**Zadanie 1: Co należy jeść, aby być zdrowym**

Zajęcia  przeprowadzone zostały zgodnie z zaproponowanym w projekcie scenariuszem. Dzień wcześniej dzieci zostały zapoznane z prezentacjami o zdrowym odżywianiu.  Dzieci zapoznały się z utworem „Chory kotek”. Po przeczytaniu wiersza wspólnie z dziećmi przeanalizowaliśmy jego treść. Rozmawialiśmy dlaczego kotek był chory i z jakiego powodu oraz co spowodowało jego chorobę? Dzieci same wyciągnęły wniosek, że nie wolno się przejadać, gdyż to szkodzi naszemu zdrowiu i samopoczuciu. Podobnie odpowiedziały na postawione pytanie dotyczące sytuacji, w której za mało jemy – w tym przypadku dzieci odpowiedziały, że jak mało jemy, to też czujemy się źle i nasz organizm nie może się prawidłowo rozwijać. Nauczyliśmy się piosenki o Felku, piosenka wpadła dzieciom w ucho i często ją sobie śpiewali. Opowiedziałam dzieciom rożne historie dzieci i zwierząt związanych w właściwym i niewłaściwym odżywianiem się. Zadaniem dzieci było postawić diagnozę co było przyczyną tego, że kotek zachorował, bociek nie odleciał do ciepłych krajów, co się stało z dzieckiem ,które nie zjadło drugiego śniadania oraz co się dzieje z człowiekiem, jeśli je niewłaściwe pożywienie. Dzieci odgrywały scenki dramowe, w których pokazywały gestem i mimiką samopoczucie osoby przejedzonej, głodnej i jedzącej niewłaściwe pokarmy. Potem dzieci z ochotą przystąpiły do wykonania ćwiczenia 3 i prawidłowo przyporządkowali pokarmy odpowiednim zwierzętom. Ćwiczenie 1 dzieci miały wspólnie z rodzicami wykonać w domu i w wyznaczonym terminie przynieść do przedszkola. W czasie zajęć wykorzystane zostały różne pomoce dydaktyczne takie jak: obrazki prezentujące zdrową i niezdrową żywność, rysunki i zdjęcia różnych produktów żywnościowych, produkty na Piramidę Zdrowia. Podczas pogadanki o tym co powinni jeść ludzie, dzieci wykazały się dużą wiedzą na temat prawidłowego żywienia. Wiedzą, żeby prawidłowo się odżywiać to organizmowi należy dostarczać odpowiednie i urozmaicone pożywienie zawierające witaminy i składniki mineralne oraz powinien pić dziennie około 1,5 l wody. W diecie człowieka posiłki powinny być bogate w warzywa i owoce, a rezygnujemy z mięsa i tłuszczy. Oprócz właściwego odżywiania się w życiu  człowieka bardzo ważny jest ruch, oraz aktywność fizyczna. Złe odżywianie i niedostarczanie organizmowi właściwych składników odżywczych, witamin skutkuje chorobą, złym samopoczuciem. Wspólnie z nauczycielem dzieci odczytały hasło „Właściwe odżywianie chroni przed chorobami”, poprosiłam dzieci, aby je zapamiętały. Z chęcią pokolorowały kotka do „Bajki o kotku, który nie wiedział kim jest”. Podsumowując zajęcia: co należy jeść, aby zdrowym być – dzieci wymieniały zdrowe i niezdrowe produkty oraz dobierały odpowiednie obrazki, które układały w dwóch kolumnach. Dzieci obiecały podzielić się tą wiedzą ze swoimi rodzicami, dziadkiem i babcią oraz rówieśnikami. Końcowym efektem zajęć było ułożenie piramidy zdrowego żywienia.

