



„ZDROWE ŻYWIENIE W PRZEDSZKOLU I W DOMU”

**Projekt programu promującego zdrowe żywienie w społeczności
przedszkolnej.**

**Autorzy:
mgr Katarzyna Kulesza
mgr Marta Cieślak**

**Przedszkole nr 9
im. Pluszowego Misia
w Tychach**

Tychy 2014r.

Wiek przedszkolny to czas, w którym kształtują się preferencje smakowe oraz upodobania żywieniowe, które mogą w przyszłości odbić się negatywnie lub pozytywnie na zdrowiu naszych dzieci. Wiadomo przecież, że prawidłowe żywienie decyduje o zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju, a racjonalne odżywianie ma bardzo duży wpływ na aktywność psychiczną, umysłową i ruchową dziecka.

Nawyki żywieniowe należy wpajać dzieciom od najmłodszych lat więc w realizację wprowadzania zdrowego odżywiania dzieci w przedszkolu należy zaangażować całą społeczność przedszkolną: dzieci, rodziców i pracowników. Warunkiem koniecznym jest zaangażowanie, nabywanie i poszerzanie wiedzy pracowników kuchni, nauczycieli, rodziców i dziadków z zakresu zdrowego żywienia, przekonanie wszystkich o konieczności wprowadzania tych zmian oraz wspólny cel, jakim jest zdrowie dzieci i ich rodzin.

Dieta dzieci musi być zrównoważona odżywczo odpowiednio dla ich wieku, różnorodna i oparta o produkty jak najmniej przetworzone – naturalne i wysokiej jakości. Bardzo ważne jest więc angażowanie nie tylko rodziców ale także dziadków we wszystkie działania związane ze zdrowym żywieniem dzieci oraz promocją tych działań, ponieważ w dzisiejszych czasach, czasach zabieganych i zapracowanych rodziców to dziadkowie mają ogromne znaczenie w życiu dziecka wspomagając w opiece i wychowaniu.

Rosnąca liczba dzieci z alergiami, specjalnymi potrzebami żywieniowymi oraz problem otyłości i nadwagi u dzieci sprawia, że zagadnienia dotyczące racjonalnego odżywiania powinny na stałe zagościć w tematyce zajęć i działań przedszkolnych tak aby zaszczepić u dzieci, rodziców i dziadków nawyk interesowania się tym co jedzą, do świadomego eliminowania żywności niezdrowej.

Grupa docelowa:

- dzieci uczęszczające do przedszkola;
- rodziny dzieci – rodzice, opiekunowie, dziadkowie;
- personel – nauczyciele, intendent, pracownicy kuchni.

Czas trwania programu:

- 3 lata – pełen cykl kształcenia dzieci w przedszkolu – możliwość powtórzenia cyklu w następnych latach.

Ważne jest aby działania dotyczące zdrowego żywienia wdrażać przez cały okres pobytu dziecka w przedszkolu, a więc przez trzy lata, wtedy jest ogromna szansa by dziecko „zasmakowało” w przedszkolu ciekawych, zdrowych produktów, nauczyło się prawidłowo odżywiać a także aby rodzice i dziadkowie zostali odpowiednio wyedukowani i z zaangażowaniem podchodzili do tematu.

Proponujemy by z całego wachlarza działań nauczyciele wybrali sobie po kilka, do zrealizowania w danym roku szkolnym – tak aby cały program zrealizować przez trzy lata, a potem wrócić ponownie do działań z pierwszego roku by kolejne przedszkolaki także „przeszły” przez wszystkie propozycje.

Cele ogólne:

- Poszerzenie świadomości dzieci, rodziców i dziadków w zakresie zdrowego odżywiania, zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci.
- Edukacja dzieci w zakresie prawidłowego odżywiania - nabywanie wiedzy i umiejętności dbania o własne zdrowie.
- Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy w zakresie odżywiania - kształcenie umiejętności samodzielnego wykonywania prostych, zdrowych posiłków.
- Propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin.
- Zmiana nawyków żywieniowych rodzin wychowanków.
- Angażowanie rodziców i dziadków do udziału w akcjach zdrowego żywienia dzieci.

Cele szczegółowe:

- Rozumienie potrzeby prawidłowego żywienia.
- Kształtowanie umiejętności komponowania zdrowych posiłków.
- Zapoznanie z podstawowymi zasadami żywieniowymi, z rolą witamin i innych składników dla organizmu.
- Poznanie i wdrażanie przepisów ze zdrowym żywieniem do codziennej diety. Zastępowanie niezdrowej żywności zdrowymi produktami, w tym przekąskami.
- Aktywny udział dzieci, rodziców i dziadków w zajęciach, akcjach i spotkaniach dotyczących zdrowego żywienia.

Metody pracy:

- pokaz
- pogadanka
- obserwacja
- metoda projektu
- teatryki i metody darmowe
- działań praktycznych -samodzielne działanie
- rozmowa

Działania:

Aby holistycznie zrealizować zagadnienia dotyczące zdrowego żywienia należy objąć nimi pracowników przedszkola, dzieci oraz ich rodzinne środowisko, dlatego działania zostały podzielone na trzy grupy.

Obszar działania	Cele szczegółowe	Sposoby i formy realizacji
I. Przedszkole	Nabywanie i poszerzanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania: <ul style="list-style-type: none">- rozumienie potrzeby prawidłowego żywienia,- zapoznanie z podstawowymi zasadami żywieniowymi, z rolą witamin i innych składników dla organizmu,- kształtowanie umiejętności komponowania zdrowych posiłków,- poszerzenie świadomości dzieci, rodziców i dziadków w zakresie zdrowego odżywiania, zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci.	<ul style="list-style-type: none">• Uczestniczenie kucharki, intendenta i nauczycielek w warsztatach i szkoleniach dot. zdrowego żywienia.• Nawiązanie współpracy z dietetykiem w celu organizacji warsztatów dla rodziców i dziadków na temat zdrowego żywienia.• Stworzenie dla rodziców kącika „zdrowego żywienia” w której znajdować się będą rady odnośnie zdrowego żywienia, książka kucharska z przepisami na „zdrowe jedzenie”.• Założenie zakładki na stronie internetowej na której także będą umieszczane rady związane ze zdrowym żywniem.
	Stosowanie nabytej wiedzy w praktyce: <ul style="list-style-type: none">- poznanie i wdrażanie przepisów ze zdrowym żywniem do codziennej diety,- propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin.	<ul style="list-style-type: none">• Zmiany w żywniem w przedszkolu:<ul style="list-style-type: none">- wyeliminowanie niezdrowej chemii z diety dzieci:<ul style="list-style-type: none">* zupy gotowane na oliwie z oliwek,* zamiast śmietany używanie jogurtu naturalnego,* całkowite wyeliminowanie glutaminian sodu,* do przyprawiania potraw używanie tylko ziół i soli.- zastępowanie słodczy zdrowym jedzeniem:<ul style="list-style-type: none">* zamiast kremu czekoladowego

		<p>Nutella krem z awokado i kakao,</p> <ul style="list-style-type: none"> *samodzielne przygotowanie budyniów i kisieli, * zamiast gotowych płatków śniadaniowych do mleka dodawać kaszę jaglaną, makarony pełnoziarniste, zacierki, *samodzielny wypiek domowych ciast: marchewkowego, burakowego, dyniowego, <p>- wprowadzenie do jadłospisu zdrowych produktów:</p> <ul style="list-style-type: none"> * ciecioriki, soczewicy, kaszy jaglanej, makaronów razowych, mąki razowej, dyni. <p>- słodzenie potraw miodem,</p> <p>- na drugie śniadania podawać owoce suszone, chipsy owocowe i warzywne, jogurty, miód, owoce i marchewkę,</p> <p>- wprowadzenie do jadłospisu ryb dwa razy w tygodniu,</p> <p>- przygotowywanie paczek świąteczne dla dzieci ze zdrowych słodczy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przynajmniej jeden dzień w tygodniu podawać śniadanie w formie szwedzkiego stołu - dzieci same przygotowują sobie kanapki. • Bezwzględne respektowanie diet: bezglutenowej, bezmlecznej i diet związanych z alergiami pokarmowymi wychowanków.
<p>II. Dzieci</p>	<p>Edukacja dzieci w zakresie prawidłowego odżywiania:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nabywanie wiedzy i umiejętności dbania o własne zdrowie, – rozumienie potrzeby prawidłowego żywienia, 	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie zajęć dotyczących zdrowego żywienia: <ul style="list-style-type: none"> - „Piramida zdrowia” - „Zdrowie w witaminach” - „Od ziarenka do bochenka”- poznawanie procesu powstawania chleba. • „Wiem co jem”- poznawanie

	<ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie z podstawowymi zasadami żywieniowymi, z rolą witamin i innych składników dla organizmu. 	<p>pochodzenia różnych produktów spożywczych i ich wartości odżywczych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Dzień jajka” - poznanie pochodzenia jajek, rozszyfrowanie liczb na jajku, promowanie jajek od kur z wolnego wybiegu. • „Co tam u pszczołki Mai?” zaproszenie pszczelarza – wyjaśnienie pochodzenia miodu, sposobu produkcji i jego rodzajów. Wyjaśnienie walorów zdrowotnych jakie posiadają miody. Degustacje miodów. • „Podróż do mlecznej krainy” - poznawanie pochodzenia mleka, rodzajów mlek. Promowanie picia mleka świeżego zamiast UHT. Poznanie mnogości przetworów mlecznych. • Zwiedzanie sklepu ze zdrową żywnością gdzie dzieci mogą porównać owoce i warzywa „marketowe” przyskane i naturalnie hodowane. • Wycieczka do: <ul style="list-style-type: none"> - piekarni, - do gospodarstwa wiejskiego.
	<p>Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy w zakresie odżywiania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształcenie umiejętności samodzielnego komponowania i wykonywania prostych, zdrowych posiłków, - wdrażanie do zmiany przyzwyczajeń kulinarnych, 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontynuowanie uprawy ogródka przedszkolnego, donic z sadzonkami, sadzenie z dziećmi ziół, nowalijek w skrzynkach na oknie, kiełkowanie kiełków - wykorzystanie zbiorów do posiłków. • Wykonywanie zapasów na zimę z owoców i warzyw zebranych w ogrodzie przedszkolnym. • Przygotowanie witaminowych pyszności - „warsztaty kulinarne”: <ul style="list-style-type: none"> - soki, - koktajle mleczne, - surówki, - sałatki owocowo-warzywne,

		<ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie komponowanie zdrowych kanapek, - kiszenie kapusty i ogórków. • Przygotowanie przez dzieci ciasta chlebowego z mąki razowej i ziaren, wypiek chleba, degustacja. • Pieczenie zdrowych ciasteczek owsianych z żurawiną. • Degustacja owoców i warzyw- zabawy poznawcze rozwijające zmysły „Co tak pachnie, co tak smakuje?” • „Dzień sera”- degustacja różnych gatunków sera: białego, żółtego, koziego. • „Owocowo-warzywny bal”- poznanie różnych rodzajów warzyw i owoców, ich zapachu i smaku” podczas zabaw tanecznych. Konkursy, piosenki i zabawy dotyczące owoców i warzyw. • Wspólne układanie zdrowych jadłospisów.
<p>III. Rodzice, dziadkowie, środowisko.</p>	<p>Propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poszerzenie świadomości dzieci, rodziców i dziadków w zakresie zdrowego odżywiania, - zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zaproszenie rodziców i dziadków na wykłady dot. odżywiania. Umożliwianie konsultacji dietetycznych. • Kącik zdrowej żywności dla rodziców „Kuchcikowo”, w którym rodzice mogą znaleźć, ale też zamieścić ciekawe zdrowe przepisy. • Zaproszenie rodziców do samodzielnego wymyślania aktywności dot. zdrowego żywienia i wprowadzanie ich do pracy w przedszkolu. • Zaproszenie rodziców do akcji „zdrowe urodziny” - propagujące ograniczanie przynoszenia cukierków, a w ich miejsce obdarowywanie kolegów i koleżanek zdrowymi smakołykami.

	<p>Wykorzystanie zdobytej wiedzy na temat zdrowego odżywiania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zmiana nawyków żywieniowych rodzin wychowanków, - angażowanie rodziców i dziadków do udziału w akcjach zdrowego żywienia dzieci, - aktywny udział dzieci, rodziców i dziadków w zajęciach, akcjach i spotkaniach dotyczących zdrowego żywienia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wspólne warsztaty i zajęcia otwarte podczas których przygotowywane są zdrowe posiłki w tym degustacja przygotowanych witaminowych pyszności: - „Wiem co jem” - warsztaty dla rodziców i dzieci – koncentracja na prawidłowym odczytywaniu składu produktów, wartości energetycznych, odżywczych i kalorycznych, próby komponowania zdrowych jadłospisów, cenne rady dotyczące zamiany potraw, czy pojedynczych produktów na zdrowe, targ przepisów. - „Sałatkowy zawrót głowy” – rodzinne przygotowywanie zdrowych sałatek lub surówek – połączone z konkursem na najlepszy zdrowy smak. Wymiana przepisów i cennych rad. - „Sok to zdrowie” - zajęcia otwarte dla rodziców podczas których dzieci przygotowują soki bądź koktajle. Rozmowa na temat wartości odżywczych przygotowanych napojów. Zachęcenie rodziców by wspólnie z dziećmi w domu pili wodę, zdrowe soki – rezygnacja z napojów gazowanych. - „Zdrowe słodkości” popołudniowe spotkanie z rodzicami i dziećmi – możliwość degustacji słodkich ale zdrowych przekąsek przygotowanych przez rodziców. Wymiana przepisów i cennych rad - „Nie takie pasty straszne...” - warsztaty dla rodziców i dzieci dotyczące przygotowywania zdrowych past do smarowania pieczywa. Wspólne wykonanie past, degustacja ich. Wymiana przepisów. • Akcje organizowane na terenie placówki promujące zdrowe
--	---	--

		<p>żywienie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Współdział rodziców w zorganizowaniu „Jarmarku Zdrowej Żywności” na którym odbywać się degustacja przygotowanych przez dzieci, kucharki i rodziców potraw z użyciem tylko zdrowych produktów. - Zaproszenie na „Popołudnia ze zdrowiem” podczas których rodzice przygotowują dla dzieci teatryki o tematyce zdrowotnej. - Piknik rodzinny – podczas którego rodzice mają możliwość prezentowania swoich pomysłów na zdrowe przekąski, degustacja przygotowanych przysmaków. Wymiana doświadczeń. - Podsumowanie danego etapu programu podczas między grupowego konkursu dla rodziców i dziećmi na temat zdrowego odżywiania. Zagadki, rebusy, zadania dla młodszych i starszych uczestników. Przyznanie odznaczeń „Zdrowego odżywiania się”. Wręczenie podziękowań dla rodziców i dzieci za zaangażowanie w danym roku projektu. • Organizacja rodzinnych konkursów np. na: <ul style="list-style-type: none"> - zdrową książkę kucharską (rodzice piszą przepisy, dzieci rysują ilustracje) - fotorelacje z „dnia zdrowia”. • Rodzinny konkurs pt. „Wielka zmiana” podczas którego rodzice dokumentują jeden miesiąc z ich życia, podczas którego wspólnie przygotowują zdrowe posiłki i angażują całą rodzinę do wprowadzania zmian żywieniowych.
--	--	---

Efekty działań:

- zmiana nawyków żywieniowych - dzieci bardzo chętnie jedzą suszone owoce, chipsy owocowe i warzywne, kasze i chleb razowy, przyzwyczyły się do smaku ziół, piją wodę.
- dzieci, rodzice i dziadkowie znają zdrowe produkty żywnościowe i ich wartość dla zdrowia - wiedzą co jeść aby być zdrowym, a jakich produktów unikać.
- zaangażowanie rodziców i dziadków w zmianę żywienia dzieci, wykorzystywanie wiedzy o zdrowym żywieniu i przepisów kulinarnych w swoich domach.

