

Tytuł projektu: Przedszkolak ma apetyt na zdrowie

Źródło finansowania: MEiN

Konkurs: Społeczna odpowiedzialność nauki II - Popularyzacja nauki

Podmiot/podmioty realizujący/realizujące: Katedra Chemii

Kierownik: dr hab. Małgorzata Kostecka, prof. UP

Nr projektu: POPUL/SP/0244/2023/01

Okres realizacji: od 01.10.2023. do 30.09.2025.

Wartość: 55 000,00 PLN

Streszczenie:

Projekt zakłada realizację 4 zadań, które są ze sobą powiązane tematycznie, skierowane do wszystkich grup zaangażowanych w prawidłowe żywienie najmłodszych i mają się wzajemnie uzupełniać, a także przyczynić się do wzrostu wiedzy dzieci i rodziców oraz poprawić zwyczaje żywieniowe kształtowane w rodzinach. Celem projektu jest wdrożenie skutecznej strategii poprawy sposobu żywienia i pokrycia zapotrzebowania na składniki odżywcze w dietach dzieci w wieku przedszkolnym. Opracowanie i przeprowadzenie długookresowej edukacji dzieci jest priorytetem dla zmniejszenia wysokiej częstości występowania przewlekłych chorób niezakaźnych w wieku dorosłym. Zajęcia o charakterze edukacyjno-warsztatowym pozwolą przybliżyć dzieciom zagadnienia związane z prawidłowym żywieniem, nawodnieniem organizmu czy zasadami komponowania diety. Celem projektu jest również przekazanie skutecznych i sprawdzonych narzędzi do realizowania omawianych treści przez nauczycieli podczas zajęć z dziećmi. Bardzo poważnym wyzwaniem jest wspieranie i angażowanie rodziców i opiekunów w dokonywaniu zrównoważonych zmian w kierunku zdrowszego odżywiania w rodzinach, w tym właściwego przygotowywania i spożywania posiłków. Dlatego nieodłączną częścią projektu będą rodzinne warsztaty kulinarne, przeznaczone dla chętnych rodziców, a szczególnie tych którzy w żywieniu swoich dzieci muszą stosować diety eliminacyjne, które niosą za sobą większe ryzyko niedoborów pokarmowych i popełniania błędów przy komponowaniu posiłków.

Długookresowa, etapowa edukacja dzieci w wieku 3-6 lat może wpływać na poprawę ogólnej wiedzy o prawidłowym żywieniu, zwiększać częstość spożycia prozdrowotnych składników żywności, a także może być pomocna w kształtowaniu nawyków żywieniowych rodziny. Program edukacyjny dostosowany czasem trwania, ilością przekazywanych treści oraz wyborem metody podającej jest narzędziem, które może być z powodzeniem stosowane w kształtowaniu prawidłowych nawyków i preferencji żywieniowych wśród dzieci w wieku przedszkolnym.