

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI PROGRAMU
„ZBOŻA ZJADAMY ENERGIĘ Z NICH MAMY”



W przedszkolu „Wesołe Skrzaty” program „Zboża zjadamy energię z nich mamy” zrealizowaliśmy w listopadzie, przy współudziale rodziców i kuchni przedszkolnej.

W warsztatach wzięły udział dzieci z 6 grup przedszkolnych:

6-latki – „Elfy” z panią Joanną Stachowiak,

6-latki – „Leśne Ludki” z panią Małgorzatą Ciesielską,

5-latki – „Smerfy” z panią Donatą Michałowską,

4-latki – „Gumisie z panią Anną Tyma,

3,4-latki – „Krasnoludki” z panią Beatą Wolińską-Koper,

3-latki – „Misiaczkii” z panią Ewelina Chmielecką.

Korzystając z materiałów nadesłanych przez organizatora akcji: wierszy, piosenek, opowiadań „Zwierzątka ze zdrowego zakątka”, ilustracji, plansz, kolorowanek, propozycji zabaw oraz opierając się na własnym warsztacie pracy nauczycielki przybliżyły dzieciom zagadnienia i treści zawarte w programie, związane ze zdrowym odżywianiem.

Dzieci podczas warsztatów dowiedziały się:

- czym jest Piramida Żywienia,
- co to znaczy zdrowa, urozmaicona i zbilansowana dieta,
- że pierwsze piętro piramidy zajmują produkty zbożowe, pieczywo, makaron, ryż i kasze, że mają one duży wpływ na rozwój i dostarczają energię do zabawy,
- że rośliny strączkowe są źródłem wartościowego białka,
- dlaczego produkty zbożowe należy spożywać częściej a strączkowe rzadziej,
- jak powstają oleje i z czego można je zrobić,
- dlaczego ryby są zdrowe i należy jeść je często,
- dlaczego orzechy i ziarna są zdrowsze od słodczy.

Dzieci poznały:

- etapy powstawania chleba oraz rodzaje chleba,
- różne rodzaje kasz, płatków, makaronów.

Tydzień I

CO TO SĄ PRODUKTY ZBOŻOWE, JAKIE SĄ RODZAJE ZBÓŻ

→ słuchanie bajeczki ZWIERZĄTKA ZE ZDROWEGO ZAKĄTKA – „PODRÓŻ DO WNEŹRZA PIRAMIDY”,

→ malowanie produktów PIRAMIDY ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA,

- układanie PIRAMIDY ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA z obrazków wyciętych z gazet, z gotowych elementów, a także rysowanie produktów na piętrach PIRAMIDY,
- zabawa „PODSKAKIWANIE PIĘTER” i utrwalanie jakie piętra zajmują poszczególne produkty,
- omówienie najszerszego piętra piramidy, które zajmują kasze ryż makarony, pieczywo czyli inaczej mówiąc PRODUKTY ZBOŻOWE,
- rozmowa na temat DOŻYNEK i ZAŻYNEK,
- oglądanie dotykane, nazywanie przyniesionych przez rodziców zbóż, kłosów, źdźbeł,
- kolorowanie, wyklejanie kłosów zbóż,
- omówienie drogi zboża z pola do młyna na podstawie ilustracji i układanie historyjki obrazkowej,
- zabawy „Lata ptaszek”, „Przewożenie zboża do młyna”.

Tydzień II

JAK POWSTAJE CHLEB PŁATKI ŚNIADANIOWE I MAKARON?