**Zadanie 2: plakat „Dbam o zdrowie”**

Przystępując do wykonania tego zadania długo zastanawialiśmy się nad treścią plakatu. Okazało się ze przystępując do projektu będziemy jedyną grupą w szkole i przedszkolu, która podjęła się jego realizacji. Grupa „Rybki” to dzieci 6 letnie tzw. Zerówka, która liczy 12 osób. Przystępując do tego zadania dzieci były bardzo pozytywnie nastawione. Miały już konkretną wiedzę nt. zdrowego odżywiania, i prowadzenia zdrowego stylu życia. W zeszłym roku realizowaliśmy projekt pt.: „Zdrowo i sportowo”. Dzieciom bardzo podobał się ten projekt, raz w miesiącu przygotowywałam zajęcia sportowe wg zaproponowanego scenariusza. Dzieci bardzo polubiły te zajęcia i z niecierpliwością oczekiwały następnych. Wracając do stworzenia plakatu przez gr Rybki, na początku zajęć zaproponowałam rozmowę o plakacie, co to jest, co powinno się na nim znaleźć, czego będzie dotyczył i wreszcie jaki przekaz ma nieść innym. Słowo plakat zaraz dzieci wyjaśniły, że kojarzy im się z kolorowym rysunkiem, wycinanką, a jedno z dzieci powiedziało, że jest to duża reklama. Dzieci świetnie to ujęły, więc powiedziałam, że dzisiaj na zajęciach spróbujemy zareklamować zdrowe odżywianie, a dokładnie jak „Ja dbam o zdrowie”. Z przygotowanych materiałów dzieci w parach rozpoczęły pracę na swoimi plakatami. Prace były piękne i pomysłowe, oceniając plakaty starałam się chwalić wszystkie dzieci, gdyż wiem, że wymagały wiele trudu i wysiłku osób, które go tworzyły. Po skończonej pracy poprosiłam panią Alę i panią Anetę, aby spośród plakatów wybrały najładniejszą pracę. Zdaniem jury najładniejszy plakat zrobiły Basia z Lilianą, które przedstawiły niewłaściwą postawę człowieka, który w swoim jadłospisie ma dużo słodyczy, a obok pokazały samopoczucie osoby, dla której owoce i warzywa są właściwymi pokarmami w diecie człowieka. Drugie miejsce zajęła praca Fabiana i Adriana, którzy zrobili plakat promujący witaminki w postaci warzyw i owoców, trzecie miejsce ma praca Oliwii, Oli i Gabrysi, rysunek przedstawia warzywa i owoce, które dostarczają witaminy do prawidłowego rozwoju dzieci i dorosłych. Czwarte miejsce praca Marysi, która reklamuje śniadanie jako priorytet w zdrowej diecie człowieka. Piąte miejsce zajęła praca Eryka i Macieja, którzy narysowali szczęśliwych ludzi, żywiących się warzywami i owocami. Wszystkie plakaty dzieci zostały wyeksponowane na korytarzu przedszkola, celem promowania zdrowego odżywiania.

