

## „Wiem co jem i dlatego jestem zdrowy”

Dzieci z grupy „Elfy” uczestniczyły w cyklu zajęć pt.: „*Wiem co jem i dlatego jestem zdrowy*”. Celem tych zajęć było uświadomienie dzieciom potrzeby zdrowego odżywiania się, kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

Podczas pierwszych zajęć dzieci podzieliły się swoją wiedzą na temat zdrowego żywienia i konieczności spożywania warzyw i owoców jako źródła witamin. Następnie przygotowały sałatkę owocową. Zajęcia zakończyła degustacja sałatki. Ach co to były za pyszności !!! Wszyscy prosili o dokładkę, aż miło było patrzeć jak dzieci zajadały tę wielką „bombę witaminową”.



Kolejne zajęcia poświęcone były mleku i jego przetworom. Dzieci rozpoznawały i nazywały produkty pochodzenia mlecznego, a także wykonały kartonik na mleko według własnego pomysłu. Chętne dzieci mogły też spróbować wybranych przez siebie produktów mlecznych.



*„Od ziarenka do bochenka”* - to temat następnych zajęć z cyklu *„Wiem co jem i dlatego jestem zdrowy”*, w trakcie których dzieci obejrzały film i poznały etapy powstawania chleba dawniej i dziś. Zajęcia również zakończyły się degustacją. „Elfy” mogły spróbować różnego rodzaju pieczywa.



W trakcie trwania cyklu zajęć „Wiem co jem i dlatego jestem zdrowy” „Elfiki” wykonały Piramidę Zdrowego Żywienia. Za pomocą Piramidy Żywienia dzieci przedstawiły właściwe proporcje pomiędzy różnymi grupami produktów żywnościowych. Wiedza czerpana z graficznego przedstawienia piramidy, w namacalny i prosty sposób podpowiadała co jeść, żeby być zdrowym oraz zachować zdrowie i energię niezbędną każdemu przedszkolakowi.



Zwieńczeniem cyklu zajęć, a tym samym punktem realizacji programu edukacyjnego „Dzieciaki Mleczaki” było spotkanie z pracownikami Polskiej Izby Mleka w Białymstoku. Panie w prosty i ciekawy sposób uzupełniły dotychczasową wiedzę „Elfów” na temat zdrowego odżywiania. Dzieci rozwiązywały zagadki, kolorowały obrazki, a także grały w grę planszową, co wzbudziło w nich wiele pozytywnych emocji. Na koniec spotkania każde dziecko otrzymało upominki.



**Opracowała:**

Joanna Zamojska

Oliwia Kruszewska