



„ZDROWIE NA TALERZU”

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA



Przedszkole nr 28 im. Janoscha

Ul. Niedziałkowskiego 35, 41-800 Zabrze

TEL. 32 271 18 66

E- MAIL: PRZEDSZKOLE28z@INTERIA.PL

DYREKTOR PLACÓWKI: IWONA OKNIŃSKA-SKWAREK

AUTORZY PROGRAMU: JUSTYNA PIKIŃSKA, ANETA
WIŚNIEWSKA



Program edukacyjny „Zdrowie na talerzu”, powstał w trosce o rozwijanie i kształtowanie u dzieci postaw i nawyków prozdrowotnych. Okres dzieciństwa jest czasem, kiedy kształtują się nawyki i zachowania żywieniowe. To czas wzmożonej aktywności poznawczej dziecka, dlatego też należy optymalnie go wykorzystać na tworzenie właściwych zachowań prozdrowotnych. Środowisko rodzinne oraz przedszkolne, jako otoczenie najbliższe dziecku, musi być świadome odpowiedzialności za prawidłowe żywienie dziecka, które nie tylko warunkuje jego zdrowie i prawidłowy wzrost, ale także kształtuje nawyki żywieniowe i potencjał zdrowotny organizmu w wieku dorosłym. Budowanie „świadomości prozdrowotnej” i „odpowiedzialności” za zdrowie własne i innych wymaga jednak, planowanej i systematycznej pracy wychowawczej, która powinna uwzględniać intensywność psychofizycznego i społecznego tempa rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym. To także stwarzanie dzieciom warunków i możliwości sprzyjających zdrowiu, dostarczenie pozytywnych wzorców w codziennych sytuacjach.



- Dlatego kluczowym warunkiem edukacji zdrowotnej jest spełnienie następujących zadań:
- edukacja prozdrowotna w ramach programu wychowania przedszkolnego, umożliwiająca dzieciom na różnych poziomach poszerzania i pogłębiania wiedzy oraz własnych doświadczeń zgodnie ze wzrastającymi możliwościami intelektualnymi i percepcyjnymi,
- uwzględnienie zdrowia w życiu przedszkola ze szczególnym naciskiem na racjonalne odżywianie oraz higieniczny harmonogram dnia sprzyjający spożywaniu posiłków o stałych porach dnia, w atmosferze ciszy i spokoju,
- współdziałanie przedszkola z rodziną i społecznością lokalną w zakresie ochrony zdrowia i pomnażania jego potencjału, aby informacje, które dziecko otrzymuje z różnych źródeł były spójne i korzystało z nich w codziennym życiu.

Cel główny programu:

- Wspomaganie i ukierunkowanie rozwoju dziecka w zakresie nabywania prawidłowych nawyków żywieniowych i zdrowotnych;

Cele szczegółowe:

- Rozbudzenie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem ;
- Wdrażanie do dbania o zdrowie własne i innych ;
- Rozwijanie potrzeby prawidłowego odżywiania się i rozróżniania produktów warunkujących zdrowie i prawidłowy rozwój;
- Kształtowanie nawyków higieniczno – kulturalnych;



SWIĘTO ORZECHA

LISTOPAD

W miesiącu listopadzie dzieci poznały pewną wiewiórkę i pomagały jej zbierać orzechy. Przyswoiły nazwy różnych gatunków orzechów oraz dowiedziały się, że mają ogromną wartość odżywczą.



ŚWIĘTO CZEKOLADY

GRUDZIEŃ

W grudniu obchodziliśmy ŚWIĘTO CZEKOLADY. Dzieci poznały historię powstania czekolady...miały okazję spróbować różnych jej odmian oraz same przygotowały ciasteczka z czekoladą.



SWIĘTO JABŁKA

STYCZEŃ

Tym razem obchodziliśmy „Święto Jabłka”. Dzieci dowiedziały się, dlaczego należy jeść jabłka, jakie są ich rodzaje oraz określały właściwości jabłek. Finałem zajęć było przygotowanie przez dzieci potrawy z jabłek. Jedni przygotowali mus jabłkowy, inni wykonali sałatkę z jabłek. Wszystkim bardzo smakowały własnoręcznie przygotowane dania.



ŚWIĘTO CHLEBA

LUTY

W ramach realizacji programu promocji zdrowia „Zdrowie na talerzu” zorganizowano kolejne zajęcia z tego cyklu, tym razem poświęcone poznaniu drogi powstawania chleba. Dzieci degustowały również różne rodzaje pieczywa.



ŚWIĘTO ZIOŁ

MARZEC

Tym razem dzieci poznały ich wygląd oraz dowiedziały się o możliwościach wykorzystania popularnych ziół. Założyły również własną hodowlę w kąciku przyrody.



SNIADANIE WIELKANOCNE- ŚWIĘTO JAJKA KWIECIEŃ

Nasza przedszkolna rodzina spotkała się na śniadaniu wielkanocnym. Każda z grup usiadła przy pięknie przystrojonych stołach i zasmakowała tradycyjnych wielkanocnych potraw. W tym dniu obchodziliśmy również Święto Jajka.



ŚWIĘTO SAŁATY

MAJ

Nasi przedszkolacy chętnie biorą udział w organizowanych w naszym przedszkolu zajęciach, realizowanych w ramach programu promocji zdrowia „Zdrowie na talerzu”. Tym razem dowiedziały się, jakie produkty spożywcze korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Zdobytą wiedzę wykorzystwały w praktyce- przygotowując kolorowe kanapki.



OCZEKIWANE EFEKTY

Dziecko:

- Przejawia zainteresowanie swoim zdrowiem i rozwojem ;
- Rozumie potrzebę prawidłowego odżywiania się ;
- Potrafi rozróżnić produkty warunkujące prawidłowy rozwój i wzrost organizmu ;
- Potrafi skomponować zdrowy posiłek;
- Dbą o kulturę spożywania posiłków.

