

Sprawozdanie z realizacji Innowacji Pedagogicznej

„Przedшкоlaki jedzą zdrowo i kolorowo”

napisała: Aneta Szymczyk

1 Określenie rodzaju innowacji

Program innowacji „Przedшкоlaki jedzą zdrowo i kolorowo” miała charakter programowo- metodyczny. Treści zawarte w Podstawie Programowej dotyczyły profilaktyki zdrowego odżywiania i zostały poszerzone tak, aby dzieci miały pełniejszą wiedzę na dany temat.

2 Zakres innowacji

Innowacja obejmowała wszystkich wychowanków Przedszkola Miejskiego nr 13 w Pruszkowie w grupach wiekowych 3-6 lat a także ich rodziców i nauczycieli. Realizowana była od października 2022r. do czerwca 2023r.

3 Motywacja wprowadzenia innowacji i oczekiwania z nią związana

Głównym celem wprowadzenia innowacji było:

- kształtowanie pozytywnych nawyków racjonalnego odżywiania
- promowanie zdrowego stylu życia
- kształtowanie u dzieci świadomości odnośnie zagrożeń wynikających ze złego stylu odżywiania

4 Założenia innowacji

Innowacja łączyła treści edukacyjne z różnych obszarów Podstawy Programowej i treści wykraczające poza nią. Obejmowała następujące rodzaje aktywności:

- społeczną
- poznawczą
- techniczną
- kulturalną

Metoda słowna:

- pogadanki, wiersz, rozmowa połączona z pokazywaniem, instrukcje, prelekcje

Metoda czynna:

- przygotowywanie kanapek
- pieczenie muffinków

- przygotowanie Wigilii
- robienie soków
- przygotowanie deserów
- sianie nasion
- tworzenie jadłospisu
- tworzenie książki kucharskiej

Metoda percepcyjna:

- obserwacja, pokaz, film, demonstracja

Formy pracy:

- indywidualna
- praca z grupą, z rodzicami
- zespołowa

Głównym celem innowacji jest:

- zmiana nawyków żywieniowych
- zdobywanie wiadomości na temat skutków złego stylu życia
- 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
- 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.

Nauczyciele:

- stosują metody aktywizujące
- pogłębiają i poszerzają wiedzę w obrębie tematów wynikających z treści innowacji

Innowacja zawierała następujące obszary tematyczne:

1. Zdrowe śniadanie

W przedszkolu wprowadzono cyklicznie w każdy pierwszy czwartek miesiąca śniadania o charakterze „Szwedzkiego stołu”, podczas którego dzieci samodzielnie tworzyły swoje zdrowe kanapki wykorzystując duże ilości warzyw i owoców. Zmieniony został również w przedszkolu jadłospis, pojawiło się więcej dań urozmaiconych w ciekawe składniki i wzbogacone w ważne produkty potrzebne do prawidłowego rozwoju dzieci.

2. Znam zasady zdrowego odżywiania

Dzieci poznały elementarne zasady zdrowego żywienia na podstawie piramidy żywienia i pogadanki wygłoszonej przez panią dietetyk. Dowiedziały się, że nadwaga i otyłość to zjawiska niekorzystne dla zdrowia. Poznały problemy zdrowotne z powodu nieprawidłowego odżywiania (jedzenia fast foodów, chipsów, słodczy, coli, konserwantów w pokarmach). Poznały również skutki wynikające z braku witamin w organizmie, zapoznały się z zasadami zdrowego odżywiania się. Dzieci uczestniczyły w rozmowach i dyskusjach na temat żywności. Odbyła się również konferencja dla rodziców prowadzona przez panią dietetyk i panią psycholog, na której zostały poruszone wszelkie aspekty zdrowego odżywiania u dzieci.

3. Dbam o swoje zdrowie

Dzieci podczas zajęć poznawały wartości odżywcze warzyw, owoców. Tworzone były degustacje różnych produktów. Na co dzień dzieci wybierały wodę zamiast soków oraz ograniczały spożycie słodczy i niezdrowych przekąsek.

4. Jestem kucharzem

Dzieci piekły muffinki z kucharką przedszkolną. Zapoznały się z kuchnią przedszkolną i jej zawartością. Dzieci robiły soki owocowo-warzywne. Zorganizowana została Wigilia w grupach, na której dzieci zapoznawały się z potrawami świątecznymi. Z okazji świąt wielkanocnych odbyła się degustacja jajek.