- wysłuchanie bajeczki ZWIERZĄTKA ZE ZDROWEGO ZAKĄTKA „JAK POWSTAJE CHLEB”,
- rozmowa dotycząca treści opowiadania, ustalenie, że mąka powstaje ze zbóż w młynie, a z mąki powstaje chleb, kluski, pierogi, bułki itd.
- grupy starsze- zakup chleba w sklepie i smakowanie na zajęciach,
- grupy młodsze smakowanie różnych rodzajów chleba podczas śniadania,
- nauka WIERSZA O CHLEBIE i zaprezentowanie na uroczystości dla rodziców,
- układanie historyjki etapy powstania chleba,
- robienie chleba, bułek z masy solnej, suszenie, (wypiekanie), malowanie,
- zabawa „Czarny Baranie”,

- rozmowa i wyjaśnienie jak powstają płatki śniadaniowe oraz wskazanie tych które należy jeść, a których unikać,
- zabawa tak/nie utrwalanie wiadomości o płatkach,
- pieczenie ciasteczek z płatkami, ziarnami i nasionami przez starszaki,
- omówienie, oglądanie, makaronów, ich nazw i kształtów,
- zabawa „Spagetti”,
- bajeczka „Kulinarna Podróż do Włoch”,
- wykonanie „Makaronowej choinki” oraz „Makaronowych ludzików”.

Tydzień III

KASZE, RYŻ I ROŚLINY STRĄCZKOWE

- zapoznanie dzieci z różnymi rodzajami kasz, oglądanie,
- poznanie smaku kaszy gryczanej, jęczmiennej, jaglanej, pęczaku podanych do obiadu,
- słuchanie wiersza Jana Brzechwy „Bajka o Królu”,
- zabawa „Kurki dziobią ziarenka”,
- rozmowa o ryżu oraz podanie ryżu na deser na słodko, w postaci wafli ryżowych oraz na obiad na słońcu,
- zabawa „Przewozimy ryż”,
- bajeczka ZWIERZĄTKA ZE ZDROWEGO ZAKĄTKA – „Skąd pochodzi ryż”,
- oglądanie ilustracji źdźbła ryżu oraz malowanie obrazków będących ilustracją do usłyszonej bajki,
- omówienie przedostatniego piętra piramidy, roślin strączkowych,
- wyjaśnienie dzieciom co to są rośliny strączkowe,

→ śpiewanie znanej piosenki „Polka-fasolka” i zagranie na bum bum rurkach na uroczystości dla rodziców,

→ wykorzystując różne nasiona, kasze, ryże dzieci wykonały wspaniałego orła,

Tydzień IV

ORZECHY, NASIONA I TŁUSZCZE

→ ustalenie, które piętro zajmują tłuszcze, podział tłuszczów na zwierzęce i roślinne, dobre i złe,

→ wyjaśnienie dzieciom których tłuszczów należy unikać, a które jeść w ograniczonych ilościach,

→ zabawa „Rybka”, „Smarowanie chleba masłem”,

→ dzieci słuchają bajki „Jak powstaje olej”,

→ wykorzystanie planszy „Z czego powstaje olej”, dzieci nazywają wszystkie nasiona owoce z których można otrzymać olej,

→ zgadywanka utrwalająca wiadomości, z których roślin powstanie olej, a z których nie,

→ słuchanie i omówienie wiersza „Słonecznik i Słoneczko”,

→ zabawa celny orzech,

→ wykorzystanie wiersza J. Brzechwy „Orzech”,

→ wyjaśnienie dzieciom, że orzechy i nasiona są równie smaczne jak słodczyce, a przy tym zdrowe,

→ wysłuchanie wierszyka „Słoneczniki”.

Na zakończenie programu dzieci z klasy III A przygotowały dla przedszkolaków przedstawienie o zdrowym odżywianiu i przeprowadziły quiz podsumowujący, czego przedszkolaki nauczyły się podczas warsztatów

Prezentacja dla rodziców podczas trwania warsztatów umieszczona była na tablicach oraz na stronie internetowej przedszkola. Rodzice wspierali nas w

trakcie trwania akcji przynosząc do przedszkola zboża, nasiona, owoce, rośliny, płatki, produkty potrzebne do wypieku ciasteczek oraz „wypieku” chleba z masy solnej.





















Koordinator akcji MARIA GAJEWSKA