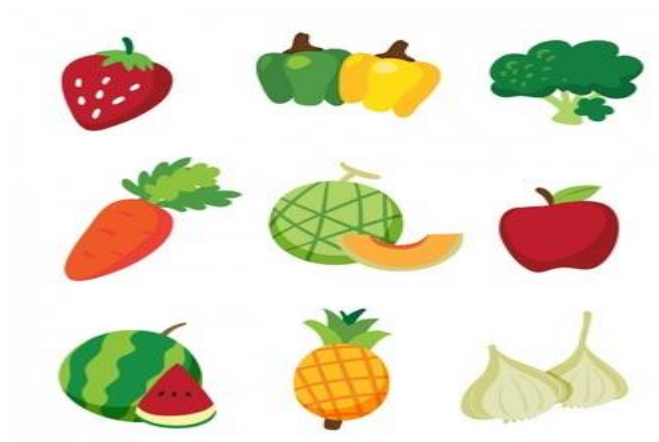


PROGRAM UZUPEŁNIAJĄCY DLA DZIECI W WIEKU OD 3-7 LAT

Rok szkolny 2023/2024; 2024/2025

PRZEDSZKOLAK WIE CO JEST ZDROWE A CO NIE



Joanna Bencal
Nauczyciel Przedszkola nr 113
„Akademia Przedszkolaka”
Wrocław, ul. Lotnicza 22

WSTĘP

Wiek przedszkolny to bardzo ważny etap w kształtowaniu prozdrowotnego stylu życia. Budowanie „świadomości prozdrowotnej” to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim wyrabianie odpowiedzialności za własne zdrowie. Aktywny i świadomy udział dziecka w nabywaniu wiedzy i umiejętności wzrasta wraz z jego wiekiem. Edukację zdrowotną dzieci w wieku przedszkolnym należy rozumieć, jako zamierzony proces planowanych działań dydaktyczno- wychowawczych uwzględniających rozwój psychofizyczny i społeczny dziecka.

Wszystkie działania jakie są podejmowane w przedszkolu muszą być wspierane przez rodzinę dziecka.

Warunkiem prawidłowego przebiegu edukacji zdrowotnej jest współdziałanie wszystkich grup tworzących społeczność przedszkola (wychowankowie, rodzice, nauczyciele, personel obsługi).

O zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju decyduje wiele czynników m.in. prawidłowe odżywianie, z którym wiąże się wdrażanie dzieci do kulturalnego spożywania posiłków, opanowanie techniki jedzenia, przewyciężanie uprzedzeń do niektórych potraw oraz higiena spożywania posiłków. Bardzo ważne jest dążenie do przewyciężania u dzieci uprzedzeń do potraw.

Największym problemem dzieci występującym w każdej grupie wiekowej jest niechęć do zjadania surówek, dodatków warzywnych do kanapek oraz zup mlecznych. Są dzieci, które nie chcą nawet poznać smaku niektórych potraw.

Zakładam, że działania podejmowane przy współpracy rodzicami i personelem przedszkola przyniosą oczekiwane efekty i przynajmniej część dzieci zmieni swoje upodobania żywieniowe.

Część I

1. Cele ogólne
2. Cele szczegółowe
3. Treści programowe
4. Metody i formy pracy
5. Warunki realizacji programu

CELE OGÓLNE

- ✓ Przekazywanie wiedzy o zdrowym stylu życia,
- ✓ Ocenianie zachowań służących i zagrażających zdrowiu,
- ✓ Wyrabianie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- ✓ Dziecko zna zasady prawidłowego odżywiania i jego znaczenie dla zdrowia organizmu,
- ✓ Dziecko rozumie zło wynikające z nieprawidłowych nawyków żywieniowych,
- ✓ Dziecko przestrzega zasad higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków,
- ✓ Dziecko próbuje przezwycięzać niechęć do niektórych potraw i produktów,
- ✓ Dziecko zjada posiłki różnorodne, szczególnie surówki i potrawy mleczne,
- ✓ rodzice znają, akceptują i stosują sposoby odżywiania promowane w przedszkolu.

