

„Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych wśród dzieci w naszym przedszkolu”

Dzieciństwo jest okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy wpływające na aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone przyzwyczajenia i nawyki decydują o późniejszym stylu życia. Edukację zdrowotną należy rozpoczynać jak najwcześniej włączając do współpracy rodziców lub opiekunów dziecka. W związku z tym, podejmujemy różnego rodzaju działania, aby nasze przedszkolaki od najmłodszych lat nabywały właściwych nawyków żywieniowych. Zwracamy uwagę na to, co i jak jedzą dzieci. Oto niektóre z działań, jakie podejmujemy w ramach edukacji zdrowotnej, w zakresie kształtowania właściwych nawyków żywieniowych. Zakładamy **kąciki ziołowe**. Przedszkolaki hodują zioła w doniczkach, poznają ich zapachy, smaki, wygląd. Zdobywają wiedzę na temat tego jak właściwie należy pielęgnować rośliny. Uczą się również do jakich potraw pasują wybrane zioła. Dzięki pomocy rodziców, dzieci mają okazję również prowadzić własną hodowlę kietków. Obserwują jak kietkują nasiona i ziarna, w jakiej postaci można je spożywać i jak ciekawie wygląda posiłek przyozdobiony zielonymi kietkami. Kolejnym działaniem jakie podejmujemy, by zachęcać dzieci do zdrowego odżywiania się jest między innymi **szwedzki stół**. W oddziałach III i IV w każdy poniedziałek i piątek dzieci samodzielnie komponują sobie kanapki. Nabywają wprawy w postępowaniu się sztuciami, dowiadują się jak może i powinien wyglądać zdrowy posiłek, pogłębiają swoją wiedzę na temat produktów spożywczych jakie składają się na poszczególne posiłki. Innym pomysłem jest **urodzinowy poczęstunek**. Dzieci, które chcą świętować swoje urodziny z kolegami i koleżankami z grupy, mogą w dniu swojego święta przynosić do przedszkola poczęstunek. Przedszkolaki przynoszą bakalie, suszone i surowe owoce, jako alternatywę dla słodyczy. Nabywają świadomości dotyczącej zdrowych słodyczy. Wiedzą, że cukierki, batoniki czekoladę można zastąpić równie smacznymi, ale o wiele zdrowszymi przysmakami. Ponadto taka forma obchodzenia urodzin, jest doskonałą formą kształtowania właściwych postaw społecznych, np. dzielenia się z innymi. Poza cyklicznymi, czy też okazijnymi

sytuacjami sprzyjającymi rozwijaniu u dzieci chęci do zdrowego odżywiania się są regularnie **zajęcia** z zakresu edukacji zdrowotnej. Dzieci podczas zajęć dydaktycznych poznają owoce, warzywa, zarówno krajowe jak i egzotyczne. Doświadczają poprzez samodzielne obieranie produktów, próbowanie ich smaku, wąchanie, określanie wyglądu miąższu oraz skórki. Wszystkie przedszkolaki biorą także udział w zajęciach realizowanych w ramach planu rocznego „Tydzień warzyw”. Przez cały tydzień, każdy przychodzi ubrany w kolory wybranego warzywa, w związku z tym w jednym dniu w naszym przedszkolu było niezwykle pomarańczowo, a inny upłynął pod znakiem zieleni. Dzieci w ramach zajęć przygotowują sałatki i szaszłyki owocowo - warzywne. Uczestniczą w wycieczkach na stragany owocowo-warzywne, gdzie mają okazję do przyjrzenia się jak wyglądają niektóre warzywa i owoce zanim trafią na nasze stoły, jak się je waży i jak ważne jest ich spożywanie. Z pomocą pani Ani, (logopedy) przedszkolaki robią zdrowe soki i koktajle. A dzięki rodzicom, którzy przychodzą by poprowadzić z dziećmi zajęcia, pieczemy pierniczki, ciasteczka zbożowe oraz placki z owocami. Chciałabym również wspomnieć o **warsztatach**, w których miały okazję wziąć udział nasze 4 latki. Prowadzącą warsztatów „Owocowo - warzywna tęcza” była pani z Fundacji „Zdrowa Planeta”. Każde z dzieci miało okazję się przedstawić i wybrać swój ulubiony owoc lub warzywo, a następnie uzasadnić swój wybór. Dzieci poznały owoce i warzywa krajowe i egzotyczne. Doskonałą okazją do pogłębiania wiedzy naszych przedszkolaków w zakresie zdrowego odżywiania, stanowiła wycieczka do gospodarstwa agroturystycznego „Farma dyń”. Na wycieczce, dzieci dowiedziały się jak z pestki rośnie dynia, jakie są jej odmiany, jak długo trzeba czekać aby móc zerwać dynię, którą każde dziecko mogło sobie wybrać i zabrać do domu. Dzięki panu prowadzącemu przedszkolaki dowiedziały się dlaczego warto jeść produkty, w skład których wchodzi dynia i jakie potrawy można przyrządzić z dyni. Dla poparcia słów pana prowadzącego, po powrocie do przedszkola, każdy mógł spróbować pysznej zupy dyniowej. Wkładając wysiłek w to, aby dzieci od najmłodszych lat rozumiały, jak istotne jest regularne spożywanie zdrowych produktów, jak powinno

się odżywiać, należy pamiętać jak istotne jest także spożywanie posiłków w pogodnym, spokojnym nastroju. Dlatego od najmłodszych lat należy kształtować u dzieci nawyki kulturalne związane ze spożywaniem posiłków. W naszym przedszkolu w grupach starszych, nakrywają do stołu dyżurni. Dzieci uczą się korzystać z serwetek, dbają o higienę mycia rąk przed i po posiłku. Rozumieją jakie zachowania przy stole są właściwe. Podsumowując, gorąco zachęcam wszystkich rodziców, opiekunów naszych najmłodszych, aby zachęcali dzieci do próbowania, do smakowania, do samodzielnego przygotowywania niektórych posiłków, do uczestniczenia we wspólnych posiłkach. Ukształtowane nawyki i przyzwyczajenia związane ze sposobem odżywiania, spożywania posiłków w wieku przedszkolnym rzutują na całe życie.

Katarzyna Kantarska