

## **Program wewnętrzny „Zdrowe odżywianie przedszkolaka”**

Autorki programu: mgr Karolina Wittke, mgr Monika Cybulska

Program skierowany jest do dzieci w wieku 3-6 lat z Przedszkola w Nowej Wsi Lęborskiej oraz nauczycieli poszczególnych grup. Program jest zgodny z założeniami Podstawy Programowej.

Obszary edukacyjne z podstawy programowej:

Obszar 2 – Wykonywanie czynności samoobsługowych – kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych, kulturalnych; dziecko pomaga w nakrywaniu do stołu i sprzątaniu po posiłku; umie w spokoju zjeść posiłek przy stole (pamięta o cichym odstawianiu krzesełek, wie, że nie należy głośno rozmawiać, nie opiera się łokciami i nie odwraca się); posługuje się w trakcie jedzenia łyżką i widelcem.

Obszar 5 – Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci. Dbłość o zdrowie – dziecko orientuje się w zasadach zdrowego żywienia rozpoznaje produkty wykorzystywane do przygotowania określonych potraw, np. owoce w deserze.

## Wstęp

Właściwe żywienie ma ogromny wpływ na długość i jakość naszego życia. Nie od dziś wiadomo, że wszystko, co podajemy dzieciom do zjedzenia, przyczynia się do kształtowania ich przyszłych kulinarnych upodobań i nawyków. Najważniejszym dla programowania naszego zdrowia i życia jest okres wczesnego dzieciństwa. Brak wiedzy na temat zdrowego żywienia zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych niesie ze sobą poważne konsekwencje. Jedną z nich jest otyłość, która stała się groźną chorobą dzisiejszych czasów.

Właściwe postawy w zakresie odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym są czynnikiem warunkującym jego optymalny rozwój fizyczny, umysłowy i społeczny. Trzeba wspólnego wysiłku nauczycieli i rodziców, aby proces zdrowego odżywiania przebiegał pomyślnie. Przedszkole zatem musi wspierać rodziców, wskazywać im właściwą drogę, aby osiągnąć wspólnie nawyk zdrowego odżywiania się u dzieci.

Jedzenie często bywa dla dzieci nudne. Trzeba je więc urozmaicać. Przygotowujmy dla naszych najmłodszych jedzenie kolorowe, przyozdobione śmiesznymi wzorkami, a z pewnością zaintrygują nasze pociechy i nakłonią do zjedzenia nawet tych warzyw, które do tej pory dziecko negowało. Dobrym pomysłem jest zaproszenie dziecka do kuchni, by samo mogło niektóre czynności wykonać i stworzyć swoje własne dania. Takie dania na pewno dziecko zje ze smakiem.

## OPIS

Celem niniejszego programu jest ukazywanie dzieciom wartości zdrowia, jako potencjału, którym dysponują, kształtowanie poczucia odpowiedzialności za swoje samopoczucie i zdrowie, wyposażenie ich w wiedzę i umiejętności, kształtowanie odpowiednich postaw i nawyków żywieniowych.

W trakcie organizowanych zajęć pt. „Zdrowe odżywianie przedszkolaka” dzieci zapoznają się z zasadami właściwego odżywiania. Właściwa realizacja programu powinna w przyszłości umożliwić wytworzenie się określonych kompetencji u dzieci, ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbałość o zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej. Zagadnienia związane z prawidłowym żywieniem omawiane są w przedszkolu nie tylko podczas głównych zajęć, ale także w naturalnych sytuacjach, takich jak jedzenie i samodzielne przygotowywanie posiłków.

Program obejmuje cykl zajęć (10), które będą odbywały się raz w miesiącu, podczas których dzieci będą brały czynny udział w przygotowywaniu zdrowych potraw. Podczas zajęć dzieci nauczą się jak komponować zdrowe i smaczne posiłki, poznają piramidę żywienia, poznają dokładnie owoce i warzywa (ich smaki, wartości) oraz wszelkie składniki odżywcze takich produktów jak mleko, zboża, zioła, a także ryby. Dzieci dowiedzą się, że nie wolno próbować i spożywać produktów niewiadomego pochodzenia.

Ważne jest także uświadomienie rodziców w zakresie zdrowego odżywiania, poprzez przekazanie im odpowiedniej wiedzy w kontaktach indywidualnych, przekazywanie im ulotek informacyjnych o prawidłowym odżywianiu, zamieszczanie informacji w gazetce informacyjnej oraz umożliwienie obserwacji zajęć podczas, których będą mogli zobaczyć jak „gotują” ich pociechy.

