



W trosce o zdrowe nawyki żywieniowe najmłodszych

2015-06-19

Program „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”, którego celem jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci, ich rodziców oraz pracowników żłobków i przedszkoli, a także podkreślenie istotnej roli żywienia we wczesnym okresie życia działa już pół roku! Obecnie dietetycy-edukatorzy żywieniowi, którzy ukończyli cykl szkoleń w ramach programu, odbywają staże w wybranych placówkach.

W odpowiedzi na potrzebę kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci, od listopada 2014 r. w dziewięciu województwach (dolnośląskim, łódzkim, małopolskim, mazowieckim, opolskim, śląskim, wielkopolskim, warmińsko-mazurskim i podlaskim) realizowany jest program „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”. Jednym z jego działań jest edukacja personelu żłobków i przedszkoli w zakresie tworzenia prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci uczęszczających do placówek żywienia zbiorowego, co korzystnie wpływa na zmianę sposobu żywienia w żłobkach i przedszkolach oraz na jakość życia dzieci teraz i w przyszłości.

Program „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” współtworzony jest przez 5 partnerów: Fundację Rozwoju Dzieci im. J. A. Komeńskiego, Fundację NUTRICIA, Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Instytut Matki i Dziecka oraz Akademickie Inkubatory Przedsiębiorczości. Każdy z partnerów wnosi cenne wartości merytoryczne do programu, m.in. poprzez prowadzenie bezpłatnych szkoleń z zakresu dietetyki pediatrycznej, komunikacji, a także prowadzenia biznesu.

W programie bierze udział 397 publicznych i niepublicznych żłobków oraz przedszkoli, w których edukatorzy prowadzą warsztaty dla personelu i analizują sposób żywienia. Od lutego 2015 r. 45 edukatorów żywieniowych programu przeprowadziło łącznie 2841 godzin bezpłatnych warsztatów dla pracowników żłobków i przedszkoli m.in. w Warszawie, Krakowie, Opolu, Poznaniu i Wrocławiu. To ponad 690 spotkań.

W każdej placówce biorącej udział w programie edukator żywieniowy przeprowadza 12 warsztatów, czyli łącznie 24 godziny zajęć dydaktycznych. Podczas spotkań omawiane są m.in. ogólne zasady prawidłowego żywienia dzieci, dyskutuje się na temat roli wapnia w diecie niemowląt, a także obecności w niej cukru oraz soli. Poruszany jest również problem otyłości i alergii pokarmowych. W warsztatach biorą udział zarówno opiekunowie, jak i intendenci oraz dyrektorzy żłobków i przedszkoli.

W marcu na zlecenie programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” zostało przeprowadzone badanie, którego celem było poznanie postaw i opinii rodziców dzieci w wieku do 6 lat na temat żywienia. Ankiety wypełniło 1157 rodziców z sześciu województw. Organizatorzy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” wspierają współpracę pomiędzy placówkami a rodzicami w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci.