

PROGRAM DZIAŁAŃ EDUKACYJNYCH
DLA KLASY I
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
„WIEM CO JEM, BO CHCĘ BYĆ ZDROWY”

Opracowany przez

mgr Justynę Daleką

Uwagi ogólne

Nauczyciel nauczania początkowego już od pierwszego dnia w szkole jest dla pierwszoklasistów niepodważalnym autorytetem. Dla rodziców niewątpliwie staje się partnerem w wychowaniu ich dzieci.

Dziecko – pierwszoklasista – rozpoczyna niezmiernie ważny etap swojego życia. Musi sprostać nowym zadaniom, styka się z nowymi zagrożeniami. Zdrowie dzieci, to wartość nie do przecenienia. Aby dziecko było zdrowe i prawidłowo się rozwijało musi między innymi:

- prowadzić aktywny tryb życia,
- zachowywać zasady higieny osobistej,
- mieć zapewnione odpowiednie warunki rozwoju,
- prawidłowo się odżywiać.

Prawidłowe odżywianie jest niewątpliwie bardzo istotnym czynnikiem rozwoju dziecka. Postępy w nauce – główna troska rodziców i nauczycieli – w dużej mierze zależą od kondycji psychofizycznej dziecka. Rodzice często nie doceniają wpływu, drobnych wydawałoby się, zaniedbań na prawidłowy rozwój dziecka. Często nie zdają sobie sprawy, że błędy popełniane w tym okresie odbijają się niekorzystnie nie tylko na samopoczuciu, zdrowiu i rozwoju dziecka, ale także na jego zdrowiu w wieku dorosłym.

Nawyki żywieniowe jakie dziecko wyniesie z wczesnego okresu dzieciństwa zapoczątkują w życiu dorosłym.

Brak koncentracji, mylenie się, nadmierna pobudliwość i brak zainteresowania lekcją może być spowodowane nie zjedzeniem śniadania, czy ogólnie mówiąc złym odżywianiem. Zaniedbanie w przestrzeganiu higieny przy spożywaniu posiłków może grozić zatruciami pokarmowymi.

Pracując od wielu już lat z najmłodszymi uczniami szkoły podstawowej zauważyłam, że dziecko często mówi „ja tego nie lubię”. W momencie gdy część dzieci zjada przygotowany w klasie posiłek lub wypija przygotowany przez siebie napój pozostałe dzieci, które uchodzą za „niejadki” także chętnie próbują i na ogół wszystko im smakuje.

Do napisania programu „Wiem co jem, bo chcę być zdrowy” zmobilizowałam się po spotkaniu z przedstawicielem Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej na konferencji metodycznej dla nauczycieli klas pierwszych. Na powyższym spotkaniu zapoznano nas z broszurką „Moje dziecko idzie do szkoły”, z której zaczerpnęłam pewne wątki do mojego programu.

Cele:

- wyrabianie u najmłodszych dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych,
- zapoznanie z zasadami higienicznego przygotowania i spożywania posiłków,
- wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania się,
- zapoznanie z wartościami odżywczymi soków owocowych wyrabianych domowym sposobem,
- zapoznanie z domowymi sposobami przetwarzania owoców i warzyw,
- zaznajomienie ze sposobami przechowywania artykułów spożywczych, aby jak najdłużej zachowały świeżość,
- uświadomienie konieczności spożywania różnorodnych pokarmów,
- wdrażanie do estetycznego przygotowywania posiłków,
- planowanie jadłospisów,
- uświadomienie konieczności spożywania dużych ilości pokarmów bogatych w białko,
- wdrażanie do uatrakcyjniania napojów mlecznych świeżymi lub mrożonymi owocami (komponowanie koktajli mleczno – owocowych),
- zachęcanie dzieci do picia napojów przygotowywanych z produktów zbożowych typu kawa zbożowa z dodatkiem mleka,
- uświadomienie konieczności urozmaicenia spożywanego pieczywa (chleb razowy, pieczywo wielo ziarniste ... itp.),
- uświadomienie potrzeby spożywania dużych ilości surówek ze świeżych warzyw i owoców jako dodatków do dań mięsnych,
- uświadomienie potrzeby ograniczania spożycia wyrobów cukierniczych oraz rozmaitych słodczy,
- wartości odżywcze nowalijek,
- wspólne przygotowywanie: sałatek, surówek, koktajli mleczno – owocowych, napojów z produktów zbożowych, past jajecznych i serowych ... itp.

