

Autor:

Marina Sobota

Karolina Walter



PROJEKT EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 149 W WARSZAWIE

UL. DOLNA 8

„KULINARNE PRZYSMAKI, KTÓRE LUBIĄ PRZEDSZKOLAKI”

WSTĘP

Dziecko spędza w przedszkolu znaczną część dnia i przede wszystkim tam spożywa posiłki – dlatego tak ważne jest, by nauczyciele wychowania przedszkolnego mieli świadomość, że w dużej mierze to od nich zależy proces kształtowania się prawidłowych nawyków żywieniowych najmłodszych. Ważna jest nie tylko ilość i jakość jedzenia, ale także regularność i sposób podawania potraw. Organizowanie żywienia to jedno z wielu zadań dyrektora przedszkola, intendenta i personelu kuchennego, mające na celu kształtowanie właściwych przyzwyczajeń i nawyków żywieniowych, wybór zdrowych i unikanie szkodliwych potraw. Wszystkie podejmowane w tym zakresie działania służą prawidłowemu rozwojowi dziecka oraz wpływają na jakość codziennego funkcjonowania.

Właściwe żywienie dziecka oznacza jego zdrowie nie tylko w okresie rozwoju, ale także w dorosłym życiu. Dieta wieku przedszkolnego powinna być oparta na pełnowartościowym programie żywieniowym i musi uwzględniać odpowiednią ilość dobrej jakości podstawowych składników odżywczych (białka, węglowodany, cukry, sole mineralne i witaminy).

W przedszkolu dziecko ma okazję dowiedzieć się, jak należy się zdrowo odżywiać. Powodzenie szeregu działań podejmowanych przez nauczycieli i pomocniczy personel przedszkola w tym zakresie uzależnione jest od współpracy ze środowiskiem rodzinnym. Zagadnienia związane z prawidłowym żywieniem omawiane są w przedszkolu nie tylko podczas głównych zajęć, ale także w naturalnych sytuacjach, takich jak jedzenie posiłków.

W związku z powyższym podjęliśmy działania, których celem jest wprowadzenie dzieci w świat smaków, zapachów, ale przede wszystkim w świat zdrowia. Jak uczyć dzieci obserwacji natury, korzystania z natury, szacunku dla natury i życia w zgodzie z naturą.

CELE PROGRAMU

1. CEL NADRZĘDNY

Kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

2. CELE SZCZEGÓŁOWE:

- wielozmysłowe poznawanie świata;
- przełamywania barier w kontakcie z tym, co nieznanne, nowe;
- zainteresowanie najbliższym i dalszym otoczeniem przyrodniczym i społecznym;
- rozwijanie samoobsługi oraz sprawności manualnej w posługiwaniu się prostymi narzędziami, np. sztućcami;
- rozwijanie szacunku dla pracy, wysiłku własnego i innych;
- zdobywanie wiedzy praktycznej i teoretycznej na temat zdrowego odżywiania, ale także produktów do degustacji w najlepszym gatunku;
- przyzwyczajanie do przestrzegania zasad higieny, ale także kultury spożywania posiłków, zachowania przy stole, szacunku dla jedzenia;
- radości uczestniczenia w ciekawym przedsięwzięciu, które pozwala odnieść sukces wszystkim na miarę własnych możliwości.

OBSZARY DZIAŁAŃ

➤ WZROK

- dzieci poznają cechy owoców, warzyw, soków i pozostałych produktów spożywczych, tj. kształt, kolor, wielkość poprzez zabawy i ćwiczenia rozwijające precepcję wzrokową
- dzieci rozumieją konieczność spożywania owoców, warzy, soków i innych produktów spożywczych, bogatych w witaminy i sole mineralne z różnych am kolorystycznych

➤ SMAK

- Dzieci kształtują i wyrabiają nawyk regularnego spożywania różnorodnych produktów spożywczych, w tym owoców, warzyw, soków
- Dzieci nabywają umiejętność rozpoznawania i rozróżniania smaków różnorodnych produktów spożywczych, w tym owoców, warzyw, soków

➤ ZAPACH

- Dzieci rozpoznają różnorodne produkty spożywcze, w tym owoce, warzywa, soki wykorzystując zmysł węchu
- Dzieci poznają wartości odżywcze różnorodnych produktów spożywczych, w tym owoców, warzyw, soków

