

Szwarszowice, 05.05.2017r.

(miejscowość i data)

Jury

Konkursu „Przedszkole zdrowego żywienia”

Al. Jerozolimskie 151, kl. I, piętro 2, lok 2222

02-326 Warszawa

Zbiorcza informacja o wykonaniu zadań konkursowych

Informujemy, że nasza szkoła w okresie od 14.11.2016 do 14.05.2017r. wykonywała zadania przewidziane regulaminem konkursu **Przedszkole zdrowego żywienia** w sposób następujący:

Zadanie 1.

Przeprowadzenie, we wszystkich grupach przedszkolnych, debaty nt. Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Liczba uczestników 20 osób

Wnioski, ocena zadania, uwagi

W dniu 3 kwietnia w naszym przedszkolu odbyły się zajęcia, które miały na celu uświadomienie dzieciom na czym polega zdrowe odżywianie i jaki ono ma wpływ na ich rozwój. W ramach tych zajęć dzieci zapoznały się z piramidą żywieniową, wspólnie klasyfikowały produkty na zdrowe i te szkodliwe dla zdrowia oraz układały jadłospis na cały dzień. Podsumowaniem tych zajęć była wspólna debata na temat „Zdrowie na talerzu”. Podczas debaty dzieci dyskutowały na temat roli warzyw i owoców w prawidłowym odżywianiu się oraz o przyczynach i skutkach niewłaściwego odżywiania się.



Zadanie 2.

„Zastrzyk witamin każdego dnia”. Zorganizowanie zajęć kulinarnych, na których przedszkolaki przygotowują kilka prostych potraw. Następnie omówienie każdej z nich pod kątem wartości odżywczych, prawidłowego łączenia składników oraz smaku. Ocena na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/ zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Szczegółowy opis zadania i jego realizacji, liczba uczestników, efekty.

Dnia 15 lutego 2017r. w naszym przedszkolu odbyły się warsztaty kulinarne.

Zajęcia rozpoczęły się od pogadanki na temat zdrowego odżywiania i rozwiązywania zagadek o owocach, warzywach oraz innych produktach żywnościowych. Następnie przedszkolaki zapoznali się z zasadami higieny i bezpieczeństwa podczas przyrządzania potraw.

Najbardziej oczekiwanym momentem zajęć było wspólne wykonywanie zdrowych i kolorowych potraw. Dzieci przygotowały kolorowe kanapki, sałatkę jarzynową oraz deser owocowy. Po skończonej pracy przyszedł czas na degustację. Przedszkolaki dumne, że samodzielnie wykonały zdrowy posiłek, ze smakiem pałaszowały zdrowe przysmaki.

Samodzielnie wykonany posiłek smakował bardziej niż ten gotowy kupiony w sklepie.



Zadanie 3.

Zorganizowanie spotkania z pielęgniarką/lekarzem/dietetykiem nt. „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związanego z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość, nadwaga, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia...)”. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Szczegółowy opis zadania i jego realizacji, liczba uczestników, efekty.

Liczba uczestników: 17 osób

Dnia 21 lutego odbyło się w naszym przedszkolu spotkanie z panią pielęgniarką, która rozmawiała z dziećmi na temat zaburzeń stanu zdrowia i rozwojem związanym z nieprawidłowym odżywianiem. Dzieci dowiedziały się, które spożywane produkty nieprawidłowo wpływają na stan zdrowia, co to jest otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia oraz w jaki sposób im zapobiegać. Przedszkolaki wiedzą, że prawidłowo jest spożywać 5 posiłków dziennie bogate w warzywa i owoce, a ubogie w tłuszcz, natomiast słodczy jedynie okazjonalnie. Pani pielęgniarka zwróciła także uwagę, że dzieci powinny się dużo ruszać, bo sport to zdrowie. Zaprezentowała również piramidę żywności, a dzieci złożyły obietnicę, że będą rzadziej odwiedzać McDonalda. Na zakończenie dzieci miały okazję zważyć się na specjalistycznej wadze do pomiaru współczynnika BMI. Każdy z przedszkolaków teraz wie czy jego masa ciała jest prawidłowa.



Zadanie 4.