5. Ogród zdrowia

Dzieci z Oddziałów Przedszkolnych z dużym zapałem brały udział w założeniu hodowli kielków (rzeżuchy, rzodkiewki, gorczyca, brokuła, itp.) oraz sadzeniu i pielęgnacji.

gnowaniu roślin (szczypiorku, pietruszki, kopru czy też różnego rodzaju ziół). Przed-
szkolaki zapoznały się z kolejnymi czynnościami wykonywanymi podczas siania i
sadzenia. Dzięki umieszczeniu zasadzonych roślin na parapecie w sali, dzieci miały
możliwość obserwowania ich wegetacji, a dodając je do potraw przekonały się jak
mogą wspaniale wzmocnić walory smakowe i odżywcze. Na zakończenie ustaliły w
jaki sposób będą pielęgnować swoje roślinki.

6. Przepis na zdrowie

W grupach powstały książki kucharskie stworzone przez dzieci i rodziców. Przed-
szkolaki przygotowywały zdrowe potrawy w domu a następnie wykonywały rysunek
i przepis dołączając do książki kucharskiej. Powstały grupowe jadłospisy na każdy
dzień, gdzie dzieci zamieściły rysunki ulubionych potraw. Jadłospisy zostały umiesz-
czone na tablicach przedszkolnych. Odbył się konkurs plastyczny „Moja ulubiona po-
trawa”, w którym wzięło udział 28 uczestników. Komisja nagrodziła 3 miejsca pierw-
sze, 3 miejsca drugie i 3 miejsca trzecie, pozostali uczestnicy również otrzymali na-
grody i wyróżnienia.

Ewaluacja została 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
- przygotowanie jadłospisu przez dzieci na 10 dni
- udział w konkursie plastycznym.

Właściwe żywienie ma ogromny wpływ na długość naszego życia. Dbając o dobre
nawyki żywieniowe, dbamy o nasze zdrowie, jednak dzieci nie myślą w takich kate-
goriach. Dlatego naszym zadaniem jest kształtować w okresie wczesnego dzieciństwa
odpowiednie nawyki żywieniowe. Innowacja objęła wszystkich wychowanków
przedszkola w grupach wiekowych (3-6-latki), a także ich rodziców oraz nauczycieli.
W każdej grupie wiekowej odbywały się zajęcia dydaktyczne, zabawy tematyczne,
pogadanki, wiersze i bajki oraz wspólne dyskusje na temat zdrowego odżywiania. Po-
nadto została przeprowadzona rozmowa z dziećmi na temat przyrządzania wartości-
wych posiłków. Dodatkowo, wzbogacono wiedzę dzieci filmami edukacyjnymi o zbi-
lansowanym odżywianiu. Po omówieniu części teoretycznej, przeszliśmy do części
praktycznej, gdzie dzieci mogły nie tylko zobaczyć owoce i warzywa, ale także
wspólnie przygotować pyszne potrawy. Dzięki temu dzieci nie tylko nauczyły się ro-
bić zdrowe posiłki, ale także rozwinęły swoją kreatywność, nauczyły się pracy w gru-
pie oraz odpowiedzialności.

W ramach realizacji innowacji dodawane były zagadnienia zdrowotne w zabawy te-
matyczne i dydaktyczne w czasie poranków i zajęć popołudniowych. Teraz dzieci po-
siadają podstawową wiedzę na temat zagrożeń dla zdrowia wynikających ze złych
nawyków żywieniowych. Rodzice bardzo chętnie i z dużym zainteresowaniem śle-

dzili oraz uczestniczyli we wszystkich pracach i przedsięwzięciach podejmowanych na terenie przedszkola w ramach realizacji Innowacji Pedagogicznej. Dzielili się swoimi wątpliwościami i sukcesami dotyczącymi zmian w dietach dzieci, które domagały się, aby w codziennym menu znalazły się surówki, sałatki i soki. W wyniku ewaluacji można stwierdzić, że wszystkie dzieci:

- bardzo chętnie jedzą codziennie warzywa i owoce,
- chętniej jedzą surówki,
- rodzice zachęcają dzieci do próbowania owoców egzotycznych,
- owoce i warzywa są dostępne dla dziecka na wyciągnięcie ręki,
- rodzice znają i stosują zasady zdrowego żywienia zawarte w piramidzie żywieniowej,
- dzieci chętniej zjadają obiady domowe ,
- do posiłków chętniej sięgają po wodę,
- rodzice mają świadomość, że okres przedszkolny to czas, kiedy dzieci intensywnie zdobywają nawyki żywieniowe,
- wiedzą również, że nieprawidłowe nawyki żywieniowe dziecka prowadzą w przyszłości do różnego rodzaju chorób.