Projekt zeleninkové šialenstvo

Hlavný cieľ:

Podporiť zdravý životný štýl s edukačným programom pre deti „Zeleninkové šialenstvo“, ktorý je zameraný na prevenciu obezity.

O projekte:

Program zdravého životného štýlu je zameraný na pochopenie a vyzdvihnutie dôležitosti a schopnosti starať sa o svoje vlastné zdravie už v rannom veku. Deti poznávajú zeleninu svojimi zmyslami a na základe vôľovej sebakontroly si vytvárajú pozitívny postoj k správnym stravovacím návykom.

Celoročný preventívny program sa zameriava na rozvíjanie nových pracovných zručností a hygienických návykov. Deti si samé pripravujú prostredie, čistia zeleninu, učia sa ju krájať, ochutnávajú ako „veľkí kuchári“. Vzájomne si pomáhajú, vytvárajú si pozitívny vzťah k jedlu pod dozorom zaškolenej lektorky. Aktivita sa prelína celým dňom s rôznymi obmenami. Zmena postojov dieťaťa k stravovaniu má vplyv i na rodinu.

Snahou je vytvoriť spoluprácu medzi škôlkou, dieťaťom, rodičom a tak spoločne pozitívne ovplyvniť zdravé stravovacie návyky dieťaťa, ale i celej rodiny.

Projekt "ZELENINKOVÉ Šialenstvo" prebieha jeden deň v týždni v materskej škole a končí sa zeleninkovou oslavou a preberaním diplomu.

Naučme sa využiť dary zeleniny z Božej lekárne.

Hlavným cieľom projektu je:

- vytvoriť kladný vzťah k správnym stravovacím návykom ako jedného z aspektov zdravého životného štýlu v čo najskoršom veku dieťaťa,
- oboznámiť verejnosť o nevšímavosti k nadváhe detí a narastajúcej obezite v rodinách.

Zeleninkové šialenstvo – realizácia:
Zeleninový deň:

september – mrkva
október – paradajka, petržlen
november – tekvica, fazuľa
december – zemiak, kapusta
január – cícer, kaleráb
február – uhorka, karfiol
marec – cibuľa, reďkovka

apríl – pažítka, šalát
máj – hrach, paprika
jún – kukurica, melón

1. TEORETICKÁ ČASŤ - podpora kritického myslenia

- slovné oboznámenie detí o zelenine
- využitie zeleniny v strave
- obsah vitamínov obsiahnutých v zelenine

Časový interval 5-10 minút.

2. PRAKTICKÁ ČASŤ – získavanie zručností

- umývanie rúk a zeleniny pred prácou
- čistenie
- krájanie, strúhanie
- ochutnávanie zeleniny v surovom stave (vnímanie chuti, vôni, farby, tvaru)
- básnička
- pozorovanie príprav receptúr
- záverečné upratovanie miesta, pomôcok
- výtvarné práce detí
- zážitkové učenie
- interakcia jedálne a ochutnávka varenej zeleniny - obed

Časový interval 30-35 minút

3. PRÍNOS PRE DETI

- podpora kreativity
- zapojenie všetkých zmyslov
- kooperácia kolektívu MŠ
- spoznávanie chuti, úžitku zeleniny pre zdravie človeka

Výkonové štandardy:

ČP 75. Identifikuje rôznorodosť rastlinnej ríše - porovnávať jednotlivé časti rôznych rastlín, napríklad stoniek, listov, kvetov, koreňov, či plodov, uvažovať spolu nad významom rôznorodosti.

ČP 76. Uvedie potravinový a technický úžitok niektorých úžitkových rastlín a húb - vytvárať aktivity, v ktorých deti spoznávajú úžitok rastlín.

ČP 77. Rozpozná vybrané poľnohospodárske rastliny - viesť deti k rozpoznávaniu (podľa reálnej rastliny alebo jej realistického zobrazenia) vybraných poľnohospodárskych rastlín typických pre danú lokalitu.

ČP 78. Rozpozná rôzne druhy ovocia a zeleniny a uvedomí si význam ich konzumácie pre správnu životosprávu - diskutovať s deťmi o rôznych druhoch zeleniny, objasňuje spôsob získavania lokálnych druhov zeleniny tak, aby si deti uvedomili, že zelenina je rastlinného pôvodu a získava sa pestovaním v záhradách a na poliach.

ZP 190. Uvádza príklady zdravej a nezdravej výživy – snažiť sa charakterizovať zdravé a nezdravé stravovanie, vysvetliť im význam rovnováhy príjmu a výdaja energie (obezita a podvýživa).