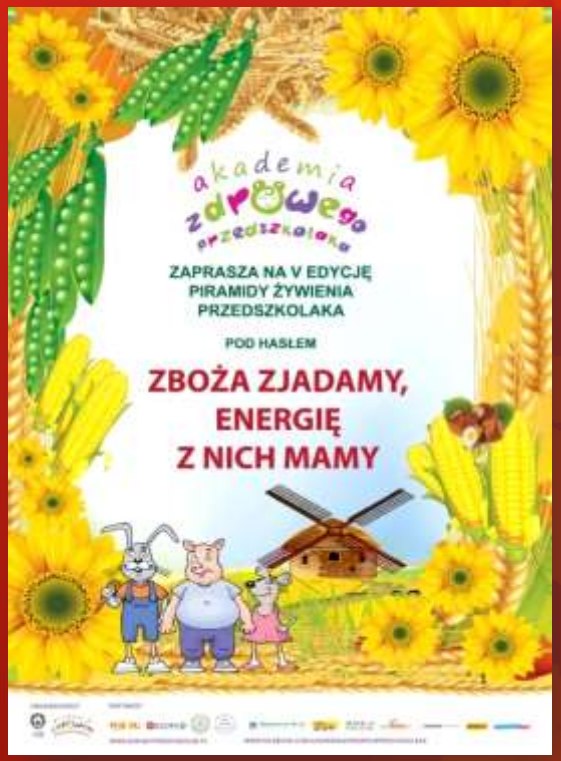
AKADEMIA ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA

„Zboża zjadamy – energię z nich mamy”



Sprawozdanie z przeprowadzonej akcji
Przedszkole Publiczne w Turzy

Opracowała: Anna Sowa (koordynator)

JESIEŃ 2013

Przedszkole Publiczne w Turzy przystąpiło do V edycji Piramidy Zdrowego Żywienia Przedszkolaka. W październiku rozpoczęliśmy akcję trwającą cztery tygodnie. Wzięły w niej udział dwa oddziały, grupa „Smerfy” (5-6-latki) i grupa „Tygryski” (5-latki). Prezentację dla rodziców umieściliśmy na stronie naszego przedszkola.

TYDZIEŃ 1

CO TO SĄ PRODUKTY ZBOŻOWE, JAKIE SĄ RODZAJE ZBÓŻ

CELE WARSZTAU:

- Po warsztatach dziecko wie, czym jest Piramida Żywienia Przedszkolaka.
- Dziecko, przy pomocy nauczyciela i posiłkując się ilustracjami produktów, potrafi odtworzyć kolejność pięter Piramidy Żywienia.
- Dziecko wie, że Piramida obrazuje jego codzienną dietę i tylko dostarczanie produktów z wszystkich pięter gwarantuje mu zdrowie i odporność na choroby.
- Dziecko wie, że pierwsze piętro Piramidy zajmują produkty zbożowe, tj.: pieczywo, makaron, ryż, kasze.
- Dziecko wie z czego powstają te produkty, z jakich zbóż się je robi.
- Dziecko wie, że produkty zawierają witaminy z grupy B, które mają duży wpływ na ich rozwój.
- Dziecko wie, że produkty zawierają węglowodany, które dają im energię do zabawy.
- Dziecko wie, że zdrowsze są produkty ze zbóż nisko przetworzonych: ciemne pieczywo, grube kasze.

ZACZYNAMY AKCJĘ

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

PRODUKTY ZBOŻOWE

Przewozimy zboże do młyna

Zasiali górale owies ...

Małe mandale

Zbożowa mandala na konkurs

TYDZIEŃ 2

JAK POWSTAJE CHLEB, PŁATKI ŚNIADANIOWE I MAKARON

CELE WARSZTATU:

- Dziecko wie jakie są etapy powstawania chleba, jakie są jego rodzaje.
- Dziecko wie, że pełnozbożowe makarony, pieczywo i płatki są źródłem węglowodanów złożonych, które dostarczają mu energii do zabawy oraz błonnika, który ułatwia trawienie.
- Dziecko rozumie, które produkty powinno jeść a których nie.

PIECZYWO

Najbardziej smakował nam żytni – mniam!

„Bez pracy nie ma kołaczy”

LEGENDA
żywienia
ZDOBYĄ ZJADAMY
ENERGIĘ
Z NICH MAMY

Gdzie żeś ty bywał czarny baranie?

Wycieczka do młyna

500
700

Wycieczka do piekarni

Pieczemy chleb

Makarony

Samodzielnie upieczony chleb smakuje wybornie

PŁATKI ŚNIADANIOWE

Zdrowy początek dnia

MAKARON

Makarony

Makaronowy obraz

You are

TYDZIEŃ 3

KASZE, RYŻ
I ROŚLINY STRĄCZKOWE

CELE WARSZTATU:

- Dziecko poznaje różne rodzaje kasz, wie, że powstają z różnych zbóż, i dlaczego są zdrowe, są źródłem węglowodanów.
- Dziecko wie, dlaczego w Polsce nie uprawia się ryżu.
- Dziecko rozumie, dlaczego produkty zbożowe powinno spożywać kilka razy dziennie, a strączkowe kilka razy w tygodniu.
- Dziecko wie, że rośliny strączkowe są źródłem wartościowego białka, które jest potarzebne do ich wzrostu.

KASZE

RYŻ

Lubimy ryż w różnej postaci

Podróż do Chin

YORK CITY
6
3

Przewozimy ryż

ROŚLINY STRĄCZKOWE

b a

FUNNY

Polka - fasolka

G

G R

G R O C H

G R O

G R O C

GROCH

GROCH

bób
fasola Jaś
fasolka szparagowa
groszek cukrowy
GROCH

TYDZIEŃ 4

ORZECHY, NASIONA I TŁUSZCZE

CELE WARSZTATU:

- Dziecko poznaje pojęcie NNKT – niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe - wie gdzie występują i dlaczego są ważne dla zdrowia.
- Dziecko wie, jak powstają oleje i z czego można je zrobić.
- Dziecko rozumie, że niektóre tłuszcze są zdrowe i powinny znajdować się w diecie przedszkolaka.
- Dziecko wie, dlaczego ryby są zdrowe i powinno je jeść.
- Dziecko rozumie, dlaczego orzechy i ziarna, są zdrowsze od słodyczy.

OLEJE

Nasz kącik „Zboża zjadamy – energię z nich mamy”

OWIES
PSZENICA
Zboża

KASZA JAGLANA
Kasze

MAKARON KOKARDKI
MAKARON WSTĄŻECZKI
MAKARON
Makarony

„Zboża zjadamy, energię z nich mamy"
Kasze
Makarony
Zboża

Zdrowe przekąski

ORZECHY LASKOWE

ZDROWE PRZEKĄSKI
ZIARNO SEZAMOWE (SEZAMKI)
ORZECHY WŁOSKIE
ORZECHY LASKOWE
ZIARNO SŁONECZNIKA ŁUSKANE
MIGDAŁY
PESTKI DYNI ŁUSKANE
MIGDAŁ ŁUSKANY CIĘTY

ORZECHY WŁOSKIE

ZIARNO SEZAMOWE (SEZAMKI)

MIGDAŁY

PESTKI DYNI ŁUSKANE

MIGDAŁ ŁUSKANY CIĘTY

ZIARNO SŁONECZNIKA ŁUSKANE

Degustacja zdrowych przekąsek

Lubimy kolorować ;)

ZIMA

RYŻ

Przedstawienie dla rodziców

SERDECZNIE DZIĘKUJEMY