

Sprawozdanie z realizacji programu Akademia Zdrowego Przedszkolaka – „ZBOŻA ZJADAMY, ENERGIĘ Z NICH MAMY” w Przedszkolu Samorządowym w Michalowie

Na przełomie października i listopada została przeprowadzona akcja „Zboża zjadamy, energię z nich mamy” w ramach czterech bloków tematycznych. Nad realizacją programu czuwał koordynator Pani Edyta Szyszło - Sak. W akcji brały udział wszystkie dzieci uczęszczające do przedszkola: grupa maluchów 3, 4 – latki oraz grupa starszaków 5, 6 – latki. Zajęcia realizowane były zgodnie z możliwościami wiekowymi dzieci. W grupie I zajęcia prowadzone były przez Panią Edytę Szyszło-Sak natomiast w grupie II zajęcia prowadziła Pani Mirosława Czwaniuk i Pani Bożena Krupa.

O realizacji programu „Zboża zjadamy, energię z nich mamy” zostali poinformowani rodzice na zebraniu ogólnym oraz zorganizowano tablicę informacyjną w szatni. Zamieszczone były na niej artykuły z prezentacji multimedialnej otrzymanej od Państwa.



W pierwszym tygodniu dzieci poznały budowę Piramidy Żywienia Przedszkolaka oraz jakie produkty znajdują się na poszczególnych piętrach. Dzieci zapoznały się z bajką „Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka - Podróż do wnętrza Piramidy”, gdzie zwierzątka udały się

w podróż do wnętrza Piramidy Żywienia, poznając jej piętra i smaki zdrowych produktów, niezbędnych w codziennej diecie dziecka. Kolorowały i układały kupony z obrazkami wymienionymi w bajce tworząc piramidę.





Odbyło się także spotkanie z panią pielęgniarką na temat zdrowego odżywiania, gdzie dzieci z wielką uwagą wysłuchały porad.



Następnie dzieci zapoznały się z pierwszym piętnem piramidy żywienia, które zajmują produkty zbożowe tj: pieczywo, makaron, ryż, kasze. Dowiedziały się z czego powstają te produkty i z jakich zbóż się je robi, oraz co się z nimi dzieje, kiedy już urosną. Zapoznały się z różnymi rodzajami zbóż tj: pszenica, owies, żyto, proso, ryż, kukurydza i poznały co się z nich wytwarza. Kolorowały obrazki przedstawiające zboża.







W drugim tygodniu dzieci zapoznały się z historią powstania chleba na podstawie bajki „Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka - Jak powstaje chleb?” ilustrowaną ilustracjami. Kolorowały i układały plansze z poszczególnymi etapami powstawania pieczywa.



Poznały i smakowały różne rodzaje pieczywa: chleb, bułeczki, rogal, drożdżówki wykonane z różnych rodzajów mąki (razowej, pszennej, graham, orkisz).





Na utrwalenie już zdobytych wiadomości o zbożach dzieci wybrały się na wycieczkę do skansenu Muzeum Wsi Wozuczyna, gdzie zobaczyli sprzęt i narzędzia do koszenia i młócenia zbóż.







W piekarni w Woźuczynie dzieci zobaczyły od środka wygląd piekarni, pieców i maszyn, które wyrabiają ciasto na chleb. Wreszcie nadeszła pora na degustację wypieków piekarni.









Następnie dzieci poznały historię powstania płatków zbożowych i omówiliśmy, które są zdrowe, a których trzeba unikać. Poznały także różnego rodzaju makarony. Wiedzą, że makaron wytwarzany jest z różnego gatunku mąki (makarony mogą być żytnie, razowe, pszenne, ryżowe). Makarony można formować w różne kształty tj: spaghetti, kokardki, wstążki, nitki, itp. Z wielką uwagą wysłuchały bajki „Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka – Kulinarne Podróż do Włoch oraz kolorowali ilustracje do bajki. Zapoznały się z piosenką pt: „Makarony, włoskie makarony”. Na zakończenie bloku tematycznego dzieci malowały farbami różnego rodzaju makaron, który później wykorzystają na naszyjnik dla babci.





W trzecim tygodniu dzieci poznały różne rodzaje kasz, tj: jaglaną, gryczaną, jęczmienną, kukurydzianą, manną. Potrafią opisać różnice w wyglądzie (kolor, kształt, wielkość ziaren) oraz w smaku. Dzieci wiedzą, z jakich zbóż powstają kasze. Wiedzą, że kasze są najlepszym źródłem węglowodanów, niezbędnych dla naszego zdrowia.



Kolejnym produktem zbożowym, które poznały dzieci był ryż. Dzieci wiedzą skąd pochodzi ryż, poznały smak ryżu oraz zapoznały się różnymi jego gatunkami: brązowy, biały. Dzieci wysłuchały bajkę „Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka – Skąd pochodzi ryż ?”, kolorowały obrazek chińczyka oraz wykonały obrazki z ryżu i plasteliny.





Dzieci poznały również rośliny strączkowe, tj: fasola, groch, ciecierzycę, soczewicę, która zajmuje przedostatnie piętro piramidy. Opisały różnice w wyglądzie roślin strączkowych zwracając uwagę na ich wielkość, kolor i kształt. Słuchały piosenki pt: „ Polka – fasolka”. Dzieci wykonały obrazki z połówki grochu.





W czwartym tygodniu dzieci poznały tłuszcze zajmujące przedostatnie piętro Piramidy Żywienia Przedszkolaka. Dzieci wiedzą, że tłuszcze stanowią tylko uzupełnienie diety przedszkolaków a są nimi: ryby, orzechy i nasiona, oliwy, awokado, mięso, nabiał, jaja, masło. Dzieci wiedzą w jakich produktach są dobre tłuszcze, np.: rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, oleje, ryby, a w jakich niezdrowe (chipsy, frytki, ciastka, hamburger). Dzieci zapoznały się z bajką „Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka – Jak powstaje olej?”. Kolorowały ilustracje do bajki. Wiedzą, że olej powstaje z różnych rodzajów nasion: słonecznika, lnu, sezamu, rzepaku, soi, winogron, kukurydzy, orzechów laskowych i włoskich, zaś najzdrowsza jest oliwa z oliwek zielonych. Dzieci zapoznały się z wierszem pt: „Słonecznik i Słoneczko”.



Ostatnim tematem, które dzieci poznały były zdrowe przekąski do których należą: orzechy, migdały i pestki. Dzieci smakowały orzechy laskowe, ziemne, włoskie, migdały oraz pestki z dyni i słonecznika. Dzieci wiedzą, że zdrowe przekąski, to bogactwo witamin, mikroelementów i dobrych tłuszczów potrzebnych dla naszych organizmów i należy je spożywać zamiast słodczy, paluszków czy chipsów.





Podczas realizowanych w ramach akcji zadań, dzieci poznały szereg nowych pojęć, takich jak: węglowodany złożone, błonnik, kwasy tłuszczowe. Dowiedziały się także dlaczego zamiast słodczy warto jeść orzechy, czy nasiona. Najwięcej radości sprawiły dzieciom zabawy, w których chętnie brały udział: „ Podskakiwanie pięt ”, „ Podajemy worki z mąką”, „ Przewożenie zboża do młyna ”, „ Makaron Spaghetti ”, „ Przewozimy ryż ”, „ Smarowanie chleba masłem ”.



