

„Przedszkolna Akademia Smaku”

Innowacja w Przedszkolu Miejskim nr 30
w Bielsku-Białej



Autor innowacji: *mgr Joanna Mendrok*

Bielsko-Biała

„Jemy zdrowo”

Każdy, kto chce rosnąć zdrowy – niech zna przepis kolorowy:

Jedz owoce i jarzyny – one mają witaminy.

Zjadaj jogurt, mleko, sery – zamiast wcinać hamburgery.

Nie jedz frytek, zapiekanki – za to lepiej pij maślanki.

*Zamiast pijać oranżadę – przyjmij lepiej dobrą radę
i z owoców sok wyciśnij – zdrowszy jest i bardzo pyszny.*

I do mięsa jedz sałatki – zdrowe, smaczne to dodatki.

*Gdy na zdrowiu ci zależy – mleczna zupa niech z talerzy
na śniadaniu szybko znika – zamiast ciastka, batonika.*

I unikaj gór słodczy, bo to zdrowia też się tyczy.

No i nie rób kwaśnej miny, kiedy zjadasz witaminy!

K.Gawlik

WSTĘP:

Zdrowie i sprawność fizyczna są podstawowymi warunkami prawidłowego rozwoju dziecka we wszystkich jego sferach. Okres w przedszkolu to bardzo ważny czas na wdrażanie nawyków żywieniowych oraz prawidłowych postaw i zachowań. Umiejętności jak i nawyki, które dzieci wynoszą z przedszkola, procentują w dorosłym życiu lepszym funkcjonowaniem społecznym i zawodowym. Zatem edukacyjną rolą przedszkola jest przygotowanie dziecka do świadomego dbania o własne zdrowie, kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych. Proponowana innowacja „Przedszkolna akademia skamu” jest odpowiedzią na poszukiwanie sposobów zainteresowania dzieci różnorodnymi produktami oraz zdrowym odżywianiem. Ponadto promuje metody nauczania i wychowania, a dla przedszkolaków to zabawa i wielka przygoda, której efektem będą właściwe nawyki żywieniowe i kulturalne zachowanie się przy stole podczas jedzenia.

ZAKRES INNOWACJI

Celem innowacji jest pokazanie dzieciom, że jedzenie jest nie tylko przyjemnością, ale może także pobudzać kreatywność, rozwijać poczucie estetyki oraz umiejętności samodzielnego przygotowania posiłków.

Adresatami innowacji są dzieci 5 i 6 latnie z grupy VI.

Tematy zajęć są zaplanowane na sześć miesięcy i odbywać się będą w ramach zajęć obowiązkowych. Przepisy wykorzystywane do innowacji pochodzą ze zbiorów własnych, z internetu oraz książek kucharskich. Dostosowane są do umiejętności dzieci i możliwości organizacyjnych przedszkolnej kuchni.

Wszystkie zajęcia kulinarne zostaną zakończone degustacją.

Kulinarna przygoda naszych wychowanków będzie na bieżąco umieszczana w formie zdjęć i krótkiego opisu przebiegu zajęć na stronie internetowej przedszkola.

Zajęcia składać się będą z trzech części:

- Wstępna-przedstawienie tematu zajęć, poznanie produktów, objaśnienie sposobu wykonania zadania;
- Działania dzieci pod nadzorem nauczyciela;
- Degustacja przygotowanego dania i porządkowanie sali;

Koszt innowacji we własnym zakresie z pomocą rodziców dzieci.

ZAŁOŻENIA INNOWACJI

Udział w zajęciach pozwoli dzieciom rozwinąć zainteresowania kulinarne, odróżniania zdrowego i niezdrowego odżywiania oraz zachowania higieny podczas przyrządzania posiłków. Zdobyte umiejętności będą mogły

wykorzystać w życiu codziennym. Jest to czas na brudzenie rączek, waczenie przypraw, testowanie nowych smaków oraz opowiadanie o jedzeniu. Realizując te zajęcia dzieci usprawniają motorykę małą ćwiczą manualnie: krojenie, wygniatanie, mieszanie, smarowanie itd.

Dzieci kształcą umiejętność współpracy w grupie, czerpią radość z przygotowywania wspólnych posiłków, a samodzielnie przygotowane potrawy są dla dzieci bardzo atrakcyjne co sprawia im wiele radości i zachęca do konsumpcji.

CELE INNOWACJI

Cele główne:

- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych;
- Zapoznanie dzieci ze sposobami przygotowania prostych posiłków z warzyw i owoców i innych produktów bogatych w witaminy;
- Angażowanie dzieci do wspólnego czynnego przygotowania wybranych potraw.

