

Zespół Przedszkoli Nr 4 w Białymstoku

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

„Smacznie, zdrowo, kolorowo”



**Opracowały: Agnieszka Stalbowska – Lenio
Sylwia Okuła
Wioleta Kozłowska**

Spis treści

1. Wstęp
2. Opis Innowacji
3. Cele i zadania Innowacji
4. Obszary tematyczne
5. Harmonogram realizacji zadań programowych
6. Ewaluacja Innowacji
7. Załączniki

WSTĘP

Zdrowe odżywianie dzieci i dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych to priorytet do prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci. Obserwując wyniki badań naukowych można śmiało dojść do wniosku, że coraz większa liczba ludności cierpi z powodu nieprawidłowego odżywiania się. Zarówno dorośli, jak i dzieci zmagają się z otyłością, anoreksją czy bulimią. W przedszkolu również zauważa się dzieci z problemami nadwagi oraz takie, które spożywają ograniczoną ilość warzyw i owoców. Domowa dieta wypełniona jest potrawami przetworzonymi oraz fast-foodami. W naszym sposobie odżywiania popełniamy wiele błędów, które przyczyniają się do zachorowań zwanych mianem „chorób cywilizacyjnych”. Okres wieku przedszkolnego to idealny czas, w którym kształtuje się zdrowe nawyki odżywiania i dlatego bardzo ważne jest aby zaszczerpić pozytywne wzorce.

1. OPIS INNOWACJI

Innowacja „Smacznie, zdrowo, kolorowo” obejmuje dzieci i rodziców ze wszystkich grup przedszkolnych. Będzie realizowana poprzez zajęcia wychowawczo-dydaktyczne, warsztaty kulinarne oraz spotkania z dietetykiem, szefem kuchni czy innymi osobami związanymi ze zdrowym odżywianiem. Innowacja będzie trwała przez okres 8 miesięcy od października 2025r do maja 2026r.

2. CELE I ZADANIA INNOWACJI

Cele ogólne:

- zmiana nawyków żywieniowych
- zdobywanie wiadomości na temat skutków złych nawyków żywieniowych
- pogłębianie wiedzy na temat prawidłowego odżywiania się
- kształtowanie właściwych umiejętności i czynności samoobsługowych w oparciu o tematykę zdrowego stylu życia
- wzmacnianie współpracy z rodzicami poprzez włączenie ich we wspólne działania.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- wie, jak należy dbać o swoje zdrowie
- wie na czym polega zdrowe odżywianie
- rozumie pojęcia „zdrowie”, „zdrowa żywność”, „zdrowe odżywianie”, „dietetyk”, „szef kuchni”
- potrafi wymienić produkty spożywcze służące zdrowiu i szkodliwe dla zdrowia
- poznaje piramidę zdrowego żywienia
- potrafi wykonać zdrowe potrawy
- pije wodę zamiast soków
- potrafi estetycznie nakryć do stołu i posługiwać się sztućcami
- pomaga przy organizacji przedszkolnego ogródka
- zna znaczenie wody dla organizmu
- umie współpracować z dziećmi i dorosłymi

- czerpie radość z wykonywanych czynności kulinarnych
- rozwija zmysły
- zna przepisy na zdrowe posiłki

Rodzice:

- dbają o zdrowie swojej rodziny
- zachęcają do przestrzegania zasad zdrowego żywienia
- biorą udział w akcjach prowadzonych w przedszkolu o tematyce zdrowego odżywiania
- utrwalają umiejętności dzieci zdobyte w przedszkolu
- aktywnie spędzają czas z dziećmi

3. ZADANIA INNOWACJI

- wdrażanie podstaw racjonalnego odżywiania się
- zdobywanie nowych doświadczeń poprzez poznawanie produktów przy użyciu zmysłów smaku, dotyku, zapachu i wzroku
- rozwijanie umiejętności kulinarnych
- rozwijanie samodzielności i umiejętności samoobsługowych
- zapoznanie z wyposażeniem kuchni i sprzętem agd
- urządzenie przedszkolnego ogródka
- wdrażanie kulturalnego zachowania się przy stole
- wspieranie rodziców i angażowanie ich w przedsięwzięcia przedszkola
- eliminowanie niezdrowych pokarmów i produktów

4. OBSZARY TEMATYCZNE

- dbajmy o zdrowie - piramida żywieniowa
- wiem co jem
- jestem kucharzem - umiem jeść zdrowo
- dieta w moim zdrowiu - wiem co jem
- ogród zdrowia

