



UNIwersytet
Warszawski

Biuro Prasowe

2.11.2020

EDUKACJA O ZDROWYM ŻYWIENIU

Jak nakłonić dziecko do zjedzenia brokuła, pietruszki czy kalafiora? Jak rozmawiać z nim o zdrowym jedzeniu i tym samym kształtować nawyki żywieniowe? Naukowcy z Wydziału Psychologii UW razem z partnerami zagranicznymi należącymi do EIT Food – Wspólnoty Wiedzy i Edukacji w obszarze żywności zaangażowani są w prace nad projektami, których zadaniem jest edukacja dotycząca zdrowego odżywiania. 5 listopada odbędzie się konferencja online „Interaktywnie, online i zdrowo!” poświęcona promowaniu zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży.

Zespół dr Julii Barlińskiej z Wydziału Psychologii UW, współpracując z zagranicznymi instytucjami w ramach EIT Food, wykorzystuje różne metody i narzędzia edukacyjne, aby zachęcić do prawidłowej – zbilansowanej i bogatej w niezbędne elementy – diety. Działania te są wpisane w spektrum dwóch projektów naukowo-dydaktycznych „See & Eat” oraz „Food School Network”.

Polubić warzywa

Jednym z wyzwań stojących przed rodzicami jest zachęcenie dzieci do zdrowego odżywiania się, szczególnie do jedzenia warzyw. W jaki sposób przekonać dziecko, żeby polubiło warzywa?

– Z badań wynika, że podstawową metodą jest ekspozycja. Potwierdzono, iż wielokrotne prezentacje zdrowych produktów na kanwie atrakcyjnych dla dzieci zabaw sprawiają, że najmłodszy chętniej po nie sięgają. Na bazie tej idei tworzymy programy składające się z różnych innowacyjnych elementów edukacyjnych, które mogą być wykorzystywane zarówno w przedszkolach, jak i w kontakcie dziecko-rodzic. Nasze programy bazują na multisensorycznym prezentowaniu warzyw dzieciom. Za pomocą atrakcyjnych form – książeczek, aplikacji, gier – staramy się prezentować różne informacje o warzywach – tłumaczy dr Julia Barlińska z Wydziału Psychologii, kierownik projektu „See & Eat” oraz „Food School Network” na UW.

Przedsięwzięcie „See & Eat” polega na wsparciu rodziców dzieci (w wieku od 1,5 do 4 lat) we wprowadzaniu nowych warzyw do diety przy użyciu 27 polskojęzycznych książeczek edukacyjnych o warzywach, które służą wspólnemu czytaniu i oglądaniu obrazków w aplikacji mobilnej „Nasza Historia”.

– W poprzednich latach naukowcy z Uniwersytetu w Reading stworzyli na podstawie badań materiały edukacyjne: warzywne książeczki, które my opracowywaliśmy. Staraliśmy się uwzględnić aspekt kulturowy. Zmienialiśmy potrawy na takie, które są znane w Polsce. Stworzyliśmy też nowe książeczki z typowo polskimi warzywami: cebula i rzodkiewka. Była

pewna dowolność, ale pracowaliśmy już na konkretnej bazie – mówi Katarzyna Wojtkowska z Wydziału Psychologii UW, zaangażowana w prace nad projektami.

Aplikacja obsługująca format książeczek pozwala także na tworzenie własnych historii z życia.

– Gdy rodzic ściągnie taką książeczkę, będzie mógł razem z dzieckiem ją modyfikować, dodawać swoje zdjęcia, np. papryki w innym kolorze, zdjęcia własnych dań. Materiały stają się wtedy bardziej spersonalizowane, angażują odbiorcę – dodaje Katarzyna Wojtkowska.

Książeczki, inne zabawy i informacje dostępne na stronie See & Eat: www.seeandeat.org/pl/.

Kolejną inicjatywą polegającą na zwiększeniu akceptacji warzyw i owoców w diecie dzieci oraz oswojaniu się z nimi jest program „Krecik i warzywa” opracowany we współpracy z dietetykami z Uniwersytetu Helsińskiego. To aplikacja skierowana głównie do dzieci przedszkolnych. – Aplikacje, które są lubianą formą zabawy przez dzieci, mogą służyć oswojaniu zdrowych produktów. Wyrabianie zdrowych nawyków żywieniowych to proces wymagający różnorodnej stymulacji dostosowanej do potrzeb danej grupy wiekowej i charakterystyki współczesnego dzieciństwa – zaznacza dr Julia Barlińska.

Dzięki aplikacji dzieci mogą podążać za podróżującym przez cztery pory roku krecikiem i poznawać po drodze różne warzywa i owoce. Poprzez gry i zabawy zdobywają wiedzę o sezonowych warzywach, trenują wyrażanie i rozpoznawanie emocji oraz umiejętność pracy zespołowej i efektywnego komunikowania się.

Darmowa aplikacja „Krecik i warzywa” do pobrania w sklepie internetowym [Google Play](#) oraz [App Store](#).

Walka z marnowaniem żywności

„Food School Network” to projekt w ramach EIT Food, którego celem jest również minimalizowanie ilości marnowanego jedzenia. Skierowany jest do szkół i nauczycieli.

– Program ten adresujemy przede wszystkim do uczniów klas starszych. W zeszłym roku zrobiliśmy szereg badań jakościowych i ilościowych dotyczących tego, jak młodzi ludzie postrzegają kwestię marnowania jedzenia, czy w ogóle widzą problem i z czym na poziomie mechanizmów psychologicznych możemy go połączyć – opowiada dr Julia Barlińska. – Z przeprowadzonych badań ilościowych wynika, że uwrażliwienie na marnowanie żywności w grupie badanych polskich nastolatków jest dosyć niskie. Zaledwie 1/3 badanych osób – w wieku licealnym – zauważyła, że jest to problem. Udało nam się wykazać związki z dobrostanem psychologicznym i dbałością o jakość swojej diety. W tym przedsięwzięciu mówimy zarówno o zdrowej diecie, jak i o odpowiedzialnej postawie wobec zagadnienia marnowania żywności –

dodaje dr Julia Barlińska. Badacze z Uniwersytetu przeprowadzili pogłębione rozmowy z grupą 11 licealistów, dla których problematyka zdrowego odżywiania się jest bardzo istotna. Zapytani o pomysły na ograniczenie marnowania pokarmów, licealiści proponowali m.in. zmniejszenie spożycia produktów zwierzęcych i lodówki foodsheringowe. Zwrócili również uwagę na potrzebę edukacji. – Rozmowy z tymi zaangażowanymi młodymi ludźmi stały się podstawą stworzenia rekomendacji dla szkół dotyczących ograniczenia tego niepokojącego zjawiska, jakim jest marnowanie żywności – podkreśla dr Julia Barlińska.

Jednym ze sposobów na ograniczenie wyrzucania jedzenia jest podejście „uważnego jedzenia” (ang. *mindful eating*). To idea polegająca na odróżnianiu sygnałów płynących z organizmu związanych z odczuciem głodu i sytości. Zwraca uwagę zarówno na spożycie posiłków, jak i sposób ich przygotowania.

Podstawą realizacji autorskiego programu „Uważne jedzenie”, skierowanego do przedszkoli, klas IV-VI szkół podstawowych oraz klas I-IV szkół ponadpodstawowych, są różnego rodzaju materiały edukacyjne, m.in. scenariusze lekcji, podręcznik, plakaty czy film animowany ilustrujący uważne jedzenie. Kolejnym adresowanym do uczniów szkół podstawowych rozwiązaniem jest program „Jak ja jem”. Przedsięwzięcie skierowane jest przede wszystkim do klas III-V. Składa się m.in. z filmów i plakatów z poradami żywieniowymi, aplikacji internetowej, podręcznika wspomagającego nauczycieli podczas prowadzenia programu oraz rekomendacji dla rodzin.

Listopadowa konferencja online

5 listopada w ramach „Food School Network” odbędzie się spotkanie online, podczas którego badacze z Wydziału Psychologii UW zaprezentują poszczególne narzędzia i pomysły – wypracowane w interdyscyplinarnym i międzynarodowym zespole – służące promocji zdrowego odżywiania się wśród dzieci na różnych poziomach edukacji.

Spotkanie będzie składało się z dwóch części:

- webinarów i wykładów prowadzonych przez różnych specjalistów: psychologów, dietetyków, edukatorów. Do współpracy zaproszono m.in. Fundację Szkoła na Widelcu, SOS Bank Żywności w Warszawie i Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia;
- interaktywnych warsztatów, podczas których zaprezentowane zostaną szczegółowe materiały programu „Uważnego jedzenia” dla trzech poziomów edukacyjnych (przedszkola, szkoły podstawowej i ponadpodstawowej) oraz praktyczne rozwiązanie przeciwdziałające marnowaniu żywności rekomendowane przez SOS Bank Żywności w Warszawie. Organizatorzy razem z uczestnikami przyjrzą się poszczególnym elementom tych dwóch programów, budując platformę dalszego dialogu nad ich zastosowaniem w polskiej edukacji.

Program wydarzenia dostępny jest na stronie Wydziału Psychologii UW: www.psych.uw.edu.pl.

EIT Food

Od 2016 roku Uniwersytet Warszawski jest członkiem Wspólnoty Wiedzy i Innowacji w obszarze żywności – EIT Food, której celem jest podnoszenie innowacyjności sektora rolno-spożywczego. Wspólnotę tworzy 50 partnerów z różnych państw. Są to uczelnie, jednostki naukowe i przedsiębiorstwa, m.in.: Uniwersytet Cambridge, Uniwersytet Techniczny w Monachium, firmy Robert Bosch, Nestlé, PepsiCo, Siemens czy też Sodexo. W Warszawie powstał jeden z pięciu regionalnych oddziałów EIT Food, tzw. Centrum kolokacji (*Co-Location Centre – CLC*). Obejmuje ono region Europy Środkowo-Wschodniej oraz kraje nordyckie.

Szczegółowe informacje o EIT Food: www.eitfood.eu.

Katarzyna Jäger
Biuro Prasowe UW