



PROGRAM EKOLOGICZNO - ZDROWOTNY

CZTERY PORY ROKU

W OGRODZIE I NA TALERZU

dla dzieci 3, 4, 5, 6 letnich

Opracowała: mgr Krystyna Madera

SPIS TREŚCI

Wstęp

1. Założenia programu
2. Cele i zadania programu
3. Zastosowane metody i formy pracy
4. Przewidziane działania - treści programowe
5. Harmonogram działań
6. Spodziewane efekty
7. Ewaluacja programu

Wstęp

Edukacja żywieniowa, ekologiczna to jeden z głównych elementów edukacji kierowanej do przedszkolaków. Przedszkole ma wzbogacać wiedzę wychowanków z dziedziny zdrowia, ekologii szeroko pojętej i kształtować postawy prozdrowotne, proekologiczne dzieci, jak też umożliwić nabycie określonych umiejętności i prawidłowych nawyków higieniczno-zdrowotnych, społecznych. Kształtowanie właściwej postawy wobec środowiska należy rozpocząć od najmłodszych lat, bowiem świadomość człowieka kształtuje się przez całe życie, jednak jej podstawy każdy zdobywa w dzieciństwie i młodości, kiedy jest wrażliwy na wszystko, co go otacza. Jednym ze skutecznych czynników aktywizujących dzieci jest kontakt z przyrodą, która jest bogatym źródłem przeżyć, wrażeń, doznań. Realizowanie różnorodnych zadań wychowawczo – dydaktycznych stwarza możliwości wielostronnego intensywnego uczestnictwa dziecka w działaniu, przeżywaniu i poznawaniu otaczającego świata, oraz w dobieraniu treści do możliwości rozwojowych dzieci. Edukacja ekologiczna jest także nierozłącznie związana z działalnością promującą zdrowy styl życia.

Wychowanie zdrowotne nie może być izolowane od innych zagadnień wychowawczych, jest ono częścią wszechstronnego wychowania. Przyzwyczajanie dzieci do dbania o własne zdrowie, do czynności temu służących nie może być formalnością czy obowiązkiem spełnianym przez dziecko tylko wtedy, kiedy pilnują tego dorośli. Dzieci muszą same przywyknąć i stosować odpowiednie zasady w życiu. Wszelkie starania o zapewnienie dziecku zdrowia, nie dadzą pożądanego rezultatu bez współdziałania rodziny dziecka; żeby dane czynności weszły dziecku w nawyk nie wystarczy pouczenie i tłumaczenie, ważny jest przykład dorosłych, zachowania zdrowotne w rodzinie dziecka. Zadania praktyczne wychowania zdrowotnego w przedszkolu i domu rodzinnym dziecka to uświadamianie i informowanie, wyrabianie nawyków oraz umiejętności, kształtowanie postaw w zakresie kultury zdrowotnej.

1. Założenia programu

Miejsce realizacji: Przedszkole nr 16 w Koszalinie,

Czas realizacji: Działania prowadzone będą, co najmniej jeden raz w miesiącu przez okres edukacji przedszkolnej (cykl 4 letni) dla dzieci w wieku 3-6 lat (harmonogram działań na każdy etap edukacyjny).

Ogólnym założeniem niniejszego programu jest przekazanie dzieciom aktualnej wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia, jak też zapoznanie z podstawowymi grupami produktów wchodzących w skład piramidy żywieniowej. Ma on również na celu włączenie dzieci do samodzielnego przygotowywania posiłków. Niezmiernie ważnym aspektem jest ponadto włączenie rodziców do zaplanowanych działań edukacyjno-wychowawczych. Podstawą w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych dziecka jest ścisła współpraca przedszkola z rodziną dziecka. Program obejmuje zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej, ale też przyrodniczej. W trakcie realizacji programu dzieci będą miały możliwość poznania „tajników” uprawy roślin, prac porządkowych w ogrodzie (pielenie, sadzenie, grabienie liści, podlewanie itp.).

Realizacja programu polegać będzie na wprowadzeniu nowoczesnych metod zabawowych twórczych w przedszkolu z elementami eksperymentowania, badania, odkrywania, obserwowania, doświadczania i przeżywania. Nauczyciel w grupie realizującej program pełni rolę moderatora, kieruje aktywnością dziecięcą, zaspokaja ich naturalne potrzeby poznawcze, ciekawość otaczającego je świata. Tworzy sprzyjające warunki wspólnej i zgodnej twórczej zabawy oraz warunki do nauki przez odkrywanie, doświadczanie, eksperymentowanie oraz przeżywanie dla wszystkich dzieci o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych. Działania realizowane będą w czasie zalecanym w podstawie programowej wychowania przedszkolnego.