- co jemy w święta
- desery też mogą być zdrowe

5. HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMOWYCH

- **Październik 2025** - nauka wiersza „Dbajmy o zdrowie” Barbary Szelańskiej (zał nr 1),
- zapoznanie dzieci z piramidą żywieniową oraz z zasadami zdrowego odżywiania w oparciu o filmiki edukacyjne (zał nr 2)
- **Listopad 2025** - „Sałatkowy zawrót głowy” - wspólne wykonanie sałatki jarzynowej
- zabawy rozwijające zmysły dzieci (zał nr 3)

Listopad 2025 – Maj 2026 – nauczycielki tworzą książkę kucharską wspólnie z dziećmi oraz rodzicami. Co tydzień nauczycielka wręcza książkę dziecku według dowolnej kolejności, a dzieci wraz z rodzicami uzupełniają książkę własnym, zdrowym przepisem. Rodzice przekazują nauczycielom przepisy, które wykonali wraz z dzieckiem w domu. Dzieci mogą ozdobić przepis w ciekawy sposób oraz na osobnej kartce narysować lub sfotografować potrawę. Z otrzymanych od rodziców przepisów nauczyciel tworzy księgę przepisów grupy. (zał nr 4)

- **Grudzień 2025** - „Świąteczne pierniczki” - wspólne przygotowanie i dekorowanie pierników świątecznych w każdej grupie,
- „Grupowa Wigilia” - zaangażowanie rodziców do przygotowania razem z dziećmi potraw na wspólną, grupową Wigilię.
- **Styczeń 2026** - „Jestem kucharzem” - spotkanie z szefową kuchni przedszkolnej, rozmowa na temat pracy kucharza w nawiązaniu do zdrowego odżywiania, wykonanie wraz z dziećmi zdrowej potrawy, np. surówki do obiadu, itd. (zał nr 5)
- wizyta grupowa w kuchni przedszkolnej, zapoznanie dzieci ze sprzętami kuchennymi i ich zastosowaniem, zachowanie zasad bezpieczeństwa.
- **Luty 2026** - „Wiem co jem” - spotkanie dzieci z dietetykiem, omówienie

produktów zdrowych i szkodliwych dla naszego zdrowia

- „Zdrowe zęby mam, bo zawsze o nie dbam” - spotkanie dzieci z dentystą, omówienie sposobów dbania o jamę ustną, omówienie produktów szkodliwych i zdrowych dla naszych zębów.
- **Marzec 2026** - „Zielony parapet” - zorganizowanie ogródka warzywnego na terenie ogrodu przedszkolnego lub w kącie przyrodniczym w salach przedszkolnych, zasianie z dziećmi warzyw, pielęgnacja i obserwacja wzrostu,
 - „Sok to zdrowie” - przygotowanie wspólnie z dziećmi soku owocowo – warzywnego, omówienie wartości odżywczych tego typu soków.
- **Kwiecień 2026** - omówienie tradycji Świąt Wielkanocnych (co znajduje się na wielkanocnym stole?), zorganizowanie degustacji jajek wielkanocnych (zaznaczenie ich wspianego wpływu na zdrowie człowieka),
 - konkurs plastyczny wewnątrz - przedszkolny pt: „Moja ulubiona potrawa”.
- **Maj 2026** – rozstrzygnięcie konkursu „Moja ulubiona potrawa” oraz wręczenie nagród,
 - „Zdrowy deserek” - wykonanie przez dzieci w grupach szaszłyków owocowych lub innego zdrowego deseru (zał nr 6).

6. EWALUACJA INNOWACJI

Ewaluacja zostanie dokonana po zakończeniu Innowacji poprzez:

- obserwację zajęć z dziećmi, fotorelacja
- wywiad z dziećmi
- wywiad z rodzicami
- stworzona książka kucharska z przepisami
- przygotowanie potraw przez dzieci
- udział w konkursie plastycznym

Załącznik 1

„Dbajmy o zdrowie” Barbary Szelańskiej

Mama, tata, babcia, wujek
każdy Ci to zgodnie powie
czy to zima, czy to lato
zawsze trzeba dbać o zdrowie.

Jeść warzywa i owoce
o higienę także dbać
często się gimnastykować
bo niezdrowo w miejscu stać
Nikt z nas nie lubi chorować
więc nie dajmy się chorobie
ruch, higiena, sen potrzebny
i to właśnie da nam zdrowie.

