

## **INNOWACJA PEDAGOGICZNA**

### **" Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki"**



**Autorka  
innowacji:**

**Anna Brzezicka**

**Przewidywany termin wprowadzenia i czas trwania innowacji:**

Wrzesień 2023- Styczeń 2024

**Miejsce realizacji:** Publiczne Przedszkole Samorządowe Nr 1 w Jaworzu

**Zakres innowacji:** 3-6 latki

## WSTĘP

Nie od dziś wiadomo, że wszystko, co podajemy dzieciom do zjedzenia, przyczynia się kształtowania ich przyszłych kulinarnych upodobań i nawyków. Najważniejszym czasem dla programowania naszego zdrowia i życia jest okres wczesnego dzieciństwa. Proponowana innowacja jest odpowiedzią na poszukiwanie sposobów zainteresowania dzieci zdrowym odżywianiem.

Nie ma chyba grupy przedszkolnej, w której nie znalazłoby się dziecko, które nie chce przyjmować żadnych pokarmów poza np. „suchym” makaronem. Okres wieku przedszkolnego to czas, w którym kształtują się nawyki i przyzwyczajenia. Dlatego tak ważne jest, aby zaszcześcić w młodym człowieku pozytywne wzorce. Sposób żywienia wpływa na funkcjonowanie człowieka, jego rozwój fizyczny, intelektualny, szybkość przyswajania wiedzy, uczenia się. To, w co wyposażymy dziecko w okresie dorastania, będzie procentowało w całym dorosłym życiu.

## 1. OPIS INNOWACJI

Myślą przewodnią tego programu jest nauczenie dzieci poprzez zabawę jak jeść i co jeść. Program obejmuje cykl zajęć przypadających na rok szkolny 2023/2024, które będą odbywały się raz w miesiącu, podczas których dzieci będą brały czynny udział w przygotowywaniu zdrowych potraw. Program ma na celu zwróceniu uwagi na jakość jedzenia oraz jego rolę dla zdrowia i edukacji dzieci, Skierowany jest bezpośrednio do dzieci, ale pośrednio również do rodziców i szerokiego otoczenia dziecka. program przeznaczony jest do realizacji we wszystkich grupach wiekowych ( 3-6latki ) w przedszkolu. Zapropionowane treści w programie innowacyjnym są dostosowane do możliwości intelektualnych dzieci.

Podczas zajęć dzieci nauczą się jak komponować zdrowe i smaczne posiłki, poznają piramidę żywienia, dokładnie owoce i warzywa oraz wszelkie składniki odżywcze takich produktów jak mleko, zboża a także ryby i orzechy,które są ważnym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3 - potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania człowieka. Ważne jest, aby przedszkolaki znały i stosowały zasady właściwego spożywania posiłków, wspólnie z rówieśnikami w przedszkolu, ale też w domu z rodziną- przy stole, a nie przed telewizorem!

## 2. CELE I ZADANIA PROGRAMU

### Cele ogólne:

- promowanie i pogłębianie wiedzy na temat prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia
- zdobywanie wiadomości na temat zagrożeń wynikających ze złych nawyków żywieniowych
- kształtowanie właściwych zachowań, umiejętności, samodzielności u dzieci oraz czynności samoobsługowych w oparciu o tematykę zdrowego odżywiania
- wzmacnianie współpracy z rodzicami poprzez włączenie ich w działania prozdrowotne przedszkola
- zmiana nawyków żywieniowych wychowanków i ich rodzin
- zapoznanie dzieci z piramidą żywienia

### Cele szczegółowe:

- dziecko wie jak przygotować smaczne i zdrowe posiłki
- bierze czynny udział w przygotowywaniu prostych potraw
- zna piramidę żywienia i wie, jakie produkty wchodzi w jej skład
- wie, na czym polega zdrowe odżywianie • potrafi wymienić produkty spożywcze służące zdrowiu
- potrafi wymienić produkty spożywcze szkodzące zdrowiu wie, jakie znaczenie mają witaminy dla zdrowia człowieka i potrafi je wymienić
- potrafi samodzielnie lub z pomocą nauczyciela/ rodzica wykonać zdrowe potrawy np. kanapki, soki, surówki, sałatki, ciasta, ciasteczka

- potrafi estetycznie nakryć do stołu, kulturalnie zjeść posiłek i posługiwać się prawidłowo sztuciami
- umie współdziałać z dziećmi i dorosłymi
- aktywnie i twórczo uczestniczy w zabawach i zajęciach dydaktycznych, plastycznych

