

## ZGŁOSZENIE PRZYKŁADU DOBREJ PRAKTYKI

Nazwa szkoły/placówki w której realizowane jest działanie	<b>Przedszkole Nr 147 we Wrocławiu</b>		
Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki	Ewa Kulczyńska		
Adres 51-664 Wrocław ul. Gersona 39	Tel. (71) 798 67 71	Fax.	e-mail ekulczynska0107@wroclawskaedukacja.pl sekretariat.p147@wroclawskaedukacja.pl
Imię i nazwisko osoby upoważnionej do kontaktu	Ewa Kulczyńska		
Zakres działania	dydaktyka	x	
	Wychowanie	x	
	opieka		
	Organizacja pracy szkoły		
	Inne obszary		
Temat działania: <p style="text-align: center;"><b>Mali Kucharze</b></p>			
Cele działania: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wzbogacanie wiadomości na temat zdrowego stylu życia</li> <li>• kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych</li> <li>• kształtowanie nawyku spożywania urozmaiconych posiłków</li> <li>• rozumienie wpływu prawidłowego odżywiania na organizm</li> </ul>			
<p><b>Opis działania:</b></p> <p>Od wielu lat należymy do Wrocławskiej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie. Prowadzimy wiele akcji i kampanii prozdrowotnych skierowanych do całej społeczności przedszkolnej. W 2012 roku nasze przedszkole jako pierwsze spośród publicznych przedszkoli we Wrocławiu otrzymało certyfikat i zostało włączone do ogólnopolskiego projektu „Zdrowy przedszkolak”. Przedszkole promujące zdrowie uczy dzieci kontrolować stan własnego zdrowia, dbać o nie i ciągle pomnażać jego potencjał. Szczególny nacisk kładziemy na racjonalne żywienie.</p> <p>Zdrowe żywienie jest podstawą właściwego rozwoju fizycznego, intelektualnego i emocjonalnego dziecka. Nasze przedszkole posiada własną kuchnię z tytułem Stołówki z Certyfikatem Zdrowego i Racjonalnego Żywienia, w której codziennie przygotowywane są smaczne, domowe posiłki, odpowiednio zbilansowane. Jesteśmy otwarci na pozyskiwanie wiedzy, dzięki której możemy uatrakcyjnić żywienie naszych przedszkolaków, wprowadzając nowe rozwiązania, ciekawe, zdrowe i smaczne potrawy do jadłospisu. Dzieci otrzymują trzy przygotowane w naszej kuchni posiłki dziennie: śniadanie, obiad – I danie (zupa + deser) oraz II danie, ze zdrowymi przekąskami w ciągu dnia – warzywa i owoce, chipsy z jaruzmu, pestki dyni i słonecznika, woda do picia w każdej chwili).</p> <p>Zapoznajemy dzieci z nowymi, zdrowymi smakami. Dzieci, które przełamują niechęć do nieznanymi najczęściej potraw, otrzymują pochwały, pieczątki. Wprowadziliśmy zwyczaj samodzielnego przygotowywania smacznych, zdrowych, kolorowych kanapek komponowanych przez dzieci codziennie na śniadanie; dzięki temu</p>			

chętnie zjadają nawet te, których na przygotowanej przez panie w kuchni kanapce by nie zjadły - „Zdrowo- jem co chcę”, a także cykl comiesięcznych zajęć kulinarnych „Mali kucharze”- promujących zdrowe odżywianie oraz zainteresowania kulinarne naszych maluchów z wiarą, że wypracowane dobre nawyki żywieniowe będą owocowały na całe życie. Każda grupa raz w miesiącu przygotowuje i wypija świeży sok owocowy lub owocowo - warzywny.

Włączamy również Rodziców do akcji zdrowego żywienia dzieci poprzez ich udział w przygotowaniach posiłków wspólnie ze swoimi pociechami bądź w degustacjach. Rozpowszechniamy artykuły edukacyjno-informacyjne z zakresu promocji zdrowia, zdrowego żywienia oraz ekologii licząc na kontynuację takich działań w domach dzieci.

