



12.02.2018 r.

Jak przemycić zdrowe nawyki w zabawie? Poznajcie grę YEDZO!

Wprowadzanie do menu dzieci i młodzieży produktów takich jak warzywa, owoce czy kasze nie zawsze jest proste. Tak jak najmłodszym można przemycić pożądane produkty za pomocą zup, przecierów czy innych przygotowanych dla nich posiłków, tak w przypadku starszych może być to niemożliwe. O sposobach na przekazywanie wiedzy i utrwalanie prawidłowych nawyków żywieniowych opowiada dietetyk, ekspert programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” Katarzyna Zadka.

Zdrowe nawyki a ich utrwalanie

Posiłki jakie każdego dnia serwujemy naszym dzieciom oraz sposób ich podania mają ogromny wpływ na ich rozwój oraz budują ich samoświadomość w dokonywaniu zdrowych wyborów w przyszłości. Gdy dziecko zaczyna edukację w szkole ma wokół siebie wiele pokus, którym trudno się oprzeć. Nauczyciele, którzy zgłosili się do programu „Żyj smacznie i zdrowo” też mają możliwość zaszczepienia w swoich uczniach pożądanych, zdrowych nawyków nie tylko poprzez ciekawe lekcje przeprowadzone zgodnie ze scenariuszami, ale także poprzez edukacyjną grę Yedzo. Jej celem jest nauczenie młodych ludzi dopasowywać odpowiednie i wartościowe posiłki do konkretnych wydarzeń w życiu. – Dzieci i młodzież mają łatwość w przyswajaniu wiedzy i chętniej po nią sięgają, jeśli jest podana w interesujący i angażujący sposób – mówi Katarzyna Zadka – tak jak poprzez zabawę mogą nauczyć się tabliczki mnożenia, tak mogą zacząć świadomie zmieniać to, co ląduje na ich talerzach poprzez wizualizację tych dań w zabawnej formie.

Przykład idzie z góry

Rodzice oraz dziadkowie czasami nie zdają sobie sprawy, jak bardzo ich własne nawyki żywieniowe mają wpływ na kształtowanie się późniejszych nawyków u dzieci. To, co obserwują z łatwością zapamiętują i przyzwyczajają się do tych produktów, które w domu podawane są najczęściej. – Nie zawsze udaje się zachęcić dziecko do zjedzenia długo przygotowanego, bogatego w energię i składniki odżywcze posiłku, a każda próba podania warzyw budzi bunt. Nie należy jednak się zniechęcać. Czasami potrzeba wiele prób i pomysłów, aby przekonać dziecko do nowego. Warto jednak zawsze mieć świadomość, że to, co serwujemy na rodzinnym stole ukształtuje preferencje naszego dziecka. Dzieci rodziców prowadzących zdrowy tryb życia częściej same tak żyją w przyszłości. – mówi specjalistka do spraw żywienia, ekspert w programie edukacyjnym „Żyj smacznie i zdrowo” Katarzyna Zadka. Stawiamy na wspólne posiłki, bo to nie tylko czas na konsumpcję, ale także na rozmowę. W trakcie takich rodzinnych chwil możemy też spróbować ustalić menu albo zaplanować wspólne gotowanie.



Gra YEDZO w zestawie edukacyjnym „Żyj smacznie i zdrowo”

Program edukacyjny „Żyj smacznie i zdrowo” oferuje nauczycielom darmowe zestawy edukacyjne przygotowane przez specjalistów, zawierające nie tylko scenariusze lekcji o prawidłowych nawykach żywieniowych oraz przepisy na smaczne i zdrowe posiłki ale także po raz pierwszy strategiczną grę karcianą YEDZO. To zestaw dwóch talii kart na których znajdują się zabawne grafiki przedstawiające dania, które należy dopasować do odpowiedniego wydarzenia tak, by dostarczyły jak najwięcej energii i składników odżywczych potrzebnych do wyznaczonego zadania jakim jest np. klasówka czy bieg uliczny. Nauka dobierania dań do okazji jest bardzo ważna i nie musi odbywać się tylko w kuchni. Dzięki takiej formie młody człowiek przyswaja więcej treści. Karty pokazują także, że wartościowe produkty takie jak szpinak, łosoś czy pomidor nie są nudne i mogą być fajnym dodatkiem do urozmaicenia dobrze już znanych potraw takich jak tortilla czy sałatka z warzyw.

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Adela Parchimowicz

a.parchimowicz@synertime.pl

tel.: 664 904 605