

# Jemy zdrowo i kolorowo

Małe przedszkolaki wiedzą już bardzo dużo na temat zdrowego żywienia, potrafią dokonywać właściwych wyborów żywieniowych.

W naszym przedszkolu chcemy, aby dowiedziały się, że żywienie wpływa na ich zdrowie i samopoczucie oraz że zdrowe żywienie jest smaczne i atrakcyjne. Wspólne przygotowywanie posiłków i jedzenie ma uświadomić dzieciom, że mają wpływ na to, co jedzą i zachęcić do poznawania nowych produktów i smaków. Poczucie odpowiedzialności za przygotowany posiłek zachęca do podejmowania samodzielnych prób w domu, z rodziną.

Do tej pory w naszej grupie przygotowywaliśmy jesienią owocowe szaszłyki, piekliśmy chleb z ziarnami, wyciskaliśmy sok z pomarańczy, ale chyba najbardziej atrakcyjne było robienie gofrów. Dzieci poznały składniki potrzebne do zrobienia ciasta, dowiedziały się jak działa gofrownica, mogły też samodzielnie „udekorować” swoje gofry przysmakami z domowej spiżarni przyniesionymi przez rodziców.





Tekst i zdjęcia: Lucyna Kopek