➤ DOTYK

- Dzieci torzą kompozycje przestrzenne z różnorodnych produktów spożywczych, w tym owoców, warzyw
- Dzieci poznają różnorodne produkty spożywcze wykorzystując zmysł dotyku

➤ SŁUCH

- Dzieci poznają sposoby obserwowania świata poprzez świadome wykorzystywanie zmysłu słuchu
- Dzieci rozwijają wrażliwość słuchową i doskonałą słuch fonematyczny

ZADANIA NAUCZYCIELI:

- Zachęcanie do poszukiwania ciekawych i atrakcyjnych dla dzieci form i metod pracy.

- Organizowanie zajęć, różnorodnej aktywności dla dzieci o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych.

- Możliwość obserwacji dzieci w różnych formach aktywności.

- Wzbogacenie własnego warsztatu pracy.

- Rozwijanie własnej aktywności pro-zdrowotnej.

WSPÓŁDZIAŁANIE NAUCZYCIELI Z RODZICAMI

- Zorganizowanie dla rodziców kącika porad na tablicy informacyjnej i na stronie internetowej przedszkola.
- Zorganizowanie dla rodziców pogadarek, np. „Sposób na niejadki”, „Co jemy, ile jemy, kiedy jemy, jak jemy”.
- Uświadomienie rodzicom, że jedzenie, to emocje: radość, nuda albo stres.
- Angażowanie dziecka od najmłodszych lat do przygotowywania prostych posiłków, organizowanie przestrzeni wokół dziecka tak, aby mogło ono sięgać po różnorodne, ale wartościowe produkty, przysmaki.

PROJEKT EDUKACYJNY A PODSTAWA PROGRAMOWA

Projekt edukacyjny „Kulinarne przysmaki, które lubią przedszkolaki” znajduje swoją reprezentację w celach wychowania przedszkolnego, we wszystkich punktach podstawy programowej:

- wspomaganie dzieci w rozwijaniu uzdolnień oraz kształtowanie czynności intelektualnych potrzebnych w codziennych sytuacjach – poprzez doskonalenie sprawności manualnej, czynności samoobsługowych związanych z przygotowywaniem posiłków, poprzez dostarczanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania;
- budowanie systemu wartości, w tym wychowanie dzieci tak, żeby lepiej orientowały się w tym, co dobre i co złe – poprzez kształtowanie pożądanых nawyków higienicznych, prawidłowych nawyków żywieniowych, dostarczania informacji o tym, co jest zdrowe a czego należy unikać;
- kształtowanie u dzieci odporności emocjonalnej koniecznej do racjonalnego radzenia sobie w nowych i trudnych sytuacjach, w tym do łagodnego znoszenia stresów i porażek- związanych np. z pokonywaniem oporów przed kontaktem dotykowym z różnymi fakturami, konsystencją, temperaturę, a także z różnymi zapachami, smakami;
- rozwijanie umiejętności społecznych dzieci, które są niezbędne w poprawnych relacjach z dziećmi i dorosłymi- poprzez naukę współpracy, podział ról i obowiązków, zawieranie umów z dorosłym, podporządkowywanie się regułom wynikającym np. z zasady bezpieczeństwa;
- stwarzanie warunków sprzyjających wspólnej i zgodnej zabawie oraz nauce dzieci o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych- poprzez aktywne metody pracy, w których przekazowi werbalnemu towarzyszy pokaz, prezentacja, eksploracja, poprzez współpracę i podział ról i obowiązków;
- troska o zdrowie dzieci (...) poprzez kształtowanie nawyków, mody, świadomości zdrowego stylu życia, także dostarczanie do degustacji produktów sprawdzonych, zdrowych, bezpiecznych;
- budowanie dziecięcej wiedzy o świecie społecznym, przyrodniczym i technicznym poprzez poznawanie ludzi (zawodów) zajmujących się produkcją i przygotowywaniem jedzenia, poznawanie produktów w możliwie naturalnej i nieprzetworzonej postaci, posługiwanie się podstawowymi narzędziami i przyborami albo obserwowanie jak posługują się nimi dorośli;
- wprowadzanie dzieci w świat wartości estetycznych - poprzez naukę kulturalnego podawania, spożywania potraw, nakrywania do stołu, czerpania radości ze wspólnego biesiadowania przy wspólnym stole;
- kształtowania u dzieci poczucia przynależności społecznej (do rodziny, grupy rówieśniczej, narodowej) poprzez budowanie i kultywowanie własnej tradycji n.p. przygotowywania urodzin dzieci, przyjęć dla rodziców, babć i dziadków, wigilii, śniadania wielkanocnego, poprzez poznawanie potraw narodowych;
- zapewnienie dzieciom lepszych szans edukacyjnych poprzez wspieranie ich ciekawości, aktywności i samodzielności a także kształtowanie ich wiadomości i

