

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

„Wszyscy mamy dziarskie minki, bo zjadamy witaminki”

- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania się.

OPIS INNOWACJI

Myślą przewodnią tego programu jest nauczenie dzieci poprzez zabawę jak jeść i co jeść. Program obejmuje cykl zajęć przypadających na rok szkolny 2021/2022 oraz 2022/2023, które będą odbywały się raz w miesiącu, podczas których dzieci będą brały czynny udział w przygotowywaniu zdrowych potraw. Program ma na celu zwrócenie uwagi na jakość jedzenia oraz jego rolę dla zdrowia i edukacji dzieci. Skierowany jest bezpośrednio do dzieci, ale pośrednio również do rodziców i szerokiego otoczenia dziecka: nauczycieli, pracowników obsługi, a przeznaczony do realizacji we wszystkich grupach wiekowych (3-6-latki) w przedszkolu. Program ma charakter otwarty - jego treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci. Zaproponowane treści w programie innowacyjnym są dostosowane do możliwości intelektualnych dzieci.

Projekt ma być również pomocą dla nauczycieli i rodziców jak planować i przeprowadzać z dziećmi zajęcia o jedzeniu i o odżywianiu się. Zawiera scenariusze, w których przedstawione są niezbędne treści dotyczące zdrowia, żywienia i wiedzy przyrodniczo-społecznej. Scenariusze mogą być

wykorzystywane w całości lub być inspiracją dla kreatywnych nauczycieli do poszukiwania własnych rozwiązań.

Podczas zajęć dzieci nauczą się jak komponować zdrowe i smaczne posiłki, poznają piramidę żywienia, dokładnie owoce i warzywa oraz wszelkie składniki odżywcze takich produktów jak mleko, zboża, ziola, a także ryby i orzechy, które są ważnym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3 - potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Program, który stworzyliśmy uświadomi dzieciom, że same mogą decydować, czy chcą jeść zdrowo oraz przekonają się, iż gotowanie jest łatwe i przyjemne. Opanują także technikę prawidłowego jedzenia, bezpiecznego posługiwania się sztućcami, przewycięzania uprzedzeń do potraw, a także higienę spożywania produktów, nakładania potraw, samodzielnego wykonywania posiłków. Poznają zasady savoir-vivre'u takie jak: nakrywanie i podawanie do stołu jedzenia, sposobu ułożenia sztućców, serwetek. Takie umiejętności należy rozwijać i doskonalić w czasie całego pobytu dziecka w przedszkolu. Ważne jest, aby przedszkolaki znały i stosowały zasady właściwego spożywania posiłków, wspólnie z rówieśnikami w przedszkolu, ale też w domu z rodziną – przy stole, a nie przed telewizorem!

Umożliwia on również nauczenie dzieci pracy w grupie, podziału obowiązków i dogodnego rozplanowania czasu potrzebnego do przygotowania potrawy.

Ważne jest także większe uświadomienie rodziców w zakresie zdrowego odżywiania, poprzez przekazanie im odpowiedniej wiedzy w kontaktach indywidualnych, co będzie celem naszych działań. Przekazywanie im ulotek informacyjnych o prawidłowym odżywianiu, zamieszczanie informacji na stronie internetowej przedszkola oraz umożliwienie obserwacji zajęć podczas, których będą mogli zobaczyć jak „gotują” ich pociechy (zajęcia otwarte lub online w zależności od sytuacji epidemiologicznej w kraju).

CELE I ZADANIA PROGRAMU

Cele ogólne:

- Zapoznanie dzieci ze sposobami przygotowania prostych posiłków z warzyw i owoców i innych produktów bogatych w witaminy, angażowanie ich do wspólnego czynnego przygotowania wybranych potraw
- Zapoznanie dzieci z piramidą żywienia
- Wspólne ustalanie przez dzieci jadłospisu przedszkolnego z dietetyczką
- Wprowadzenie zasad savoir-vivre'u nakrywania, podawania do stołu i jedzenia, układania sztućców, składania serwetek, dekorowania stołu
- Zachęcanie rodziców do zdrowego odżywiania, wspólnego gotowania, poprzez obserwację zajęć, umieszczanie na stronie internetowej placówki informacji o zdrowym stylu życia

Cele w odniesieniu do nauczycieli:

- zachęcanie do poszukiwania ciekawych i atrakcyjnych dla dzieci form i metod pracy ze szczególnym uwzględnieniem metody warsztatowej
- organizowanie zajęć o różnorodnej aktywności dla dzieci o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych;
- możliwość obserwacji dzieci w różnych formach aktywności
- wzbogacenie własnego warsztatu pracy
- rozwijanie własnej aktywności pro-zdrowotnej

Cele operacyjne w odniesieniu do dziecka :

- Dziecko wie, jak przygotować smaczne i zdrowe posiłki
- Bierze czynny udział w przygotowywaniu prostych potraw
- Zna piramidę żywienia i wie, jakie produkty wchodzi w jej skład

- Ma wpływ na ustalenie z dietetyczką przedszkolnego jadłospisu, włączenie do niego swoich propozycji zdrowych pokarmów
- Zna zasady nakrywania, podawania do stołu i jedzenia, układania sztuczków, układania serwetek, dekorowania stołu
- Poznaje kilka sposobów składania serwetek i wie, jak należy korzystać z serwetki płóciennej, a jak z papierowej
- Potrafi przygotować stół do uroczystego obiadu zgodnie z zasadami *savoir-vivre'u*
- Umie przygotować smaczną i zdrową warzywną lub owocową potrawę