

***KOLOROWO NO I ZDROWO!***



**INNOWACJA PEDAGOGICZNA**  
**organizacyjno-metodyczna**

**Temat innowacji:**

**Kształtowanie nawyków zdrowego żywienia-  
przeciwdziałanie otyłości.**

**Imię i nazwisko autora:**

**mgr Kamila Dzienniak  
mgr Justyna Szarmach**

**Nazwa placówki:** Publiczne Przedszkole w Lubichowie

**Autor:** Kamila Dzienniak, Justyna Szarmach

**Temat:** Kształtowanie nawyków zdrowego żywienia- przeciwdziałanie otyłości

**Rodzaj innowacji:** organizacyjno-metodyczna

**Data wprowadzenia:** wrzesień 2019r.

**Data zakończenia:** czerwiec 2020r.

### **Zakres innowacji:**

Adresatami innowacji są dzieci w wieku od 3 do 6 lat uczęszczające do przedszkola. Czas realizacji innowacji obejmuje 10 miesięcy roku szkolnego 2019/2020 z możliwością jej kontynuowania w następnym roku szkolnym.

Innowacja będzie realizowana w czasie pobytu dzieci w przedszkolu poprzez: zajęcia edukacyjne, prelekcje, zabawy, spacer, wycieczki, działania praktyczne, obserwacje i doświadczenia. Zaproponowane treści zostaną odpowiednio dobrane do określonej grupy wiekowej i możliwości intelektualnych dzieci.

Niniejsza innowacja ma na celu ukształtowanie właściwych postaw i nawyków żywieniowych wśród dzieci, zmniejszenie ilości spożywanych cukrów i napojów gazowanych, nakłaniania do sięgania po wodę mineralną, owoce oraz warzywa jako wartościowe składniki diety współczesnego człowieka. Skierowana jest bezpośrednio do dzieci, a pośrednio do rodziców, nauczycieli i pracowników obsługi.

### **Motywacja wprowadzenia innowacji:**

Innowacja „*Kształtowanie nawyków zdrowego żywienia- przeciwdziałanie otyłości*” jest odpowiedzią na panującą w dzisiejszych czasach skłonność do chorób cywilizacyjnych takich jak nadwaga, czy otyłość. Stworzona została w zgodzie z tendencjami we współczesnej oświacie, która kładzie nacisk na wyposażenie dzieci nie tylko w wiedzę, ale w zasób umiejętności praktycznych. Innowacja spełnia wymogi edukacyjne zawarte w aktualnej podstawie programowej wychowania przedszkolnego.

## **I. Wstęp**

Prawidłowe żywienie ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka w wieku przedszkolnym, którego organizm intensywnie się rozwija. Jakość jedzenia i rodzaj oraz prawidłowe nawyki żywieniowe są nie tylko podstawą regulowania ważnych procesów życiowych, ale również zapobiegają chorobą cywilizacyjnym między innymi otyłości.

Przyzwyczajenia żywieniowe ulegają obecnie szybkim zmianom i są to, niestety zmiany w złym kierunku. Dlatego konieczne jest podejmowanie działań na rzecz korygowania przyzwyczajeń i kształtowania właściwych nawyków żywieniowych przedszkolaków. Zatem edukacyjną rolą przedszkola jest przygotowanie dziecka do świadomego dbania o własne zdrowie, kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych. Proponowana innowacja „Kolorowo no i zdrowo” jest odpowiedzią na poszukiwanie sposobów zainteresowania dzieci różnorodnymi produktami oraz zdrowym odżywianiem. Innowacja skierowana jest do dzieci, rodziców, nauczycieli, pracowników kuchni i obsługi. Innowacja ta wzbogaca ofertę edukacyjną przedszkola, wprowadza korzystne zmiany w sposobie żywienia dzieci, propaguje zdrowy styl życia oraz angażuje i integruje społeczność.

## **II. Cele ogólne**

- Promowanie prawidłowego odżywiania się i zdrowego stylu życia.
- Zapoznanie dzieci z piramidą żywienia.
- Wspieranie dziecięcej ciekawości, aktywności i samodzielności.
- Włączenie rodziców w realizację celów innowacji, a także z uwzględnieniem inicjatyw wychodzących z ich strony

## **III. Cele szczegółowe**

- Rozumie pojęcie zdrowego odżywiania się.
- Zna piramidę żywienia i wie jakie produkty wchodzi w jej skład.
- Potrafi wymienić produkty spożywcze dobre dla zdrowia.
- Wie jakie znaczenie mają witaminy dla zdrowia człowieka.
- Potrafi samodzielnie lub z pomocą wykonać zdrowe potrawy.
- Przewycięża niechęć do próbowania nowych potraw.
- Poznaje pochodzenie produktów żywnościowych.
- Doświadcza świat poprzez wszystkie zmysły, na różne sposoby.
- Prawidłowo posługuje się sztucami.
- Zdobywa wiedzę praktyczną i teoretyczną na temat zdrowego odżywiania.

