



Collegium  
Medicum



W dniu 24.10.2023 r. w Centrum Edukacyjnym w Wólce Milanowskiej odbyła się konferencja „Igrzyska Zdrowia – Zdrowy Przedszkolak. Ready? Go!” organizowana przez Świętokrzyskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach. Celem konferencji było promowanie zasad zdrowego stylu życia dzieci w wieku przedszkolnym. Konferencja była skierowana do dyrektorów i nauczycieli przedszkoli oraz intendentów pracujących w przedszkolach województwa świętokrzyskiego.

Podczas konferencji prelekcję nt. „Planowanie i organizacja żywienia dzieci w przedszkolu” wygłosiły studentki 1 roku studiów II stopnia kierunku Dietetyka Natalia Hołody i Wiktoria Wijas. Przedstawiono zasady żywienia dzieci młodszych, także w odniesieniu do realizacji norm żywieniowych w przedszkolu. Zaprezentowano przykład wyliczenia zapotrzebowania na składniki odżywcze dla zróżnicowanej wiekowo grupy przedszkolnej oraz podano przykład praktycznych wskazówek realizacji edukacji żywieniowej dzieci w przedszkolu.

Dodatkowo dla uczestników konferencji dostępny był punkt konsultacyjny, przy którym studentki 1 roku studiów II stopnia kierunku Dietetyka Oliwia Dymanowska, Magdalena Dziura oraz Emilia Adach, udzielały porad, odpowiadały na pytania oraz przekazywały materiały drukowane (infografiki, ulotki i inne materiały informacyjne) w temacie żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. Wsparciem dla studentów podczas konferencji w Wólce Milanowskiej była dr Magdalena Pietraszkiewicz, a przygotowaniem merytorycznym prezentacji dr Kamila Sobaś.

*Magdalena Pietraszkiewicz*  
.....  
Podpis

Potwierdzam udział Studentów w warsztatach

Z-ca DYREKTORA  
INSTYTUTU NAUK O ZDROWIU  
ds. Szkoła  
.....  
Podpis  
dr n. rol. Kamila Sobaś

## Rekomendacje w sprawie posiłków przedszkolnych

↓  
Każdy posiłek powinien zawierać warzywo lub owoc różnokolorowy

↓  
Większa podaż ryb min. 1 raz tłusta ryba morska

↓  
Większa podaż produktów zbożowych pełnoziarnistych – szczególnie w każdym posiłku głównym (śniadanie, obiad)

↓  
Ograniczenie potraw smażonych do max. 2 tygodniowo

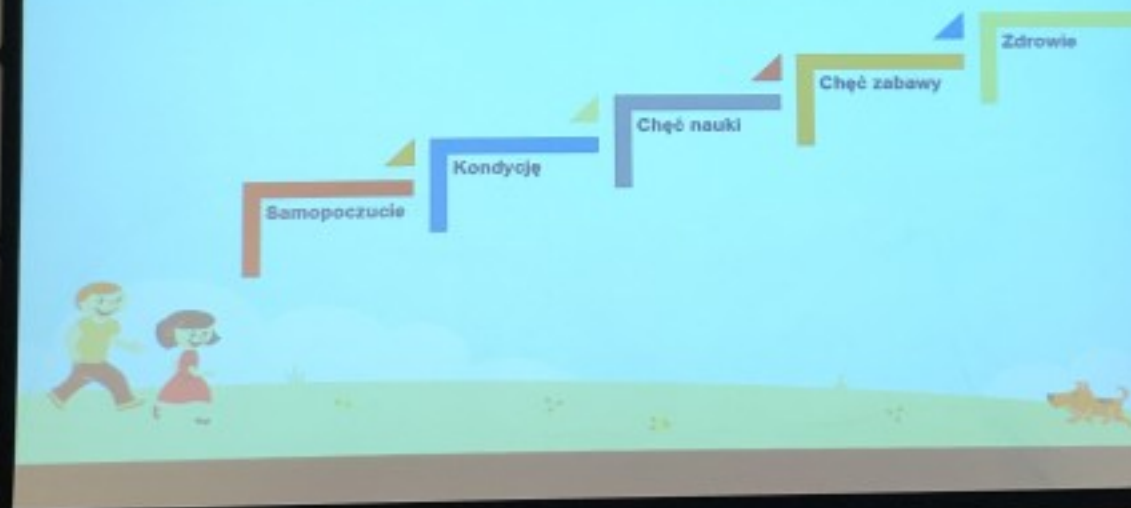
↓  
Zapewnienie dzieciom dostępu do wody pitnej oraz napojów o określonej zawartości cukru

↓  
Do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości JNKT powyżej 50% i zawartości WNKKT poniżej 40%



Firma cateringowa zobowiązana jest do przygotowania żywienia zgodnego z rekomendacjami i przepisami legislacyjnymi obowiązującymi w Polsce

Odpowiednie żywienie dzieci w przedszkolu oprócz oczywistej funkcji dostarczenia składników odżywczych i zaspokojenia głodu wpływa pozytywnie na:







## NAUCZYCIELU, TY TEŻ MOŻESZ POMÓC!

Unikaj rozmów o ilości zjedzonego jedzenia przy dziecku. Trudności związane z jedzeniem, ciągła analiza, ile dziecko zjadło, sprawiają, że dziecko czuje się lepsze lub gorsze tylko dlatego, że zjadło mniej lub więcej

Unikaj porównań typu: „Kasia ładnie zjadła, a Zosia znowu zostawiła cały talerz”

Postaw na samodzielność. Dzieci uwielbiają być sprawcze. Gdy zakończycie okres adaptacji, zacznij do codziennych rytuałów dodawać np. samodzielne nalewanie wody do kubeczków czy nakładanie ziemniaków z dużej miski na swój talerz

Stwórz dzieciom odpowiednie warunki do spożywania posiłków np. przez wprowadzanie rytuałów (wierszyk przed posiłkiem, mycie rąk) brak hałasu podczas jedzenia oraz odpowiednia ilość czasu

