

Przedszkole nr 1 w Łapach

Ul. Polna 27

18-100 Łapy

## **SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU „AKADEMIA ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA – ZBOŻA ZJADAMY ENERGIE Z NICH MAMY”.**

We wrześniu 2013r. nasze przedszkole dołączyło do „Akademii Zdrowego Przedszkolaka” i po raz pierwszy wzięliśmy udział w piątej już edycji „Piramidy Żywienia Przedszkolaka”. Moduł jesienny - „Zboża zjadamy energię z nich mamy”, realizowany był w 5 grupach wiekowych. Udział w realizacji programu wzięły grupy: 3-latków, 3-4-latków integracja, 5-latków, 5-6-latków integracja oraz 6-latków - łącznie 120 wychowanków. Zajęcia odbywały się od 28 października do 13 grudnia 2013 roku. Głównym tematem akcji były zboża i produkty zbożowe oraz tłuszcze – produkty zajmujące dwa pierwsze piętra piramidy, dające energię do działania – tak potrzebną przedszkolakom.

Do współpracy zostali zaangażowani też rodzice. Na zebraniach, w poszczególnych grupach, zostali zapoznani z ideą oraz założeniami i celami programu i poproszeni o współpracę w kreowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u swoich pociech. Prezentacja dla rodziców została zamieszczona na stronie internetowej przedszkola oraz przesłana rodzicom drogą elektroniczną.

### **1. Co to są produkty zbożowe i jakie są rodzaje zbóż.**

Wprowadzeniem do realizacji programu było zapoznanie dzieci, ze wszystkich grup wiekowych, z „Piramidą Żywienia Przedszkolaka”, rodzajami zbóż i produktami zbożowymi. Nauczycielki, przy wykorzystaniu materiałów otrzymanych od organizatora oraz własnej wiedzy i umiejętności, „przeniosły” dzieci do wnętrza piramidy żywienia. Dzieci, dzięki Ociupince, Raptusiowi, Wieprzusiowi i cioci Róży, dowiedziały się, jakie produkty znajdują się na poszczególnych piętrach piramidy, co to jest zbilansowana dieta i które produkty powinny znaleźć się w ich codziennym jadłospisie oraz w jakich porcjach. Które produkty zapewniają im zdrowie i odporność na choroby, a które są niezdrowe i nie powinny zbyt często pojawiać się w ich diecie.

Dzieci kolorowały kupony piramidy żywienia a następnie samodzielnie je układały.



Dzieci poznały różne rodzaje zboża (na przykładzie plansz i zbóż zebranych z pola). Dowiedziały się, że ze zboża robi się pieczywo, makaron, kasze, ryż – czyli produkty zajmujące pierwsze piętro piramidy. Poznały historię zboża „Od ziarenka – do bochenka”, czyli – „Skąd się bierze zboże i co się z nim dzieje, kiedy już urośnie?”. Wiele radości dostarczyły dzieciom zabawy: „Lata ptaszek”, „Przewożenie zboża do młyna”. Podsumowaniem pierwszego tygodnia realizacji programu, była nauka piosenki i tańca – „Zasiali górale”.



## 2. Jak powstaje chleb, płatki śniadaniowe i makaron.

Zajęcia realizowane w drugim tygodniu dostarczyły dzieciom dużo nowych wiadomości i mnóstwo radości. Przedszkolaki poznały różne rodzaje pieczywa i etapy jego powstawania. Dowiedziały się, że pieczywo jest dobrym źródłem energii i umożliwia prawidłową pracę mózgu oraz zapewnia dobre samopoczucie, dzięki zawartym w pieczywie składnikom odżywczym i witaminom.



Dzieci próbowały różnych rodzajów pieczywa: chleb pszenny, chleb razowy, bułka pszenna, bułka wieloziarnista, rogal, bułka żytnia, grahamka. Dzieliły się swoimi wrażeniami, dotyczącymi walorów smakowych poszczególnych rodzajów pieczywa. Niektóre dzieci niechętnie sięgały po ciemne pieczywo, jednak zachęcane wartościami odżywczymi, obiecały, że częściej będą je spożywać.



Kolejnym etapem zajęć, było wyrabianie pieczywa z masy solnej. Przedszkolaki z wielkim zapałem przystąpiły do pracy. Najpierw przyrządzenie masy solnej – ileż było radości z mieszania i ugniatania składników. Następnie każde dziecko, ze swojej porcji ciasta „wyczarowywało” różne rodzaje pieczywa, takie, że niejeden piekarz by się tego nie powstydził.



Nasze przedszkolaki bardzo lubią zabawy przy muzyce. „Czarny baranie” – znana zabawa doskonale podsumowała zajęcia.

