



Wyższa Szkoła
Pedagogiczna

im. J. Korczaka w
Warszawie
Wydział Nauk Społeczno-
Pedagogicznych w
Katowicach

Przedmiot: Innowacje
pedagogiczne w wychowaniu
przedszkolnym
i na I etapie edukacji szkolnej
Prowadzący przedmiot: dr Bożena Kubiczek

INNOWACJA PEDAGOGICZNA PROGRAMOWO- ORGANIZACYJNA

„Dzieciaki poznają nowe smaki!”



Autorki:

Nauczycielki wychowania przedszkolnego Paulina Kusior, Martyna Jabłońska, Kinga Szelong.

Zakres innowacji:

Grupa 4-5 latków.

Wstęp

Okres dzieciństwa jest szczególnym etapem w życiu dziecka. Przedszkole, jako jedno z pierwszych środowisk wychowawczych odgrywa duże znaczenie w kształtowaniu zdrowych nawyków dziecka, które powinny być przestrzegane również w jego środowisku rodzinnym.

Do osiągnięcia tego celu konieczne jest wprowadzenie go w świat zdrowego odżywiania i świadomości wyboru odpowiednich składników. Świat ten powinien zachęcać do kultywowania postaw prozdrowotnych oraz uświadomić, że jest to niezwykle ważne w dzisiejszym funkcjonowaniu w społeczeństwie. Poznanie przez młodą osobę określonych nawyków, które pozytywnie wpłyną na jego zdrowie i samopoczucie spowoduje, iż będzie ona przejawiać je w przyszłości.

Edukacja zdrowotna w obecnych czasach w których dominuje przetworzona żywność, jedzenie w biegu, sięganie po niezdrowe przekąski oraz brak świadomości konsekwencji swoich wyborów jest niezwykle istotna. Dlatego poniekąd obowiązkiem przedszkola jest zapoznanie dziecka z różnymi alternatywami żywieniowymi, ale również wdrażenie rodziców do tego przedsięwzięcia, co pozytywnie wpłynie na zdrowie i samopoczucie całej rodziny.

Wychowanie zdrowotne w przedszkolu to zatem kształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz nauczanie, jak należy dbać o zdrowie. Przekazując dzieciom te wszystkie niezbędne wiadomości przyczynimy się do tego, że będą one świadomie i chętnie kultywować nawyki prozdrowotne w swoim otoczeniu. Innowacja „*Dzieciaki poznają nowe smaki*” oprócz wiedzy na temat zdrowia, przyczynia się także do kształtowania prawidłowych nawyków higieniczno-zdrowotnych oraz poprawy jakości życia.

Inspiracją do napisania naszej innowacji pedagogicznej było dostrzeżenie znaczenia edukacji zdrowotnej. Ważne jest bowiem, aby dziecko już od najmłodszych lat życia miało świadomość, jak należy dbać o zdrowie oraz wiedzieć, że wcale nie wymaga to wielu wyrzeczeń i nie musi kojarzyć się z czymś negatywnym. Co więcej, innowacja powinna stać się inspiracją do zmian dla świadomych rodziców. Adresatami programu są zatem zarówno młodszy odbiorcy, jak i osoby starsze.

Cele innowacji:

- ❖ Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym,
- ❖ Uświadomienie dzieciom bogactwa i różnorodności smaków i zapachów w otaczającym świecie,

- ❖ Stworzenie warunków do poznania przez dzieci bogactwa smaków,
- ❖ Kształtowanie postaw prozdrowotnych,
- ❖ Przekazywanie wiedzy z obszaru edukacji zdrowotnej,
- ❖ Wdrażanie rodziców do życia przedszkolnego,
- ❖ Uświadamianie rodziców o konieczności urozmaicenia domowych posiłków.

Przewidywalne osiągnięcia:

Dziecko:

- ❖ Ma świadomość wyboru swoich preferencji żywieniowych,
- ❖ Ma świadomość wpływu niezdrowych składników w tym niektórych cukrów i tłuszczów nasyconych na swój organizm,
- ❖ Spośród dostępnych produktów wybiera mądrze te, które są pełnowartościowe,
- ❖ Zna sposoby przygotowywania zdrowszych wersji posiłków,
- ❖ Zachęca innych do zmian w żywieniu.

Rodzic:

- ❖ Angażuje się w życie przedszkola,
- ❖ Daje dobry przykład swoim i innym dzieciom,
- ❖ Konsekwentnie wprowadza zdrowe nawyki w życiu codziennym dziecka,
- ❖ Zachęca dziecko do spróbowania nowych dla niego produktów,
- ❖ Uświadamia dziecku ważność urozmaicenia potraw.

Nauczyciel:

- ❖ W ciekawy sposób zachęca dzieci i rodziców do wprowadzenia zmian żywieniowych w ich życiu,
- ❖ Uświadamia swoich podopiecznych o zaletach zdrowego odżywiania,
- ❖ Kształtuje postawy prozdrowotne,
- ❖ Współpracuje ze środowiskiem lokalnym i rodzinnym dziecka.

1. Wrzesień

PRZEDSZKOLNY DZIEŃ SMAKÓW	WŁOSKI DZIEŃ
<ul style="list-style-type: none">• Prelekcja na temat zdrowego odżywiania• Przedstawienie planu innowacji• Zaproszenie rodziców do współpracy• Omówienie celów innowacji• Zachęcenie do urozmaicenia codziennych posiłków• Uświadomienie konieczności urozmaicenia posiłków• Degustacja warzyw ze zdrowymi dipami• Dawanie dobrego przykładu dzieciom przez rodziców	<ul style="list-style-type: none">• Teatrzyk kukielkowy pt.: „Przygoda kucharza Guseppe”• Rozmowa z dziećmi na temat pizzy:<ul style="list-style-type: none">- z czym najchętniej jecie pizzę?- jak często ją jecie?- czy uważacie, że pizza jest zdrowa?- czy ktoś z was robił kiedyś samodzielnie pizzę?• Przedstawienie kolejności przygotowania pizzy poprzez wykonywanie „masażyków pizzowych”• Podzielenie dzieci na czteroosobowe zespoły, w których będą przygotowywać pizzę – każde dziecko wg swoich upodobań wybiera składniki na swój kawałek. Do wykorzystania będą miały m.in. szpinak, ugotowane brokuły, pomidory, ogórki, kukurydzę, paprykę, pieczarki, kurczak, etc. Nauczyciel zachęca dzieci do spróbowania nowych smaków.• Wspólna degustacja

2. Październik

DZIEŃ OWSIANKI	DZIEŃ MAKARONU
<ul style="list-style-type: none">• Prezentacja na temat różnych ziaren, w szczególności zwrócenie uwagi na owies,• Zabawa muzyczno- ruchowa „Małe nasionko”,• Degustacja owsianki z dodatkiem wybranych przez dzieci ulubionych owoców (maliny, borówki, jabłka, gruszki, banany, kiwi) oraz dżemów, powideł, konfitur,• Tworzenie ramek na zdjęcia, ozdabianie ich za pomocą ziaren.	<ul style="list-style-type: none">• Historia i produkcja makaronu (film)• Rodzaje makaronu• Smakowanie różnych rodzajów makaronu : ryżowy, bezglutenowy, pełnoziarnisty, o smaku buraka, szpinaku, dyni, pomidorów, chilli etc.• Po degustacji dziecko wybiera ten rodzaj makaronu, który zasmakował mu najbardziej. Następnie przechodzi do wyboru sosów: czosnkowego, pomidorowego, szpinakowego, śmietankowo – pieczarkowego, grzybowy, pesto z bazylii, etc.• Zobrazowanie zjedzonego makaronu z sosem za pomocą włóczki i farby

