

**Program zdrowego odżywiania**

**dla dzieci 3-6 letnich**

**„Jesz zdrowo- żyjesz zdrowo”**

**Przedszkole nr 13 w Skierniewicach**

**Autorzy:  
Małgorzata Wosik (nauczyciel mianowany)  
Katarzyna Moskwa ( nauczyciel mianowany)**

**Wstęp**

Program zdrowego odżywiania „Jesz zdrowo- żyjesz zdrowo” powstał w ramach realizacji treści prozdrowotnych przez dzieci 3- 6 letnie. Przedszkole nr 13 należące do Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie wychodzi na przeciw oczekiwaniom oraz wymaganiom obecnych czasów, dlatego też poprzez działania zaplanowane w programie chcemy zwrócić uwagę jak istotny wpływ na dalszy rozwój dzieci ma zdrowe odżywianie.

Edukacja zdrowotna dzieci w wieku przedszkolnym jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia, pozwalającym odkryć jakie wybory służą zdrowiu. Okres przedszkolny   
to czas, kiedy kształtowane są preferencje smakowe dzieci, a także ich upodobania   
w produktach żywieniowych. Wszystko, co dzieci spożywają od najmłodszych lat będzie miało pozytywny lub negatywny wpływ na ich zdrowie i dalszy rozwój. Istotne jest zwrócenie uwagi na prawidłowe nawyki żywienia w tym celu zasadne staje się zaangażowanie całego otoczenia dziecka tj. rodzice, dziadkowie, przedszkolni pracownicy oraz wszystkie najbliższe osoby spędzające każdą chwilę z dzieckiem. Priorytetowym zadaniem jest to, aby wspólnym celem w/w osób była świadomość zdrowego odżywiania.

Czym jest zatem zdrowe żywienie? To przede wszystkim dostarczanie naszemu organizmowi pożywienia wysokiej jakości zgodnie z jego zapotrzebowaniem. Zdrowe odżywianie składa się ze składników odżywczych, witamin i minerałów. Najzdrowsze   
są produkty jak najmniej przetworzone, naturalnego pochodzenia np. z gospodarstw ekologicznych. Kategorycznie nie wskazane są modyfikacje genetyczne żywności, stosowanie pestycydów, inwazyjnych środków chemicznych, a także antybiotyków i metali ciężkich.

Wzrastająca liczba dzieci z dysfunkcjami żywieniowymi i problemami zbyt dużej wagi przeradzającej się w długotrwałą otyłość sprawiają, że tematyka zdrowego odżywiania powinna być wdrażana od najmłodszych lat zarówno w przedszkolu jak i w domu rodzinnym dziecka.

Mamy nadzieję że podejmowane działania w ramach realizacji programu będą szansą dla dzieci na zasmakowanie zdrowych, ciekawych wizualnie produktów oraz odpowiednie wyedukowanie i zaangażowanie zarówno przedszkolaków jak i ich członków rodziny.

**Termin realizacji:** 01.09.2021- 30.06.2022r.

**Cele ogólne:**

* Wdrażanie i utrwalanie kompetencji kluczowych w zakresie zdrowego odżywiania
* Promowanie zdrowego trybu życia u dzieci i ich rodzin
* Zmiana zwyczajów żywieniowych w najbliższym środowisku dziecka
* Udział rodziców i dziadków w akcjach zdrowego żywienia

**Cele szczegółowe:**

* Zapoznanie z podstawowymi zasadami żywieniowymi, rolą witamin i innych składników odżywczych dla organizmu
* Dostarczanie wiedzy na temat wpływu pokarmu i jego składników odżywczych na prawidłowe funkcjonowanie organizmu
* Stwarzanie możliwości dokonywania wyboru i spożywania zdrowej żywności
* Niwelowanie u dzieci złych nawyków żywieniowych
* Wzmacnianie indywidualnych postaw prozdrowotnych
* Poznanie roli prawidłowego odżywiania
* Aktywizacja członków rodziny dziecka w działania prozdrowotne

**Metody pracy:**

Metody wg. M. Kwiatowskiej

* Czynne- samodzielne działanie, działanie praktyczne
* Słowne- m. żywego słowa, pogadanka, rozmowa
* Oglądowa- pokaz, ilustracje tematyczne, teatrzyk, obserwacje

Metody aktywizujące:

* Projekcje filmów edukacyjnych
* Prace plastyczno- techniczne
* Przegląd muzyczny
* Współpraca z rodzicami i środowiskiem lokalnym

