Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia.
Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki,
lepiej koncentrują się podczas lekcji
i mają siłę do zabawy.
To najlepszy start w nowy dzień!

SPRAWOZDANIE Z ZAJĘĆ REALIZOWANYCH W ODDZIALE PRZEDSZKOLNYM W RAMACH PROGRAMU „ŚNIADANIE DAJE MOC”

„Śniadanie Daje Moc” to program edukacyjny, mający na celu walkę z niedożywieniem dzieci w Polsce poprzez wspieranie szkół w edukacji nt. zdrowego odżywiania. Program od 6 lat realizowany jest w klasach 0-3 w szkołach podstawowych przez Partnerstwo dla Zdrowia. VI edycja programu Śniadanie Daje Moc skupia się wokół 12 zasad zdrowego żywienia. Dzieci dowiedzą się m.in. jak często powinno się jeść posiłki, z czego powinny się składać, jakie są rodzaje kasz, zbóż czy produktów nabiałowych oraz dlaczego picie wody jest tak ważne. Najważniejsze cele programu to zwiększanie świadomości zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka oraz przyczynianie się do obniżania poziomu niedożywienia dzieci w Polsce – poprzez edukację oraz promocję prawidłowego żywienia.

10 października odbyły się pierwsze zajęcia w ramach programu „Śniadanie daje moc”. Tego dnia dzieci poznały 3 zasady zdrowego odżywiania: zawsze myj ręce przed posiłkiem, do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem, dzień bez świeżych warzyw i owoców lub soku to dzień stracony.

Pierwsza zabawa polegała na odgrywaniu scenki za pomocą ciała - myjemy ręce! Następnie przeszliśmy się do łazienki, gdzie dzieci mogły ćwiczyć mycie rąk zgodnie z instrukcją. Taka prosta zabawa, a jak potrafiła rozbawić twarze małych dzieci ☺

Kolejna zabawa ruchowa polegała na złapaniu swojego ulubionego warzywa bądź owocu. Każde dziecko miało przyczepioną na plecach karteczkę z obrazkiem owocu lub warzywa. Chłopcy ścigali się wzajemnie, a gdy dopadło ich zmęczenie utrwaliliśmy nazwy owoców i warzyw.

Następnie wykonaliśmy pracę plastyczną pt. „Moje śniadanie". Była to wyklejanka, w której materiałami do wykorzystania były kawałki czasopism i gazetek ze zdjęciami produktów spożywczych. Dzieci naklejały „swoje śniadanie" na kartki w kształcie talerzyków. W trakcie zadania nauczyciel rozmawiał z maluchami o tym, co powinno znajdować się w składzie prawidłowo skomponowanego śniadania. Mowa była też o niezbędnym ruchu oraz o unikaniu słodyczy i chipsów, które nie są zbyt zdrowe.

Ponieważ najlepsze efekty zawsze zapewnia nauka przez zabawę, na koniec dnia mieliśmy okazję posmakować owoców i warzyw zgromadzonych w naszym kąciku owocowo – warzywnym. Wspólnie przygotowaliśmy pyszny posiłek. Dzieci nie mogły się doczekać, aż będą mogły spróbować. Zależało nam, aby przygotowany i spożyty posiłek połączyć z przypomnieniem przede wszystkim ważnej roli śniadania, zwłaszcza dla młodych, rozwijających się organizmów, ale także zasad zdrowego odżywiania, wartości odżywczych warzyw i owoców. Wszystkie te działania z pewnością przyczyniły się do utrwalenia zdrowych nawyków.

Przygotowała:

Katarzyna Januszek