#### **CELE OGÓLNE:**

1. Promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i rodziców. Pogłębianie wiedzy na temat nawyków żywieniowych.
2. Kształtowanie samodzielności u dzieci w wieku przedszkolnym.

#### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

1. Praktyczne wykorzystanie i rozszerzenie zdobytej wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania się.
2. Poznanie zdrowych produktów spożywczych z najbliższej okolicy i potrzebie ich spożywania oraz propagowanie i wdrażanie idei zdrowego żywienia w życiu codziennym.
3. Zapoznanie dzieci z piramidą zdrowego żywienia.
4. Nabywanie umiejętności samodzielnego przygotowywania posiłków zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania, higieny i bezpieczeństwa.
5. Pedagogizacja rodziców tj. warsztaty, spotkania ze specjalistami.

## **DZIECI NAUCZĄ SIĘ:**

- Rozróżniać produkty zdrowe od niezdrowych,
- Uprawiać warzywa, prowadzić obserwację roślin,
- Zasad kulturalnego zachowania się przy stole,
- Przyswoją prawidłowe nawyki żywieniowe,
- Komponować zdrowe i smaczne posiłki,
- Jak wygląda piramida żywieniowa (w jaki sposób jest zbudowana),
- Dowiedzą się, że nie wolno próbować i spożywać produktów niewiadomego pochodzenia.

## **METODY I FORMY PRACY:**

### **METODY:**

#### **1.Czynne:**

- samodzielnych doświadczeń,
- pobudzanie aktywności dzieci,
- zadań stawianych do wykonania,
- ćwiczeń utrwalających.

#### **2.Percepcyjne:**

- obserwacja i pokaz,
- osobisty przykład nauczyciela jako wzór postępowania.

#### **3.Słowne:**

- rozwijające procesy poznawcze i poszerzające wiadomości dziecka (objaśnienia, instrukcje).

#### **6. Metody twórczego rozwiązywania problemów:**

- pozwalające dzieciom łączyć wiedzę z doświadczeniem, prowadzić dyskusje, wyrażać i uzasadniać własne poglądy.

## FORMY:

1. Nawiązanie współpracy z rodzicami i opiekunami dzieci, poprzez spotkania ze specjalistami prowadzone w formie pogadanek i prelekcji.
2. Prowadzenie zajęć w formie zabawy.
3. Raz w miesiącu dzieci same przygotowują kanapki według gustów smakowych (tz. szwedzki stół).
4. Opracowanie przedszkolnej książki kucharskiej z ulubionymi potrawami dzieci (np. w formie konkursu).
5. Spotkanie rodziców z dietetykiem na temat „Odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym”,
6. Zakładanie zielonych ogródków w salach (szczypior, pietruszka, rzeżucha i inne) i wykorzystywanie ich do tworzenia kanapek.
7. Zorganizowanie quizu dla dzieci ze starszych grup pod hasłem „Czy wiesz co jesz?”
8. Publikowanie informacji o prowadzonych działaniach w ramach programu na tablicy informacyjnej dla rodziców, na stronie internetowej placówki oraz umieszczanie fotografii w kronice przedszkolnej.

## Treści programowe realizowane w ramach zajęć.

### 1. ZDROWE ODŻYWIANIE:

- poznawanie zasad zdrowej diety,
- owoce i warzywa – jako źródło witamin,
- przygotowanie zdrowego i kolorowego posiłku przez dzieci,
- podróże kulinarne po różnych zakątkach świata,
- rola produktów: zbożowych, pochodzenia roślinnego i zwierzęcego w diecie,
- przetwory mleczne i ich znaczenie,
- kodeks zdrowego żywienia,
- piramida żywieniowa.

### 2. ZAJĘCIA KULINARNE PROWADZONE RAZ W MIESIĄCU:

Wrzesień – Warzywna uczta

Październik – Domowy kompot,

Listopad – Owocowe zwierzątka,

Grudzień – Świąteczne pierniki lub ciasteczka,  
Styczeń – Najzdrowsze ciasto w przedszkolu,  
Luty – Zdrowe przekąski,  
Marzec – Wesole jajeczka,  
Kwiecień – Zdrowe, kolorowe kanapki,  
Maj – Soki owocowe,  
Czerwiec – Owocowy deser.

