

„Skąd się biorą produkty ekologiczne?” - realizacja ogólnopolskiego programu



W dniach 27.04. - 30.04. 2020 r. w naszym przedszkolu w oddziałach: „Słoneczka”, „Ufoludki” i „Wiewiórki” realizowany był nowy program edukacyjny Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi pt. "Skąd się biorą produkty ekologiczne?" Dzieci z zaciekawieniem oglądały książeczki przygotowane przez organizatorów oraz zapoznały się z filmem edukacyjnym, w którym bohaterowie: Helenka i Krzyś wprowadzają dzieci w zagadnienia dotyczące zdrowego odżywiania i rolnictwa ekologicznego. Przedszkolaki poznały produkty ekologiczne oraz dowiedziały się gdzie można je kupić i po czym je rozpoznawać. Podczas zajęć dzieci wyszukiwały znaku EKO na opakowaniach produktów spożywczych, a także poszerzyły wiadomości na temat piramidy zdrowego żywienia. Dowiedziały się, że oprócz zdrowego odżywiania bardzo ważny jest sport i ruch. Poznały związane z omawianą tematyką zabawy muzyczno- ruchowe i piosenki. W naszym przedszkolu program rozszerzono o dodatkowe działania prozdrowotne pod kątem motywowania do spożywania produktów ekologicznych. Dzieci samodzielnie wykonywały razem z rodzicami kanapki oraz sałatki jarzynowe i owocowe. Ponadto farbami plakatowymi malowały znaczek ekologicznych produktów i wykonały przestrzenną pszczołkę z wykorzystaniem rolki po papierze toaletowym. Realizowano zabawy tematyczne „Sklep ze zdrową żywnością”, „Warzywniak”. Umożliwiono dzieciom oglądanie zdjęć przedstawiających zioła polskich pól i łąk, grzybów jadalnych oraz rodzajów miodów ekologicznych. Pobrano z Internetu linki i udostępniono rodzicom filmiki, z których wychowankowie poznali źródła powstawania poszczególnych produktów ekologicznych (chleb, sok owocowy, miód). Dzieci utrwaliły podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

Program został zrealizowany przy współudziale nauczycieli, przedszkolaków i rodziców. Zdobyta wiedza z pewnością będzie motywować dzieci i dorosłych do samokontroli nabywania produktów ekologicznych w sklepach lub gospodarstwach.



Znak unijnego logo produktów ekologicznych (Zielony Euro-Liść) na tym produkcie oznacza, że produkt spełnił wszystkie restrykcyjne wymagania w drodze do otrzymania tego certyfikatu, m.in. minimum 95% jego składników musi pochodzić z regularnie kontrolowanych upraw ekologicznych.



Piramida zdrowego stylu życia dla dzieci

- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy – zastąp je owocami i orzechami
- Zamiast soli wybieraj **świeże i suszone zioła**

- Wybieraj **chude mięso i wędliny** oraz nasiona roślin strączkowych
- Staraj się zjeść **arżynajmniej dwa razy w tygodniu** ryby
- Jodź jaja kilka razy w tygodniu
- Wybieraj **łuszczące roślinne zamiast zwierzęcych**

- Pij co najmniej **3-4 szklanki mleka** dziennie.
- Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką lub serem

- Wybieraj **produkty zbożowe pełnoziarniste**

- Spożywaj jak **najczęściej różnorodne warzywa i owoce**

- **Bądź aktywny** – uprawiaj sport co najmniej godzinę dziennie
- Pamiętaj o regularnym **chodzeniu spać** o tej samej porze codziennie i piciu wody





Uczymy się robić zdrowe posiłki



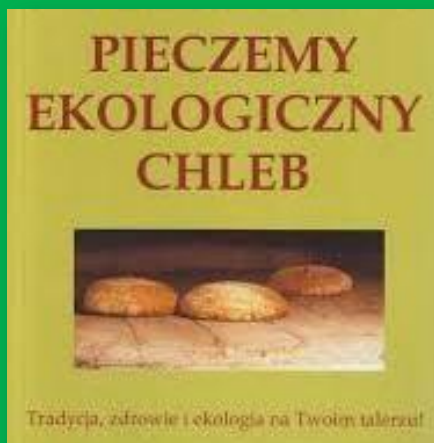
Zabawa w ekologiczny sklep



Sklep ze zdrową żywnością



Sałatka owocowa





Szukaj tych symboli na opakowaniach

Ekologiczne towary poznamy po jednym z poniższych znaków – warto się im przyjrzeć.



Tzw. eurolisic. Jest często podrabiany – np. zielone lisic bez gwiazdek to falszywk.



Najczęściej spotykany w całej UE certyfikat „Rolnictwo ekologiczne”.



Częsty w polskich sklepach niemiecki certyfikat żywności ekologicznej „bio”.



Logo Stowarzyszenia Producentów Żywności Metodami Ekologicznymi „Ekoland”.

Koordynator programu: *Bożena Orlof*