**Miejskie Przedszkole nr 8  
ul. Łódzka 86  
95-100 Zgierz**

**Sprawozdanie z realizacji  
Zadania 1:**

**Przeprowadzenie we wszystkich grupach przedszkolnych**

**debaty na temat:**

**„Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia”.**

We wszystkich grupach przedszkolnych: **„BIEDRONKI”, „ŻABKI”, „TYGRYSKI”** została zaprezentowana i omówiona Piramida Zdrowego Żywienia . Dzieci pod kierunkiem nauczycieli opisywały poszczególne piętra piramidy, nazywały przedstawione na ilustracji różne rodzaje aktywności fizycznej, warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty mleczne, produkty mięsne, tłuszcze. Próbowały wyjaśnić, które produkty powinniśmy spożywać częściej, które rzadziej.

****

****

****

Dzieci z grupy najstarszej- **„TYGRYSKI”** rozwiązywały zagadki słowne dotyczące zdrowej żywności oraz wskazywały rozwiązania na ilustracji przedstawiającej Piramidę Zdrowego Żywienia.

****

**.**

Zabawa dydaktyczna „Uporządkuj obrazki”- grupowanie produktów i różnych rodzajów aktywności fizycznej uwzględnionych w Piramidzie Zdrowego Żywienia przez dzieci z grupy **„TYGRYSKÓW”**.

****

Podczas pracy przy stolikach **„ TYGRYSKI”** wycięły i nakleiły obrazki przedstawiające produkty i czynności ważne dla zdrowia na papierowe talerzyki**.**

****

Tworzenie **Piramidy Zdrowego Żywienia** w grupie **„TYGRYSKÓW”** pod kierunkiem nauczyciela i opisywanie przez dzieci poszczególnych pięter piramidy:

****

Dzieci wypowiedziały się, że podstawą Piramidy Zdrowego Żywienia jest **codzienna aktywność fizyczna.** Jako przykłady aktywności fizycznej wymieniły, np. : spacery, grę w piłkę, jazdę na hulajnodze, jazdę na rowerze, pływanie.

****

Dzieci wiedzą, że **warzyw i owoców** powinny jeść najwięcej ze wszystkich produktów ponieważ są bardzo dobrym źródłem witamin. Wiedzą też, że najlepiej spożywać owoce i warzywa świeże oraz pić soki ze świeżych owoców.

****

Podczas tworzenia kolejnego piętra piramidy dzieci nazywały **produkty zbożowe**, które są głównym źródłem energii ze zwróceniem uwagi na szczególnie odżywcze pieczywo razowe i i grube kasze.

****

**Mleko i produkty mleczne** powinny być stałym elementem diety. Dzieci powinny pić mleko, jogurty naturalne, maślanki i kefiry, jeść białe sery. Same zauważyły, że niektórzy nie zjadają w przedszkolu zup mlecznych co źle wpływa na rozwój ich organizmu.

****

**Mięso** należy spożywać z umiarem, dzieci obiecały jeść dużo ryb zwłaszcza morskich. Nie są przekonane do roślin strączkowych. Przyznały natomiast, że chętnie zjadają jaja.

****

**Orzechy i tłuszcze** – do smażenia zaleca się olej rzepakowy lub z oliwek, do smarowania masło.

Dzieci zauważyły, że w codziennym jadłospisie należy uwzględniać produkty ze wszystkich grup piramidy. Oprócz właściwej diety dla zdrowia konieczny jest ruch.

****

Podczas pracy indywidualnej **„TYGRYSKI”** układały Piramidę Zdrowego Żywienia z części.

****

****

Przeprowadzenie we wszystkich grupach debaty: „**Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą** **żywienia”** pozwoliło dzieciom starszym poszerzyć i usystematyzować wiedzę na temat zdrowego odżywiania, a młodszym dostarczyć podstawowych wiadomości na w/w temat.

**Wykonanie:**

**Liczba uczestników: 75**

**Liczba grup: 3 (3-4-5-6 latki)**

**Sprawozdanie opracowała:**

**Donata Reczulska**