Załącznik 2

„Przygody Oli i Stasia” - zbilansowana dieta dziecka, aktywność fizyczna, warzywa i owoce, oleje, masło i margaryna, produkty zbożowe, woda i napoje, sól cukier przyprawy, produkty mleczne, itd - cykl filmów edukacyjnych

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY&list=PLcStggaNKOs1TiA0zhu-6xSQYwaqJ6dE7>

„Po co jemy”- film edukacyjny

<https://www.youtube.com/watch?v=jp6lptW55Y8>

„Kazio i zdrowe śniadanie” – film edukacyjny

<https://www.youtube.com/watch?v=YFrZ9fieX-M>

„Ala i piramida zdrowego jedzenia” - film edukacyjny dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=vALDMNRdUps>

Załącznik 3

„Worek z warzywami i owocami” - zabawa stymulująca zmysł dotyku

Potrzebne: owoce typu: jabłko, gruszka, kiwi, mandarynka, pomarańcza, śliwka, nektarynka, brzoskwinia, banan itp.; warzywa typu: pomidor, ogórek, patison, papryka, ziemniak, cebula, por, seler, marchewka, pietruszka itp.

Przebieg zabawy jest bardzo prosty i klasyczny. Dzieci najpierw zapoznają się z wyglądem i dotykiem przygotowanych warzyw oraz owoców. Nie mogą to być produkty zbyt miękkie, brudzące ani zbyt soczyste, ponieważ łatwo je zgnieść i zbyt łatwo pobrudzić się nimi.

Zadaniem dzieci jest rozpoznanie warzyw i owoców umieszczonych później w worku. Identyfikacji dokonuje się poprzez dotyk.

Owoce i warzywa powinny zatem być zróżnicowane pod tym względem: włochate (kiwi), okrągłe, chropowate, gładkie (jabłko, papryka), podłużne (ogórek, por, marchewka, pietruszka), nieregularne (papryka), małe (mandarynki, kiwi, śliwki), duże, kilkuwarstwowe (cebula, por) itp.

W zaawansowanej wersji zabawy rozpoznanie może dokonywać się na podstawie węchu.

„Wielozmysłowa degustacja” - zabawa stymulująca zmysły smaku, dotyku i węchu

Potrzebne: warzywa i owoce, które można spożywać na surowo.

Na początek warzywa i owoce należy pokroić na kawałki umożliwiające zjedzenie ich w całości. Pokrojone produkty dajemy do degustacji dziecku lub kilkorgu dzieci. Zadaniem ich jest spróbować każdego warzywa i określić jego smak, zapach, twardość oraz soczystość.



Książka kucharska grupy ...

Załącznik 6

Zdrowy deserek (przykładowy)

Składniki:

- galaretka truskawkowa
- galaretka pomarańczowa
- galaretka agrestowa
- galaretka winogronowa
- owoce
- jogurt naturalny
- miód

Sposób przygotowania:

1. Kolorowe galaretki kroimy na kawałki, niech powstanie piękna tęcza
2. Wrzucamy galaretki do kubeczka, potem uśmiech, trzy buziaczki i dziewczynki i chłopaczki
3. Teraz zmieszaj jogurt z miodem niech deserek nam osłodzi
4. Polewamy galaretki, niech otulą się jogurtem



5. Na sam koniec garść owoców i gotowe pyszne danie kolorów.

Załącznik 5

MUFFINKI ŚMIETANOWO – JABŁKOWE (przepis przykładowy)

Składniki:

- jajka 2 sztuki
- cukier 0.75 szklanki
- mąka pszenna 1.5 szklanki
- proszek do pieczenia 2 łyżeczki
- śmietana 18-procentowa 6 łyżek
- jabłko 1 sztuka

Przepis i sposób przygotowania

Babeczki śmietanowo - jabłkowe

1. Jabłko umyj, pokrój w kostkę, to dla Ciebie drobnostka
2. Przygotuj foremki na babeczki ale nie tym razem z piaskownicy
3. Do miski wbij jaja, będzie śmiesznie
4. Wsyp cukier i dużo uśmiechu, żeby było słodko
5. Mikserem, albo trzepaczką z całych sił mieszaj raz w lewo, raz w prawo tylko postaraj się, żeby trochę ciasta zostało w misce
6. Sypnij mąkę a zrobi się biało
7. Teraz śmietana będzie ugotowana
8. Mieszaj ciągle ciasto swoje i śpiewaj superprzeboje
9. Teraz jabłko wskoczy do miseczki
10. Ciasto już gotowe, przekładamy do foremki, chwila drzemki i pyszności nam powstały.

Takie potrawy tworzy tylko kucharz wspaniały.



