W kwietniu grupa integracyjna z przedszkola w Mirkowie przystąpiła do udziału w kolejnej akcji AKADEMII ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA

pt. „Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu”.

W grupie jest 19 dzieci, w wieku 4 lat, (w tym 3 dzieci z niepełnosprawnością).

CZĘŚĆ PIERWSZA
PRZYPOMNIENIE, CZYM JEST PIRAMIDA ŻYWIENIA
CO TO JEST ZDROWA ŻYWNOŚĆ ?

Realizację akcji zaczęliśmy od przypomnienia czym jest Piramida Żywienia Przedszkolaka. Dzieci wiedzą, że zawiera ona produkty niezbędne w codziennej diecie każdego człowieka. Przedszkolaki doskonale poradziły sobie także z posegregowaniem różnych produktów na żywność zdrową i niezdrową .

Z produktów, które określiły jako zdrowe, dzieci wspólnie ułożyły Piramidę, przypominając sobie jednocześnie co znajduje się na poszczególnych jej piętrach. Po takim przypomnieniu dzieci przystąpiły do pracy w małych grupach - wycinając, układając i przyklejając stworzyły własną Piramidę Żywienia Przedszkolaka.

CZĘŚĆ DRUGA
ZDROWA ŻYWNOŚĆ NA PRZYKŁADZIE OWOCÓW I WARZYW
WARSZTATY KULINARNE, CZYLI ZRÓB TO SAM

Oglądając inscenizację wiersza Jana Brzechwy pt. „Na straganie”, przedszkolaki przeszły do drugiego piętra Piramidy czyli warzyw. Wspólnie nazywały znane sobie warzywa oraz przypominały nazwy tych trudniejszych jak kalarepa, por, rzepa, bakłażan… Następnie wymieniały znane i lubiane owoce. Określały, które z nich rosną w Polsce, a które docierają do nas z innych krajów. Wymyślały różne potrawy, które można przygotować z warzyw i owoców, bawiły się w rozpoznawanie warzyw i owoców za pomocą zmysłu dotyku. Wiele radości wzbudziła także zabawa w „mistrza smaku”- polegająca na rozpoznawaniu owoców i warzyw tylko i wyłącznie po smaku.

Dzieciaki wspólnie z Raptusiem, Wieprzusiem i Ociupinką próbowały dowiedzieć się co to jest żywność ekologiczna i gdzie możemy ją dostać.

Przedszkolaki z wielkim entuzjazmem przystąpiły do samodzielnego przygotowania soków: marchewkowo – jabłkowego oraz pomarańczowo – grejpfrutowego z dodatkiem cytryny. Wypijając z wielkim apetytem samodzielnie przygotowany sok przekonały się, że smakuje on znacznie lepiej niż ten z kartonu, ze sklepowej półki.

Kolejny dzień przyniósł nowe emocje i wrażenia. Dzieciom bardzo podobała się zabawa w małych kucharzy i postanowiły tym razem przygotować surówkę z marchewki i jabłka. Nawet „niejadki” z wielkim apetytem zjadały swoją porcję prosząc o dokładki.

Wspólnie mieliśmy okazję przekonać się o tym, że suszone owoce doskonale mogą zastąpić słodycze – są bardzo smaczne, a przy tym znacznie zdrowsze niż np. żelki. Degustacja suszonych jabłek, moreli, żurawiny, rodzynek wywołała wiele radości i zapewne zachęciła dzieci do częstszego sięgania po tego typu „słodycze”.

Dzieci wykonały również prace plastyczne „ Kolorowo oraz zdrowo” – przedstawiając własne propozycje zdrowych przekąsek owocowo – warzywnych oraz zaproponowały samodzielnie skomponowany zdrowy posiłek – śniadanie, obiad lub kolację.

CZĘŚĆ TRZECIA
ZDROWA ŻYWNOŚĆ NA PRZYKŁADZIE JAJ

Ostatnim etapem naszej przygody ze zdrową żywnością były jajka. Dzieci opowiadały o tym skąd się biorą jajka oraz wymieniały ich różne rodzaje: jajo kurze, gęsie, kacze, przepiórcze, strusie. Oglądając naturalne eksponaty oraz ilustracje dzieci określały czym się mogą różnić poszczególne rodzaje jaj. Razem z bohaterami Zdrowego Zakątka próbowaliśmy dowiedzieć się co oznaczają poszczególne cyferki umieszczone na skorupkach jaj kupowanych w sklepie. Teraz już wiemy, że najlepsze są jaja oznaczone cyferką 0 oraz 1 - od kur, które mogą sobie chodzić na świeżym powietrzu i dostają naturalne pożywienie. Dzieci miały możliwość sprawdzić jak odróżnić jajo świeże od nieświeżego oraz ugotowane od surowego. Wiele pozytywnych emocji wywołały zabawy: „ Uwaga Jajo”, „Wyścig z jajem”, było dużo śmiechu i radości, a dzieci pokazały, że potrafią bardzo ostrożnie obchodzić się z jajem – nikomu jajko nie upadło.

PODSUMOWANIE AKCJI Z RODZICAMI

Zakończeniem akcji były zajęcia otwarte dla rodziców. Przedszkolaki miały możliwość podzielić się z rodzicami swoją wiedzą na temat zdrowej i ekologicznej żywności.

W nawiązaniu do zbliżających się świąt Wielkanocnych dzieci wspólnie z rodzicami malowały wydmuszki jaj.

Mamy nadzieję, że zdobyte doświadczenia i nowe wiadomości wpłynęły na poszerzenie wiedzy i świadomości dzieci i rodziców na temat wpływu zdrowej żywości na nasze zdrowie i samopoczucie.