

# INNOWACJA PEDAGOGICZNA

*„Jem zdrowo i kolorowo, witaminy  
zjadam i odporność wspomagam”.*



Gminne Przedszkole Publiczne  
w Rytrze

## Dane ogólne:

**Nazwa innowacji:** „*Jem zdrowo i kolorowo, witaminy zjadam i odporność wspomagam*”.

**Miejsce:** Gminne Przedszkole Publiczne w Rytrze,  
Rytro 8, 33-343 Rytro

**Adresaci:** dzieci ze wszystkich grup przedszkolnych, rodzice,  
nauczyciele, pozostali pracownicy

**Czas realizacji:** od 1 października 2022 r. do 30 listopada 2022 r.

**Autorzy:** mgr Elżbieta Filip  
mgr Marta Szarata

## Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jednolity: Dz.U. z 2016 r. poz. 1943) – art. 41 ust. 1 pkt 3 art. 50 ust.2
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz.U. z 2017 r. poz. 59) – art. 1 pkt 18, art. 44 ust. 2 pkt 3, art. 55 ust. 1 pkt 4, art. 68 ust. 1 pkt 9, art. 86 ust. 1.
- Ustawa z 14 grudnia 2016 r. - Przepisy wprowadzające ustawę - Prawo oświatowe (Dz.U. z 2017 r. poz. 60) - art. 15 pkt 29b.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej(Dz.U. poz. 356).

# I. Opis innowacji

## 1.1 Istota i założenia innowacji pedagogicznej

Zdrowie i dobre samopoczucie jest dziś jednym z najważniejszych wartości w życiu. W obliczu różnych zagrożeń, pandemii to sprawność fizyczna i psychiczna odgrywają niebagatelną rolę. Dom rodzinny i przedszkole są pierwszymi najważniejszymi środowiskami wzrastania młodego człowieka. Stąd dzieci czerpią wzorce, uczą się norm i zasad zdrowego odżywiania i dbałości o zdrowie. Kształtowanie postaw prozdrowotnych już od najmłodszych lat z pewnością zaprocentuje w dorosłym życiu.

Celem priorytetowym projektu jest pokazanie dzieciom, że w naturalnych produktach pochodzących z ekologicznych upraw tkwi zdrowie i jednocześnie można przeciwdziałać chorobom cywilizacyjnym np. alergiom, chorobom po podłożu onkologicznym, jak również budować odporność immunologiczną. W świecie zdominowanym przez konserwanty, ulepszacze smaku, żywność modyfikowaną genetycznie proste składniki dodawane do codziennego posiłku przywrócą naturalny metabolizm i uchronią przed infekcjami, wirusami. Metody naszych pradziadków na wspieranie odporności są dziś jak najbardziej aktualne. Naturalne antybiotyki – cebula, czosnek, miód, czarnuszka, czarny bez, aronia, kisonki to ponadczasowe leki, które zastąpią wszelkie suplementy diety i witaminy z apteki.

Innowacja *„Jem zdrowo i kolorowo, witaminy zjadam i odporność wspomagam”* będzie realizowana poprzez zajęcia wychowawczo – dydaktyczne, praktyczne działanie, konkursy o tematyce zdrowego odżywiania, na zajęciach języka angielskiego oraz warsztaty odbywające w gospodarstwie edukacyjnym. Innowacja obejmie swoim zasięgiem dzieci ze wszystkich grup Gminnego Przedszkola Publicznego w Rytrze oraz ich rodziców, nauczycieli i pracowników przedszkola. Czas realizacji projektu to okres od 01.10.2022 r. do 30.11.2022 r. Po zakończeniu innowacji zostanie przeprowadzona ewaluacja, która pozwoli na weryfikację założeń, skuteczność podjętych działań.

Innowacja wzbogaca ofertę edukacyjną przedszkola, zakłada nowatorskie rozwiązania programowe – łączy treści edukacyjne z różnych obszarów Podstawy programowej wychowania przedszkolnego i Programu edukacji przedszkolnej oraz stanowi poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.

Założenia innowacji *„Jem zdrowo i kolorowo, witaminy zjadam i odporność wspomagam”* to:

- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- naturalne wspomaganie odporności
- poszerzenie wiedzy przedszkolaków na temat zdrowego odżywiania, praktycznego działania i doświadczania nowych wrażeń kulinarnych, eksperymentowanie, doświadczanie wielozmysłowe – polisensoryczne