## **IV. Metody i formy**

Zastosowane metody i formy pracy mają rozwijać zainteresowania dzieci zdrowym odżywianiem. W innowacji będą dominowały następujące metody i formy pracy z dziećmi:

### **METODY**

1. metody czynne

- zajęć praktycznych:

- wykonywanie przez dzieci różnych zadań o charakterze praktycznym, powtarzanie wiedzy z danego zakresu,

- kierowania działalnością dziecka poprzez inspirowanie, zachęcanie, podsuwanie pomysłów do samodzielnych działań i doświadczeń

b) metody oglądowe

- obserwacja,

- pokaz,

c) metody słowne

- pogadanki,

- wiersze, bajki i opowiadania,

- objaśnienia, instrukcje,

#### **FORMY**

1. praca grupowa,
2. praca zespołowa,
3. praca indywidualna,

## **V. Przewidywane osiągnięcia**

- Zdobycie przez dzieci i rodziców wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat zdrowego odżywiania.
- Dokonywanie świadomego wyboru zdrowych produktów i potraw.
- Wykształcenie nawyków kulturalnego spożywania posiłków.
- Inspirowanie dzieci i ich rodziców do własnych poszukiwań kulinarnych.
- Odróżnienie zdrowych produktów od niezdrowych

## **VI. Harmonogram innowacji**

<b>Termin realizacji</b>	<b>Treści</b>
<b>Wrzesień</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Zbieranie plonów w ogródku warzywnym i w sadzie- stworzenie kącika owocowo- warzywnego;</li><li>* Święto pieczonego ziemniaka;</li><li>* Wykorzystanie zbiorów do samodzielnego wykonania surówek/ sałatek;</li><li>* Akcja "Zdrowe urodziny"- ograniczenie przynoszenia cukierków w zamian za zdrowe smakołyki;</li><li>* Stworzenie gazetki dla rodziców, gdzie rodzice będą mogli znaleźć/zamieszczać ciekawe i zdrowe przepisy;</li></ul>

<b>Październik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Poznanie wartości odżywczych warzyw na podstawie inscenizacji wiersza J. Brzechwy "Na straganie";</li><li>* Zorganizowanie dla dzieci i rodziców spotkania z dietetykiem;</li><li>* Konkurs plastyczny;</li><li>* Umieszczenie na gazetce artykułów na temat zdrowego żywienia</li><li>* Kiszenie kapusty;</li></ul>
<b>Listopad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Poznanie warzyw z rodziny dyniowatych;</li><li>* Degustacja zupy z dyni przygotowanej przez panie kucharki- zachęcanie do próbowania nowych potraw;</li><li>* Przygotowanie dania z cukinii;</li><li>* Zapoznanie z zasadami nakrywania i podawania do stołu- dyżurni;</li><li>* Rozstrzygnięcie konkursu;</li></ul>
<b>Grudzień</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* "Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki"- rozpoznawanie i nazywanie owoców, określenie walorów smakowych;</li><li>* Robienie z rodzicami zdrowych soków owocowych;</li></ul>
<b>Styczeń</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* "Czysta woda, zdrowia doda" - znaczenie wody dla życia człowieka;</li><li>* Wyposażenie sal w zasoby wody do picia;</li><li>* Degustacja wód smakowych;</li><li>* Zachęcanie do rezygnacji z napojów słodzonych i gazowanych;</li></ul>
<b>Luty</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Wykonanie i degustacja soku marchwiowego oraz surówki wykonanej przez panie kucharki- poznanie nowych smaków;</li></ul>
<b>Marzec</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Do czego wykorzystuje się zioła i przyprawy?- pogadanka;</li><li>* Degustacja herbat ziołowych;</li><li>* Założenie zdrowego ogródka w kąciakach przyrodniczych;</li><li>* Wykorzystanie wyhodowanych ziół do potraw;</li></ul>
<b>Kwiecień</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Produkty zbożowe i ich wartości odżywcze- wycieczka do sklepu;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Wykonanie przez dzieci ciasteczek zbożowych;</li> <li>* Quiz wiedzy na temat zdrowego odżywiania;</li> </ul>
<b>Maj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Wspólne przygotowanie i degustacja jogurtów z różnymi owocami;</li> <li>* Wykorzystanie miodu jako produktu zastępczego do słodzenia;</li> <li>* Wycieczka do gospodarstwa rolnego;</li> <li>* Degustacja różnego gatunku sera (biały, żółty, kozi);</li> <li>* Wykonanie zdrowego syropu z mniszka;</li> </ul>
<b>Czerwiec</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Zapoznanie z piramidą żywienia- zaproszenie gości ze Szkoły Żywienia (tworzenie zdrowych kanapek, sałatek);</li> </ul>

## VII. Ewaluacja

- bezpośrednia obserwacja dzieci – obserwacje pokażą, czy dzięki podejmowanym działaniom wzrosło zainteresowanie dzieci zdrowym jedzeniem
- ankieta dla rodziców
- dokumentacji fotograficznej z zajęć w przedszkolu

Ewaluacja będzie miała za zadanie stwierdzić, czy realizacja programu innowacyjnego przebiegała zgodnie z założeniami, czy uzyskano przewidywane efekty, czy działania podjęte w ramach innowacji powinny być kontynuowane w następnych latach. Ocena przydatności i skuteczności podejmowanych działań, w odniesieniu do założonych celów będzie miała miejsce po zakończeniu innowacji.