TREŚCI PROGRAMOWE

- ✓ tworzenie sytuacji edukacyjnych dających wiedzę o zdrowym odżywianiu,
- ✓ promowanie i kształtowanie zdrowego stylu odżywiania,
- ✓ zachęcanie dzieci do przezwyciężania niechęci do niektórych potraw i produktów,
- ✓ zaznajomienie z zasadami zdrowego żywienia szczególnie codziennego spożywania określonych składników niezbędnych dla zdrowia,
- ✓ uświadomienie konieczności przetwarzania niektórych produktów poprzez gotowanie, smażenie, pieczenie,
- ✓ umożliwienie dzieciom samodzielnego przygotowywania kanapek,
- ✓ dostarczanie dzieciom wzorców prawidłowych nawyków odżywiania,
- ✓ angażowanie rodziców w działalność prozdrowotną przedszkola

METODY I FORMY

- ✓ prowadzenie zajęć edukacyjnych promujących zdrowe odżywianie, higienę przygotowywania i spożywania posiłków,
- ✓ wyznaczenie dnia, w którym dzieci same przygotowują kanapki według gustów smakowych,
- ✓ opracowanie przedszkolnej książki kucharskiej z ulubionymi potrawami dzieci,
- ✓ opracowanie książki kucharskiej z przepisami dań podawanych w przedszkolu,
- ✓ organizowanie degustacji : surówek, przetworów mlecznych, past i pieczywa przygotowywanych z udziałem dzieci,
- ✓ tworzenie okazjonalnych plakatów o zdrowym odżywianiu,
- ✓ zorganizowanie konkursu na wierszyk, rymowankę lub przysłowia o mleku, witaminach, owocach i warzywach,
- ✓ spotkanie rodziców z dietetykiem na temat „Odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym”,
- ✓ „Zdrowie na talerzu”- konkurs dla rodziców i dzieci na najsmaczniejszą i najciekawszą potrawę,
- ✓ zakładanie zielonych ogródków w salach (szczypior, pietruszka, rzeżucha) i wykorzystywanie do tworzenia kanapek,
- ✓ zorganizowanie quizu dla dzieci starszych grup pod hasłem „Czy wiesz co jesz?”

WARUNKI REALIZACJI

Program jest skierowany do dzieci i rodziców. W realizację zaangażowany jest cały personel przedszkola. Przy układaniu jadłospisu uczestniczą nauczyciele, którzy codziennie obserwują i znają preferencje żywieniowe dzieci. W przedszkolu przygotowuje się posiłki (soki, jogurty,

przeciery owocowe, oryginalne surówki) we własnym zakresie, gdyż kuchnia wyposażona jest w nowoczesny sprzęt.

Część II

ZAJĘCIA EDUKACYJNE:

- ✓ Degustacje: święto surówki; święto mleka; święto pasty i pieczywa

Na zajęciach dzieci wraz z nauczycielkami będą przygotowywały ciekawe potrawy z warzyw, mleka i wędlin a następnie zorganizowana będzie degustacja wykonanych surówek, napojów mlecznych i past. Na degustację zaproszeni będą rodzice oraz dzieci z całego przedszkola;

- ✓ Dzień „Kanapki”

Raz w miesiącu dzieci mają możliwość przygotowania (skomponowania) kanapek z dostarczonych przez kucharki produktów, zwłaszcza dodatków: szczypior, natka pietruszki, kukurydza, papryka. Chodzi o to, aby zmotywować dzieci do próbowania różnorodnych potraw zaczynając od małych porcji.

- ✓ Konkurs na wierszyk, rymowankę.

W lutym ogłoszony będzie konkurs na ciekawy wierszyk lub rymowanki o warzywach, owocach, mleku, witaminach itp. Konkurs skierowany będzie do dzieci i rodziców a jego wyniki zostaną ogłoszone na tablicy ogłoszeń

- ✓ Książka kucharska

Z zebranych od rodziców przepisów powstanie książka kucharska z ulubionymi potrawami ich dzieci. Pomysły przepisów wykorzystywane będą przy układaniu jadłospisu w przedszkolu

- ✓ Książka kucharska dla rodziców

Dla rodziców powstanie książka kucharska z przepisami dań podawanych w przedszkolu a bardzo lubianych przez dzieci. Spis dań będzie sporządzony w oparciu o obserwację nauczycielek, dyrektora i intendenta.

