

PROGRAM PROZDROWOTNY

Zdrowe jedzenie jest
teraz w cenie-
Kuchcikowo

Wstęp

Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym okresem w kształtowaniu prozdrowotnych zachowań i nawyków. Okres, kiedy dziecko jest jeszcze małe, to najlepszy moment na naukę tego, co powinno jeść i, pić oraz w jakich ilościach. Należy pamiętać, że jeżeli od pierwszych lat dziecka zadbamy, by jego dieta była zróżnicowana, pełna warzyw i owoców, bogata w składniki odżywcze, zawierająca dostateczną ilość wody i ograniczoną ilość słodkich napojów, możemy zmniejszyć ryzyko pojawienia się w jego dorosłym życiu nadwagi, otyłości, cukrzycy czy chorób układu krążenia! Pierwszymi nauczycielami w tym zakresie są oczywiście rodzice. To od nich zależy w jaki sposób ukształtuje się gust kulinarny dziecka. Z chwilą pójścia do przedszkola, to ono niejako przejmuje tę rolę i wspomaga rodziców w tym procesie. Przedszkole może mieć ogromny wpływ na utrwalanie tych dobrych nawyków żywieniowych wyniesionych z domu rodzinnego, lub niwelowanie tych złych.

Dlatego też realizując zadanie podstawy programowej jakim jest dbanie o zdrowie dziecka i jego rozwój fizyczny, oraz dostrzegając narastający problem wśród współczesnych dzieci - zbyt dużego spożywania słodyczy, słodkich napojów, wysoce przetworzonego jedzenia nasze przedszkole postanowiło położyć szczególny nacisk na racjonalne żywienie, oparte na naturalnych składnikach.

Uchwałą Rady Pedagogicznej powstał pomysł napisania programu zawierającego wskazówki służące do upowszechniania zasad prawidłowego żywienia wśród dzieci i ich rodziców, oraz uświadamiania celów i korzyści z tego płynących. Program będzie realizowany w ramach zajęć Kuchcikowo.

Charakterystyka programu i jego założenia

Program autorski „Zdrowe jedzenie jest teraz w cenie” opracowany został z myślą o propagowaniu zdrowego jedzenia wśród dzieci przedszkolnych. Realizacja jego założeń ma na celu nie tylko teoretyczne przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim czynne włączenie dzieci w proponowane formy i metody. Celem takiego działania ma być osiągnięcie zamierzonych umiejętności, nawyków, ale przede wszystkim utrwalenie w dzieciach potrzeby dokonywania właściwych wyborów żywieniowych w życiu codziennym.

Program przeznaczony jest dla dzieci 2,5; 3;4;5,6- letnich. Realizowany będzie od stycznia do czerwca roku przedszkolnego 2017/18. Tematy do realizacji skoncentrowane są wokół obszarów działalności edukacyjnej przedszkola obejmujących zdrowe odżywianie.

Program autorski został przygotowany zgodnie z podstawą programową wychowania przedszkolnego.

Cele główne i szczegółowe:

1. Poznanie zasad zdrowego żywienia i wyrabianie właściwych przyzwyczajień żywieniowych
 - Wyodrębnienie produktów zdrowych i szkodliwych:
 - Zachęcanie do spożywania zdrowych produktów – mleka, sera, ciemnego pieczywa, owoców i warzyw jako źródła cennych witamin
 - Ukazywanie negatywnych skutków spożywania niezdrowych i nieznanych produktów np., grzybów, lekarstw
 - Dostrzeganie negatywnych skutków nadmiernego jedzenia słodczy, pokarmów wysoce przetworzonych – ograniczenie ich spożywania
2. Wyrabianie nawyków kulturalnego zachowanie się w czasie posiłku
 - Nabywanie umiejętności nakrywania do stołu i posługiwania się sztućcami
 - Zwracanie uwagi na estetykę spożywania posiłków
 - WYROBIENIE nawyku używania form grzecznościowych – proszę, dziękuję, smacznego
 - Organizowanie sytuacji współdziałania dzieci młodszych i starszych
3. Modyfikacja menu w stołówce przedszkolnej

Metody:

- oglądowe (ilustracje, plansze, filmy)
- słowne (rozmowy, opowiadania, pogadanki)
- aktywizujące (przygotowywanie posiłków, nakrywanie do posiłków, komponowanie posiłków, zabawy badawcze)

Formy pracy:

1. Prace gospodarczo- porządkowe - dyżury dzieci
2. Czynności samoobsługowe – min. organizacja podwieczorków
3. Praca w grupach – prace kulinarne – wykonanie sałatek , kanapek itp....
4. Uroczystości i imprezy ogólnie przedszkolne o tematyce zdrowia
5. Zajęcia i zabawy z całą grupą, z różnych obszarów edukacyjnych, o tematyce zdrowego odżywiania
6. Założenie kącików eksponujących zdrowy styl życia: plakaty, wiersze, piosenki

Treści kształcenia i sposoby ich realizacji.

Zadania	Formy i metody pracy	Sprawności, umiejętności i wiadomości	Termin realizacji
1. Wyrabianie umiejętności kulturalnego spożywania i zachowania się przy stole podczas posiłku.	1. Stwarzanie sytuacji edukacyjnych pozwalających przyswoić dzieciom zasady kulturalnego zachowania się przy stole (savoir - vivre): - posługiwania się sztućcami, serwetką, - przyjmowania poprawnej postawy podczas siedzenia przy stole, - zachowania estetyki jedzenia podczas posiłków, - używania zwrotów grzecznościowych, - gryzienie i dokładne przeżuwanie pokarmów,- konwersacja w czasie jedzenia. 2. Wdrażanie dzieci dostosowania	Dziecko: - prawidłowo posługuje się sztućcami - prosto siedzi podczas spożywania posiłku, dłonie trzyma obok talerza - wie kiedy użyć zwrotów: smacznego, proszę dziękuję - zamyka usta przy jedzeniu – nie mlaska - przeżuwa dokładnie pokarm – nie je łąpczywie - nie mówi z „pełną buzią” - pamięta o umyciu rąk	Na co dzień

	zabiegów higienicznych przed , w czasie i między posiłkami i po posiłku.	przed i po posiłku - nie wyciera w czasie posiłku rąk w ubranie lub obrus - korzysta z serwetnika i serwetek.	Na co dzień
	3. Planowanie i organizowanie dyżurów dzieci przy posiłkach - opracowanie zakresu obowiązków dyżurnych - opracowanie strojów i emblematów dla dyżurnych	- potrafi odstawić pusty talerz i kubek - wie, jak rozłożyć zastawę, - dba o estetykę wyglądu stołu	Na co dzień

W ramach programu każda grupa przedszkolna, raz w miesiącu, będzie miała za zadanie przeprowadzić zajęcia o tematyce:

1. Miesiąc październik *Urodziny dyni*
2. Miesiąc listopad *Zdrowie w ziarenkach*
3. Miesiąc grudzień *Coś pysznego i zdrowego: owocowo-warzywne chipsy*
4. Miesiąc styczeń *Białe szaleństwo na talerzu – mleko i jego przetwory.*
5. Miesiąc luty *Dzieci nie jedzą śmieci*
6. Miesiąc marzec *Ładny uśmiech mamy bo cukru unikamy*
7. Miesiąc kwiecień *Zielone zioła- smaki i zapachy*
8. Miesiąc maj *Polskie smaki- nowalijki*
9. Miesiąc czerwiec *Zdrowe, słodkie, nasze- owoce sezonowe.*
10. *Zdrowa woda- pijmy wodę-* dodatkowy temat w ramach lata i wysokich temperatur.

Zajęcia będzie można przeprowadzić według własnego pomysłu, jedynym warunkiem jest, by trzymać się tematu i stworzyć posiłek, którym będzie można poczęstować wszystkie grupy przedszkolne.

Smacznego!