### 3. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Zastosowane metody i formy pracy mają w jak największym stopniu rozwijać indywidualne zdolności kulinarne, zainteresowania dzieci zdrowym odżywianiem, stworzyć atmosferę akceptacji, zaufania, pozwolić na osiągnięcie sukcesu motywującego do dalszych działań. W innowacji będą dominowały następujące metody i formy pracy z dziećmi:

#### **Metody czynne:**

- zajęć praktycznych- wykonywanie przez dzieci różnych zadań o charakterze praktycznym, powtarzanie wiedzy z danego zakresu
- kierowanie działalnością dziecka poprzez inspirowanie, zachętę dziecka, podsuniecie pomysłu do samodzielnych działań
- samodzielne doświadczenia poprzez spontaniczną działalność dziecka

#### **Metody percepcyjne:**

- obserwacja
- pokaz
- podanie przykładu, wzór postępowania

### **Metody słowne:**

- pogadanki
- wiersze, bajki i opowiadania
- objaśnienia
- instrukcje
- " burza mózgów"

### **Formy:**

- w małych zespołach
- praca z całą grupą

## **4. HARMONOGRAM REALIZACJI ZADAŃ PROGRAMOWYCH**

### **Realizacja bloków tematycznych**

„Poznajemy owoce i warzywa”- samodzielne wykonywanie i spożywanie zdrowej żywności (robienie zdrowych kanapek, przekąsek owocowo- warzywnych oraz soków owocowo-warzywnych

**Cel : poznanie piramidy żywienia, uczenie dokonywania właściwych wyborów w odżywianiu.**

### **Zorganizowanie DNIA POMARAŃCZOWEGO**

**Cel: zachęcanie do zjadania owoców i warzyw pod różnymi postaciami**

### **Zorganizowanie DNIA BIAŁEGO w grupach**

zabawy w mlecznej krainie, poznanie drogi mleka od krowy do przedszkola,

degustacja produktów mlecznych, robienie koktajli mlecznych

**Cel: poznanie wartości odżywczej mleka i jego przetworów**

**Zorganizowanie DNIA ŻÓŁTEGO** - zabawy z żółtymi owocami i warzywami, po

**Cel: poznanie walorów zdrowotnych cytryny z miodem w okresie zimowym, zachęcanie do zjadania żółtych warzyw i owoców**

**Zorganizowanie DNIA ZIELONEGO-** „Gra w zielone”- zabawy z zielonymi owocami i warzywami , wielozmysłowe poznawanie ich

**Cel: zachęcanie do zjadania zielonych warzyw i owoców oraz picia soków**

**Zorganizowanie quizu międzygrupowego „W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”**

**Cel: utrwalanie wiedzy i postaw dotyczących zdrowego stylu życia**

**Organizacja DNIA CZERWONEGO** w grupach – zabawy w Czerwonej krainie z Panią Truskawką,

**Cel: zachęcanie do degustacji przetworów z czerwonych owoców i warzyw**

## **5. SPRAWOZDANIE Z INNOWACJI**

## **6. PRZEWIDYWANE EFEKTY PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ**

- efektem działań podjętych w czasie realizacji projektu innowacji będzie wzrost zainteresowania u dzieci i rodziców zdrowym odżywianiem, w konsekwencji ukształtowanie czynności samoobsługowych, kulturalnych, nawyków higienicznych
- ukształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- pogłębianie wśród dzieci i rodziców wiedzy o warzywach, owocach,

produktach bogatych w witaminy i potrzebie ich spożycia oraz propagowanie zdobytej wiedzy w życiu codziennym, zachęcanie rodziców do wspólnego gotowania i robienia zakupów spożywczych, inspirowanie do własnych poszukiwań kulinarnych

- wspieranie dziecięcej ciekawości, aktywności samodzielności a także kształtowanie ich wiadomości i umiejętności praktycznych
- zdobycie przez dzieci wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat zdrowego odżywiania
- ukazanie ciekawych i atrakcyjnych form i metod pracy o różnorodnej aktywności dzieci

## **7. BIBLIOGRAFIA**

[www.zdrowyprzedszkolak.pl](http://www.zdrowyprzedszkolak.pl)

M. Krawczyński " Żywnienie dzieci w wieku szkolnym i młodzieży", Kraków, 2008

H. Fordham, "Nakarmić dziecko. Przepisy na zdrowe i kolorowe posiłki. Wiek przedszkolny"