

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

### Sprawozdanie z realizacji

#### Zadania 8:

#### Zorganizowanie spotkania z rodzicami na temat nawyków żywieniowych oraz wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka.

W związku z realizacją w.w. zadania zorganizowałam na terenie placówki spotkanie dla rodziców i dzieci z udziałem **dietetyka z Centrum Leczenia i Profilaktyki w Zgierzu**. Na spotkanie zostali zaproszeni chętni rodzice i dzieci ze wszystkich grup przedszkolnych. Spotkanie zostało podzielone na dwie części: teoretyczną i warsztatową- kulinarną.

Podczas części teoretycznej- pani dietetyk przedstawiła dla rodziców prelekcję na temat nawyków żywieniowych oraz wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka. Szczególną uwagę zwróciła na istotę Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Zaznaczyła, że od tego, co i jak jemy zależy poziom naszej energii. Dziecko prawidłowo odżywione ma wysoki poziom energii, jest radosne i szczęśliwe, chętne do zabawy i nauki. U dziecka odżywianego nieprawidłowo poziom energii jest niski – dziecko może być kapryśne, rozdrażnione, mało odporne. Rodzice dowiedzieli się jakie produkty powinny spożywać dzieci, aby prawidłowo rosły i rozwijały się oraz jakich produktów należy unikać. Pani dietetyk przybliżyła również rodzicom znaczenie ruchu dla zdrowia oraz skutki siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dzieci. Próbowwała zachęcić rodziców do organizowania dzieciom wolnego czasu, tak by mogły podejmować różnego rodzaju aktywność fizyczną tj. gry zespołowe, jazdę na rowerze lub rolkach, pływanie, spacerowanie, bieganie. Tematyka spotkania była bardzo ważna z punktu widzenia potrzeb rozwojowych dzieci w wieku przedszkolnym, skłaniała do refleksji na temat organizacji czasu wolnego dla całej rodziny, mimo trudności związanych z brakiem czasu i ogromem codziennych obowiązków. Ponadto, uświadomiła, że kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dziecka może w przyszłości uchronić go przed różnymi chorobami.

Na zakończenie części teoretycznej pani dietetyk odpowiadała na pytania rodziców zaniepokojonych odmową spożywania przez dzieci wskazanych dla zdrowia produktów oraz podawała przykłady w jaki sposób zachęcić dzieci do ich spożywania, np. wspólne wykonywanie posiłków, uwzględnianie różnorodnych technik przygotowywania potraw, dbanie o walory wizualne potraw (kolor, konsystencja, zapach), zwracanie uwagi na estetykę podawania produktów, regularne podawanie posiłków.

Do części warsztatowej- kulinarnej obok rodziców zostały zaproszone dzieci. Przy niewielkiej pomocy rodziców dzieci wykonały słodkie i co najważniejsze zdrowe przekąski: zdrowe kulki rafaello oraz przepysznego zdrowego snikersa . Spotkanie zakończyło się degustacją .

Rodzice zauważyli, że niektóre produkty wykorzystane do wykonania zdrowych przekąsek w postaci pierwotnej, np. płatki jaglane, migdały, daktyle nie były uwzględniane dotychczas w diecie ich dziecka.





**Wszyscy życzyliśmy sobie smacznego!**



**Wykonanie:**

**Liczba uczestników: 75**

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

**Sprawozdanie opracowała:**

**Donata Reczulska**