3. Listopad

EUROPEJSKI DZIEŃ ZDROWEGO ŻYWIENIA I GOTOWANIA	DZIEŃ BURAKA
<p>Dzień otwarty- zajęcia z rodzicami</p> <ul style="list-style-type: none">• Podzielenie uczestników zajęć na pięć zespołów, każdy z nich otrzyma brystol i przybory plastyczne, ilustracje oraz informacje na temat kuchni poszczególnych krajów. Zadaniem zespołów jest przedstawienie codziennych dań występujących w danym kraju,• Zaprezentowanie i omówienie prac,• Degustacja i opowiedzenie o przygotowanych wcześniej potrawach przez rodziców i dzieci,• Podsumowanie i podziękowanie za wspólnie spędzony czas.	<ul style="list-style-type: none">• Wiersz „Od buraka do lizaka”, omówienie jak powstaje cukier i wyroby cukiernicze,• Przedstawienie rodzajów buraków oraz ich zastosowania (cukrowe, pastewne, czerwone), właściwości zdrowotne,• Rozmowa o szkodliwości dużej ilości cukru, zwrócenie uwagi na wiele chorób, które wywołane są przez nadmierne spożywanie słodczy tj. otyłość, choroby zębów, cukrzyca• Degustacja chipsów z buraka• Praca plastyczna- malowanie burakiem

4. Grudzień

DZIEŃ ŚWIATECZNYCH POTRAW
<ul style="list-style-type: none">• Ukazanie różnic kulturowych w różnych regionach polski. Pokazanie mapy Polski i wskazanie miejsc w których występują odmienne potrawy niż na Śląsku.• Zwrócenie uwagi na odmienne nazewnictwo tych samych potraw np. moczka, a mokry piernik.• Rozmowa z dziećmi na temat wigilii i dań:<ul style="list-style-type: none">- Ile dań jest na Waszym stole wigilijnym?- Które potrawy najbardziej lubicie?- Co najczęściej spozywacie w wigilijny wieczór?• Mini- wigilijka przedszkolna, spożywanie przygotowanych przez rodziców i kucharki wigilijnych potraw.

5. Styczeń

CHIŃSKI DZIEŃ	DZIEŃ ROGALIKA
<ul style="list-style-type: none">• Przedstawienie Chin na mapie, ukazanie odległości między Polską, a Chinami.• Przedstawienie dzieciom gościa – Chińczyka Bao – qing:<ul style="list-style-type: none">- rozmowa z gościem o chińskich tradycjach- o różnicach kulturowych- o chińskiej kuchni (czy dzieci znają chińskie potrawy, czy jedzą je często)• Degustacja wcześniej przygotowanych potraw przez Bao - qinga	<ul style="list-style-type: none">• Rozmowa na temat rogalików<ul style="list-style-type: none">- historia rogalików,- jakie produkty potrzebne są do wyrobu, rogalików- jakie dodatki najczęściej dodajecie do rogalików• Tworzenie rogalików z ciasta francuskiego• Dobór dodatków i degustacja rogalików• Praca plastyczna – tworzenie z masy solnej jednego dużego rogalika

6. Luty

DZIEŃ NUTELLI
<ul style="list-style-type: none">• Wprowadzenie do zajęć poprzez zagadki• Rozmowa na temat nutelli<ul style="list-style-type: none">- kto z was lubi jeść nutellę?- jak myślicie, z czego zrobiona jest nutella?- czy wiecie, że można zrobić zdrową wersję nutelli?- kto wie jak ją zrobić? Jakie składniki są potrzebne?• „Czekoladowy taniec”• Tworzenie z przygotowanych składników zdrowej nutelli• Degustacja – smarowanie wafli ryżowych z wykorzystaniem dodatków (bananów, migdałów, żurawiny, słonecznika)

