

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

Sprawozdanie z realizacji

Zadania 4:

Przygotowanie wspólnie z dziećmi dekalogu zdrowego żywienia przedszkolaka.

Po zapoznaniu z Piramidą Zdrowego Żywienia dzieci z grupy najstarszej- „**TYGRYSKI**” przystąpiły pod kierunkiem nauczyciela do ustalenia dekalogu zdrowego przedszkolaka. Przedstawiane przez dzieci propozycje były precyzowane i zapisywane przez nauczyciela na tablicy.



Dzieci zaproponowały dziesięć zasad:

1. **Codziennie zjadaj 5 posiłków, w tym przynajmniej jeden ciepły !**
2. **Spożywaj posiłki w równych odstępach czasowych !**
3. **Pamiętaj aby główne posiłki: śniadanie, obiad, kolacja- zawierały białko, węglowodany i produkty mleczne !**
4. **Jedz dużo warzyw, owoców !**
5. **Spożywaj ciemne pieczywo oraz produkty zbożowe !**
6. **Ograniczaj lub zrezygnuj z jedzenia słodczy, chipsów oraz żywności typu fast - food!**
7. **Unikaj potraw smażonych na korzyść grillowanych, gotowanych, pieczonych!**
8. **Unikaj napojów gazowanych, pij dużo wody!**
9. **Pamiętaj, aby posiłki były urozmaicone czyli zawierały produkty z każdego piętra piramidy żywności !**
10. **Spędzaj czas aktywnie!**



Każda zasada została zilustrowana. Rysunki zostały przez dzieci wycięte, dopasowane do poszczególnych punktów dekalogu i naklejone na brystol.



W ten sposób powstała wspólna praca zbiorowa.



Gotowy dekalog został wyeksponowany na tablicy klasowej do wglądu rodziców.



Wykonanie:

Liczba uczestników: 25

Liczba grup: 1 (dzieci 5-6 letnie)

Sprawozdanie opracowała:

Donata Reczulska