2. Cele i zadania programu

Cel główny:

- Kształtowanie prawidłowych nawyków racjonalnego sposobu żywienia.
- Zapoznanie dzieci z nowymi pojęciami z zakresu nauk przyrodniczych.
- Kształtowanie u dzieci miłości do przyrody, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień dzieci poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą oraz ukazanie potrzeby jej ochrony.
- Opieka nad ogrodkiem przedszkolnym zgodnie z cyklem czterech pór roku.

Cele szczegółowe:

- Zapoznanie z piramidą żywieniową.

- Poznanie zasad racjonalnego żywienia.
- Poznanie wybranych grup produktów spożywczych.
- Rozumienie potrzeby zachowania zasad racjonalnego żywienia i stosowania ich w życiu codziennym.
- Ukazanie dziecku wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponuje.
- Wdrażanie u dzieci dbania o własne bezpieczeństwo, zwłaszcza w kwestii żywieniowej.
- Aktywny udział dzieci w przyrządzaniu wybranych dań, przekąsek, deserów.
- Zapoznanie z działaniem urządzeń elektrycznych i innych przyborów potrzebnych w kuchni.
- Przyuczanie do bezpiecznego korzystania z urządzeń i przyborów kuchennych.
- Zapoznanie z różnymi rodzajami miary produktów spożywczych.
- Nauka komponowania własnych jadłospisów z uwzględnieniem zasad zdrowego odżywiania, (jakie produkty i w którym posiłku powinny się znaleźć).
- Rozwijanie poczucia kompozycji kolorystycznej, wrażliwości i piękna.
- Rozwijanie zainteresowań przyrodniczych.
- Przekazywanie podstawowych wiadomości o ekosystemach, obiektach i zjawiskach przyrodniczych znajdujących się w najbliższym środowisku.
- Wykonywanie prac porządkowych w ogrodzie (pielenie, sadzenie, grabienie liści, podlewanie itp.).
- Stwarzanie sytuacji do bezpośredniego obcowania z przyrodą i dokonywanie obserwacji zjawisk przyrodniczych występujących w różnych porach roku.
- Kształtowanie umiejętności codziennych zachowań własnych i innych w stosunku do środowiska przyrodniczego.

3. Zastosowane metody i formy pracy

Metody pracy:

- Słowne: opowiadania, wiersze, zagadki, instrukcje itp.
- Oglądowe: pokaz, demonstracja, obserwacja.
- Teatralna: krótkie formy sceniczne i przedstawienia teatralne.
- Problemowa – metoda projektów, doświadczenia, eksperymenty.
- Warsztaty dla dzieci (praktyczne, działanie, własna ekspresja twórcza, kreatywność, twórczość, innowacyjność).
- Prace praktyczno – hodowlane w kąci przyrody, ogrodzie przedszkolnym – uprawa roślin, zbieranie nasion, sadzenie roślin, podlewanie, pielenie itp.

- Spacer, wycieczki.
- Wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych.

Formy pracy:

- Zbiorowa.
- Indywidualna.
- Grupowa.

4. Przewidziane działania - treści programowe

1. Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy:

- Rozpoznawanie i nazywanie owoców i warzyw w najbliższym otoczeniu.
- Kształtowanie nawyku mycia owoców i warzyw przed jedzeniem.
- Zapoznanie ze skutkami nieprzestrzegania higieny.
- Poznanie potraw niezbędnych dla zdrowia (owoce, warzywa) oraz konieczności ich spożywania.
- Zapoznanie z odżywczymi wartościami mleka, warzyw i owoców.
- Zapoznanie z zasadami właściwego odżywiania.
- Poszerzenie wiedzy na temat „witamin”.
- Wyrabianie przekonania o konieczności ograniczenia jedzenia słodczy.
- Rozpoznawanie warzyw i owoców poprzez smak, dotyk, węch.
- Wyrabianie przekonania o konieczności spożywania surówek, zdrowych przekąsek.

W zakresie umiejętności:

- Dbanie o czystość w trakcie przygotowywania i spożywania posiłków.
- Prowadzenie „zdrowego stylu życia” zgodnie ze wskazówkami nauczyciela.
- Dbanie o własne zdrowie na miarę swoich możliwości oraz dostrzeganie i unikanie zagrożeń.

W zakresie postaw i nawyków:

- Ograniczenie spożywania słodczy.
- Przestrzeganie zasad higieny podczas spożywania posiłków.
- Przewyciężanie uprzedzeń do niektórych potraw.
- Przestrzeganie zasady mycia owoców i warzyw przed jedzeniem.

2. Edukacja ekologiczna

W zakresie wiedzy:

- Poznawanie otaczającej rzeczywistości przyrodniczej.
- Umożliwienie dzieciom bezpośredniego kontaktu z przyrodą, zwrócenie uwagi na bogactwo świata roślin i zwierząt.
- Nabywanie doświadczeń przyrodniczych związanych z uprawą, pielęgnacją roślin.
- Znajomość podstawowych zasad ochrony przyrody.
- Poznawanie przyczyn zanieczyszczenia: powietrza, wody, gleby.
- Kształtowanie opiekuńczego stosunku do przyrody.

