

UCZYMY SIĘ O JEDZENIU W EKOLOGICZNYM ZNACZENIU

Zwyczaje żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat życia, tak więc nawyki regularnego i racjonalnego żywienia oraz prawidłowo zestawiony posiłek zapewnia nie tylko dobrą kondycję, lecz także zdrowie w późniejszych latach życia. Wczesna dbałość o własne zdrowie, rozwój psychofizyczny jest najlepszą profilaktyką i inwestycją w zdrowie dziecka, która zapoczątkuje w życiu dorosłym. Powinniśmy uczyć zdrowego odżywiania i gotowania już w przedszkolu z kilku powodów: na skutek złego odżywiania - już w małym organizmie powstają komórki tłuszczowe które już nigdy nie znikają w dorosłym życiu. Nadwaga u dziecka często prowadzi do otyłości w dorosłym życiu!

Od najmłodszych lat uczmy dzieci zdrowych, poprawnych zachowań i nawyków, troski o własne ciało, zdrowie, o jakość życia a unikną problemów zdrowotnych w przyszłości.

Dlatego w Samorządowym Przedszkolu nr 11 im. Misia Uszatka, w grupie 1, po raz kolejny zorganizowałyśmy tydzień zdrowego żywienia. Na początku przedszkolaki poznały piramidę zdrowego żywienia, zapoznaly się z grupami produktów, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Podczas zabawy poznały witaminowe abecadło.

Dzieci nie poprzestały na teorii, poznały maszynę do wypieku chleba i przygotowały pyszny, zdrowy domowy chleb z ziarenkami lnu, dyni, słonecznika, orzechów.





Z masy solnej powstały „pyszne” bułeczki dla naszych lalek i misiów.



W kącie przyrody założyliśmy też hodowlę kiełków, będziemy obserwować ich wzrost.



W kącie przyrody dzieci założyły hodowlę pleśni, po to by zdobyć nawyk, że jeśli mamy wątpliwości czy coś nadaje się do zjedzenia, należy zapytać.

Wspólnie opracowaliśmy też Eko-dekalog!

Oto 10 najważniejszych zasad:

1. Zjadaj świeże warzywa i owoce
2. Zawsze myj owoce i warzywa przed jedzeniem
3. Pij wyciskane soki
4. NIE jedz chipsów, słodyczy i żelków
5. NIE jedz hamburgerów
6. Jedz jajka i potrawy z jajek
7. NIE pij coli i innych napojów gazowanych
8. Sadź swoje warzywa w doniczkach
9. Wypiekaj domowy chleb
10. Najpierw pytaj, potem zjadaj!!!

Lucyna Kopek