**Zadanie 3: W białej krainie – ostrożnie z cukrem i solą**

Do realizacji tego zadania posłużyliśmy się prezentacjami z tego projektu.  
Kolejnym punktem było analizowanie tablic edukacyjnych, a następnie obejrzeliśmy filmy “Bajka o cukrze”. Jest to filmik promujący kampanię „Słodko bez cukru”. Ma ona na celu promować zdrowe odżywianie, a przede wszystkim uświadamianie szkodliwego wpływu cukru oraz jego uzależniające właściwości. Przeczytaliśmy „Bajka o soli” z której dowiedziały się o pożyteczności i właściwości soli – zdrowotnych i kulinarnych. Potem wybraliśmy się w podróż ZDROWOLOTEM do NIEZWYKŁEJ KRAINY na spotkanie z CUKROWĄ WRÓZKĄ. Wróżka powitała dzieci zagadkami słownymi oraz smakowymi. Miały możliwość popróbować różnych słodkich produktów oraz słonych pod różnymi postaciami .W trakcie BURZY MÓZGOW dzieci starały się wyjaśnić dlaczego ludzie w tej krainie nie są szczęśliwi? Odpowiedzi dzieci były bardzo ciekawe oto przykłady: ludzie są chorzy , otyli, mają złe samopoczucie, ich pożywienie jest jednostajne, brakuje w nich owoców i warzyw. Po tych odpowiedziach dzieci uzupełniłam ich wiadomości na temat soli i cukru pokazując im prezentację „Różne oblicza cukru” i „Mniej soli, proszę”.  
Cieszy mnie to, ze świadomość szkodliwości cukru i soli zwiększa się nie tylko wśród rodziców ale też wśród dzieci. Bardzo odpowiedzialnie przekazują wiedzę zdobytą na zajęciach swoim rodzicom. Dzieci w naszej grupie przedszkolnej mają bardzo wysoką świadomość szkodliwości cukru i soli, a zaobserwowałyśmy to podczas urodzin jednego z chłopców, który zamiast słodyczy przyniósł owoce na poczęstunek. Zabawiliśmy się w detektywów i wśród przyniesionych etykiet i pustych opakowań po żywności szukaliśmy soli i cukru. Posegregowaliśmy opakowania z najmniejszą ilością cukru i soli w swoim składzie oraz szukaliśmy pod jakimi nazwami ukrył się cukier w tych produktach. To zadanie było bardzo trudne dla dzieci, gdyż wymagało to umiejętności samodzielnego czytania, z którym nie wszystkie dzieci potrafiły sobie poradzić. Nie mniej jednak udało nam się to zadanie wykonać. Potem wykonaliśmy drzewka decyzyjne, które uświadomiły dzieciom jak ważne jest właściwe dokonywanie wyboru i podejmowanie decyzji, której skutki będą przynosiły korzyści a nie szkody. Kolejnym etapem było ułożenie hasła zajęć przez dzieci. Dzieciom podobało się to zadanie i na zasadzie rywalizacji kto pierwszy odgadnie. Wygrała grupa chłopców którzy szybko i sprawnie dokonali obliczeń i z małą pomocą odczytali hasło zajęć. Potem cała grupa pożegnała się z wróżką, która poprosiła ich, aby wspólnie z rodzicami wymyślili szczęśliwe zakończenie bajki „ O białej krainie” i wrócili do sali ZDROWOLOTEM. Prowadziliśmy rozmowę na temat produktów o różnej kaloryczności. Nie ukrywam, że było to dla dzieci bardzo skomplikowane. Dzieci nie do końca rozumieją pojęcie kaloryczności, konieczne było zobrazowanie tego na rysunku. Podsumowując realizację tego zadania stwierdzam, że wszystkie cele zostały osiągnięte. Dzieci zdają sobie sprawę z tego, że jedzenie słodyczy prowadzi do otyłości oraz wywołuje wiele chorób, wiedzą że należy ograniczać cukier w diecie. Sól jest potrzebna bo konserwuje nam żywność, ale nadmiar w jej stosowaniu jest szkodliwy. I stwierdziły, że należy ograniczyć, a nawet wyeliminować słone przekąski – chipsy, paluszki, słone orzeszki itp., z naszej diety. Wiedzą na czym polega zdrowe odżywianie. Budowanie świadomości i odpowiedzialności za siebie, swoje zdrowie powinno odbywać się już od najmłodszych lat, dlatego cieszy mnie aktywny udział naszych przedszkolaków w realizacji zadań, które są zajęciami dodatkowymi w naszym przedszkolu.  
Początkowy poziom wiedzy w realizacji tego zadania moim zdaniem był niski, dzieci nie zdawały sobie sprawy z tego w jakich produktach i napojach znajduje się cukier i sól. Jak destrukcyjny wpływ ma nadmiar cukru i soli w naszej diecie i nie wiedziały czym można zastąpić słodycze oraz słone przekąski.  
Dzieci zapamiętały, że owoce zawierają naturalne cukry, dlatego można je podawać zamiast słodyczy lub na deser.