**Formy pracy:**

* Praca indywidualna
* Praca w zespołach
* Praca w grupach

**Treści edukacyjne:**

Tematyka uwzględniona w programie zawiera 10 bloków tematycznych:

1. Piramida zdrowia
2. Kosz pełen warzyw
3. Podróż do krainy mlekiem płynącej
4. Od ziarenka do bochenka
5. Witaminowa moc
6. Mięso, jaja, ryby- zdrowi nie na niby
7. Woda siły doda
8. Co słychać u Pszczółki Mai?
9. Fast food- street food
10. Jemy zdrowo- żyjemy zdrowo

**Ewaluacja programu:**

Ewaluacji programu ,,Jesz zdrowo- żyjesz zdrowo” dokonywać będziemy w formie:

* Obserwacji zachowań dzieci przy posiłkach w przedszkolu
* Wykazywania się wiedzą dzieci podczas zajęć edukacyjnych, prelekcji i pogadanek na temat zdrowego żywienia
* Ankiet dla rodziców, które przedstawią nam informacje w jakiej ilości dziecko spożywa w domu zdrowe produkty w momencie przystąpienia do realizacji programu. Po realizacji programu ponowne wystosowanie ankiet do rodziców dzieci, które pomogą nam uzyskać informację na temat zauważonych zmian w odżywianiu się dzieci po realizacji programu.
* Arkuszy obserwacji dzieci w wieku przedszkolnym
* Rozmów z rodzicami
* Ankiet dla nauczycielek, rozmów z nauczycielkami, informacji pisemnej z realizacji programu „Jesz zdrowo- żyjesz zdrowo” w sprawozdaniach z pracy wychowawczo- dydaktycznej poszczególnych grup wiekowych oraz w sprawozdaniach z pracy zespołu problemowo- zadaniowego ds. promocji zdrowia
* Prezentacji umiejętności podczas występów dzieci
* Umieszczanie zdjęć na stronie internetowej Przedszkola nr 13 z realizacji zadań programowych

**Literatura:**

* B. Woynarowska: „ Edukacja zdrowotna. Podręcznikakademicki”. PWN Warszawa 2008
* B. Woynarowska (red.): „ Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli” ORE, Warszawa 2014
* D. Ładocha we współpracy z dietetyk H. Stolińską- Fiedorowicz i z gościnnym udziałem K. Okrasy ,, Jeść zdrowiej. Kompendium wiedzy o zdrowej kuchni i nowoczesnych trendach żywieniowych wraz z 75 przepisami”
* D. Gajewska .Peckenpaugh „Podstawy żywienia i dieto terapia”. Redakcja wydania I polskiego
* Dr J. Górnicka „ Jak jeść zdrowo”. Zasady dobrego odżywiania. 120 przepisów kulinarnych. AWM

