



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel. 22 310 79 00;  
e-mail: kancelaria@pssewawa.pl; www.pssewawa.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08;  
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl



MINISTERSTWO  
ROLNICTWA  
I ROZWOJU WSI

## PROGRAM EDUKACYJNY

**„Skąd się biorą produkty ekologiczne”**

**26 październik 2021 r.**



## Idea wprowadzenia programu



Psychologowie i pedagodzy z całego świata podkreślają **znaczenie pierwszych lat funkcjonowania dziecka dla jego całościowego rozwoju.**

Okres przedszkolny jest pierwszym etapem kształcenia, etapem intensywnego rozwoju psychofizycznego dziecka, jak również **kształtowania postaw prozdrowotnych.** Stąd szczególnie istotnym w tym wieku jest **podjęcie działań w ramach edukacji zdrowotnej,** będącej niezbędnym, komplementarnym elementem promocji zdrowia.

*Systematyczna współpraca i dobra komunikacja między rodzicami a nauczycielami  
- kompleksowe wsparcie dziecka (Weissbrot-Koziarska, 2018)*

Działalność wychowawcza przedszkola powinna być wspomagana przez **rodziców w domu.** Tylko wtedy stworzone zostaną odpowiednie warunki do, najlepszego i wszechstronnego rozwoju dziecka, które będą gwarancją radzenia sobie w dalszej edukacji.

Analiza wyników pięciu programów edukacyjnych dla dzieci w wieku 5–6 lat pokazała, że **poziom wiedzy dzieci był istotnie wyższy po przejściu przez program edukacyjny** (Yardimici, 2015)

# Idea wprowadzenia programu



*Właściwe kompetencje prozdrowotne nauczycieli ważnym czynnikiem w kreowaniu kultury zdrowotnej (Matusiewicz i wsp., 2019)*

Badani nauczyciele wychowania przedszkolnego **wybiórczo podejmują korzystne dla zdrowia** działania, istnieje zatem konieczność (choćby przez różne formy doskonalenia zawodowego) modyfikacji ich prozdrowotnych zachowań, szczególnie w tych obszarach, które są przez nich najbardziej zaniedbane: codziennych praktyk zdrowotnych i zachowań profilaktycznych.

*Wiedza dotycząca cech konsumenta ekologicznego podstawą do promowania ekologizacji konsumpcji i szerzej pojętego zrównoważonego stylu życia (Średnicka-Tober i wsp., 2016)*

Konsument ekologiczny na ogół jest zdrowszy nie tylko dlatego, że ma lepiej skonstruowaną dietę, ale również dlatego, że prowadzi zdrowszy styl życia, w tym regularną aktywność fizyczną oraz wykazuje mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia nadwagi i otyłości, a także rzadziej sięga po wyroby tytoniowe.

Potrzebne są długofalowe **działania w zakresie edukacji konsumentów, już od najmłodszych lat**, oraz rzetelne informowanie o właściwościach, wyróżnikach ekożywności, procesie jej certyfikacji co pozwala na rozpoznanie tej żywności i świadomy wybór, zwiększa również zaufanie do tej żywności (Nestrowicz, 2018).

## CO TO ZNACZY „EKOLOGICZNY”?

- ekologiczna hodowla zwierząt**
  - zwierzęta żyją w zgodzie z naturą
  - jedzą tylko naturalne pożywienie
  - przebywają na świeżym powietrzu
- ekologiczna uprawa roślin**
  - rośliny rosną w naturalny sposób
  - nie są modyfikowane genetycznie
  - nie znają sztucznych nawozów, ani oprysków
  - dojrzewają na słońcu
  - ich produkcja nie zanieczyszcza środowiska i wody
- produkt ekologiczny**
  - powstaje tylko z ekologicznych, naturalnych składników
  - nie zawiera sztucznych dodatków i polepszczy
  - poddany tylko naturalnym metodom przetwórstwa

Spżycie żywności ekologicznej zawierającej więcej witamin i antyoksydantów przynosi większe korzyści prozdrowotne!

## Cel

Zwiększanie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

## Główne założenia programu

- zrozumienie, czym jest rolnictwo i produkty ekologiczne,
- kształtowanie umiejętności wyboru produktów ekologicznych,
- propagowanie zdrowego stylu życia,
- zwiększenie wiedzy i świadomości przedszkolaków o nawykach higieniczno-zdrowotnych.



## Do kogo skierowany ?

- dzieci w wieku 5–6 lat - w przedszkolach,
- nauczyciele przedszkolni,
- rodzice i opiekunowie dzieci,



## Materiały edukacyjne

- Materiały edukacyjne są dostępne pod poniższym linkiem <https://www.gov.pl/web/psse-warszawa/skad-sie-biora-produkty-ekologiczne>

- Publikacja dla dzieci „Skąd się biorą produkty ekologiczne”

- 12 minutowy film animowany „Skąd się biorą produkty ekologiczne” <https://youtu.be/4VhGmy1zR1w>

edukujące w zakresie oznakowania logo „Rolnictwo ekologiczne”, produkcji ekologicznej oraz kształtowania umiejętności wyboru zdrowych, wartościowych produktów ekologicznych, propagowania zdrowego stylu życia oraz podniesienie świadomości przedszkolaków o nawykach higieniczno-zdrowotnych

- wytyczne do przeprowadzenia programu (scenariusz zajęć)

- Lekcja pokazowa <https://youtu.be/je3E0z1oke0>

- Dodatek - webinaria „po1profilaktyka” **Jak prowadzić dziecko ku zdrowiu?, Jak skutecznie prowadzić edukację zdrowotną?**

dla rodziców i nauczycieli mające na celu sformułowanie rekomendacji umożliwiających skuteczne i efektywne realizowanie działań profilaktycznych.