umiejętności, które są ważne w edukacji szkolnej – w każdej proponowanej przez nas aktywności.

ADRESACI NASZEGO PROJEKTU:

- **DZIECI** – to je chcielibyśmy nauczyć, czym jest jedzenie, skąd się bierze i dlaczego jest takie ważne;
- **PRZEDSZKOLE** – zachęcanie do poszukiwania ciekawych dla dzieci metod i form pracy;
- **PERSONEL PRZEDSZKOLA** – odpowiada za żywienie przedszkolaków celem wprowadzenie do jadłospisu nowych produktów, potraw;
- **RODZINA DZIECKA** – rodzice zyskują pewność, że ich dziecko w przedszkolu odżywia się zdrowo i racjonalnie.

METODY PRACY:

- Słowne: opowiadania, wiersze, zagadki;
- Oglądowe: pokaz, obserwacja, demonstracja;
- Z wykorzystaniem multimediiów;
- Z elementami dramy;
- Praktycznego działania;
- Metoda projektu;
- Zabawy dydaktyczne.

FORMY PRACY:

- Praca z całą grupą, w małych zespołach, indywidualna.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- Teksty literackie, płyty CD i programy komputerowe, książki kucharskie, produkty spożywcze, naczynia, przybory i urządzenia kuchenne, karty pracy, przybory plastyczne: papier, kredki, pastele, plastelina, farby, nożyczki, wycinanki, kolorowanki.

PLAN PRACY

I. WRZESIEN „Warzywa i Owoce”

1. Zapoznanie z warzywami i owocami z ogrodów i sadów, poznanie ich właściwości, smaku, walorów odżywczych i zastosowania (przyniesienie warzyw i owoców przez dzieci).
2. „Czego jeszcze nie wiemy o jabłku?” – zabawy badawcze.
3. Zabawy z warzywami i owocami: matematyczne, słowne, plastyczne, teatralne.
4. Wykonanie surówki warzywnej, sałatki owocowej lub soku z wybranych owoców lub warzyw (poznanie działania miksera i sokowirówki).
5. „Kulinaryny piątek” – samodzielne przygotowywanie kanapek na podwieczorek z dodatkiem wybranych przez dzieci warzyw (raz w miesiącu).

II. PAŹDZIERNIK/LISTOPAD „Produkty zbożowe:

1. Poznanie różnych rodzajów zbóż, ziarna i ich zastosowania spożywczego – pieczywo, ciasta, makarony, kasze.
2. „Czy wszystko już wiemy o mące?” – zabawy badawcze.
3. „Tydzień Chleba na Zakwasie” – projekt edukacyjny.

Działania:

- Pogadanki z dziećmi a temat chleba i jego wartości odżywczych;
- Poznanie kolejnych etapów powstawania chleba – na podstawie historyki obrazkowej;
- Poznanie pracy rolnika, młynarza, piekarza;
- Czytanie i opowiadanie dzieciom wierszy i opowiadań na temat chleba;
- Lepienie z masy solnej różnych produktów piekarniczych (chleb, bułki);
- Zabawy przy piosence „Mało nas do pieczenia chleba”.

Cele:

- Zapoznanie dzieci z cyklem powstawania chleba i jego zdrowotnymi właściwościami;
- Uświadomienie dzieciom znaczącej roli pracy rolnika, młynarza i piekarza w wytwarzaniu chleba;

➤ Wpajanie szacunku do chleba.