Zadania:

- stworzenie odpowiednich warunków do przygotowywania posiłków w klasie (zachowanie zasad higieny),
- przygotowanie urozmaiconej propozycji jadłospisu na cały rok szkolny,
- przygotowanie przepisów według których uczniowie będą mogli samodzielnie w domu przygotować prosty, wartościowy, bogaty w witaminy posiłek,
- dbanie o bezpieczeństwo podczas posługiwania się nożami i tarkami do warzyw w trakcie przygotowywania posiłków,
- dbanie o estetykę w przygotowaniu i podaniu posiłku,
- stwarzanie sytuacji zadaniowych wymagających:
 - ścisłej współpracy w zespole,
 - rozwijania zaufania do grupy współpracujących,
- stwarzanie sytuacji, w których uczniowie będą mieli możliwość wykazania się własną inwencją twórczą w komponowaniu posiłków,

Treści:

Program działań edukacyjnych „Wiem co jem, bo chcę być zdrowy” rozpoczyna długofalowe kształcenie prawidłowych nawyków i zarazem umiejętności, które powinny być rozwijane w kolejnych etapach kształcenia i wychowania.

1. Uczenie się musi być efektywne, a będzie efektywne wtedy, gdy to co robimy zapadnie w naszej pamięci jako głębokie przeżycie.
2. Dziecko musi mieć świadomość, że posiłki należy spożywać nie spiesząc się, dokładnie przeżuając każdy kęs.
3. Posiłki spożywane przez dzieci muszą być bogate w witaminy, białko, błonnik i składniki mineralne.
4. Zachowanie zasad higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków jest gwarantem zdrowia.
5. Czyste ręce i naczynia, dokładne mycie warzy i owoców, wyparzanie jaj oraz przestrzeganie zasad stosowania produktów świeżych, z ważnym terminem przydatności do spożycia zapobiega zatruciom pokarmowym.
6. Pełnowartościowy posiłek – to paliwo, potrzebne do prawidłowego funkcjonowania dziecka w szkole.

Cele do osiągnięcia:

W wyniku zamierzonych działań uczniowie:

- nabeżdą prawidłowych nawyków żywieniowych,
- świadomie będą spożywali posiłki,
- będą dbali o higienę podczas przygotowywania i spożywania posiłków,
- nabeżdą umiejętność przygotowania prostego posiłku dla siebie i swoich bliskich.

Warunki realizacji:

Program będzie realizowany na zajęciach zintegrowanych oraz na zajęciach poprzedzających uroczystości klasowe typu: Dzień Babci i Dziadka, Dzień Matki, na które to uroczystości uczniowie samodzielnie będą przygotowywali poczęstunek typu kanapki, desery owocowe z galaretką, koktajle mleczno – owocowe ...itp.

Zamierzam nawiązać współpracę z paniami pracującymi w kuchni.

Poproszę rodziców o przygotowanie i zakupienie niezbędnych naczyń jednorazowego użytku (talerzyki, widelce, kubeczki ... itp.), obrusów foliowych, które pozwolą zachować odpowiednie warunki higieniczne.

Szczegółowy plan działań:

1. Kiszenie kapusty z marchewką w naczyniu kamionkowym.
2. Powstawanie witaminy „C” – wartości odżywcze soku z kapusty.
3. Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem świeżej marchwi z oliwą z oliwek.
4. Działanie sokowirówki – sok ze świeżej marchwi i jabłek.
5. Pasta jajeczna z dodatkiem natki pietruszki i szczypiorku.
6. Napój mleczno – owocowy ze świeżego mleka z dodatkiem miodu pszczelego i banana.
7. Napój mleczno – owocowy z dodatkiem świeżych i mrożonych owoców truskawek, malin, jeżyn.
8. Kawa zbożowa z dodatkiem mleka.
9. Napój mleczno – owocowy z kefiru, zsiadłego mleka, maślanki z dodatkiem dżemu z czarnej porzeczki.
10. Pasta twarogowa z dodatkiem cebuli, szczypiorku, odrobiną czosnku.
11. Pieczywo ciemne, gruboziarniste – jako dodatek do past.
12. Sałatka z gotowanych warzyw z majonezem.

13. Surówka z modrej kapusty z jabłkiem, papryką, oliwą z oliwek.
14. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, sokiem cytrynowym, papryką, oliwą z oliwek.
15. Surówka z pora z ugotowanym jajkiem i groszkiem z dodatkiem majonezu.
16. Deser z owoców cytrusowych z galaretką.