Przygotowanie wspólnie z dziećmi dekalogu zdrowego żywienia przedszkolaka. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Wnioski, ocena zadania, uwagi

W dniu 19 kwietnia 2017 r. do naszego przedszkola zawitała pani Małgosia – kucharka, która opowiadała dzieciom na temat zdrowego odżywiania. Przypomniała przedszkolakom, że należy codziennie spożywać warzywa i owoce i próbować nowych potraw, zwłaszcza surówek przygotowanych w przedszkolu. Wspólnie z wychowawcą i zaproszonym gościem dzieci przygotowały Dekalog Zdrowego Żywienia Przedszkolaka. Maluchy wraz z panią kucharką zaproponowały następujące zasady zdrowego żywienia:

1. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
2. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
3. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
4. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.
5. Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.
6. Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony.
7. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
8. Posiłek obiadowy to zapas energii na aktywne popołudnie.
9. Czystą wodą gaś pragnienie.
10. Ruch na co dzień, słodycze od święta.



Zadanie 5.

„Jestem tym co jem?” – rola racjonalne żywienia na co dzień. Pogadanka na temat prawidłowego odżywiania się zwieńczona przygotowaniem gazetki przedszkolnej. Ocena na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Liczba uczestników 15 osób

Wnioski, ocena zadania, uwagi

W dniu 12 kwietnia 2017 roku zostały przeprowadzone w naszym przedszkolu zajęcia pt. „Jestem tym co jem”. W ramach zajęć została przeprowadzona pogadanka z dziećmi na temat zdrowego odżywiania. Dzieci po raz kolejny przypomniwały sobie o zasadach prawidłowego odżywiania. Wspólnie staraliśmy się ustalić co jest zaliczane do zdrowej żywności i dlaczego, a co nam szkodzi i dlaczego. Przedszkolaki dowiedziały się że ich organizmy wymagają wartościowych i prawidłowo skomponowanych posiłków. Wszystkie zgodnie uznały, że pierwszym obowiązkowym posiłkiem jest śniadanie, które powinno być zjedzone przed wyjściem z domu. Powinno ono zawierać węglowodany złożone(pieczywo, płatki zbożowe), białko zwierzęce(mleko, wędlna, jajko, ser), składniki mineralne i witaminy(warzywa, owoce). Po upływie trzech, maksymalnie czterech godzin konieczne jest spożycie drugiego śniadania. Najkorzystniejszym rozwiązaniem są kanapki uzupełnione owocami i napojem. W trakcie zajęć zwrócono również uwagę na to, iż bardzo

potrzebne dzieciom są produkty mleczne – jogurty, serki, koktajle mleczne, oraz to, że dziecko powinno pić sporo płynów od 800 ml do litra dziennie. Najlepiej, jeśli to będą soki owocowe, warzywne, niegazowana woda mineralna. Dzieci rozmawiały także o smakołykach tak przez nich lubianych, które oprócz dużej ilości kalorii i niezdrowych tłuszczów, nie mają żadnej wartości odżywczej. Zakończeniem zajęć było wspólne przygotowanie gazetki przedszkolnej.



Zadanie 6.

Zorganizowanie wystawy prac plastycznych nt. prawidłowego żywienia „Mój ulubiony zdrowy posiłek”. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Wnioski, ocena zadania, uwagi

Dnia 6 marca 2017 r. w naszym przedszkolu odbyły się zajęcia plastyczne pt. „Mój ulubiony zdrowy posiłek”. Przed przystąpieniem do wykonywania prac plastycznych, wychowawca przedszkola p. Kaczor przypominała dzieciom zasady zdrowego odżywiania, wspólnie z dziećmi dokonała klasyfikacji produktów na zdrowe i szkodliwe dla zdrowia. Następnie, wszystkie dzieci opowiedziały jaki zdrowy posiłek lubią najbardziej, po czym przystąpiły do pracy. Przedszkolaki tworzyły kompozycję – talerz pełen ulubionego zdrowego posiłku. Wykazały się ogromną inwencją twórczą i wręcz prześcigały się w pomysłach. Gotowe prace dzieci zostały wyeksponowane w Sali przedszkolnej. Przygotowana z nich wystawa cieszyła się dużym zainteresowaniem zarówno wśród społeczności przedszkolnej jak i rodziców.



Zadanie 7:

Przygotowanie przedszkolnego teatrzyku/przedstawienia kukielkowego z wykorzystaniem warzyw i owoców bądź innych składników pokarmowych. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć, nagrań przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Liczba uczestników 12 osób

Wnioski, ocena zadania, uwagi

Dnia 16 grudnia 2016r. w Publicznym Przedszkolu w Szwarzowicach miał miejsce występ artystyczny „Rodzice dzieciom”, promujący zdrowy tryb życia pod hasłem: „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Celem uroczystości było zwiększenie wśród uczniów i ich rodziców, oraz społeczności lokalnej, świadomości na temat wpływu zdrowego stylu życia na zdrowie człowieka, edukacja w zakresie kształtowania prozdrowotnych nawyków, uświadamianie potrzeby aktywności ruchowej, rozbudzanie zainteresowań własnym zdrowiem.

