

PEDSZKOLE NR 268 „SŁONECZNY PROMYK” W WARSZAWIE

INNOWACJA PEDAGOGICZNA
„Jemy smacznie, zdrowo i kolorowo”

mgr Beata Knyt
Jowita Rejczak

WARSZAWA, 2014

SPIS TREŚCI

WSTĘP

1. OPIS INNOWACJI
2. CELE I ZADANIA INNOWACJI
3. OBSZARY TEMATYCZNE
4. HARMONOGRAM REALIZACJI ZADAŃ PROGRAMOWYCH
5. INFORMACJE DODATKOWE
6. EWALUACJA INNOWACJI
7. ZAŁĄCZNIKI

WSTĘP

Obserwując dynamikę zmian społecznych, stylu i trybu życia współczesnego człowieka, wychodząc naprzeciw jego potrzebom doszliśmy do wniosku, że powinniśmy pochylić się głębiej nad problemem zdrowego i racjonalnego odżywiania. Śledząc wyniki badań naukowych nie da się ukryć faktu, iż coraz większa liczba ludności cierpi z powodu problemów z odżywianiem. Otyłość dopada coraz szerszą rzeszę młodych ludzi i dzieci, z drugiej zaś strony mamy do czynienia z problemem anoreksji czy bulimii.

Nie ma chyba grupy przedszkolnej, w której nie znalazłoby się dziecko z nadwagą lub otyłością oraz takie, które nie chce przyjmować żadnych pokarmów poza np. „suchym” makaronem.

Okres wieku przedszkolnego to czas, w którym kształtują się nawyki i przyzwyczajenia. Dlatego tak ważne jest, aby zaszczepić w młodym człowieku pozytywne wzorce. Sposób żywienia wpływa na funkcjonowanie człowieka, jego rozwój fizyczny, intelektualny, szybkość przyswajania wiedzy, uczenia się.

To, w co wyposażymy dziecko w okresie dorastania, będzie procentowało w całym dorosłym życiu.

I. OPIS INNOWACJI

Innowacja „Jemy smacznie, zdrowo i kolorowo” obejmie dzieci oraz rodziców ze wszystkich grup przedszkolnych i będzie realizowana poprzez zajęcia wychowawczo-dydaktyczne, warsztaty kulinarne, kursy, konkursy oraz spotkania z dietetykiem. Będzie trwała przez okres jednego roku szkolnego - od września 2014 do czerwca 2015r. Zajęcia będą dotyczyły wybranych zajęć edukacyjnych w ramach Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego, programu „Od Przedszkolaka do Pierwszaka” poszerzając je o treści zawarte w innowacji. Innowacja zakłada nowatorskie rozwiązania programowe i organizacyjne. Ma charakter otwarty - jej treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci.

Zawierać będzie następujące obszary:

- Znam zasady zdrowego odżywiania
- Jem zdrowo i smacznie
- Przy wspólnym stole
- Mali ogrodnicy
- Dbam o własne zdrowie

- Mamo, tato chcę jeść zdrowo
- W naszej kuchni

Treści zawarte w programie innowacyjnym są dostosowane do możliwości intelektualnych dzieci. Od września 2014 roku w placówce zostanie zmieniony ramowy rozkład dnia, godziny wydawania posiłków oraz ich częstotliwość. W znacznym stopniu zmieni się również technologia przygotowywania posiłków oraz jakość stosowanych produktów (więcej informacji w pkt. II Cele szczegółowe - personel placówki). Zmianie ulegnie również sposób świętowania przez dzieci urodzin - zamiast cukierków i słodkich ciast - zdrowe przekąski, samodzielnie upieczone ciasteczka, torty z owoców itp.

I Śniadanie: 8:30- 8:45 (bez zmian)

II Śniadanie: 10:00

Obiad (w dwóch fazach) 11:45 (zamiast godziny 12:00) – drugie danie

Obiad 14:15 - zupa

Podwieczorek: 15:45 (zamiast godziny 14:30).

