



AKADEMIA CHOCHLI 2025

Edukacja dla Dzieci i Młodzieży



Projekt finansowany ze środków miasta Krakowa w ramach działań wspierających rodziny z niepełnosprawnym dzieckiem lub dorosłym dzieckiem niepełnosprawnym.



Program edukacyjny Akademia Chochli jest realizowany w szkołach, prowadzi edukację żywieniową skierowaną do dzieci i młodzieży szkolnej.

Nasz program jest przygotowany przez dietetyków klinicznych oraz specjalistów pracujących z dziećmi na co dzień.

Został stworzony tak, aby w przystępny, ciekawy i praktyczny sposób uczyć młodych ludzi zdrowych nawyków oraz świadomych wyborów żywieniowych.

Program może być realizowany jako cykl warsztatów, zajęć tematycznych, projektów szkolnych lub jako pojedyncze lekcje.



Cele programu:

- kształtowanie zdrowych i trwałych nawyków żywieniowych,
- wzmacnianie świadomości żywieniowej i umiejętności krytycznego myślenia,
- budowanie odpowiedzialności za własne zdrowie,
- promowanie aktywności fizycznej oraz równowagi między nauką, odpoczynkiem i ruchem,
- rozwijanie umiejętności praktycznych – od czytania etykiet po przygotowanie prostych, zdrowych przekąsek.

Zakres tematyczny zajęć:

1. Podstawy zdrowego żywienia –

- Piramida i Talerz Zdrowia jak powinien wyglądać zbilansowany talerz,
- rola warzyw, białka, węglowodanów złożonych i zdrowych tłuszczów,



- znaczenie regularności posiłków,
- dlaczego warto jeść minimum 5 posiłków dziennie,
- zdrowe tłuszcze z nasion, orzechów, pestek, ryb oraz olejów zimnotłoczonych.

2. Cukier i słodkie pułapki:

- gdzie ukrywa się cukier,
- jak nadmiar cukru wpływa na koncentrację, energię i zdrowie,
- czym zastępować słodkie przekąski.

3. Nawodnienie organizmu:

- dlaczego woda jest najlepszym wyborem,
- jak nadmiar słodzonych napojów wpływa na zdrowie,
- praktyczne sposoby zwiększania ilości wypijanej wody.



+ 4. Czytanie etykiet i świadome zakupy:

- jak rozpoznawać wartościowe produkty,
- lista składników,
- wartości odżywcze,
- pułapki marketingowe,
- porównywanie produktów w praktyce.

5. Aktywny styl życia:

- dlaczego ruch jest równie ważny jak jedzenie,
- jak wpleść aktywność w codzienny plan ucznia.

6. Warsztaty kulinarne:

- jeśli w szkole jest pracownia kulinarna przygotowywanie prostych, zdrowych przekąsek,
- nauka higieny pracy w kuchni,
- praktyczne zastosowanie wiedzy zdobytej podczas zajęć,

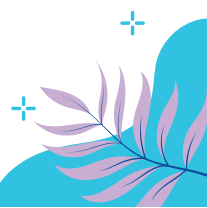


- 
- 
- jak jeść więcej warzyw i owoców,
 - ograniczenie cukru i produktów wysokoprzetworzonych,
 - wybór zdrowych tłuszczów, szczególnie olejów zimnotłoczonych (np. lnianego, z pestek dyni, ostropestu),
 - picie wody jako podstawowego napoju,
 - aktywność fizyczna jako forma przerwy, gdy czekamy na posiłek,
 - uważność żywieniowa – rozpoznawanie sygnałów głodu i sytości,
 - czytanie etykiet i świadomy wybór produktów.

Materiały i dokumentacja

Program Akademii Chochli jest stworzony w formie materiałów edukacyjnych, scenariuszy zajęć oraz opisów programowych.

Na życzenie szkoły udostępniamy pełną wersję programu wraz z zakresem treści edukacyjnych w formacie PDF.



- 
- + Aby otrzymać materiały, prosimy o kontakt poprzez formularz dostępny na stronie Akademii Chochli.**

Źródła wiedzy wykorzystywane w programie

Program Akademii Chochli powstał w oparciu o aktualne zalecenia żywieniowe oraz rzetelne, naukowe źródła informacji, m.in.:

- wytyczne Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) oraz Instytutu Zdrowia Publicznego (np. Talerz Zdrowia i rekomendacje dla dzieci i młodzieży),
- normy żywienia dla populacji polskiej pod redakcją prof. Jarosza,
- aktualne stanowiska Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA),
- rekomendacje WHO dotyczące żywienia dzieci i młodzieży,
- publikacje z zakresu dietetyki klinicznej i psychodietetyki,



- 
- 
- + • doświadczenie praktyczne dietetyków klinicznych pracujących z dziećmi i młodzieżą.

Materiały edukacyjne są regularnie aktualizowane, aby odpowiadały najnowszym standardom i wiedzy naukowej.