Część III

Ewaluacja programu

Program „ PRZEDSZKOLAK WIE CO JEST ZDROWE A CO NIE ” to zajęcia i działania podejmowane przez personel przedszkola skierowane do dzieci i ich rodziców w celu promowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Spodziewane efekty realizacji programu:

- dzieci znają zasady prawidłowego odżywiania,
- dzieci zjadają różnorodne posiłki,
- dzieci przezwyciężają niechęć do niektórych produktów i starają się poznać ich smak,
- rodzice są sojusznikami w działaniach podejmowanych przez przedszkole, akceptują i stosują sposoby odżywiania promowane przez przedszkole.

Ankieta dla nauczycieli

Ankieta zostanie przekazana nauczycielom w maju. Zawiera pytania dotyczące celowości realizacji naszego programu oraz zachowań dzieci po jego realizacji. Odpowiedzi posłużą do ewaluacji programu.

Ankieta dla rodziców

Droży Rodzice!

Prosimy o wypełnienie poniższej ankiety. Ankieta ma charakter anonimowy. Posłuż nam do ewaluacji programu „PRZEDSZKOLAK WIE CO JEST ZDROWE A CO NIE” i będzie wskazówką do dalszej pracy.

1. Czy Pan/Pani włączył się czynnie w realizację programu i brał udział w:

- konkursie na wierszyk, rymowankę
- tworzeniu książki kucharskiej z przepisami rodziców
- nie brałem udziału w żadnej formie

2. Czy przedszkole miało wpływ na to, że Pana/Pani dziecko zaczęło próbować pokarmów, których wcześniej nie akceptowało? Proszę podkreślić lub dopisać: szczypior, sałata, papryka, surówki, mleko i przetwory mleczne, ryby(pasty) ciemne pieczywo,

5. Czy widzi Pan/Pani potrzebę promocji zdrowego odżywiania już w przedszkolu?

- tak
- nie Dziękujemy

Ankieta dla nauczycielek

(Ankieta ma charakter anonimowy, opinie z ankiet posłużą nam do ewaluacji programu dotyczącego promocji zdrowego odżywiania dzieci w przedszkolu i w domu)

Jak oceniasz pracę z programem „PRZEDSZKOLAK WIE CO JEST ZDROWE A CO NIE ”

(Zaznacz proszę, wybraną odpowiedź lub udziel krótkiej odpowiedzi)

1. Czy Twoim zdaniem realizacja programu PRZEDSZKOLAK WIE CO JEST ZDROWE A CO NIE ” była celowa?

- a) tak
- b) raczej tak
- c) raczej nie

- d)nie
- e) trudno powiedzieć

2. Czy nakładane treści zawarte w programie stanowiły utrudnienia w codziennej pracy przy realizacji haseł programowych?

- a) tak
- b) raczej tak
- c) raczej nie
- d) nie
- e) trudno powiedzieć

3. Czy trafny był dobór rozwiązań metodycznych?

- a) tak
- b) raczej tak
- c) raczej nie
- d) nie
- e) trudno powiedzieć

4. Czy, Twoim zdaniem, nawyki żywieniowe dzieci z Twojej grupy uległy zauważalnej zmianie?

- a) tak
- b) raczej tak
- c) raczej nie
- d) nie
- e) trudno powiedzieć

5. Czy zamierzasz kontynuować pracę z programem lub jego elementami w przyszłym roku szkolnym?

- a) tak

- b) raczej tak
- c) raczej nie
- d) zdecydowanie nie

6. Napisz proszę, które tematy wymagają Twoim zdaniem, pogłębienia?

.....

7. Napisz proszę, które tematy uważasz za zbędne?

.....

Dziękujemy