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Miesiąc i tytuł bloku** | **Zadania do realizacji** | **Przewidywane osiągnięcia dzieci** | **Data realizacji zadania** |
| **WRZESIEŃ  Piramida Zdrowia** | **Zadanie podstawowe:**  - zapoznanie dzieci z Piramidą Żywienia poprzez prelekcję poprowadzoną przez pracownika Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Skierniewicach **Zadania dodatkowe: -** zachęcenie rodziców dzieci do udziału w paradzie z okazji 44 Święta Kwiatów, Owoców i Warzyw w Skierniewicach | **Dziecko:**  - zna schemat budowy Piramidy Zdrowia  - potrafi wskazać zdrowe produkty spożywcze  - dzieli się swoją wiedzą z rodziną  - aktywnie uczestniczy w ważnym wydarzeniu miasta Skierniewice |  |
| **PAŹDZIERNIK**  **Kosz pełen warzyw** | **Zadania podstawowe:** - pogadanka z dziećmi nt. warzyw , które jesienią pozyskujemy z ogródków, korzyści dla zdrowia w wyniku ich spożywania oraz sposobów przetwarzania warzyw w smakowite przetwory  - degustacja warzywa przyniesionego przez dziecko do przedszkola - wycieczka na pobliski stragan warzywny - zorganizowanie wystawy warzywnej ,,Warzywne stworki”  **Zadanie dodatkowe:** - wycieczka edukacyjna grup starszych do Instytutu Ogrodnictwa  i Sadownictwa  w Skierniewicach | **Dziecko:**  - rozpoznaje  i nazywa podstawowe warzywa okopowe  - wskazuje korzyści wynikające ze spożywania warzyw  - czerpie radość ze wspólnie spędzonego czasu z rodzicem  - odczuwa satysfakcję z wykonanej pracy  - rozwija swoją ciekawość poznawczą  - nabiera umiejętności społecznych podczas pobytu w nowym miejscu |  |
| **LISTOPAD  Podróż do krainy mlekiem płynącej** | **Zadanie podstawowe:** - zapoznanie dzieci  z zawodem mleczarza poprzez zorganizowanie pogadanki z pracownikiem Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Skierniewicach **Zadanie dodatkowe:** - wykonanie prac plastycznych przez każdą grupę wiekową na temat ,,Zdrowe kości mamy, bo mleko, sery i jogurty chętnie zajadamy” | **Dziecko:**  **-** rozpoznaje i nazywa podstawowe produkty nabiałowe  - poszerza swoją wiedzę na temat zawodów, które można wykonywać  - posiada wiedzę na temat procesu przetwarzania mleka w inne produkty  - współpracuje w grupie podczas wykonywania plakatu |  |
| **GRUDZIEŃ**  **Od ziarenka do bochenka** | **Zadania podstawowe:** - zapoznanie dzieci z rodzajami pieczywa ( białe, ciemne, wieloziarniste, żytnie itp.), zwrócenie uwagi na zdrowotny aspekt wypieków  - wycieczka do kuchni przedszkolnej celem obserwacji sposobów przygotowywania posiłków dla dzieci  **Zadania dodatkowe:**  - wypiekanie chleba lub ciasteczek  - zachęcenie rodziców do wypieku wspólnie z dzieckiem chleba, ciasta lub ciasteczek | **Dziecko:**  - zna różne rodzaje pieczywa  - wskazuje najzdrowsze rodzaje pieczywa  - wie jak przygotowuje się przedszkolne posiłki  - podejmuje próby degustacji wypieku  - czerpie radość ze wspólnie spędzonego czasu z rodzicem  - dzieli się wrażeniami ze wspólnego wypiekania w formie ustnej lub zdjęcia |  |
| **STYCZEŃ**  **Witaminowa moc** | **Zadania podstawowe:**  - zapoznanie dzieci  z nazwami i rodzajami owoców ( krajowe, egzotyczne)  - pogadanka prowadzona przez Panią Pielęgniarkę na temat wpływu owoców na odporność organizmu  **Zadanie dodatkowe:**  - wykonanie sałatki owocowej z okazji Dnia Babci i Dziadka jako forma poczęstunku | **Dziecko:**  - rozpoznaje  i nazywa owoce  - wiem jaki wpływ na zdrowie mają owoce  - doskonali swoje umiejętności społeczne podczas współpracy z rówieśnikami  - czerpie radość  w wykonywanego zadania |  |
| **LUTY**  **Mięso, jaja, ryby- zdrowi nie na niby** | **Zadanie podstawowe:**  - pogadanka z dziećmi na temat produktów takich jak jaja, mięso, ryby oraz ich wpływu na zdrowie we współpracy  z przedszkolnym dietetykiem  **Zadanie dodatkowe:**  - wykonanie z dziećmi zdrowych kanapek | **Dziecko:**  - wie, jakie produkty zaliczamy do grupy nabiału  - poszerza swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania  - rozwija swoją kreatywność podczas wykonywania zdrowych kanapek |  |
| **MARZEC**  **Woda siły doda** | **Zadania podstawowe:**  - realizacja zajęć metodą Kinezjologii edukacyjnej Paula Dennisona  - pogadanka o walorach wody, poszerzanie wiedzy na temat lokalnego ujścia wody pitnej ,,Iskierka”  - wykonanie plakatu  z okazji Dnia Wody  ( 22.03)  **Zadanie dodatkowe:**  - wycieczka do firmy WOD-Kan w Mokrej Prawej | **Dziecko:**  - wskazuje walory picia wody  - poszerza wiedzę na temat instytucji lokalnych  - rozwija swoje zdolności plastyczne  - rozwija swoją wiedzę przyrodniczą |  |
| **KWIECIEŃ**  **Co słychać u Pszczółki Mai?** | **Zadanie podstawowe:**  - wykorzystanie filmu edukacyjnego na temat negatywnego wpływu słodyczy na organizm dziecka  - zapoznanie dzieci  z książką kucharską- omówienie zawartości, zastosowania, dla kogo jest przeznaczona  - wykonanie książki kucharskiej rodziców dzieci z Przedszkola nr 13 i udostępnienie jej do wglądu na terenie placówki  **Zadanie dodatkowe:**  - zapoznanie dzieci z cukrami zdrowymi ( cukier w owocach, miodzie) i niezdrowymi (cukierki, gumy, żelki) | **Dziecko:**  - zna sposoby pozyskiwania cukru  - poszerza swoją wiedzę z zakresu zdrowia  - poznaje produkty zastępujące cukier biały  - wskazuje konsekwencje przejadania się słodyczami  - czerpie radość  i satysfakcję  z wykonania wspólnej pracy  z rodzicem |  |
| **MAJ**  **Fast food- street food** | **Zadania podstawowe:**  - objaśnienie znaczenia nazewnictwa ,, fast food”  i ,,street food”  - przeprowadzenie pogadanki przez pracownika Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Skierniewicach na temat skutków spożywania niezdrowej żywności  **-** nauka dowolnie wybranej piosenki  o zdrowiu w ramach zorganizowanego ,,Przeglądu Zdrowej Piosenki” | **Dziecko:**  - wie co oznacza określenie fast food  i street food  - wskazuje konsekwencje nadmiernego spożywania tego typu produktów  - śpiewa piosenkę  o tematyce zdrowotnej |  |
| **CZERWIEC**  **Jemy zdrowo- żyjemy zdrowo** | **Zadania podstawowe:**  -,,Dzieci dzieciom”- udział grup  w przedstawieniu w wykonaniu grupy Smerfy pt. ,,Bajka o witaminach”  - Ewaluacja działań- prezentacja multimedialna dla zaproszonych gości | - odczuwa radość z wykonanych zadań w przedszkolu  - podziwia odwagę iczerpie wzorce prawidłowego zachowania podczas występów starszych dzieci |  |