W zakresie umiejętności:

- Kształtowanie umiejętności dostrzegania pozytywnych i negatywnych oddziaływań człowieka na środowisko przyrodnicze.
- Dbanie o czystość najbliższego otoczenia.
- Samodzielne korzystanie z niektórych przyborów i prostych narzędzi oraz poznanie ich przeznaczenia.
- Gromadzenie i korzystanie ze zbiorów przyrodniczych, wielozmysłowe poznanie roślin.
- Prowadzenie prac porządkowych w ogródku przedszkolnym.

W zakresie postaw i nawyków:

- Rozumienie potrzeby ochrony przyrody wraz ze znajomością sposobów ochrony przyrody dostępnych dzieciom.
- Prezentowanie postaw proekologicznych.
- Przeciwdziałanie się bezmyślnemu niszczeniu przyrody.
- Podnoszenie kultury ekologicznej środowiska, rodziny i najbliższego otoczenia.

5. Harmonogram działań

3 latki

Miesiąc	Tematyka zajęć, działania	Przebieg, materiały
X	Kolorowe warzywa iowoce	Rozpoznawanie warzyw różnymi zmysłami - określanie ich smaku, zapachu, kształtu, gładkości. Degustacja warzyw i owoców. Składniki: Jesienne owoce i warzywa. (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).
	Koszyk pełen jesieni	Założenie kącika przyrody – gromadzenie darów jesieni (wykorzystanie darów w zabawach matematycznych, plastyczno – konstrukcyjnych, rytmiczno - muzycznych, badawczych, przyrodniczych).
	Prace porządkowe wogrodzie przedszkolnym	Grabienie liści. Porządkowanie rabatki kwiatowych (wrzucanie do wiaderka zwiędłych kwiatów, liści), sadzenie cebulek kwiatowych, jesiennych kwiatów). Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
XI	Pieczątki z warzyw	Wykorzystanie zgromadzonych darów jesieni, warzyw itd. do wykonania pieczątek, utrwalenie nazw zbiorów jesiennych.
	Suszemy owoce	Składniki: banany, cytrusy). Suszymy cytrusy oraz jabłka. Degustacja owoców, określanie smaku, zapachu, koloru. (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).
XII	Owocowa choinka	Strojenie choinki przedszkolnej suszonymi owocami.
I	Maślane ciasteczka	Składniki: 250g mąki pszennej, 90g cukru pudru, 1 żółtko, 190g masła. (Foremki do wykrawania, papier do pieczenia, fartuszki, tacki itd.).
II	Walentynkowe wafelki	Składniki: wafle, dżem. (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).
III	Ogródek wdoniczce	Założenie uprawy rzeżuchy, szczypiorku, pietruszki itd. Sadzenie nasion, porównywanie kształtu, wielkości itd.
	Zdrowe kanapki	Wspólne wykonanie zdrowych, wiosennych kanapek. Składniki: chleb, masło, tacki, serwetki, warzywa, wędlina, deski do krojenia, szczypiorek, rzeżucha, natka pietruszki, zielony ogórek, rzodkiewka, itp. (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).
	Prace porządkowe wogrodzie przedszkolnym	Porządkowanie rabatki kwiatowych. Sadzenie pierwszych wiosennych kwiatów. Wysiewanie nasion, bulw itd. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
IV	Dzień marchewki	Degustacja marchewki surowej, gotowanej i picie soku marchewkowego. Uświadomienie znaczenia marchwi a także innych warzyw w prawidłowym rozwoju. (Przygotowywanie soków, surówek itp.)(Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).
V	Lemoniada	Zastąpienie zdrowym pićem popularnych słodkich, gazowanych napojów. Składniki: woda, cytryny, kilka łyżek miodu. Sparzoną cytrynę pokroić w plasterki, z drugiej wyciśnij sok. Wszystko wymieszaj z wodą i miodem. Opcjonalnie do lemoniady można dodać dekoracyjnie kilka innych owoców. (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).

VI	Sałatka owocowa	Wspólne wykonanie sałatki owocowej. (Owoce, tacki, deski do krojenia, miska, fartuszki itd.).
Inne		Udział w konkursach plastycznych związanych z ochroną środowiska naturalnego, edukacją zdrowotną.
		Udział w akcjach o charakterze przyrodniczym oraz ekologiczno – charytatywnym.
		Spacery i wycieczki w najbliższej okolicy przedszkola sprzyjające poznawaniu różnorodnych środowisk przyrodniczych.
		Laboratorium pod chmurką – spacery i wycieczki w okolicach przedszkola. Prowadzenie obserwacji przyrodniczych z wykorzystaniem lup.
		Pogłębianie wiadomości dotyczących pór roku.
		Małe ABC kucharzenia: regulamin, przybornik kuchenny, miary i miarki, urządzenia i przybory AGD. Bhp podczas zajęć.
		Savoir-vivre w "kuchni" i przy stole. