

## PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2019/2020

1. Cel (nazwa): Zwiększenie świadomości dzieci na temat zdrowego odżywiania. Ograniczenie spożywania słodczy.

Kryterium sukcesu:

70 % dzieci :

- poda przykłady szkodliwości spożywania zbyt dużej ilości cukru
- wymieni sposoby zastępowania szkodliwej żywności owocami i warzywami
- nie będzie przynosiło słodczy poza wyznaczone na to dni

Sposoby sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces)

- a) Co wskaże, że osiągnięto cel? **Odsetek ankietowanych dzieci.**
- b) Jak sprawdzimy czy osiągnięto cel? **Rozmowy z dziećmi. Badanie ankietowe. Obserwacja.**
- c) Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? **Nauczyciele i koordynator promocji zdrowia; czerwiec 2019 r.**

### 2. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoby odpowiedzialne	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Opracowanie ankiety dla nauczycieli w zakresie edukacji zdrowotnej dzieci w oddziałach wychowania	· Kwestionariusz ankiety zaakceptowany przez zespół OWP	· Przygotowanie projektu kwestionariusza · Uzyskanie akceptacji zespołu OWP	9.10.2019 r.	Zespół promocji zdrowia, koordynator	Papier	Scenariusz

przedszkolnego						
2. Dzień marchewki	· Udział co najmniej 2 grup w zadaniu	· Pogadanka z dziećmi o wartościach odżywczych danego warzywa · Degustacja surowej marchwi · Przyrządzenie świeżego soku z marchwi	28.10.2019 r.	Nauczyciele/ koordynator	Karty pracy, płyta CD z nagraniem piosenki, odtwarzacz, świeża marchew, wyciskarka do soków, kubki	Scenariusz działań, obserwacja
3. Apel „Zielone kapturki”	· Przygotowanie apelu przez przynajmniej jedną grupę dla pozostałych grup oddziałów wychowania przedszkolnego	· Przedstawienie teatralne o zdrowych nawykach żywieniowych	Październik/ Listopad 2019	Koordinator	Scenariusz przedstawienia, rekwizyty, dekoracje, odtwarzacz, głośnik, mikrofon	Scenariusz, fotorelacja
4. Rozmowa o roli rodzica w wspieraniu działań oddziałów wychowania przedszkolnego w projekcie	· Co najmniej 70 % obecnych rodziców wyrazi chęć współpracy w promowaniu zdrowia w oddziałach wychowania przedszkolnego	· Prelekcja dla rodziców o właściwym odżywianiu wśród najmłodszych i zachęcenie do współpracy · Przedstawienie zagadnień wiodących	Listopad 2019 r.	Nauczyciele/ Koordynator	Papier	Obserwacja
5. „Dlaczego nie powinno się jeść słodczy?” – zajęcia z dietetykiem	· Zajęcia uświadamiające z dietetykiem co najmniej w 2 grupach	· Zaproszenie dietetyka do grup przedszkolnych · Rozmowa z dziećmi o szkodliwości spożywania dużej	Listopad 2019 r.	Nauczyciele/ koordynator	Tablice demonstracyjne, opakowania po różnych produktach spożywczych,	Obserwacja, fotorelacja

		ilości cukru i tłuszczu · Rozmowy na temat ilości cukru i tłuszczu zawartego w codziennych produktach spożywanych przez dzieci			cukier	
6. Piramida żywności	· Wykonanie tablicy z piramidą żywności w każdej grupie	· Wspólne wykonanie piramidy żywności · Rozmowa kierowana o wartościach zdrowotnych wybranych produktów	Styczeń 2020 r.	Nauczyciele/ koordynator	Brystole, wycinki z gazetek, flamastry	Obserwacja
7. Zdrowy tydzień	· Przeprowadzenie 5 dni ze zdrowym produktem w każdej grupie przedszkolnej	· Wprowadzenie systematycznego spożywania zdrowych produktów na śniadanie Poniedziałek – dzień pełnoziarnistego pieczywa Wtorek – dzień zbożowego batonika Środa – dzień owoców i surowych warzyw Czwartek – dzień świeżego soku Piątek – dzień zdrowego jogurtu	Luty 2020	Nauczyciele/ koordynator	Pełnoziarniste pieczywo, zbożowe batoniki, owoce, warzywa, świeże soki, jogurty, talerze, łyżeczki, kubki	Obserwacja, fotorelacja
8. „Plakatomania”	· Przygotowanie i	· Ogłoszenie konkursu	Marzec 2020	Nauczyciele/	Materiały	Obserwacja,

	wywieszenie plakatów na korytarzach	na plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodczy i przetworzonej żywności na rzecz owoców i warzyw		koordynator	plastyczne	fotorelacja
9. „Zdrowa kanapka dla każdego”	· Zorganizowanie zdrowego śniadania w każdej grupie	· Wspólne, swobodne tworzenie kanapek ze zdrowych produktów	Maj 2020	Nauczyciele/ koordynator	Zdrowe pieczywo, warzywa, twarożki, jajka	Obserwacja, fotorelacja
10. „Słodycze jemy tylko raz w tygodniu”	· Wprowadzenie jednego dnia w tygodniu (piątek), kiedy dzieci mogą przynosić słodycze w każdej grupie przedszkolnej	· Ustalenie wraz z rodzicami jednego dnia w którym dzieci w śniadaniówkach mogą przynosić coś słodkiego	Wrzesień 2019 – Czerwiec 2020	Nauczyciele/ koordynator	-	Obserwacja
11. „Mamo, tato wolę wodę” . Ogólnopolski projekt dla przedszkoli.	· Zrezygnowanie ze słodkich napojów na rzecz wody we wszystkich grupach przedszkolnych	· Rozmowa kierowana z dziećmi o szkodliwości picia dosładzanych napojów · Zachęcenie rodziców do dawania dzieciom wody do przedszkola	Październik 2019 – Czerwiec 2020	Nauczyciele/ koordynator	Dystrybutory z wodą	Obserwacja