**Ankieta dla rodziców**

**Szanowni Rodzice!**

Celem ankiety jest zebranie informacji o nawykach żywieniowych dzieci w domu. Ankieta ma charakter anonimowy i będzie wskazówką do dalszej pracy podczas realizowania programu o zdrowym odżywianiu.

1.Czy Państwa dziecko wie, co to jest zdrowe odżywianie? (wstaw X)

Tak

Nie

Nie wiem

2. Jak często Państwa dzieci jedzą/ piją poniższe produkty?( wstaw X)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Produkty żywnościowe | codziennie | Kilka razy w tygodniu | Kilka razy w miesiącu |
| Warzywa |  |  |  |
| Mleko i produkty mleczne |  |  |  |
| Pieczywo ciemne |  |  |  |
| Produkty zbożowe; kaszę, makarony, płatki owsiane |  |  |  |
| Owoce |  |  |  |
| Mięso, jaja, ryby |  |  |  |
| Woda/ soki naturalne |  |  |  |
| Soki sztucznie słodzone/ napoje gazowane |  |  |  |
| Słodycze: cukierki, gumy, żelki |  |  |  |
| Jedzenie typu: fast food, street food |  |  |  |

3. Czy bylibyście Państwo zainteresowani wzięciem udziału w spotkaniu z dietetykiem na temat zdrowych produktów i zdrowego odżywiania? (wstaw X)

Tak

Nie

Nie mam potrzeby

4. Czy deklarujecie Państwo chęć podjęcia próby planowania zdrowego jadłospisu w domu?

Tak, dlaczego? ………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Nie, dlaczego?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

5. Czy mają Państwo oczekiwania/ propozycje względem omawianej tematyki? Czy chcielibyście w czymś pomóc?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

6. Czy widzą Państwo potrzebę promowania zdrowego odżywiania już w przedszkolu?

Tak

Nie

Dziękujemy ☺

**Ankieta dla rodziców**

**Szanowni Rodzice!**

Poniższa ankieta ma charakter podsumowujący realizację programu „Jesz zdrowo- żyjesz zdrowo”. Ankieta ma charakter anonimowy i posłuży nam do ewaluacji programu, będzie wskazówką do dalszej pracy.

1.Czy Państwa dziecko wie, co to jest zdrowe odżywianie? (wstaw X)

Tak

Nie

Nie wiem

2. Czy widzą Państwo pozytywne aspekty przy realizacji programu o tematyce zdrowotnej?

Tak

Nie

Nie wiem

3. Czy widzą Państwo potrzebę promowania zdrowego odżywiania już w przedszkolu?

Tak

Nie

4. Czy widzą Państwo potrzebę, aby programy promujące zdrowe odżywianie z roku na rok były realizowane w naszym przedszkolu?

Tak

Nie

Dziękujemy ☺