

OGRÓDKI

ze SMAKIEM



Czym jest tablica magnetyczna z Talerzem Zdrowego Przedszkolaka?

Tablica magnetyczna z Talerzem Zdrowego Przedszkolaka jest narzędziem, które można wykorzystać do interaktywnej edukacji żywieniowej. Korzystanie z tablicy podczas zajęć stanowi atrakcyjną dla dzieci alternatywę dla innych form utrwalania wiedzy teoretycznej z tego zakresu.

Inspiracją dla tablicy magnetycznej są zalecenia zdrowego żywienia dla populacji ogólnej opracowane w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego PZH - Państwowym Instytucie Badawczym i przedstawione graficznie w postaci Talerza Zdrowego Żywienia. Głównym celem przedstawienia zaleceń w tej formie jest zwrócenie uwagi na jakość diety i zalecane proporcje pomiędzy poszczególnymi grupami produktów spożywczych w codziennym żywieniu, jak również różnorodność produktów w obrębie poszczególnych grup. Na talerzu jemy posiłki - taka forma wizualizacji zaleceń jest bliższa temu co znamy i bardziej nawiązuje do codziennego życia.

Co znajdziemy na talerzu i wokół niego?



Na talerzu wyodrębniono trzy części uwzględniające trzy kategorie produktów spożywczych:

- warzywa i owoce wypełniające połowę talerza,
- produkty zbożowe pełnoziarniste zajmujące ¼ talerza oraz
- produkty, które są źródłem białka tj. mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, mleko i przetwory mleczne, nasiona i orzechy, które również zajmują ¼ talerza.

MNIAM

Elementami grafiki są także, nie mniej istotne w codziennym żywieniu, produkty takie jak woda, jako napój najczęściej zalecany do picia oraz olej czyli tłuszcz roślinny rekomendowany jako dodatek do posiłków. Dodatkowo na grafice uwzględniono przekreślone symbole produktów niezalecanych w codziennym żywieniu tj. produktów z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów (słodycze, słone przekąski, żywność typu fast food) oraz przekreśloną solniczkę, by zwrócić uwagę na negatywny wpływ na zdrowie nadmiernego spożywania soli.

Uzupełniającym elementem grafiki z talerzem jest aktywność fizyczna czyli czynnik bardzo ważny dla utrzymania dobrego zdrowia, kondycji, samopoczucia, a także zdolności poznawczych zarówno u dzieci, jak i dorosłych.

Warto zauważyć, że aktualne zalecenia zdrowego żywienia wpisują się w model żywienia przyjaznego nie tylko naszemu zdrowiu, ale również kondycji naszej planety.

Po więcej szczegółowych informacji o zasadach prawidłowego żywienia dzieci warto zajrzeć na strony:

Narodowego Centrum Edukacji
Żywieniowej ncez.pzh.gov.pl



Junior Edu-Żywnie
jez.edu.pl

Materiały edukacyjne dla nauczycieli
klas 1-3 szkół podstawowych
„Moc edukacji żywieniowej w szkole”



Jak korzystać z tablicy magnetycznej z Talerzem?

Komplet stanowią tablica magnetyczna z konturem talerza oraz zestaw magnesów z rysunkami różnych produktów spożywczych oraz sprzętów wykorzystywanych podczas uprawiania aktywności sportowych, które dzieci mogą układać na tablicy zgodnie z informacjami uzyskanymi od nauczyciela.



BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE. RUCH TO ZDROWIE.



MNIAM



Magnesy, które znajdziemy w zestawie to:

