



**PROGRAM NAPRAWCZY
„ZDROWIE NA TALERZU”
DOTYCZĄCY ŻYWIENIA W PRZEDSZKOLU
INTEGRACYJNYM NR 12 IM. J. CH. ANDERSENA
W STALOWEJ WOLI**



STALOWA WOLA, 2016

Wiek przedszkolny to czas, w którym kształtują się preferencje smakowe oraz podobań żywnościowe, które mogą w przyszłości odbić się negatywnie lub pozytywnie na zdrowiu naszych dzieci. Wiadomo przecież, że prawidłowe żywienie decyduje o zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju, a racjonalne odżywianie ma bardzo duży wpływ na aktywność psychiczną, umysłową i ruchową dziecka.

Nawyki żywieniowe należy wpajać dzieciom od najmłodszych lat, więc w realizacji wprowadzania zdrowego odżywiania dzieci w przedszkolu należy zaangażować całą społeczność przedszkolną: dzieci, rodziców i pracowników. Warunkiem koniecznym jest zaangażowanie, nabywanie i poszerzanie wiedzy pracowników kuchni, nauczycieli, rodziców i dziadków z zakresu zdrowego żywienia, przekonanie wszystkich o konieczności wprowadzania tych zmian oraz wspólny cel, jakim jest zdrowie dzieci i ich rodzin. Dieta dzieci musi być zrównoważona odżywczo odpowiednio dla ich wieku, różnorodna i oparta o produkty jak najmniej przetworzone – naturalne i wysokiej jakości.

Rosnąca liczba dzieci z alergiami, specjalnymi potrzebami żywieniowymi oraz problem otyłości i nadwagi u dzieci sprawia, że zagadnienia dotyczące racjonalnego odżywiania powinny na stałe zagościć w tematyce zajęć i działań przedszkolnych tak, aby zaszczerpić u dzieci, rodziców i pracowników placówki nawyk interesowania się tym, co jedzą, do świadomego eliminowania żywności niezdrowej.

Grupa docelowa:

Dzieci uczęszczające do przedszkola;
Rodziny dzieci – rodzice, opiekunowie, dziadkowie;
Personel – nauczycielki, intendentka, pracownicy kuchni.

Czas trwania programu:

Cykl kształcenia dzieci w przedszkolu

Ważne jest, aby działania dotyczące zdrowego żywienia wdrażać przez cały okres pobytu dziecka w przedszkolu, wtedy jest ogromna szansa by dziecko „zasmakowało” w przedszkolu ciekawych, zdrowych produktów, nauczyło się prawidłowo odżywiać a także, aby rodzice zostali odpowiednio wyedukowani z zaangażowaniem podchodzili do tematu.

Cele ogólne:

- ✓ Poszerzenie świadomości dzieci, rodziców, personelu przedszkola (kucharki, intendentka, nauczycielki) w zakresie zdrowego odżywiania, zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci.
- ✓ Edukacja dzieci w zakresie prawidłowego odżywiania - nabywanie wiedzy i umiejętności dbania o własne zdrowie.
- ✓ Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy w zakresie odżywiania - kształcenie umiejętności samodzielnego wykonywania prostych, zdrowych posiłków.
- ✓ Propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin.
- ✓ Zmiana nawyków żywieniowych rodzin wychowanków.
- ✓ Angażowanie rodziców do udziału w akcjach zdrowego żywienia dzieci.

Cele szczegółowe:

- ✓ Rozumienie potrzeby prawidłowego żywienia.
- ✓ Kształtowanie umiejętności komponowania zdrowych posiłków.
- ✓ Zapoznanie z podstawowymi zasadami żywieniowymi, z rolą witamin i innych składników dla organizmu.
- ✓ Poznanie i wdrażanie przepisów ze zdrowym żywieniem do codziennej diety.
- ✓ Zastępowanie niezdrowej żywności zdrowymi produktami, w tym przekąskami.
- ✓ Aktywny udział dzieci, rodziców i personelu przedszkola w zajęciach, akcjach i spotkaniach dotyczących zdrowego żywienia.

Metody pracy:

Rozmowa

Pokaz

Pogadanka

Obserwacja

Działań praktycznych

Aby holistycznie zrealizować zagadnienia dotyczące zdrowego żywienia należy objąć nimi pracowników przedszkola, dzieci oraz ich rodzinne środowisko.