Aby nasze starania przyniosły zamierzony skutek konieczne jest budowanie świadomości dzieci - „jesteś tym co jesz”. Temu celowi służy realizowany w naszym przedszkolu od 2014 roku projekt „Mali kucharze” .

W ramach projektu:

- Raz w miesiącu wszystkie dzieci w przedszkolu wraz z nauczycielkami przygotowują degustacje dla rodziców zdrowych potraw, przekąsek, sałatek. Pieczemy świąteczne pierniczki oraz inne ciasteczka z kasz, mąki orkiszowej, płatków owsianych bez dodatku cukru.
- Zapoznajemy dzieci z nowymi, zdrowymi smakami. Dzieci najpierw same próbują przygotowane przez siebie potrawy, później podczas degustacji częstują nimi Rodziców i Opiekunów odbierających ich z przedszkola.



Degustacje zaplanowane na rok szkolny 2016/17:

**Wrzesień**

Dzień papryki - Żółta, zielona i kolorowa. Smacznie jemy i chrapiemy

**Październik**

Jabłuszka pieczone, surowe i zawsze zdrowe

**Listopad**

Pyszne koreczki andrzejkowe, warzywno-owocowe

**Grudzień**

Pierniczkowe wypieki świąteczne

**Styczeń**

Koktajle szybkie, zdrowe i kolorowe

**Luty**

Walentynkowe ciasteczka z mąki żytniej, razowej i orkiszowej

**Marzec**

Miksy sałatkowe z warzywami, owocami, kiełkami i pestkami

**Kwiecień**

Ciasteczka owsiane, słodkie i bez cukru

**Maj**

Zdrowe przekąski warzywno-owocowe (szaszłyki, koreczki...)

**Czerwiec**

Pasty warzywno-owocowe z kiełkami i ziarnami

- Raz tygodniu, w każdej grupie dzieci przygotowują soki owocowo - warzywne. Rodzice chętnie włączają się w ten projekt dostarczając owoce i warzywa, a dzieci chętnie wypijają przygotowane samodzielnie soki. Do przygotowania soków wykorzystujemy wyciskarkę wolnoobrotową zakupioną ze środków pozyskanych przez Radę Rodziców podczas kiermaszu wielkanocnego w 2016 roku.



- od 1 września 2014 r. wprowadziliśmy nowatorskie śniadania w formie szwedzkiego stołu - dzieci samodzielnie komponują i przygotowują sobie kanapki, wybierając spośród proponowanych produktów. Taka forma śniadania spotkała się z dużą aprobatą dzieci. Dzieci bardzo chętnie spożywają przygotowane przez siebie śniadanie, w skład którego wchodzi nawet te produkty, które do tej pory nie cieszyły się ich zainteresowaniem, nie były wcześniej chętnie próbowane, a tym bardziej spożywane.

**Przykładowy jadłospis - śniadania:**

- Płatki owsiane na mleku.  
Pieczywo mieszane.  
Paszтет zapiekany, miód z pasieki.  
Ogórek kiszony, natka pietruszki.  
Pestki dyni.  
Herbata z pokrzywy.
- Pieczywo mieszane.  
Szynka, łosoś plastry, sałata, pomidor.  
Rzodkiewka do gryzienia.  
Herbata miętowa.
- Pieczywo mieszane.

Ser żółty, pasta z cieciorki z cebulą.  
Szcypior, papryka świeża, natka.  
Śliwka suszona.  
Herbata z melisy.

- Płatki kukurydziane na mleku.  
Pieczywo mieszane.  
Wędlina, pasta z jajka.  
Oliwki, kiełki, rzodkiewka.  
Kalarepa do gryzienia.  
Herbata malinowa.



**Promując zdrowe odżywianie oraz zainteresowania kulinarne naszych maluchów jesteśmy przekonani, że dobre nawyki żywieniowe nabyte w naszym przedszkolu, będą obecne w przyszłym życiu naszych Wychowanków. Realizacja projektu pozwala nam osiągać zakładane cele, daje wiele radości i satysfakcji dzieciom oraz cieszy się dużym zainteresowaniem rodziców. Stał się tradycją naszej placówki i będzie kontynuowany w kolejnych latach.**