4. „Kulinarny Piątek” – samodzielne wykonanie zdrowych kanapek z wykorzystaniem chleba na zakwasie.

III. GRUDZIEŃ „Ryby”

1. Zapoznanie z różnymi gatunkami ryb (starszaki – samodzielne poszukiwanie informacji na temat ryb i ich środowiska).
2. Poznanie właściwości odżywczych dań z ryb i ich ogromnego wpływu na rozwój dzieci.
3. „Kulinarny Piątek” – samodzielne przygotowania na śniadanie kanapek z pastą rybną.
4. Wykonanie wspólnej potrawy na spotkanie Wigilijne (sałatka śledziowa).

IV. STYCZEŃ „Owoce egzotyczne”

1. Poznanie różnych owoców egzotycznych, i krajów, z których do nas przybyły – zabawy z mapą świata i globusem.
2. Zabawy z owocami – rozpoznawanie po smaku, dotyku, zabawy z elementami dramy.
3. Wykonanie sałatki owocowej dla babci i dziadka.
4. „Kulinarny piątek” – samodzielne przygotowania na śniadanie kanapek oraz degustacja herbaty z cytryną.

V. LUTY „Nabiał i produkty mleczne”

1. Zapoznanie z pochodzeniem mleka i grupą produktów zaliczanych do nabiału – historyjka obrazkowa „Mleko”.
2. Poznanie różnych produktów mlecznych i ich degustacja.
3. Wykonanie serowych myszek na podstawie fragmentu książki M. Terlikowskiej „Kuchnia pełna cudów”.
4. „Kulinarny piątek” – samodzielne przygotowania na śniadanie kanapek z serem.

VI. MARZEC „Nowalijki

1. Poznanie właściwości odżywczych warzyw i ziół z własnych ogródków.
2. Ogródek w doniczce – założenie hodowli rzeżuchy, szczypiorku, pietruszki.
3. Poznanie warzyw sianych na wiosnę; wycieczka do sklepu warzywniczego.

4. „Kulinaryny piątek” – samodzielne przygotowanie na śniadanie zdrowych, wesołych kanapek z dodatkiem szczypiorku, rzeżuchy, natki pietruszki, zielonego ogórka, rzodkiewki.

VII. KWIECIEŃ „Woda”

1. Poznanie właściwości wody, jako niezbędnej do funkcjonowania żywych organizmów; do czego służy (burza mózgów); oglądanie ilustracji z jej zastosowaniem.
2. „Który napój najlepszy?” – rozmowy z dziećmi, wymienianie ulubionych napojów, ocena ich walorów zdrowotnych.
3. „Wolę wodę” – wykonanie wspólnego plakatu (praca w zespołach).
4. „Kulinaryny piątek” – samodzielne przygotowanie na śniadanie kanapek.

VIII. MAJ „Desery”

1. Zapoznanie z różnymi produktami, z których można zrobić desery. Poznanie ich właściwości i wartości odżywczych oraz zastosowania.
2. „Co lubimy najbardziej?” – rozmowy z dziećmi, podkreślenie jakie desery są zdrowe.
3. „Babeczki dla mamy” - wykonanie zdrowego deseru z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców.
4. „Kulinaryny piątek” – samodzielne przygotowanie kanapek dla siebie lub dla kolegi.

IX. CZERWIEC „Jemy zdrowo, kolorowo”

1. Zabawy z książką kucharską, poznanie nazw różnych dań, podziału na przystawki, zupy, drugie dania, desery.
2. Komponowanie własnego przepisu na zupę lub drugie danie – praca plastyczna w grupach
3. „Jadłospis” – układanie przez dzieci własnego zdrowego jadłospisu.
4. „Kulinaryny piątek” – samodzielne przygotowanie kanapek z dodatkiem warzyw.

EWALUACJA TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- Obserwacja dzieci podczas zabaw, zajęć dydaktycznych, przygotowania posiłków;
- Prace plastyczne, wykonane potrawy;

- Ankieta obrazkowa dla dzieci pt. „Czego użyjesz do zrobienia zdrowej kanapki?”
- Wywiad z rodzicami wybranych dzieci.

CZEGO UŻYJESZ DO ZROBIENIA ZDROWEJ KANAPKI?