ZADANIA DO WYKONANIA W RAMACH PROGRAMU NAPRAWCZEGO „ZDROWIE NA TALERZU”				
Lp.	Zadanie	Osoba odpowiedzialna	Termin wykonania działania	Potwierdzenie wykonania działania
1.	Uczestniczenie kucharek, intendentki w warsztatach lub szkoleniach dotyczących zdrowego żywienia.	Dyrektor	Wg harmonogramu organizatora	zaświadczenie
2.	Nawiązanie współpracy z dietetykiem Naturhouse w celu organizacji warsztatów dla rodziców i pracowników przedszkola na temat zdrowego żywienia. Umożliwianie konsultacji dietetycznych.	Dyrektor	XII 2016r.	fotorelacja na fb
3.	Prelekcja dla dzieci nt. „zdrowego odżywiania” przeprowadzona przez zaproszonych gości (dietetyk Naturhouse).	Dyrektor	III 2017r.	fotorelacja na fb
4.	„Zabawa w gotowanie” nawiązanie współpracy z autorami bloga kulinarnego i zaproszenie ich na warsztaty z dziećmi z grup 4,5,6- latków.	dyrektor	1x w miesiącu dla grup 4,5,6- latków 2016/2017	fotorelacja na fb
5.	Stworzenie dla rodziców kącika „zdrowego żywienia” Kuchcikowe-Przedszkolove , w którym znajdować się będą rady odnośnie zdrowego żywienia, książka kucharska z przepisami na „zdrowe jedzenie” tworzona z przepisów rodziców i pracowników przedszkola.	Aneta Król Karolina Szyk	Od XII 2016 - cały rok szkolny	utworzenie w holu przedszkola kącika
6.	Założenie zakładki na stronie internetowej przedszkola, na której także będą umieszczane rady i przepisy związane ze zdrowym żywieniem.	Agnieszka Kanach	grudzień 2016- cały rok	umieszczone informacje na stronie przedszkola

7.	Korzystanie z przepisów udostępnionych w kąciku Kuchcikowe-Przedszkolowe oraz innych. Poznanie i wdrażanie przepisów ze zdrowym żywieniem do codziennej diety dzieci. Samodzielny wypiek przez kucharki domowych ciast: marchewkowego, jabłecznika, dyniowego oraz innych potraw zaliczanych do zdrowej żywności.	Kucharki	cały rok	jadłospis
8.	Zakup pieca konwekcyjnego. Piec umożliwia następujące obróbki: gotowanie na parze, blanszowanie, pieczenie, obróbka termiczno-parowa, gotowanie/pieczenie niskotemperaturowe. Zapoznanie kucharek z możliwościami pieca oraz przepisami potraw, które w nim można przygotować.	Dyrektor Kucharki	Grudzień 2016r	zainstalowanie pieca w kuchni jadłospis
9.	Zakup do przedszkola suszarek elektrycznych do warzyw i owoców.	Dyrektor	listopad 2016r.	dowody zakupu
10.	Suszenie jabłek na zdrowe chipsy. Przygotowywanie paczek świątecznych dla dzieci ze zdrowych słodczy- chipsy jabłkowe.	Nauczycielki wszystkich grup	Grudzień 2016r.	paczka mikołajkowa
11.	Popołudniowe kulinarne zajęcia otwarte dla rodziców, podczas których przygotowywane są zdrowe posiłki w tym degustacja przygotowanych witaminowych pyszności. Propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ichrodzin.	Nauczycielki wszystkich grup	Rok szkolny 2016/17	fotorelacja
12.	Utworzenie i wyeksponowanie w każdej grupie „ tablicy motywacyjnej ” służącej do zachęcania dzieci do spożywania „zdrowych” posiłków przygotowanych przez panie kucharki.	Nauczycielki wszystkich grup	Rok szkolny 2016/2017	fotorelacja

Program naprawczy realizowany jest w roku szkolnym 2016/2017.

Efekty działań:

- Zaangażowanie personelu przedszkola, rodziców w zmianę żywienia dzieci, wykorzystywanie wiedzy o zdrowym żywieniu i przepisów kulinarnych w swoich domach.
- Zmiana nawyków żywieniowych –min. dzieci bardzo chętnie jedzą suszone owoce, chipsy owocowe i warzywne, kasze i chleb razowy, przyzwyczyły się do smaku ziół, pijawodę
- Dzieci, rodzice znają zdrowe produkty żywnościowe i ich wartość dla zdrowia - wiedzą, co jeść, aby być zdrowym, a jakich produktów unikać.

Ewaluacja:

- Na przełomie maj/czerwiec zastosowanie systemu ankiet opiniotwórczych dla rodziców i personelu, które dadzą obraz czy oczekiwania rodziców, personelu zostały zrealizowane. Wszelkie uwagi, sugestie i propozycje rodziców uwzględnimy podczas trwania programu.