

„DZIELIMY SIĘ ZDROWIEM”



Autor i pomysłodawca Projektu:
mgr Jolanta Jabłońska

Projekt, przeznaczony jest dla wszystkich grup wiekowych w Krainie Misiów.

Realizowany – przez Nauczycieli Przedszkola nr 196.

Jest to „Flagowy Projekt” naszego Przedszkola, który od lat cieszy się dużą popularnością i uznaniem wśród dzieci i rodziców.

Założenia Projektu:

Jedynie dwa zagadnienia przyświecały mi podczas realizacji mojego pomysłu: to zdrowie dzieci i dar dzielenia się z innymi.

*Z całą Kadrami Pedagogiczn4 i Personel4 Przedszkola –
zach4camy Państwa do aktywnego udziału w Projekcie
i dzi4kujemy za každy dar na rzecz innych.*

Cele Projektu:

- ✓ zach4canie do jedzenia owoców i warzyw w różnych formach ich przygotowania (owoce i warzywa surowe, suszone i gotowane, soki, koktajle, sałatki, kiełki nasion)
- ✓ propagowanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia
- ✓ przetwarzanie barier w odkrywaniu smaków owoców i warzyw
- ✓ pogłębianie wiedzy na temat wartości odżywczych spożywanych owoców i warzyw, ich nazw, wyglądu i smaku
- ✓ wdrażanie do samodzielności podczas przygotowywania zdrowych przekąsek, soków, sałatek, itp.
- ✓ zach4cenie rodziców do aktywnego udziału w projekcie: pomoc w zaopatrzeniu (zakup owoców i warzyw), w konkursach owocowo-warzywnych, w wykonywaniu okolicznościowych dyplomów dla dzieci, itp.
- ✓ nabywanie odporności w okresach wzmożonych zachorowań, poprzez jedzenie zdrowych i pełnowartościowych posiłków, bogatych w enzymy i witaminy

Stragany Zdrowia:



To „rodzinna akcja”, przeprowadzana każdego roku (na przetomie września i października), w której dzielimy się z całą społecznością Krainy Misiów owocami i warzywami, przyniesionymi przez rodziców z każdej grupy – w dniu organizacji straganu. Stargany zdrowia, odbywają się co tydzień, w jeden wyznaczony przez nauczycieli dzień – czyli przez 4 tygodnie (Białe, Żółte, Zielone i Czerwone Misie).

Dzieci, razem z paniami, układają zdrowe produkty na straganie. Po południu, gdy dzieci (ze wszystkich grup) odchodzą do domu – zabierają ze sobą 1 lub 2 sztuki wybranego owocu, warzywa. Panie, każdorazowo informują o tym dzieci.

W ten sposób, przez 4 kolejne tygodnie – dzieci mogą wybierać najbardziej kolorowe, smaczne i zdrowe owoce i warzywa z naszego straganu. Dzięki zaangażowaniu Wszystkich Rodziców, za co bardzo gorąco DZIĘKUJEMY, dając – otrzymujemy potrójną okazję do cieszenia się z udziału w tej prozdrowotnej akcji, która jest także elementem naszej troski o innych i dzielenia się zdrowiem z innymi.

Nasze działania poza organizacją Straganów Zdrowia:

<i>L.p</i>	<i>Działania</i>
<i>1.</i>	<i>Przynoszenie wybranych owoców i warzyw w wyznaczone dni przez rodziców dzieci.</i>
<i>2.</i>	<i>Wspólne z dziećmi przygotowywanie surowych dań z owoców i warzyw – zachęcenie do ich spożywania.</i>
<i>3.</i>	<i>Poszerzanie wiadomości dotyczących wartości odżywczych owoców i warzyw, ich wyglądu, nazwy i smaku.</i>
<i>4.</i>	<i>Udział w rodzinnych konkursach owocowo-warzywnych (fotograficzny, plastyczny), promujących spożywanie owoców i warzyw, organizowanie wystaw prac dzieci.</i>
<i>5.</i>	<i>Nauka wierszy o owocach i warzywach, prezentowanie ich rodzicom, członkom rodziny, dzieciom z innych grup.</i>

6.	Sezonowe działania dzieci w „ogródku ekologicznym”, na tarasie przedszkolnym (sadzenie i spożywanie wyhodowanych roślin), obserwacje przyrodnicze działań innych grup przedszkolnych, dzielenie się darami natury. 
7.	Wprowadzenie akcji „Pijemy miętę” (okres zimowy – ciepły napój). 
8.	Prowadzenie cyklu zajęć edukacyjnych o owocach i warzywach (filmy edukacyjne, prezentacje multimedialne, wiersze, opowiadania, piosenki, itp.). Wzajemna wymiana doświadczeń w ramach Projektu „Dzieci dla dzieci”.

9.	Wprowadzanie noża do krojenia i bezpiecznego posługiwania się nim. Krojenie miękkich owoców – zjadanie ich np. w formie sałatki.
10.	W okresie wiosenno–letnim (przy sprzyjających warunkach atmosferycznych) spożywanie zdrowych podwieczorków w ogrodzie przedszkolnym.

Nie rezygnujemy z podawania dziecku owoców i warzyw, w przypadku odmówienia ich zjedzenia. Próbuje podać je dzieciom w innej ciekawszej formie lub w innym zestawieniu. Od naszej kreatywności (sposobu podania), własnego przykładu i pozytywnego podejścia zależy czy zachęcimy „Małych smakoszy” do eksperymentowania ze smakiem różnych potraw. Zachęcajmy dzieci do wspólnego przygotowywania posiłków. Będzie to dla nich wspaniała zabawa z odmierzaniem, krojeniem, mieszaniem, doprowadzeniem i komponowaniem zdrowego posiłku czy przekąski dla siebie, dla domowników czy zaproszonych gości. Zwracajmy wówczas szczególną uwagę na sposób ich podawania, kolorystykę czy ułożenie dodatków. To także doskonała okazja do wdrażania dzieci do prawidłowego korzystania ze sztuców i estetycznego spożywania posiłków.

Od nas zależy, czy wykształcimy u dzieci zdrowe nawyki żywieniowe, które staną się podstawą zdrowego stylu życia. Dobre nawyki żywieniowe kształtowane od najmłodszych lat mają długofalowy wpływ na zdrowie i samopoczucie. Zbilansowana dieta, w której warzywa i owoce odgrywają kluczową rolę, sprzyja lepszymu rozwojowi fizycznemu i intelektualnemu dziecka. Dołożymy wszelkich starań, aby zachęcić dzieci do jedzenia smacznych i kolorowych owoców i warzyw.

Doświadczenia Naszej Kadry w tym zakresie, potwierdzają ogromną skuteczność „Straganów Zdrowia” w procesie przełamywania barier w próbowaniu i zjadaniu pięknie wyeksponowanych darów natury.

Serdecznie dziękujemy Wszystkim Rodzicom, którzy zaopatrują nasze kolorowe stragany w owoce i warzywa.



*Cieszymy się, że możemy DZIELIĆ SIĘ ZDROWEIM
ze wszystkimi Misiami w naszej KRAINIE MISIÓW.*