### 3. ZACHĘCANIE DZIECI DO PICIA WODY MINERALNEJ:

- pogadanka na temat „Zdrowa woda siły doda”,
- podnoszenie poziomu wiedzy dzieci na temat właściwości wody oraz jej wpływu na życie i zdrowie człowieka,
- organizowanie zajęć o tematyce związanej ze znaczeniem wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka,
- umożliwienie dzieciom dostępu do picia wody mineralnej w każdej sali przedszkolnej,

### 4. REALIZACJA HASEŁ ZAWARTYCH W PROGRAMIE MOŻE OBEJMOWAĆ RÓŻNE FORMY:

- własny warsztat pracy nauczyciela,
- zabawy tematyczne,
- obserwacja i pokaz,
- działanie dzieci,
- przekaz słowny, literatura dziecięca,
- aktywność własna dzieci,
- zabawy ruchowe i taneczne,
- układanie historyjek obrazkowych,
- organizowanie kącików tematycznych,
- zabawa w skojarzenia,
- oglądanie filmów edukacyjnych,
- „burza mózgów”,
- ćwiczenia praktyczne,
- współpraca ze służbami medycznymi i bezpieczeństwa.

## FORMY PREZENTOWANIA OSIĄGNIĘĆ.

1. Wystawy fotograficzne.
2. Informacje o programie i osiągnięciach dzieci na Messengerze lub w innej formie.
3. Wystawy prac plastycznych.
4. Prowadzenie książki kucharskiej.
5. Umieszczanie artykułów o tematyce zdrowotnej na gazetce przedszkolnej.
6. Informacje o konkursach o tematyce dotyczącej profilaktyki zdrowotnej.
7. Informacje o programie na stronie internetowej placówki.
8. Organizowanie quizów tematycznych.
9. Umieszczanie fotografii oraz krótkich opisów w kronice przedszkolnej.

**EWALUACJA PROGRAMU.** Program realizowany jest przez cały rok szkolny w różnych sytuacjach edukacyjnych. Ewaluacją programu będą:

- obserwacja bieżąca zachowań dzieci,
- rozmowy kierowane na określony temat,
- konkursy, quizy wiedzy na temat zdrowia,
- wytwory dziecięce,
- dokumentacja fotograficzna,
- metoda wizualna – walizka i kosz.

Zalecenia dla rodziców (w formie ulotki, gazetki):

- Zmieniamy pieczywo na ciemne,
- Ograniczamy cukier,
- Ograniczamy sól,
- Zmieniamy kostki rosółowe, vegey, wzmacniacze smaku na zioła tj. bazylia, oregano, kminek, pieprz, czosnek, majeranek,
- Wprowadzamy regularność posiłków,
- Ograniczamy fast-foody i słodczyce,
- Wprowadzamy częste picie wody.
- Zwiększamy spożycie warzyw i owoców.

## LITERATURA:

1. Bartkowiak Zbigniew: Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania cz. II, Warszawa 1980.
2. Jaworski Ryszard .: Poradnik wychowania zdrowotnego cz. II, Odżywianie Płock 1995.
3. Żuchelkowska Krystyna, Wojciechowska Katarzyna.: Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych, Bydgoszcz 2000.
4. Krystyna Dudkiewicz, Krystyna Kamińska: Edukacja zdrowotna, Warszawa 2001.
5. P.Simon: Świat w obrazkach – ludzkie ciało, Ożarów Mazowiecki 2010 6.Elizabeth Fenwick: Matka i dziecko – poradnik dla rodziców, Warszawa 2004.
7. Czasopismo „Bliżej przedszkola”, Żywnienie dzieci w przedszkolu, Nr 5/2012, Nr 12/2012
8. Czasopismo „Wychowanie w przedszkolu”, W kuchni przedszkolaka, nr 9/2012.
9. Czasopismo „Wychowanie w przedszkolu”, Żywnienie a odporność przedszkolaków, nr 1/2010.
10. Czasopismo „Wychowanie w przedszkolu”, Jak kształtować pozytywne nawyki żywieniowe ?, nr 8/2010.
11. *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania* / Barbara Woynarowska i in. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2010,
12. *Żywnienie człowieka. T. 1, Podstawy nauki o żywieniu* / pod red. Jana Gawęckiego i Lecha Hryniewieckiego. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2008