Ewaluacja:

Proponujemy zastosowanie systemu ankiet opiniotwórczych dla rodziców, które dadzą nam obraz jakie oczekiwania mają rodzice na początku programu, a na jakim poziomie jest ich wiedza i chęć zmian po każdym roku trwania programu. Wszelkie uwagi, sugestie i propozycje rodziców uwzględniamy na bieżąco podczas trwania programu.

ANKIETA DLA RODZICÓW

Szanowni Państwo!

Przygotowaliśmy dla Państwa ankietę, aby poznać Wasze oczekiwania odnośnie zdrowego żywienia dzieci, a także po to, by zaprosić Was i Wasze dzieci do programu, którego celem jest zmiana nawyków żywieniowych. Mamy nadzieję że po wspólnej całorocznej pracy zaszczepimy w dzieciach zamiłowanie do zdrowego odżywiania.

1. Czy znają zagadnienie jakim jest zdrowe odżywianie?

- tak

- nie

2. Jak często Państwa dzieci jedzą/piją..

	codziennie	kilka razy w tygodniu	kilka razy w miesiącu
Mleko i produkty mleczne			
Owoce			
Warzywa			
Ciemne pieczywo			
Produkty zbożowe jak: kaszę, pieczywo, makarony, płatki owsiane			
Ryby			
produkty typu Fast-food			
Słodycze			
Wodę / naturalne soki			
Napoje gazowane			

3. Czy są Państwo zainteresowani zajęciami dot. zdrowego odżywiania.

- tak

- tylko dla dzieci

- dla dzieci i dla rodziców, dziadków

- nie

4. Czy chcielibyście Państwo skorzystać z warsztatów, wykładów czy spotkań z dietetykiem odnośnie zdrowego żywienia?

- tak

- nie

5. Czy zaangażowałibyście się Państwo w zajęcia dla dzieci odnośnie zdrowego żywienia?

- tak

- w pomoc w przygotowaniu teatryków dla dzieci

- w aktywnym uczestniczeniu w zabawach, warsztatach i spotkaniach wspólnie z dziećmi odnośnie zdrowego żywienia

- nie

6. Czy mają Państwo propozycje/oczekiwania odnośnie tematyki zajęć, sposobu ich realizacji, a może chcielibyście w czymś pomóc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za poświęcony
czas i opinie.

ANKIETA DLA RODZICÓW

Szanowni Państwo!

Przygotowaliśmy dla Państwa ankietę, aby poznać Wasze spostrzeżenia dotyczące programu jaki był realizowany w przedszkolu odnośnie zdrowego żywienia.

1. Czy uważają państwo że cykl spotkań, zajęć i warsztatów był Wam czy Państwa dzieciom potrzebny?

- tak
- nie

2. Które formy realizacji Państwu odpowiadały?

- spotkania wykładowe
- zajęcia warsztatowe z dziećmi
- jarmarki i inne akcje dotyczące zdrowego żywienia
- teatryki
- żadne

3. Które formy realizacji najbardziej odpowiadały Państwa dzieciom?

- zajęcia warsztatowe z rodzicami
- jarmarki i inne akcje dotyczące zdrowego żywienia
- teatryki
- zajęcia dot. zdrowego żywienia realizowane przez nauczycielki
- samodzielne przygotowywanie posiłków
- wyjścia do sklepów, wycieczki

3. Czy chcieliby Państwu aby program realizowany był w kolejnym roku (tylko dla rodziców dzieci kontynuujących nauczanie przedszkolne)

- tak
- nie

4. Czy mają Państwo jakieś spostrzeżenia którymi chcielibyście się podzielić tak aby w przyszłym roku móc lepiej realizować program.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za poświęcony
czas i opinie.