**Zadanie 4: Najlepszy rysunek zdrowych słodyczy**

Kolejne zajęcia dotyczyły tematyki zdrowego odżywiania. Dzieci miały za zadanie wykonać rysunek zdrowych słodyczy takich, które w swoim składzie nie zawierają cukru. Zajęcia konkursowe poprzedziła pogadanka nauczyciela, w trakcie której uczniowie mieli okazję przypomnieć sobie i utrwalić a także poszerzyć swoją wiedzę na temat cukru i jego zgubnych właściwości dla zdrowia. Po raz kolejny uzmysłowiono uczestnikom, że cukier można zastępować innymi substancjami. Przywołano tutaj wiedzę dzieci na temat innych źródeł cukru (warzywa, owoce). Zasygnalizowano, że owoce zawierają naturalny cukier, a owoce suszone mają go szczególnie dużo. Po tym wstępie zapoznano dzieci z warunkami konkursu. Następnie dzieci przystąpiły do wykonywania pracy plastycznej dowolnie wybraną techniką. Po zakończeniu pracy wszystkie rysunki zostały wyeksponowane na tablicy. Po czym nastąpiło głosowanie i wybór najlepszego rysunku zdrowych słodyczy. Zwycięska praca należała do Karola Waresiak , została uhonorowana odznaką „Super Kucharzyka”. Wszystkie prace przedstawiające zdrowe słodycze zostały złożone w Grupową Księgę Zdrowych Słodyczy, która została wystawiona do obejrzenia dla pozostałych dzieci naszej szkoły jako element promujący zdrowe nawyki żywieniowe. Wszyscy uczestnicy konkursu chętnie przystąpili do wykonywania okładki, która swoją formą i treścią miałaby zachęcać do obejrzenia księgi i zmiany trybu życia. Nawet pani Kasia – mama Basi w domu wspólnie z córką zrobiły i upiekły ciasteczka owsiane jako przykład zdrowych słodyczy. Bardzo cieszymy się, że rodzice coraz chętniej włączają się w naszą akcję prozdrowotną. W śniadaniówkach naszych wychowanków coraz częściej pojawiają się zdrowe śniadania i co najważniejsze znikają słodycze, a ich miejsce zajmują owoce i warzywa.

