersją do owoców i warzyw. Rodzice i wychowawcy przedszkolni dokładają wszelkich starań, aby dzieci jednak chciały, próbowały, smakowały, jadły. W czym więc tkwi problem?

Dzieci chętnie sięgają po to, co jest im znane jako dobre, pożądane przez rówieśników, ale także po to, co ZNAJĄ, na temat czego mają pewne informacje.

Lizaki, czekolady, cukierki... – co tu wiedzieć? Są słodkie, smaczne, kolorowe! Jednak wiedza o owocach i warzywach przekazywana przez dorosłych zamyka się w kręgu: *Jedz, tam są witaminy!* Ale czym dla dziecka w wieku przedszkolnym są witaminy? Zwykle tylko abstrakcją.

Skoro w wielu domach nagrodą za zjedzenie surówki jest lizak, to właśnie ten lizak znajduje się w przekonaniu dzieci na piedestale – bo to on jest NAGRODĄ. A dlaczego nie można by nagradzać dzieci, zamiast lizakiem, jabłkiem, truskawkami czy winogronami?



Źródło: depositphotos

Nawyki – Kopiuj, wklej

Psychologia dziecięca od lat nie pozostawia złudzeń, że dzieci kopiują zachowania dorosłych. Dlaczego więc oczekujemy od malucha, by jadł owoce, skoro tata czy mama ich nie je? Jeśli dorośli dostrzegą, że to ONI dają największy przykład dzieciom, będzie to połowa sukcesu. Druga połowa to ŚWIADOMOŚĆ, że dzieci w wieku przedszkolnym chcą o sobie decydować, chcą być w pewien sposób niezależne, ale co najważniejsze – chcą WIEDZIEĆ. Widok trzylatka pytającego: *A dlaczego? A po co? A jak?* nie dziwi nikogo. Dzieci bowiem wciąż domagają się odpowiedzi. Czemu więc ich im nie dać?

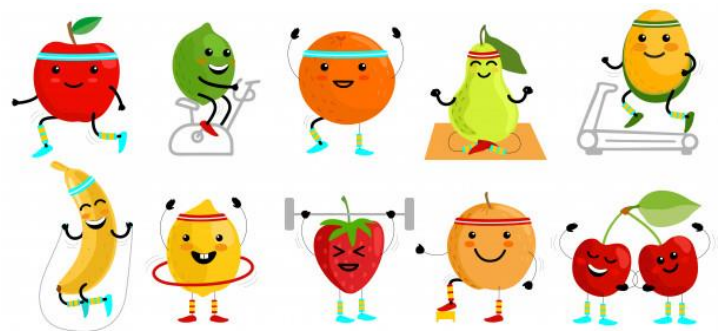


Źródło: freepik

Podczas przekazywania fachowej wiedzy dzieci są stawiane na równi z dorosłymi, czują się „dorosłe”, docenione, WAŻNE. Wybór spożywanych posiłków, próba decydowania o tym, co dziecko je, jest tak naprawdę jedną z niewielu decyzji, jakie przedszkolak podejmuje samodzielnie. Przejmuje w ten sposób kontrolę. Zatem jeżeli będzie wybierać jedzenie z gamy produktów zdrowych, pewne jest, że wybór ten zawsze będzie dobry. Pamiętać należy także o tym, że rodzic nie zawsze ma czas, cierpliwość i wiedzę niezbędną, by przekazać dziecku cenne wskazówki żywieniowe. Gdzie zatem szukać wsparcia?

W co i jak się bawić, by (się) nauczyć?

Choć niektóre dzieci (oraz dorośli) mogą być zaskoczeni, nauka o owocach i warzywach wcale nie musi być nudna! Pamiętając o tradycyjnych metodach, takich jak pogadanka, opowiadanie czy poznawanie polisensoryczne, warto sięgać także po inne sposoby prezentowania tematu zdrowego odżywiania. Podstawą działań edukacyjnych jest zaciekawienie dzieci, sprawienie, by one same **CHCIAŁY** brać udział w zajęciach. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice doskonale wiedzą, że dla dzieci w wieku przedszkolnym **RUCH** w każdej formie jest najważniejszą formą aktywności. Nie jest zatem tajemnicą, że dzieci najłatwiej, najlepiej i najtrwalej uczą się oraz zapamiętują poprzez doświadczanie – koniecznie trzeba to wykorzystać! Bo czyż nie łatwiej przyjdzie im zapamiętanie, że awokado dostarcza potas potrzebny sercu, kiedy same się w owo awokado „zamieniają” i dostarczą do modelu serca „potas” własnymi rękoma? Czyż nie zapamiętają, czym jest odporność organizmu, gdy zbuduje się wokół nich barierę ochronną z miękkiej i puszystej włóczki, poprzez którą bakterie do nich nie dotrą? Dosłowność działań połączona z ruchem pozwala przedszkolakom na szybkie zapamiętanie zagadnień, ale także – co najważniejsze – na ich **ZROZUMIENIE**. Dużą rolę pełni również ruch w zakresie małej motoryki – dzieci wyklejając sylwetę kiwi papierowymi emblematami reprezentującymi witaminą C, nie zapomną, że jest jej tam wiele.



Źródło: freepik