Przedstawienie było barwne, wesołe, żywiołowe i niecodzienne, ponieważ tym razem całą uroczystość przygotowali i zaprezentowali nie uczniowie, a rodzice dzieci z Publicznego Przedszkola w Szwarzowicach.

Ta niecodzienna impreza, składała się z dwóch części artystycznych. Pierwsza zaprezentowana w formie teatrzyku, jasno ukazała zasady zdrowego odżywiania oraz higieny i dbałości o zdrowie. Promowano zdrowy tryb życia – prawidłowe odżywianie – jedzenie warzyw i owoców, konieczność zachowania higieny i dbałości o swoje ciało oraz uprawianie sportów.

Rodzice w zabawny sposób pokazywali, jak dbać o sprawność fizyczną oraz właściwą dietę. Teatrzyk zawierał wiele humorystycznych scen, na które żywo reagowała widownia. Dzieci poznały konsekwencje niezdrowego i niehigienicznego trybu życia oraz oceniały zachowania służące i zagrażające zdrowiu, utrwalały wiedzę o właściwym sposobie odżywiania się.

Rodzice świetnie poradzili sobie z zadaniem, wcielając się w rolę min. Królowej Śnieżki, Baby Jagi, Ducha Lekko ducha, Krasnoludków, Czarownicy i wiele innych barwnych postaci. Goście oglądali przedstawienie z zapartym tchem i z niecierpliwością oczekiwali kolejnych postaci, które pojawiały się na scenie. Każda z nich zagrana została wyjątkowo i oryginalnie. Doskonałą grę rodziców uzupełniły świetnie dobrane stroje.

Prawdziwą niespodzianką dla licznie zgromadzonych osób, była ostatnia – druga część spektaklu, czyli układ taneczno-gimnastyczny wykonany przez wszechstronnie utalentowanych rodziców. Zarówno uczestnicy jak i publiczność podeszła z dużym entuzjazmem do tego elementu gimnastyki sportowej. Piramidy akrobatyczne, odsłoniły umiejętności gimnastyczne rodziców, w tym ich niezwykłą gibkość, zwinność, równowagę, siłę i koordynację ruchową oraz jednoczesne współdziałanie w zespole. Ten wspaniały gimnastyczny pokaz, miał również za zadanie ukazanie wspierania i polegania na sobie, a także wzajemnej asekuracji i zaufania, aby móc osiągnąć wspólny cel.

Poprzez perfekcyjne wykonanie bardzo skomplikowanych elementów akrobatyczno-gimnastycznych, rodzice udowodnili, że warto dbać o kondycję fizyczną i zdrowie niezależnie od wieku.

Spółeczność przedszkolna, jak i przybyli goście oglądali występ z wielkim podziwem i zainteresowaniem, co można było stwierdzić po aplauzie.



Zadanie 8

Zorganizowanie spotkania z rodzicami przedszkolaków na temat nawyków żywieniowych oraz wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Opis realizacji zadania, ocena efektów, wnioski.

Dnia 21 kwietnia 2017 r. Przedszkole odwiedził niezwykle gość – Pani Patrycja Borycka, specjalista ds. żywienia i dieteoterapii. Pani dietetyk przeprowadziła wykład dla rodziców dzieci przedszkolnych na temat zdrowego odżywiania dzieci oraz wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie dziecka. W interesujący sposób zapoznała rodziców z piramidą żywienia od produktów najzdrowszych i najbardziej wartościowych po te, które w odżywianiu mogłyby zostać wyeliminowane bez szkody dla organizmu. Tłumaczyła, dlaczego należy ograniczać słodkie i słodkie napoje, a zwiększyć spożycie warzyw i owoców, a także w jaki sposób żywność wpływa na zdrowie i zachowanie dziecka. Prelegentka poruszyła temat kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych dziecka, które w późniejszym życiu człowieka mogą go uchronić przed chorobami cywilizacyjnymi. Był również czas na indywidualne porady dla zainteresowanych rodziców.



Przesłano do jury następujące materiały dokumentujące wykonanie zadań konkursowych:

Sprawozdania z poszczególnych zadań oraz dokumentację fotograficzną.

Wnioski, uwagi, oceny konkursu, jego programu i organizacji:

Organizacja i program konkursu na bardzo dobrym poziomie

Studium Prawa Europejskiego

/organizator konkursu/

Joanna Stawiarz

Dyrektor przedszkola