# PRODUKTY EKOLOGICZNE zdrowy styl życia



## Scenariusz zajęć

1. Wstęp – wyłonienie znaczka EKO
2. Film edukacyjny  
<https://youtu.be/4VhGmy1zR1w>
3. Rekonstrukcja piramidy żywienia
4. Zabawa ruchowa
5. Mycie rąk
6. Zakończenie (ekoimiona)



### Piramida zdrowego stylu życia dla dzieci

- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy - zastępuj je owocami i orzechami
- Zamiast soli wybieraj **świeże i suszone zioła**

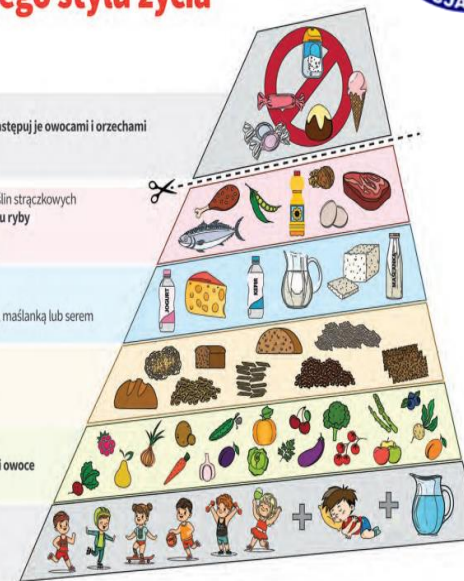
- Wybieraj **chude mięso i wędliny** oraz nasiona roślin strączkowych
- Staraj się zjeść **przynajmniej dwa razy w tygodniu ryby**
- Jedz **jaja kilka razy w tygodniu**
- Wybieraj **tłuszcze roślinne** zamiast zwierzęcych

- Pij co najmniej **3-4 szklanki mleka** dziennie,
- Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką lub serem

- Wybieraj produkty zbożowe **pełnoziarniste**

- Spożywaj jak najczęściej **różnorodne warzywa i owoce**

- **Bądź aktywny** - uprawiaj sport co najmniej godzinę dziennie
- Pamiętaj o regularnym **chodzeniu spać** o tej samej porze codziennie i piciu wody



### Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



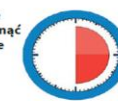
5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:





**Z tego wniosek jest  
logiczny, że wybieram  
produkt...**

**EKOLOGICZNY !**



# Zadania przedszkolnego realizatora programu

- Przesłanie do PSSE **deklaracji** przystąpienia do programu
- **Wdrożenie** programu w placówce (za porozumieniem z dyrekcją)
- **Poinformowanie** kadry pedagogicznej oraz rodziców o programie
- **Ustalenie czasu** na realizację programu
- **Przeprowadzenie lekcji** z dziećmi przy pomocy materiałów edukacyjnych: publikacja, lekcja pokazowa, materiał filmowy – **nauczyciele w przedszkolach**
- Sporządzenie **sprawozdania** z realizacji programu na koniec roku szkolnego



## Media społecznościowe



*Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w m.st. Warszawie zachęca do obserwowania profilu w mediach społecznościowych, gdzie codziennie udostępniane są aktualne informacje nt. profilaktyki chorób, zasad zdrowego żywienia, zaleceń dotyczących zdrowego stylu życia i zachowań prozdrowotnych.*

[www.facebook.com/PSSEWarszawa](https://www.facebook.com/PSSEWarszawa)

@PsseWarszawa





Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel. 22 310 79 00;  
e-mail: kancelaria@pssewawa.pl; www.pssewawa.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel. 22/311-80-07÷08;  
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl



MINISTERSTWO  
ROLNICTWA  
I ROZWOJU WSI

## DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Koordinator powiatowy programu  
Aleksandra Sawińska



1. Yardimici H., Örmeci F.O. et al., *Nutrition education in preschool children*. The Journal of International Education Science, 2015, 449–457
2. Matusiewicz P, Kosiba G, Wrześniewski K.: *Zachowania prozdrowotne krakowskich nauczycieli wychowania przedszkolnego*. Rozprawy naukowe AWF we Wrocławiu, 2019, 64, 23–32
3. Nestorowicz R: *Asymetria wiedzy a rozwój rynku żywności ekologicznej w Polsce*. Handel wewnętrzny, 2018; 5(376): 212-224
4. Średnicka-Tober D, Kazimierczak R, Ewelina Hallmann E.: *Charakterystyka europejskich konsumentów żywności ekologicznej – motywy, działania i implikacje*. Problemy Zarządzania, 14, 1(58), 2: 100-108
5. Weissbrot-Koziarska A: *Współdziałanie rodziców i nauczycieli przedszkola w przygotowaniu dziecka do podjęcia nauki szkolnej*. Roczniki Pedagogiczne, 2018; 10(46), 4