



Szanowni Państwo,

w ramach Programu dla szkół, który ma na celu promowanie wśród dzieci zdrowej diety udostępniane są w szkołach owoce i warzywa oraz produkty mleczne. Wszystkim nam zależy na tym, by program ten był skuteczny, a dzieci chętnie korzystały z otrzymywanych produktów, dlatego konieczne są kompleksowe, długotrwałe i cykliczne działania edukacyjne. Właśnie Wy możecie nam w tym najbardziej pomóc, dlatego przygotowaliśmy pakiet dedykowanych materiałów edukacyjnych.

Znajdziecie w nim przygotowany specjalnie dla Was poradnik, poradnik dla rodziców oraz broszurę dla dzieci. Zawierają one treści merytoryczne: zasady prawidłowej diety, opisy wybranych owoców, warzyw i produktów mlecznych, informacje o regionalnych specjach oraz konkretne porady, które pomogą przeciwdziałać marnotrawieniu żywności. Ponadto przygotowaliśmy 4 filmy edukacyjne (2 dla młodszych uczniów i 2 dla starszych) nakręcone podczas prowadzonych, w ramach Programu, warsztatów kulinarnych. Wszystkie opowiadają o zdrowym odżywianiu w porze wiosenno-letniej i w okresie jesienno-zimowym. Prowadzi je kucharz i pasjonat zdrowego gotowania Grzegorz Łapanowski wspierany przez dietetyków Katarzynę Pieczyńską oraz Urszulę Somow. Materiały te wspierają szkoły w realizacji działań edukacyjnych.

Jak te materiały mogą Wam pomóc budować dobre nawyki żywieniowe wśród Waszych podopiecznych? Wystarczy z nich korzystać. W dedykowanej Wam broszurze znajdziecie najważniejsze zasady zdrowego żywienia, to porcja niezbędnej wiedzy, którą możecie swobodnie wplatać w scenariusz prowadzonych zajęć edukacyjnych. W broszurach dla dzieci przygotowaliśmy wiele ciekawych i angażujących ćwiczeń, które pomogą utrwałać i porządkować wiedzę najmłodszych. Zachęcajcie, by zaglądali do nich i sami lub z pomocą rodziców oraz opiekunów czytali i rozwiązywali zawarte w nich zadania.

Teoria to dobra podstawa, ale by zamieniła się w nawyk wymaga praktyki, dlatego podpowiadamy, jak zorganizować w szkole warsztaty kulinarne. Filmy z takimi przykładowymi zajęciami znajdziecie na dołączonej do Poradnika płytce. Taki film możecie po prostu obejrzeć w klasie, będzie dla Was dobrą inspiracją, a ich treść nawiązuje bezpośrednio do wiadomości zawartych w broszurze dla nauczycieli. Dla rodziców też przygotowaliśmy specjalny poradnik, bo właśnie przez nich najłatwiej dotrzeć do dzieci. Zachęcajcie ich do lektury oraz współpracy, pokażcie materiały, które przygotowaliśmy. Pytajcie też czy ich dzieci regularnie zjadają owoce, warzywa i produkty mleczne.

Warsztaty kulinarne to świetny sposób, by zachęcić dzieci do wspólnego gotowania. Organizacja takich warsztatów to nic trudnego. Zainspirujcie się filmem i prostymi przepisami na zdrowe potrawy i przekąski, z którymi uczniowie klas I-V poradzą sobie śpiewająco. Podczas takich zajęć uczniowie usprawniają dłonie, trenują pracę oburącz, ćwiczą koordynację wzrokowo-ruchową i doskonałą umiejętność posługiwania się podstawowymi narzędziami (te doświadczenia przydadzą im się potem nie tylko w kuchni). Ćwiczą wszystkie zmysły. I, co najważniejsze, uczą jak dobrze jeść, by być zdrowymi. W tej misji poproście o pomoc innych nauczycieli, panie ze stołówki, kucharza z zaprzyjaźnionej restauracji i koniecznie rodziców, na pewno chętnie pomogą, a najmłodszy widząc jak wiele osób angażuje się we wspólne gotowanie, docenią Wasz wysiłek i przekonają się, że gra jest warta świeczki.

Serdecznie zapraszamy do aktywnej realizacji zajęć z dziećmi w ramach Programu dla szkół. Pokażcie uczniom, że wspólne przyrządzanie posiłków i jedzenie przy jednym stole może być prawdziwą przyjemnością, która zwykły posiłek potrafi zamienić w kulinarną ucztę.