**Zadanie 5: Forum zdrowia dla rodziców: jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?**

Okres jesienny w edukacji przedszkolnej jest bardzo ciekawy ze względu na bogactwo zajęć przyrodniczych. Podczas tych zajęć dzieci mają możliwość obcowania z przyrodą. Poznają warzywa i owoce, które uprawiamy w kraju oraz owoce egzotyczne. W trakcie zajęć poznają smak, kształt owoców i warzyw, oraz zdobywają wiedzę na temat ich bogactwa witaminowego i kaloryczności. Jest to świetna okazja, aby wzbogacać doświadczenia smakowe dzieci w tym zakresie poprzez przygotowywanie sałatek czy szaszłyków owocowych. Dzieci segregowały owoce i warzywa do koszyków, słuchały opowiadania „O książnice Zuzance i rycerzu Witaminku”, odkrywały literę O jak owoce, wykonywały ćwiczenia gimnastyczne i zabawy ruchowo-naśladowcze związane ze zbieraniem warzyw i owoców. Wprowadzając projekt „Zdrowo jem, więcej wiem” w mojej grupie, wiedza dzieci na ten temat była zadawalająca. Wraz z realizacją projektu wśród dzieci rozpoczęłam również akcję promującą zdrowe odżywianie wśród rodziców. W czasie spotkania z rodzicami przedstawiłam im cel projektu oraz jak bardzo ważna jest zmiana stylu życia, a właściwie odżywiania u naszych dzieci. Podzieliłam się swoimi wieloletnimi obserwacjami na temat spożywania śniadań u dzieci. Bardzo mnie zaniepokoił fakt, że większość dzieci w swoich śniadaniówkach ma niezdrowe pożywienie: cukierki, czekoladki, żelki, chrupki, chipsy, 7deysy, słodkie pączki, bardzo rzadko dzieci miały kanapki i owoce. Rodzice przyznali mi rację, że dzieci niechętnie jedzą owoce a zwłaszcza warzywa. Rozmowa dotyczyła zmiany nawyków żywieniowych, wspólnie zastanawialiśmy się od czego zacząć, pomocny okazał się artykuł „Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe”. Rodzice zobowiązali się ze dołożą wszelkich starań, aby małymi kroczkami zmienić dietę swoich dzieci. Ten projekt był świetną propozycją, aby coś zmienić, najpierw u rodziców, a poprzez nich wpłynąć na świadomość dzieci. Chciałam, aby same dzieci zmobilizowały rodziców do zmiany ich odżywiania, żeby mówiły w domu o czym rozmawialiśmy na zajęciach, że zdrowe owoce i warzywa mają ogromne znaczenie w zdrowym rozwoju człowieka. Otrzymywałam od rodziców informacje zwrotne o tym, że dzieci rozmawiają w domu o realizowanych etapach, chwalą się swoimi osiągnieciami, upominają wszystkich do zmiany złych nawyków żywieniowych. Jest to bardzo cenna informacja dla nas jako wychowawców a także dla przedszkola jako placówki. Nadużywanie cukru i soli pod różnymi zakamuflowanymi postaciami służy rozwojowi chorób, otyłości, a brak aktywności fizycznej powoduje, że stajemy się społeczeństwem słabym i chorym na ciele i umyśle. Wiedzą zdobytą w wyniku realizacji projektu dzieci podzieliły się ze społecznością przedszkolną – młodszymi grupami, a także rodzicami. Rodzice zaangażowali się w pomoc dzieciom przy wykonywaniu zadań domowych, które dotyczyły przeprowadzonych zajęć. Wspólnie z dziećmi układali jadłospis, wymyślali bajkę o białej krainie, wypełnili kartę – co należy jeść, aby zdrowym być. Zachęcałam ich do odwiedzenia stron internetowych [www.planujegotuje.pl](http://www.planujegotuje.pl/) , [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl/) . Wykonaliśmy plakaty nawołujące do „Dbania o zdrowie”, w korytarzu przedszkola pojawiła się gazetka informacyjna na temat zmiany stylu życia na bardziej zdrowszy, w których przekazaliśmy najważniejsze informacje dotyczące owoców i warzyw oraz szkodliwości cukru i soli. Zrobiliśmy gazetkę, w której Grupa Rybek zachęcała do spacerowania i biegania, do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu wspólnie z całą rodziną. Do szkoły został zaproszony dietetyk pani mgr **Joanna Antolec**– dietetyk z Centrum Dietetycznego Natur House w Jabłonce, której celem jest jak mówiła-zmiana nawyków żywieniowych Polaków na lepsze. Ulotki z tej wizyty dzieci zabrały do domu dla rodziców.

Rodzice otrzymali ulotki od nauczyciela:

– AKTYWNOŚĆ RUCHOWA – WAŻNY ELEMENT ZDROWIA I ROZWOJU DZIECKA

– BEZ ŚNIADANIA NIE MA NAUCZANIA

– DLACZEGO SPOSÓB ŻYWIENIA DZIECI JEST SPRAWĄ BARDZO WAŻNĄ?

– JAK POMÓC DZIECKU BYĆ ZDROWYM?

– JAK PRZEKONAĆ DZIECKO DO JEDZENIA WARZYW?

