



PROGRAM „WIEM CO JEM”

opracowany przez Iwonę Dziwer i Annę Konarska wprowadzony w życie przedszkolne z dniem 01.09.2011 r.

Celem strategiczny

- zmiana nawyków żywieniowych
- kształtowanie czynnej postawy w zapobieganiu chorobom
- higiena żywienia.

Cele szczegółowe

- Dzieci rozbudzają w sobie zainteresowania dotyczące prawidłowego sposobu odżywiania
- Zostaną przeprowadzane rozmowy i działania praktyczne z dziećmi na temat higieny i zdrowego odżywiania
- Dzieci chętnie „czytają” przepisy z książek , czasopism kulinarnych , zachęcających do jedzenia , tego co zdrowe
- Dzieci znają i stosują zasady savoir-vivre
- Dzieci systematycznie poznają sztukę kulinarną , przestrzegają zasad higieny podczas przygotowywania potraw
- Jadłospis przedszkola zostanie wzbogacony o produkty ekologiczne
- Dzieci samodzielnie przyrządzają potrawy (codziennie kanapki na śniadanie)
- Dzieci w ramach obiadu spożywają dwa rodzaje surówek (jarzynek, sałatek) w ciągu dnia „ podjadają” surowe warzywa , owoce, suszone smakołyki
- Dzieci w każdej grupie wiekowej chętnie uczestniczą w cyklu zajęć „Małe kulinaria” w oparciu o literaturę „Książkę kulinarską dla dzieci -Cecylka Knedelek” i własne pomysły nauczycielek
- Dzieci sporządzają własną książkę kucharską
- Podczas uroczystości przedszkolnych i grupowych dzieci i rodzice częstowani są produktami tak zwanej „zdrowej żywności” np. chipsy owocowe , suszone owoce

Przykładowe czynności wykonane od wprowadzenia programu „WIEM , CO JEM”:

1. Dzieci rozumieją racjonalne żywienie i jego znaczenie dla życia. Odbędzie się spotkanie z panią dietetyk. Dzieci poznają zasady zdrowego żywienia , codziennego spożywania określonych produktów ,ograniczenia jedzenia słodczy a w zamian jedzenie produktów zdrowych i ekologicznych. Po spotkaniu dzieci wykonają „piramidę zdrowego jedzenia”. Odbędzie się także spotkanie z lekarzem , które uświadomi dzieciom jak poważną chorobą jest otyłość , co do niej prowadzi , jakie mogą być jej skutki.

2. W trakcie realizacji programu dzieci będą miały możliwość udziału w wycieczce do piekarni „Maria” „Od ziarenka do bochenka” . Dzieci poznają różnego rodzaju ziarna które służą do wypieku chleba , samodzielnie wyrobią ciasto i uformują własne chlebki , które po

upieczeniu w piecu zabiorą ze sobą do domu na kolację.

Przedszkole swoim wychowankom zaproponowało też wycieczkę do gospodarstwa agroturystycznego, gdzie oprócz wspaniałej zabawy dzieci poznają różne odmiany warzyw, witaminy jakie zawierają warzywa, przepisy kulinarne w których można wykorzystać te pyszne warzywa.

3. Dzieci samodzielnie przygotowują potrawy na różne uroczystości:

-Dzieci przygotowują ciasteczka w oparciu o opowiadanie i przepis zawarty w „Książce kulinarnej dla dzieci” z okazji Dnia Mamy i Taty:

Dzieci „czytają” przepis na podstawie rysunków i ilustracji w książce, rozpoznają składniki poprzez dotyk, węch i smak, rozwijają umiejętność odmierzania składników (nasypywania za pomocą szklanki, łyżki, łyżeczki) rozwijają umiejętność mieszania składników, zgniatania ciasta, wałkowania, wykrawania za pomocą szklanki, nakładania owoców i formowania kształtu

-Przygotowanie deseru na dzień Mamy i Taty -galaretką z bitą śmietaną truskawkami

-Pieczenie zdrowego ciasta z bakaliami z okazji Dnia Babci i Dziadka. Zaangażowanie babć.

Dzieci przestrzegają zasad higieny -myją i osuszają jabłka, posługują się bezpiecznie nożem podczas krojenia jabłek w małe kosteczki, odmierzają pozostałe składniki za pomocą szklanki, samodzielnie mieszają wszystkie składniki i tak powstałą całość nakładają do blaszki, zanoszą do kuchni i z pomocą pań wstawiają do piekarnika, odmierzają czas pieczenia się ciasta, po wyjęciu i ostygnięciu posługując się zmysłem węchu i wyobraźnią jaki smak może mieć to cudo kulinarne. Wnuczka i każdy wnuczek częstuje swoich dziadków ciastem.

-Przygotowanie prezentów z jabłek na Halloweenową imprezę

-Przygotowanie przekąski na Bal Sylwestrowy V grupy dzieci zgodnie z zasadami higienicznymi myją warzywa, kroją je w kosteczkę posługując się bezpiecznie nożem, mieszają warzywa z tuńczykiem tworząc sałatkę, która samodzielnie nakładają do słonych babeczek i ozdabiają pietruszką i papryką, ogórkiem

4. Dzieci poznały zasady savoir-vivre, wiedzą jak odkładać sztućce podczas jedzenia, w przerwie i po posiłku, używają serwetek. Potrafią ułożyć zastawę obiadową zgodnie z wymaganym wzorem, używają zwrotów grzecznościowych

5. Dzieci w marcu i kwietniu systematycznie hodują warzywa (cebula-dymka, pietruszka, kiełki, rzeżucha -pielęgnują, ścinają, kroją a następnie spożywają jako dodatek do śniadania)

6. „Kuchnia czterech pór roku” także sprawi naszym pociechom wiele radości.

Jesienią dzieci: kisiły ogórki, kapustę

- Wykonają „zimowe zapasy”: „sałatkę warzywną”, przecier pomidorowy, kompoty owocowe (wiśnie, śliwki) suszyły jabłka

Zimą dzieci: pieką pierniczki, ciasta na uroczystości przedszkolne; w oparciu o opowiadania i przepisy z „Książki kucharskiej” J. Krzyżanek maluchy wykonają np. „Słodkie grzanki” „Śnieżne bezy” a na śniadanie „Serową pastę”, czyli smarowidełko z żółtego sera”



Wiosną : dzieci uczestniczą w zajęciach kulinarnych według pomysłów nauczycielek lub w oparciu o przykładowe opowiadania i przepisy Cecylki Knedelek
Oprócz działań kulinarnych w grupach zostanie zrealizowany projekt żywieniowy.
Rodzice wraz z dziećmi wezmą udział w konkursie wewnątrzgrupowym -wykonają własne książki kucharskie - „Przepis na..” lub pracę w dowolnej formie pt. „Instrukcja obsługi ucząca dzieci jak obierać , jeść owoce i warzywa.

Latem :dzieci wykonają owocowe szaszłyki , sałatki owocowe, słodkości na Piknik , na Dzień Dziecka „Małe co nieco”