7. Marzec

GOTUJ Z MASTERCHEFEM
<ul style="list-style-type: none">• Rozmowa na temat gotowania<ul style="list-style-type: none">- czy jest to hobby czy raczej praca?- kto z was lubi gotować z rodzicami?- w jaki sposób pomagacie?- jakie jest wasze ulubione danie?• Przedstawienie gościa – zwycięzcy Masterchef Junior<ul style="list-style-type: none">- zapytanie dzieci czy znają naszego gościa?- czy oglądają program Masterchef Junior• Rozmowa dzieci z finalistą• Pokaz kuchni molekularnej przez gościa

8. Kwiecień

DZIEŃ MARCHEWKI	EUROPEJSKI DZIEŃ ŚNIADANIA
<ul style="list-style-type: none">• Rozdanie dzieciom opasek z sygnaturą marchewki• Przedstawienie dzieciom zagadek dotyczących marchewki, soku, cięście marchewkowym• Rozmowa z dziećmi na temat marchewki<ul style="list-style-type: none">- jak i gdzie uprawiana jest marchewka?- czy warto jeść marchewkę?- jakie witaminy w sobie posiada?- w jakich daniach możemy znaleźć marchewkę?• Ciekawostki o marchewce – poszerzanie wiedzy• Marchewkowe puzzle – zadania w zespołach• Tworzenie pracy plastycznej pt.: „Co możemy zrobić z marchewki?” – według inwencji dzieci	<ul style="list-style-type: none">• Spotkanie z rodzinami w przedszkolnym ogródku• Rozdanie koszy piknikowych z przekąskami i napojami• Wspólne konsumowanie śniadania• Gry i zabawy zespołowe z udziałem rodzin

<ul style="list-style-type: none"> Degustacja ciasta marchewkowego 	
---	--

9. Maj

GRILLUJ Z NAMI	ŚWIATOWY DZIEŃ SOKU
<ul style="list-style-type: none"> Zabawa integracyjna Zadanie plastyczno- techniczne- na szarym papierze rodzic odrysowuje postać swojego dziecka, a następnie wspólnie wypełniają kontur przygotowanymi przez nauczyciela materiałami Gry, zabawy, konkursy przedszkolaków z rodzicami, przeciąganie liny, związane pary Zabawy przy muzyce, tańce integracyjne, zabawy z chustą animacyjną Wspólne biesiadowanie – pieczenie kiełbasek przy ognisku, spożywanie kiełbasek i innych smakołyków przygotowanych przez rodziców 	<ul style="list-style-type: none"> Rozmowa na temat owoców i warzyw <ul style="list-style-type: none"> -Czy owoce i warzywa są zdrowe? -Czy lubicie owoce i warzywa? Które najbardziej? -Co można zrobić z owoców i warzyw? Podkreślenie wartości odżywczych owoców, zawartych w nich witamin „Jaki to owoc?” – zagadki smakowe Zabawa muzyczno-ruchowa „Tańczące witaminki” Zapoznanie dzieci z sokowirówką – krótki pokaz jej budowy, prezentacja sposobu robienia soku przez nauczyciela. Zwrócenie uwagi na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa Dzieci kolejno podchodzą, podają jabłka lub marchewki. Nauczyciel wkłada je do sokowirówki i dociska. Degustacja powstałego soku – określanie jego koloru i smaku, nauczyciel podkreśla walory zdrowotne soku.

10. Czerwiec

SMACZNY DZIEŃ DZIECKA

- „Słodki stół”- zdrowe przekąski, domowa lemoniada
- Gry i zabawy dla dzieci
- „Wielki mecz” –rozgrywki drużynowe
- Rozmowa z zaproszonymi gośćmi
 - wpływ cukru na nasze zdrowie
 - cukier w życiu dzieci
 - zdrowe zamienniki cukru
- Pokaz tworzenia lizaków z fabryki manufaktury
- Warsztat wyrobów cukierniczych
- Zabawy z animatorem- malowanie twarzy, tworzenie zwierząt z balonów, puszczenie baniek mydlanych, chusta animacyjna