– JEDZ ZDROWO I KOLOROWO

**Zadanie 6: Dzielimy się wiedzą: zasady zdrowego żywienia**

Po zakończeniu zadań poprzedzających promocję, dzieci wraz z nauczycielem podjęły działania mające na celu przekazanie wiedzy o zdrowym stylu życia, na który składa się właściwe odżywianie oraz aktywność fizyczna. Dzieci własnoręcznie przygotowały apetyczną i słodką sałatkę owocową, którą częstowali swoich kolegów z młodszej grupy. W ramach zajęć przygotowali zdrowe kanapki na drugie śniadanie, innym razem zrobiły jogurt ze świeżych owoców. Dzieci bardzo lubią takie praktyczne zajęcia, dzięki nim poznają smaki, są samodzielne, i bardzo ciekawe. Dzieci zapoznały się z piramidą zdrowego odżywiania, z której dowiedziały się w jakim stopniu i w jakich proporcjach ważne jest spożywanie grup produktów spożywczych niezbędnych w codziennej diecie. Produkty występujące na najniższym poziomie piramidy, czyli warzywa i owoce, powinny znaleźć się w naszym jadłospisie w największej ilości. Im wyższe piętro, tym mniejsza ilość i częstość spożywania produktów z danej grupy. Zrozumiały konieczności ograniczenia cukru i słodyczy w diecie. Wiedzą zdobytą w wyniku realizacji projektu dzieci podzieliły się ze społecznością przedszkolną a także rodzicami. Nie wolno przy tym zapomnieć o aktywności fizycznej, bez której nie będzie możliwy prawidłowy i zdrowy rozwój człowieka. W ramach utrwalenia wiadomości dzieci same z przyniesionych produktów układały piramidę, musiały wykazać się wiedzą i współpracą ze sobą, aby dobrze poukładać odpowiednie produkty na drabince. Wykonywały prace plastyczne o owocach, warzywach i jakie przetwory z nich możemy zrobić. Zrobiły kolorowe plakaty zachęcające do dbania o zdrowie. Uczyły się wierszy i piosenek, które  promują zbawienne skutki spożywania warzyw i owoców, ze względu na dużą zawartość witamin i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego rozwoju. Naszą szkołę odwiedziła również pani dietetyk, która wygłosiła prelekcję na temat zdrowego odżywiania. Dostarczyła dzieciom ulotki i czasopisma dotyczące właściwych zasad odżywiania oraz w jaki sposób zaradzić skutkom otyłości. Szkoła bierze udział w akcji owoce i warzywa na deser–uczniowie szkoły otrzymują świeże owoce i warzywa do spożycia. W celach promocyjnych została również wykonana gazetka na korytarzu szkolnym mówiąca w jaki sposób należy prowadzić zdrowy styl życia oraz w jaki sposób wprowadzać do diety dziecka warzywa i owoce. Rodzice mogli dowiedzieć się wielu ciekawostek na temat żywienia w KĄCIKU ZDROWYCH PORAD. Grupa „Rybki” promowała i zachęcała wszystkich do biegania i spacerów, bo ruch i aktywność fizyczna  pozwala zachować zdrowie, sprzyja dobremu samopoczuciu. Jako element promocyjny wykorzystano również przygotowaną przez dzieci  klasy „0”  Grupową Książkę Zdrowych Słodyczy, którą dzieci powiesiły na korytarzu przedszkola do wglądu. Prowadząc rozmowy z rodzicami przypominaliśmy wspólnie z panią intendentką o tym, aby podczas podawania posiłku zwrócić uwagę na estetyczne nakrycie stołu i sposób podawania potraw. Postarajmy się, aby dzieci czerpały radość z rodzinnych posiłków, które zacieśniają więzi rodzinne i pozytywnie wpływają na proces trawienia. Uwaga dziecka powinna być skupiona na jedzeniu, nie zaś rozpraszana. Dzieci w tym wieku są bardzo podatne na reklamę telewizyjną, co może mieć wpływ na kształtowanie zachowań związanych z odżywianiem. Trzeba zachęcać dziecko do wykonywania prostych czynności związanych z przygotowaniem posiłków, nakrywaniem do stołu, układaniem kanapek na talerzach oraz wspólnym sprzątaniem po posiłkach. Ponadto informację o realizacji programu „Zdrowo jem – więcej wiem” oraz zdjęcia z realizacji poszczególnych zadań zamieszczono na stronie internetowej szkoły. Każdy odwiedzający stronę internetową może zapoznać się z aktualnymi informacjami na temat programu. **Opracowała: Elżbieta Cieluch**