Płatki – kolejny bardzo „pyszny” temat. Dzieci poznały na przykładach różne rodzaje płatków: owsiane, jęczmienne, kukurydziane. Dowiedziały się, w jaki sposób powstają płatki i z jakich zbóż. Nauczycielki wyjaśniły dzieciom, które płatki są zdrowe i należy je jeść, a które szkodzą zdrowiu. Dzieci w czasie zabawy TAK/NIE prawidłowo wskazywały płatki zdrowe i niezdrowe.



Nauczycielki wraz z dziećmi przygotowywały zdrowy posiłek – płatki z jogurtem. Dzieciom wielką radość sprawiło samodzielne komponowanie dania z różnych rodzajów płatków. Dzięki temu, łatwiej zapamiętały, że zdrowe odżywianie jest bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju.



Makaron, to kolejny produkt, wytwarzany ze zboża i niezbędny w zbilansowanej diecie przedszkolaka. Dzieci dowiedziały się, że makaron wytwarzany jest z różnego rodzaju zbóż i ze względu na rodzaj mąki użyty do jego produkcji może być np. żytni, razowy, pszenny, ryżowy lub sojowy, może też mieć różne kształty i nazwy.



Razem z Ociupinką, Wieprzusiem, Raptusiem i ciocią Różą dzieci wybrały się w kulinarną podróż do Włoch. Po wysłuchaniu bajki dzieci pokolorowały obrazki z postaciami z bajki. Utrwaleniem zdobytych wiadomości i nazw makaronów było słuchanie piosenki „Makarony, włoskie makarony”.



### 3. Kasze, ryż i rośliny strączkowe.

Tydzień trzeci rozpoczęliśmy rozważaniami o kaszy. Dzieci dowiedziały się, że w dawnych czasach kasza była podstawowym pokarmem dla ludzi, zanim zastąpiły ją ziemniaki. Poznały jej wartości odżywcze – kasza, produkt zbożowy, to bogate źródło węglowodanów, czyli energii potrzebnej do funkcjonowania organizmu człowieka.



Ryż znają wszystkie dzieci, ale przeważnie tylko ten biały. W przedszkolu dzieci dowiedziały się, że ryż może też być brązowy, długoziarnisty i krótkoziarnisty. Przedszkolaki poznały wartości odżywcze ryżu oraz potrawy, jakie można z niego przyrządzić – risotto, zupę pomidorową z ryżem, gołąbki, czy też ryż na słodko – ze śmietaną lub owocami. Spróbowały też ryżu preparowanego i wafli ryżowych.

Skąd pochodzi ryż dzieci dowiedziały się po wysłuchaniu bajki z przygodami dobrych znajomych - Ociupinki, Wieprzusia, Raptusia i cioci Róży, następnie z wielkim zapalem przystąpiły do kolorowania obrazków.



Rośliny strączkowe, to uzupełnienie diety przedszkolaka. Dzieci dowiedziały się, że groch, fasola, bób, soczewica czy soja w połączeniu z produktami zbożowymi zapewniają prawidłowy rozwój, zdrowie i energię. Spośród znanych dzieciom warzyw, wyodrębniły rośliny strączkowe.

Przedszkolaki z wielkim zainteresowaniem i zaangażowaniem uczestniczyły w zajęciach Akademii Zdrowego Przedszkolaka. Bardzo chętnie wykonały prace konkursowe „Zbożowa mandala” zarówno 6-latki, jak i maluszki.



#### **4. Orzechy, nasiona i tłuszcze.**

Dzięki realizacji programu „Zboża zjadamy – energię z nich mamy” dzieci z naszego przedszkola zrozumiały, jak bardzo ważną sprawą jest prawidłowe odżywianie się i dobre nawyki żywieniowe. Atrakcyjne zajęcia, zróżnicowane metody pracy i mnogość środków dydaktycznych sprawiły, że dzieci bardzo chętnie uczestniczyły w zajęciach. Poprzez możliwość doświadczania, dzieci łatwo i szybko poszerzały swoją wiedzę na temat omawianych zagadnień. Dzieciom szczególnie podobały się wspólne degustacje, co sprawiło, że niektóre z dzieci przemogły swoją niechęć do nielubianych albo raczej nieznanych produktów.

Nauczycielki realizujące program:

Joanna Onichimiuk – grupa 3-latków

Krystyna Granaszewska – grupa 3-4-latków integracyjna

Urszula Witkowska – grupa 5-latków

Elżbieta Gregorczyk i Bożena Domanowska – grupa 5-6-latków integracyjna

Beata Perkowska i Anna Brejnak – grupa 6-latków

Koordinator: Urszula Witkowska