- 1 Magnesy z grafikami różnorodnych i różnokolorowych warzyw i owoców. Układając je na talerzu należy zwrócić uwagę na proporcje między warzywami i owocami – warzyw powinno być więcej niż owoców.
- 2 Magnesy z grafikami różnych produktów zbożowych. Układając je na talerzu warto zwrócić uwagę, że częściej należy jeść pełnoziarniste produkty zbożowe, np. razowy chleb, bułki grahamki, płatki owsiane, grube kasze (kaszę gryczaną, pęczak), ryż brązowy czy makaron pełnoziarnisty.
- 3 Magnesy z grafikami różnych produktów, które są źródłem białka tj. chude mięso, ryby, jaja, różne nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, ciecierzyca, soczewica), różne orzechy i nasiona (np. orzechy włoskie, migdały, nasiona dyni, nasiona słonecznika), mleko, a także produkty mleczne (najlepiej fermentowane, naturalne). Układając je na talerzu należy zwrócić uwagę, że w jednym posiłku nie musimy jeść wszystkich tych produktów na raz. Możemy wybierać różne produkty i jeść je zamiennie w różnych posiłkach w ciągu dnia.
- 4 Magnesy z grafiką wody (butelka, szklanka). Układając je obok talerza, warto zwrócić uwagę, że woda jest najlepszym napojem, który można pić między posiłkami oraz do posiłków oraz, że warto ją wybierać częściej niż inne napoje.
- 5 Magnes z grafiką butelki oleju/oliwy. Układając go obok talerza warto przekazać
- 6 dzieciom, że olej (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy) to tłuszcz roślinny, który jest dobry dla naszego zdrowia. Powinno się go stosować w niewielkich ilościach jako dodatek do posiłków.
- 7 Magnes z przekreśloną solniczką to element dodatkowy, można go wykorzystać wówczas gdy chcemy przekazać dzieciom informacje nie tylko o tym co powinno się znaleźć na naszych talerzach, ale również o tym co powinno być ograniczane. Układając go na tablicy powinniśmy zaznaczyć dzieciom, że soli nie należy stosować w dużych ilościach.
- 8 Magnes z przekreśloną grafiką ciastek, batoników, chipsów, frytek to element dodatkowy, można go wykorzystać wówczas gdy chcemy przekazać dzieciom informacje nie tylko o tym co powinno się znaleźć na naszych talerzach, ale również o tym czego nie powinniśmy jeść codziennie. Układając go na tablicy warto powiedzieć dzieciom, że różne słodycze (np. ciastka, wafelki, batoniki, cukierki), słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy) czy produkty typu fast food zawierają z reguły dużo cukru, soli, tłuszczu dlatego trzeba je ograniczać. Z pewnością nie należy ich jeść codziennie.
- 9 Magnesy z grafikami różnych sprzętów sportowych. Układając je na tablicy warto podkreślić, że codzienny ruch to zdrowie. Jest wiele różnych form ruchu, aktywności sportowych dzięki czemu każdy może wybrać coś co lubi.

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE. RUCH TO ZDROWIE.

MNIAM

Przykład wykorzystania tablicy magnetycznej

Komplet stanowią tablica magnetyczna z konturem talerza oraz zestaw magnesów z rysunkami różnych produktów spożywczych oraz sprzętów wykorzystywanych podczas uprawiania aktywności sportowych, które dzieci mogą układać na tablicy zgodnie z informacjami uzyskanymi od nauczyciela.

Zabawa „Gdzie na talerzu jest moje miejsce?”

- 1 Nauczyciel przedstawia dzieciom podstawowe zasady zdrowego żywienia/informacje o Talerzu Zdrowego Żywienia (inspiracje na zajęcia edukacyjne dotyczące Talerza Zdrowego Żywienia i poszczególnych grup produktów na nim uwzględnionych, są dostępne na stronie jez.edu.pl w materiałach edukacyjnych dla nauczycieli klas 1-3 szkół podstawowych „Moc edukacji żywieniowej w szkole”).
- 2 Po zapoznaniu się z zasadami zdrowego żywienia, każde dziecko otrzymuje od nauczyciela magnes z symbolem produktu. Jeśli magnesów jest więcej niż dzieci, można przeprowadzić drugą turę zabawy z niewykorzystanymi wcześniej magnesami.
- 3 Każde z dzieci, pojedynczo i po kolei przedstawia się nazwą produktu na magnecie, np. „Jestem brokułem”, „Jestem chlebem razowym”, „Jestem jogurtem”, „Jestem fasolą”. Po każdym przedstawieniu się nauczyciel zadaje pytanie „Gdzie na talerzu jest Twoje miejsce?”. Zadaniem dziecka jest umieszczenie magnesu w odpowiednim miejscu na talerzu.
- 4 Celem zabawy jest utrwalenie przez dzieci uzyskanych wcześniej informacji. Jeśli dziecko ma kłopot z przyporządkowaniem magnesu do odpowiedniego miejsca na talerzu, nauczyciel jeszcze raz przypomina jak powinien wyglądać Talerz Zdrowego Żywienia.
- 5 Gdy wszystkie magnesy zostaną umieszczone na tablicy, nauczyciel podsumowuje informacje o talerzu. Angażuje w podsumowanie dzieci, zadając im dodatkowe pytania, np.

„Czego jest najwięcej na talerzu?”
„Jaki napój jest najlepszy do picia?”



BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE. RUCH TO ZDROWIE.



MNIAM

