Innowacja pedagogiczna "Mali kucharze"

Karolina Celary

„Pokarm jest warunkiem życia ludzkiego,

ilość i jakość pokarmu warunkuje jego przedłużenie."

Andrzej Czesław Klimuszko

Zdrowe odżywianie staje się coraz popularniejsze. Rośnie liczba osób, które chcą odżywiać się prawidłowo. Oczywiście same chęci to nie wszystko i codzienna rutyna często wiele weryfikuje. Jednak warto popatrzeć na to z perspektywy dziecka. To my dorośli dajemy przykład dziecku nie tylko swoim zachowaniem, postępowaniem, czy reagowaniem w określonych sytuacjach. Dajemy przykład również tym co pojawia się na naszym talerzu. Często pośpiech i brak czasu powodują, że zjadane posiłki pozostawiają wiele do życzenia, a nawyki żywieniowe ciężko zmienić z dnia na dzień. Należy jednak pamiętać że właściwe odżywianie odgrywa kluczową rolę

w utrzymaniu zdrowia, a tym samym determinuje długość życia. Tak wiele słyszy się

o chorobach cywilizacyjnych - otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, czy nowotwory i co najgorsze, tak wiele zachorowań notuje się wśród dzieci.

Dlatego konieczne jest podejmowanie działań na rzecz korygowania przyzwyczajeń

i kształtowania właściwych nawyków żywieniowych już u przedszkolaków.

Przedszkole to najlepsze środowisko dla dziecka, by rozpocząć i wdrażać systematycznie podstawy zdrowego stylu życia.

Rezultatem tego procesu będzie wiedza dziecka z zakresu ochrony zdrowia i higieny, przyswojenie nawyków higieniczno – zdrowotnych, a także zasad zdrowego żywienia, kultury sporządzania i spożywania posiłków.

Nie jest to zadanie łatwe, ale możliwe poprzez realizację programu edukacji kulinarnej.

Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym jest bardzo intensywny, a prawidłowe żywienie ma na to ogromny wpływ. Naszym zadaniem jest pokazać takie drogi

i możliwości, by dzieci zaczęły sięgać po produkty, które ten rozwój będą wspomagać.

Program ten wzbogaca ofertę edukacyjną przedszkola. Łączy w sobie treści edukacyjne z różnych obszarów podstawy programowej i uwzględnia treści wykraczające poza podstawę programową.

CELE INNOWACJI

Cele ogólne:

•rozwijanie samodzielności i aktywności własnej dzieci;
•stymulacja wielozmysłowa;
•kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych;
•rozwijanie funkcji poznawczych.

Cele szczegółowe:

•stwarzanie dziecku możliwości do działania kulinarnego;
•wdrażanie podstaw racjonalnego odżywiania;
•utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych;
•zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania ze sprzętu AGD oraz zapoznanie z różnymi naczyniami i przyborami kuchennymi;
•usprawnianie techniki samodzielnego jedzenia oraz zasad zachowania się przy stole;
•nauka nakrywania do stołu;
•doskonalenie sprawności manualnej;
•czerpanie radości ze wspólnego przygotowania posiłku;
•rozwijanie myślenia przyczynowo – skutkowego;
•rozwijanie percepcji słuchowej, wzrokowej, dotykowej;
•rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej;
•wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz kształtowanie poczucia sprawstwa;
•rozwijanie mowy i bogacenie słownictwa;
•rozwijanie i doskonalenie zmysłu smaku i zapachu;
•kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania warzyw, owoców i innych artykułów spożywczych;
•wypracowanie umiejętności koncentracji uwagi na zadaniu.

Działania kulinarne:

- sałatki i surówki;
- soki, kompoty i koktajle;
- pasty;
- zdrowe desery;
- przystawki;
- wypieki;

- kulinarne fantazje

Zajęcia prowadzone będą cały rok szkolny 2016/2017 we wszystkich grupach przedszkolnych.