



Dzieci z Miejskiego Przedszkola Publicznego nr 1 w Bolesławcu zakończyły udział w projekcie realizowanym przez Ministerstwo Zdrowia pt. „Zdrowe Dzieci”.

Celem projektu jest propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci do lat 6 oraz promocja zdrowych nawyków żywieniowych wśród ich rodziców, opiekunów i nauczycieli oraz personelu przedszkoli i żłobków.

W projekcie uczestniczyły wszystkie grupy dzieci - od najmłodszych Żabek po najstarsze Pszczółki i Biedronki.

Trzylatki z grupy Żabek wzięły udział w zajęciach, których tematyka miała na celu zapoznać je z zasadami zdrowego żywienia i znaczeniem aktywności fizycznej, a także zwiększyć świadomość roli wody dla zdrowia człowieka. W trakcie zajęć dzieci zostały zapoznane z piramidą żywienia, oglądały film o zdrowym odżywianiu, jego wpływie na nasze zdrowie i samopoczucie. Wspólnie wykonano piramidę żywienia, a każdy przedszkolak mógł sam przygotować swój zdrowy posiłek z elementów wyciętych z gazety. W ramach realizacji projektu dzieci brały udział w zabawach ruchowych i ćwiczeniach gimnastycznych, będących u podstawy piramidy żywieniowej.

Dzieci z grupy Motylków w ramach zajęć zapoznały się z piramidą zdrowego żywienia. Poznały zasady dbania o higienę rącek i posiłków. Ponieważ aktywność jest bardzo ważna, poćwiczyły i porozciągały swoje ciała. Dzieci wyteżyły swój zmysł dotyku i z worka wyciągały oraz odgadywały, co to za owoc lub warzywo. Następnie posegregowały je, układając po jednej stronie owoce, a po drugiej warzywa. Wzięły także udział w quizie z zakresu edukacji zdrowotnej ustalając, co jest zdrowe, a co nie, podnosząc tabliczki z uśmiechem lub smutną miną. Na koniec przygotowały pyszne szaszłyki owocowo-warzywne, a z reszty owoców zrobiły sałatkę owocową.

Mróweczki najpierw tworzyły wspólną definicję zdrowia. Następnie zastanawiały się, co robić, by o zdrowie dbać, by nie chorować. Burza mózgów przyniosła wiele pomysłów, ale powtarzały się najczęściej: ruszać się i ćwiczyć, pić wodę, jeść zdrowe rzeczy, nawet marchewkę i surówki (ostatecznie ustaliły, że najlepiej warzywa i owoce, a frytki to jednak nie), jeść mało słodczy (bo nie jeść jednak za trudno), jeść regularnie, jeść różnorodnie, odpoczynek też jest ważny, gry na telefonie nie mają wiele wspólnego z grami podwórkowymi. Kolejnym zadaniem było obejrzenie plansz z piramidą zdrowia i różnymi jej produktami. Dzieci nazywały poszczególne składniki i zastanawiały się, co je łączy. Dowiedziały się także, dlaczego to, co na dole, jest najważniejsze, a im wyżej, tym mniej produktów potrzebujemy.

Pięciolatki posłuchały jeszcze opowiadania detektywa Witaminki, które pomogło usystematyzować nasze informacje. Dzięki niemu stworzyły własną piramidę.

U Biedronek tematyką zajęć było wprowadzenie dzieci w zdrowy tryb życia i aktywność fizyczną, która jest najważniejsza w piramidzie żywieniowej. Dzieci miały okazję oglądać film edukacyjny o zdrowym żywnieniu. Dodatkowo korzystały z plansz i książek dotyczących zdrowego odżywiania. Stworzyły piramidę zdrowego żywienia. Dodatkowo rozmawiały o zdrowym nawodnieniu oraz o tym, że woda powinna nam towarzyszyć cały czas.

Przeprowadzone także zostały zajęcia pt. „Zbożowa awaria - z Detektywem Witaminką odkrywamy sekret dobrego zdrowia”. Celem zajęć było zapoznanie z wartościowymi składnikami odżywczymi, grupą produktów zbożowych, promowanie zasad zdrowego żywienia i stylu życia, zapoznanie z nowymi smakami. We współpracy z rodzicami zebraliśmy produkty do zajęć. Dzieci poznały produkty zbożowe, mogły dotknąć mąki, kaszy, ryżu, makaronu w postaci surowej i po ugotowaniu. Mogły je powąchać, porównać ich kolor. Dowiedziały się, że najlepszym źródłem paliwa dla ludzi są produkty pełnoziarniste czyli te o „ciemniejszym kolorze”, zawierające różne ziarna. Segregowały przyniesione warzywa i owoce, mogły je również poznawać różnymi zmysłami. Dzieci uwielbiają zajęcia kulinarne, dlatego też dużą radość sprawiła im możliwość przygotowania sałatki Master Chefa. Przypomnieliśmy sobie zasady higieny i bezpieczeństwa przed przygotowaniem sałatki. Dzieci ubrały fartuszki, myły ręce, następnie myły warzywa i owoce, i kroїły je z uwagą. Potem komponowały sałatki według własnego pomysłu, dosypując do nich odrobinę dowolnej kaszy. Każdy wybrał coś dla siebie. Po zakończeniu części kulinarnej dzieci namalowały ilustracje nawiązujące do zajęć.

Nasze zajęcia nagrodzone zostały grantem w postaci pomocy do zajęć sportowych. (info MPP nr 1)

info/2024/02/zywnosc