## **1.2 Cele innowacji „Jem zdrowo i kolorowo, witaminy zjadam i odporność wspomagam”.**

### **Cele ogólne:**

- promowanie i pogłębianie wiedzy na temat prawidłowego odżywiania, zdrowego stylu życia, odporności
- wykształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- zapoznanie z naturalnymi metodami wspomagającymi odporność
- uświadomienie zagrożeń wynikających z niewłaściwej diety
- polisensoryczne poznawanie otaczającego świata – doświadczanie i odkrywanie nowych smaków, zapachów, wrażeń wzrokowych
- zaznajomienie z zasadami premakultury, gospodarstwem ekologicznym i zdrową żywnością produkowaną z naturalnych składników na przykładzie miódów i produktów mlecznych
- wdrażanie do samodzielności w zakresie czynności samoobsługowych, kulturalne spożywanie posiłków
- włączenie rodziców w realizację założeń innowacji
- dążenie do zmiany nawyków żywieniowych wychowanków i ich rodzin

### **Cele szczegółowe:**

dziecko:

- wie co oznaczają pojęcia „zdrowe odżywianie”, „zdrowie”, „zdrowy styl życia”, „zdrowa żywność”, „odporność”
- zna piramidę zdrowego żywienia
- wie, jakie witaminy potrzebne są człowiekowi do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania oraz potrafi je wymienić
- potrafi wymienić produkty, które są zdrowe oraz te, które mają szkodliwy wpływ na organizm człowieka
- samodzielnie lub z pomocą nauczyciela/rodzica potrafi przygotować zdrowe potrawy np. sałatki, surówki, kiszonki, kompoty
- potrafi wskazać naturalne antybiotyki – cebula, czosnek, miód, imbir
- rozpoznaje jesienne owoce i warzywa (jabłka, śliwki, gruszki, marchew, pietruszkę, seler, por, buraki, kapustę)
- zna wykorzystanie owoców i warzyw np. do przygotowania kompotów, kiszonek, sałatki jarzynowej
- potrafi rozróżnić gatunki miódów i produktów mlecznych
- wie co oznaczają pojęcia „premakultura”, „gospodarstwo ekologiczne”
- przestrzega zasad higieny podczas przygotowywania posiłków i potrafi kulturalnie spożywać posiłki

- prawidłowo i estetycznie nakrywa do stołu, zna zasady zachowania się przy stole, posługuje się sztućcami
- potrafi współdziałać z rówieśnikami i dorosłymi
- aktywnie uczestniczy w zajęciach dydaktycznych, obserwacyjnych, plastycznych
- wie jak ważną rolę odgrywa woda w organizmie człowieka, chętnie sięga po wodę zamiast słodkich napojów

## **2.3 Metody i formy pracy**

### Metody pracy:

- słowne: opowiadania, wierszyki, podanka, zagadki
- oglądowe: pokaz, demonstracja
- praktycznego działania: robienie kompotów, kiszenie kapusty, buraków, prowadzenie obserwacji, eksperymentowanie, aktywne zwiedzanie gospodarstwa edukacyjnego

### Formy pracy:

- grupowa
- indywidualna
- zbiorowa

## ***Piramida zdrowego żywienia***



Źródło: <https://zdrowie.interia.pl/diety/news-piramida-zywniowa-co-jesc-aby-byc-zdrowym,nId,5567333>

## Harmonogram działań innowacyjnych

**„Jem zdrowo i kolorowo, witaminy zjadam  
i odporność wspomagam”.**

### Miesiąc - październik

Działania z dziećmi	Czas realizacji
<ul style="list-style-type: none"><li>* zapoznanie rodziców i dzieci z założeniami innowacji</li><li>* zapoznanie z piramidą żywienia</li><li>* wykonanie kompotów owocowych w grupach</li><li>* spożywanie owoców i warzyw jako dodatków do posiłków i formie przekąsek, systematyczne picie wody</li></ul>	I tydzień października  /środa/ 4.10.
<ul style="list-style-type: none"><li>* kiszenie kapusty /wspólne zajęcia dla wszystkich grup wiekowych/</li><li>* wykonanie sałatki wielowarzywnej do słoików jako zapas zimowy /dzieci starsze/</li><li>* spożywanie owoców i warzyw jako dodatków do posiłków i formie przekąsek, systematyczne picie wody</li></ul>	II tydzień października  /środa/ 12.10
<ul style="list-style-type: none"><li>* Wycieczka do gospodarstwa edukacyjnego „W ZIELONYM GAJU”. Temat zajęć „GDZIE MLEKO I MIÓD PŁYNIE /dzieci 4,5,6 letnie;/ dzieci 3 letnie – degustacja produktów mlecznych</li></ul>	III tydzień października  wycieczka do gospodarstwa edukacyjnego w Łukowicy
<ul style="list-style-type: none"><li>* Pieczenie chleba, pieczenie proziaków – spożywanie z masłem czosnkowym, koperkiem i ziołami</li><li>* Spożywanie owoców i warzyw jako dodatków do posiłków i formie przekąsek, systematyczne picie wody</li></ul>	IV tydzień października  /środa/ 26.10