

Sprawozdanie z realizacji akcji Akademii Zdrowego Przedszkolaka

„Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu”

Od dnia 17 do 31 marca 2014 r. w naszym przedszkolu realizowana była kolejna akcja programu „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”.

Wszystkie grupy przedszkolne (dzieci od 3 do 6 lat – łącznie 125) brały w niej udział. Tym razem na podstawie ilustracji akademii i własnych pomocy dydaktycznych nauczycielek czy bazy placówki oraz informacji zawartych w konspektach, przedszkolaki pogłębiały wiedzę na temat zdrowego żywienia. Na wstępie zapoznano dzieci z opowiadaniem „Podróż do wnętrza piramidy”- „Zdrowa żywność”, wdrażając do spożywania ekologicznych produktów, które mają ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka. Dzieci zrozumiały, że tylko dostarczanie produktów ze wszystkich pięter piramidy gwarantuje im zdrowie. Uczyły się odróżniać i rozpoznawać zdrową żywność po opakowaniach. W poszczególnych grupach robiły to w różny sposób.

Segregowanie produktów przez czterolatki „Motylki”.



Segregowanie produktów przez sześciolatki „Wiewiórki”.



Wykorzystano kolorowanki piramidy żywienia do utrwalenia zdobytych wiadomości.



Sześciolatki - „Wiewiórki”.

We wszystkich grupach zapoznano przedszkolaków z cyklem wierszy Jana Brzechwy „Na straganie”, „Pomidor”, „Chrzan” oraz Juliana Tuwima „Warzywa” i „Rzepka”. Jak się okazało w większości były to utwory znane dzieciom. Przedszkolaki chętnie poznawały owoce i warzywa dokładniej, porównywały je, segregowały itp.



Rozpoznawanie po smaku - „Wiewiórki”.



Porównywanie, ważenie - „Żabki”.



Segregowanie - „Żabki”.

Niezwykle pomocne do utrwalania poznanych treści okazały się zabawy „Zdrowy koszyk”, „Prawda czy fałsz”, „Zgaduj zgadula”, „Przekonaj Antka” i „Zabawa w chowanego”. Dały one dzieciom mnóstwo radości.

Przedszkolaki chętnie przygotowywały w swoich grupach zdrowe podwieczorki. Maluszki urządziły sobie ponadto „pomarańczowy dzień”.



Ubrane na pomarańczowo „Maluszki” wykonały z nauczycielką sok.



Pamiętały o myciu warzyw przed jedzeniem.



Trzylatki jadły zdrową marchewkę.

Potem zjedzone zdrowe produkty kolorowały.



Trzyletnia Michalinka.

Sześciolatki wykonały zdrową surówkę:



Wszystkie dzieci zjadły ją z apetytem.

Dzieci 5 i 4 letnie zrobiły „zdrową ucztę”. Wykonały z nauczycielkami soki i desery.



Zwrócono uwagę dzieci, że takie naturalne i własnoręcznie wykonane potrawy są najzdrowsze. Przypomniano, że należy wystrzegać się żywności z konserwantami i barwnikami oraz sprawdzać przydatność produktów do spożycia.



Po wykonaniu soku odśpiewano piosenkę „Witaminki”

Dzieci wiedzą, że zdrowa żywność ma wyższą jakość i dobry, naturalny smak. Zgodnie z poznanym wierszem „Jak to jest z tym odżywianiem?” dzieci poważnie potraktowały swój brzusek dostarczając mu cennych witamin, które gwarantują zdrowie i unikanie chorób. Zapewniły, że często będą sięgać po owoce i warzywa.



Również omówienie zagadnienia zdrowych jajek okazało się dla dzieci ciekawym tematem. Wielu przedszkolaków nie wiedziało skąd się biorą jajka i że mogą różnie wyglądać. Pouczające były dla nich wiersze „Wyszła kura na podwórze” czy „Jajko” wraz z ilustracjami jaj różnych ptaków.



Dzieci pięcioletnie dumne z kolorowanek.



Prace czterolatek.

Dzieci chętnie brały udział w zabawach „Jajo kurze”, „Uwaga Jajko”, „Turlające się jajka” i „Ślepe jajka”. Poznały budowę jajka i dowiedziały się jaki wpływ ma na nie temperatura oraz jak jajka można przyrządzać. Zrozumiały znaczenie nadruków na skorupkach.



Dzieci chętnie spożywały jajka z serkiem i twarożkiem wyhodowanym w kąciku przyrody.

Bardzo radośnie dzieci reagowały na piosenkę „Ogórek wąsaty”, dlatego wykorzystano ją na zajęciach rytmicznych. Utrwalano wartości odżywcze warzyw i owoców, zbierano je w kąciku przyrody, dzielono ze względu na rodzaje i często pokazywano na zajęciach.



Dzieci utrwalają je w pracach plastycznych.



Przedszkolny jadłospis wzbogacono o nowe potrawy z ich wykorzystaniem. Rodzicom zaproponowano, by w domach wykonywali z dziećmi wspólnie desery owocowe i jarzynowe sałatki. Przedszkolaki na zajęciach chwały się jakie potrawy zrobione wspólnie z rodzicami jadły, wymieniano przepisy. Następnie przedszkolaki z zapalem przystąpiły do hodowli nowalijek.

Wykonano oznaczenia do doniczek.



Następnie posadzono i wysiano rośliny. Każda grupa w swojej sali.



Efekt pracy pięciolatków.



Efekt pracy sześciolatków.

Dzieci dbały o swe roślinki i prowadziły obserwacje przyrodnicze. Wyrosły nowalijki, z których szczypiorek i rzeżuchę przedszkolaki spożywały na śniadanku jako dodatek do kanapek.



Dzieci dowiedziały się jak rozwija się poszczególna roślina i poznały z czego się składa. W rozmowach w trakcie prac hodowlanych używały tych nazw.

Aktywnie brały udział w zaproponowanych przez Akademię Zdrowego Przedszkolaka zabawach: „Rozpoznawanie owoców i warzyw po dotyku”, „Zbieramy owoce”, „Wędrujący owoc”, „Ślalom warzywny”, „Zjedz mnie”, „Pomidorowy krąg”, „Rób to co mówię” i „Zabawa z chustą”.

Najbardziej podobały się przedszkolakom zabawy: „Pomidorowy krąg”, „Rób to co mówię” i „Zabawa z chustą”.





Zgodnie z założeniami propagowano zdrowe odżywianie w „zerówce” – dzieci na drugie śniadanie spożywały owoce.



W kąciakach przyrody powstały piękne hodowle:



Rodziców zapoznano z prezentacją dotyczącą odpowiedniego żywienia dzieci i rozpoznawania zdrowych produktów w ramach gazetek i na zebraniach grupowych. Przeprowadzono quiz i zmotywowano do kontynuowania wspólnego z dziećmi sporządzania i konsumowania zdrowych potraw.

Sądzimy, że realizacja wymienionych treści z korzyścią wpłynęła na propagowanie zdrowego odżywiania wśród przedszkolaków.

Koordynator akcji

„Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu”

w Przedszkolu Miejskim nr 10 w Jaśle

województwo podkarpackie

Renata Zemrys