



WOM
CZĘSTOCHOWA

BANK DOBRYCH PRAKTYK

Małgorzata Kiper

**„Zboża zjadamy,
energię z nich mamy”**

**PRZEDSZKOLE PUBLICZNE
WE WRZOSOWEJ**

MAŁGORZATA KIPER – nauczyciel Przedszkola Publicznego we Wrzosowej



Sprawozdanie z Akcji „Zboża zjadamy, energię z nich mamy”

W Akcji brały udział dzieci z trzech grup wiekowych:

- **starszaki „Biedronki”,**
- **średniaki „Motylki”,**
- **maluchy „Pszczółki”**

pod opieką i przewodnictwem koordynatora Małgorzaty Kiper.



I TYDZIEŃ AKCJI

**„Co to są produkty zbożowe,
jakie są rodzaje zbóż?”**

„Biedronki” ten temat rozpoczęły od
wysłuchania bajki

„Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka
– PODRÓŻ DO WNĘTRZA PIRAMIDY”,
która była nawiązaniem do pogadanki
wyjaśniającej pojęcie piramidy i zdrowej
żywności. Dzieci dowiedziały się, że
Piramida żywieniowa to przedstawienie
w formie graficznej właściwych zasad
odżywiania się. Na dole piramidy znajdują
się produkty, które powinniśmy najczęściej
spożywać, na samym zaś szczycie te, które
powinniśmy całkowicie wyeliminować lub
znacznie ograniczyć ich spożycie.



Piramida Żywienia

Dzieci potrafiły odtworzyć kolejne piętra
piramidy żywienia,
samodzielnie wykonały swoje piramidy
w oparciu o uzyskane wiadomości
o prawidłowym żywieniu.

Zapamiętały, że piramida obrazuje
ich codzienną dietę i tylko dostarczanie
produktów ze wszystkich pięter gwarantuje
im zdrowie i odporność na choroby.

Poznajemy zboża



Przedшкоlaki utrwaliły wiadomości o tym, że pierwsze piętro piramidy zajmują produkty zbożowe, dowiedziały się, z jakich zbóż powstają, miały możliwość bezpośrednio poznać podstawowe zboża. Wiedzą też, że te produkty zawierają witaminy z grupy B, które mają duży wpływ na ich rozwój i węglowodany odpowiedzialne za ich energię do zabawy.

Mandala w wykonaniu grupy „Biedronek”





II TYDZIEŃ AKCJI „Jak powstaje chleb, płatki śniadaniowe i makaron? Od ziarenka do bochenka”

Omówiliśmy poszczególne produkty zbożowe, które powstają w wyniku przetwarzania zboża, dzieci dowiedziały się jaką drogę musi przejść zboże, żeby powstał z niego chleb.



Wspólnie z rodzicami „Biedronki” upiekły
pyszne rogaliki
w naszej przedszkolnej kuchni.





„Motylki” z grupy średniej
wraz ze swoją
wychowawczynią
i babciami upiekły nam
wspaniały jabłecznik
– palce lizać!!!



Jadalnia

– tu spożywamy smaczne produkty zbożowe na mleku!!!





III TYDZIEŃ AKCJI „Kasze, ryż i rośliny strączkowe”

Dzieci dowiedziały się, dlaczego warto jeść kaszę gryczaną, skąd pochodzi ryż, dlaczego rośliny strączkowe zajmują przedostatnie piętro piramidy i są one źródłem wartościowego białka, które jest potrzebne do ich wzrostu.

Z uwagą i radością bawiły się, poznając poprzez zabawy ruchowe, piosenki, wiersze, opowiadania, prezentację i degustację produkty z przedostatniego piętra piramidy żywieniowej.



Różne rodzaje fasoli były inspiracją do zabaw i rozwijania własnej ekspresji ruchowej dzieci.





Zorganizowaliśmy przedszkolny konkurs recytatorski pod hasłem „Zdrowie naszym największym skarbem”.

Zaprosiliśmy wtedy do naszego przedszkola wszystkich rodziców, którzy byli jurorami i mogli sprawdzić wiedzę przedszkolaków na temat zdrowego żywienia.



Miłym zakończeniem konkursu było przygotowanie rodziców wspólnie z dziećmi z grupy „Motylki” zdrowych naturalnych soków.





A z grupą „Pszczółki” przepysznej owocowej sałatki – „bomby witaminowej”.



Odwiedziliśmy również Zakład Przetwórstwa Owocowo-Warzywnego, gdzie dzieci zapoznały się z linią produkcyjną i miały możliwość obserwować rozlewnię oleju.





Wszystkie przedszkolaki w ramach przypomnienia sobie wiadomości o warzywach uczestniczyły również w „Święcie Marchewki”.



Była super zabawa z zaproszonym gościem Zającem, chrupanie marchewek, picie soku marchewkowego, śpiewy, tańce i pozowanie do zdjęć.





**Witając Jesień uczciliśmy hucznie
„ŚWIĘTO PIECZONEGO ZIEMNIAKA”.**

**Wszystkie grupy w naszym
przedszkolu bawiły się wyśmienicie,
zajadając się ziemniakami w różnej
postaci.**



Tak wyglądają ziemniaczane jezyki



Oprac. Małgorzata Kiper