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie zmysłu smaku, zapachu i dotyku podczas przygotowywania i degustacji potraw;
- Uczenie się kulturalnego zachowania przy stole;
- Stwarzanie dziecku możliwości do działania kulinarnego;
- Wdrażanie postaw racjonalnego odżywiania i higieny przyrządzania posiłków;
- Czerpanie radości ze wspólnego przygotowywania posiłków;
- Nauka nakrywania do stołu;
- Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania ze sprzętu AGD;
- Usprawnianie techniki samodzielnego jedzenia;
- Zapoznanie z etapami przygotowywania posiłków;
- Rozwijanie mowy i wzbogacanie słownictwa;
- Wyzwalanie inwencji twórczej w sferze kulinarnej;
- Rozwijanie myślenia przyczynowo – skutkowego;
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz kształtowanie poczucia sprawstwa;
- Rozwijanie spostrzegawczości oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- Wdrażanie do samodzielności podczas wykonywania kulinarnych przysmaków.

FORMY I METODY PRACY:

Metody:

Twórcze: metoda projektu, zajęcia kulinarne;

Słowne: rozmowa, instrukcja, objaśnienia;

Oglądowe: obserwacja, pokaz, demonstracja;

Formy:

zespołowa, indywidualna, w grupach.

Termin realizacji:

Innowacja będzie realizowana jeden dzień w miesiącu przez pół roku od listopada 2025 r. do kwietnia 2026 r.

PRZEWIDYWANE EFEKTY DZIAŁANIA INNOWACYJNEGO

Dla dzieci:

- możliwość odkrywania swoich talentów;
- kształtowanie i utrwalenie prawidłowych nawyków żywieniowych;
- poszerzenie własnych horyzontów myślowych;
- stymulowanie wrażliwości wzrokowej, słuchowej i dotykowej, spostrzegawczości, koncentracji uwagi;
- kształtowanie umiejętności pracy w zespole;
- pożyteczne spędzanie czasu;
- integracja dzieci i nauczyciela;
- szansa na odniesienie sukcesu dla każdego uczestnika zajęć.

Dla Przedszkola:

- poprawa jakości pracy placówki;
- poszerzenie oferty edukacyjnej;
- promocja w środowisku lokalnym;
- nawiązanie lepszej współpracy z rodzicami;
- poczucie zadowolenia ze zrobienia czegoś więcej niż przeciętność.

Dla Rodziców:

- radość z wszechstronnego rozwoju dziecka;
- możliwość aktywnej współpracy z przedszkolem;
- zadowolenie dzieci.

EWALUACJA

Efekty zaplanowanych działań będą analizowane w oparciu:

- Obserwację dzieci podczas zabaw, zajęć dydaktycznych, przygotowania posiłków;
- Ankieta ewaluacyjna dla rodziców;
- Dokumentowanie przebiegu innowacji na stronie internetowej przedszkola oraz w zapisach dziennikach zajęć.

Przeprowadzona analiza wyników pozwoli ocenić, czy i w jakim stopniu zamierzone cele innowacyjne zostały osiągnięte, czy zastosowane metody i formy aktywności przyniosły pozytywne efekty.

ZAKRES TREŚCI – HARMONOGRAM DZIAŁAŃ WYNIKAJĄCYCH Z INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ „Przedszkolna Akademia Smaku”

Miesiąc	Tematyka zajęć	Przebieg zajęć:
Listopad	Sok jabłkowy z sokowirówki 	- rozwiązują zagadki o owocach, poznają znaczenie witamin; - oglądają składniki, mogą dotknąć, powąchać i posmakować; - pod nadzorem nauczyciela przygotowują owoce do włożenia do sokowirówki; - smakują, wyrażają swoje zdanie o smaku i zajęciach;
Grudzień	Pierniczki 	- oglądają składniki, mogą dotknąć, powąchać i posmakować; - ugniatają ciasto na pierniczki; - formują pierniki przy pomocy foremek; - czekają aż się upieką; - dekorują; - smakują, wyrażają swoje zdanie o smaku i zajęciach;
Styczeń	Salatka jarzynowa 	- oglądają składniki, mogą dotknąć, powąchać i posmakować; - przygotowują salatkę z pomocą nauczyciela; - smakują, wyrażają swoje zdanie o smaku i zajęciach;

Luty	Puchar jogurtowy z owocami i kruszonką 	- oglądają składniki, mogą dotknąć, powąchać i posmakować; - dzieci wsypują do szklanek warstwowo składniki; - degustacja;
Marzec	Salatka owocowa 	- oglądają składniki, mogą dotknąć, powąchać i posmakować - kroją owoce oraz mieszają w misce; - degustacja i wyrażenie swojego zdania na temat smaku i zajęć;
Kwiecień	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 	- oglądają składniki, poznają znaczenie witamin i białka dla zdrowia; - obiorą i pokroją jajka; - wymieszają pastę; - nałożą pastę na chleb; - posmakują, wyrażają swoje zdanie o smaku i zajęciach;