Autorzy innowacji: mgr Beata Knyt, Jowita Rejczak

Wdrażający innowację: nauczycielki Przedszkola Nr 268 „Słoneczny Promyk”

Miejsce wdrożenia innowacji: Przedszkole Nr 268 „Słoneczny Promyk”

Realizatorzy innowacji: Dzieci i rodzice z grup nauczycielek wdrażających innowację

Czas trwania i częstotliwość innowacji: Rok szkolny 2014/2015

II. CELE I ZADANIA INNOWACJI

CELE OGÓLNE:

- promowanie i pogłębianie wiedzy na temat prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia
- zdobywanie wiadomości na temat zagrożeń wynikających ze złych nawyków żywieniowych
- kształtowanie właściwych zachowań, umiejętności, samodzielności u dzieci oraz czynności samoobsługowych w oparciu o tematykę zdrowego odżywiania
- wzmacnianie współpracy z rodzicami poprzez włączenie ich w działania prozdrowotne przedszkola
- zmiana nawyków żywieniowych wychowanków i ich rodzin

CELE SZCZEGÓŁOWE:

DZIECKO:

- rozumie pojęcie „zdrowia”, „zdrowy styl życia”, „zdrowa żywność”, „zdrowe odżywianie”
- wie, jak należy dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie
- unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu
zna i stosuje podstawowe zabiegi higieniczne
- wie, na czym polega zdrowe odżywianie
- potrafi wymienić produkty spożywcze służące zdrowiu
- potrafi wymienić produkty spożywcze szkodzące zdrowiu
- zna piramidę zdrowego żywienia
- potrafi wymienić produkty, które są naturalnymi antybiotykami
- wie, jakie znaczenie mają witaminy dla zdrowia człowieka i potrafi je wymienić
- potrafi samodzielnie lub z pomocą nauczyciela/ rodzica wykonać zdrowe potrawy np. kanapki, soki, surówki, sałatki, ciasta, ciasteczka
- potrafi estetycznie nakryć do stołu, kulturalnie zjeść posiłek i posługiwać się prawidłowo sztućcami
- pomaga urządzić przedszkolny warzywnik i go pielęgnuje
- potrafi posiać nasiona warzyw i ziół w ogrodzie lub w sali przedszkolnej i prowadzić obserwacje
- zna warzywa hodowane w ogródku
- zna nazwy ziół i niektóre z nich potrafi rozpoznać
- umie współdziałać z dziećmi i dorosłymi
- aktywnie i twórczo uczestniczy w zabawach i zajęciach dydaktycznych, plastycznych
- zna znaczenie wody w przyrodzie
- wie do czego służą: książka kucharska i blog kulinarny
- chętnie bada i eksperymentuje
- świadomie wybiera zdrowe produkty, chętnie pije wodę zamiast słodkich napojów

RODZICE:

- pogłębiają swoją wiedzę na temat organizacji żywienia dzieci i rodziny oraz chętnie poszukują zdrowych inspiracji kulinarnych
- dbają o zdrowie swojej rodziny: przestrzegając higienicznego trybu życia oraz stosując zasady zdrowego żywienia
- są wzorem dla swojego dziecka- swoją postawą zachęcają do przestrzegania zasad zdrowego żywienia
- aktywnie spędzają czas ze swoimi dziećmi podczas zajęć warsztatowych, zajęć otwartych, pikniku i innych
- biorą udział w kursach, szkoleniach, konkursach
- współtworzą książkę kucharską
- uczestniczą w pracach ogrodniczo- pielęgnacyjnych w przedszkolu, dzielą się swoim doświadczeniem i umiejętnościami

PERSONEL PLACÓWKI:

- pracownicy kuchni w dużym stopniu zmieniają technologię przygotowywania potraw:
 - gotowanie na parze, pieczenie bez tłuszczu, smażenie na oliwie z oliwek, winogron, słonecznika, lnu, itp.
 - przygotowanie naturalnych kiszonek- żurek, kapusta, ogórki
 - zastępowanie sosów na bazie tłuszczu, sosami warzywnymi,
 - samodzielnie przygotowywane wędlin, ciast.
 - zastąpienie gotowych jogurtów, jogurtami i koktajlami własnej produkcji
 - zastępowanie soli i gotowych przypraw ziołami suszonymi i świeżymi: oregano, tymianek, czomber, majeranek, bazyliia oraz stosowanie naturalnych przypraw: imbir, czosnek, sos sojowy, soja, itp.,
 - zróżnicowanie dań obiadowych: wprowadzenie różnego rodzaju kasz, makaronów razowych, ryżu brązowego i parboiled (ugotowane AL DENTE),
 - ograniczenie używania cukru i zastępowanie go: miodem, syropem ryżowym, słodem, stewią, nierafinowanym cukrem
 - podawanie dużej ilości warzyw i owoców;
 - podawanie pełnoziarnistego pieczywa ciemnego, pieczonego na naturalnym zakwasie;
 - podawanie past z sera białego i ryb z dodatkiem ziół i naturalnych przypraw;
 - podawanie dużej ilości ryb;

- pracownicy kuchni aktywnie biorą udział w warsztatach, kursach, szkoleniach
- współtworzą książkę kucharską
- swoją postawą zachęcają do przestrzegania zasad zdrowego żywienia

ZADANIA INNOWACJI:

1. Stwarzanie dziecku możliwości do: poznawania nowych smaków, rozwijania zainteresowań i umiejętności kulinarnych, samodzielnego przygotowywania posiłków
2. Zdobywanie nowych doświadczeń poprzez wielozmysłowe poznawanie produktów kulinarnych /smak, zapach, dotyk/.
3. Wdrażanie podstaw racjonalnego odżywiania oraz higieny
4. Rozwijanie samodzielności i umiejętności samoobsługowych
5. Czerpanie radości ze wspólnego przygotowywania posiłków
6. Kształtowanie wyobraźni i kreatywności
7. Rozwijanie wrażliwości estetycznej, poczucia kompozycji kolorystycznej i piękna
8. Rozwijanie umiejętności korzystania z książek kucharskich, blogów kulinarnych
9. Zapoznanie z wyposażeniem kuchni (naczyniami, przyborami kuchennymi, sprzętem kuchennym)
10. Wdrażanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole oraz nauka nakrywania do stołu
11. Urządzenie przedszkolnego warzywnika - wysianie, pielęgnowanie ziół i warzyw.
12. Wspieranie rodziców i angażowanie ich w działania placówki skierowane na promowanie zdrowego stylu życia
13. Eliminowanie słodczy, ograniczenie używania cukru - zastępowanie go zdrowymi odpowiednikami.
14. Zmiana stylu życia i myślenia na temat zdrowego odżywiania

III. OBSZARY TEMATYCZNE

- Znam zasady zdrowego odżywiania
- Jem zdrowo i smacznie
- Przy wspólnym stole
- Mali ogrodnicy

- Dbam o własne zdrowie
- Mamo, tato chcę jeść zdrowo
- W naszej kuchni

IV. HARMONOGRAM REALIZACJI ZADAŃ PROGRAMOWYCH

Załącznik nr 6

V. INFORMACJE DODATKOWE

ŹRÓDŁA FINANSOWANIA INNOWACJI:

Innowacja będzie finansowana z własnych środków placówki oraz dobrowolnego wsparcia rodziców

DOKUMENTACJA:

1. Przebieg innowacji zostanie zapisany w planach miesięcznych oraz zapisach dziennych w dzienniku zajęć przedszkolnych.
2. Przebieg prowadzonych działań będzie dokumentowany również za pomocą: zdjęć, filmików, strony internetowej placówki, profilu facebook, scenariuszy zajęć.
3. Na Radzie Pedagogicznej w sierpniu 2015r. zostanie dokonana ocena realizacji założeń innowacji oraz podjętych działań.

VI. EWALUACJA INNOWACJI

Podczas realizacji innowacji prowadzona będzie dokumentacja (jw). Na jej podstawie będzie można ocenić realizację założonych celów. Ewaluacja zostanie dokonana po zakończeniu realizacji innowacji z uwzględnieniem:

- zebranej dokumentacji
- bezpośredniej obserwacji zajęć z dziećmi
- wywiadu z dziećmi,
- ankiety z rodzicami i pracownikami placówki
- powstałej książki kucharskiej

- pikniku rodzinnego dotyczącego zdrowego żywienia i stylu życia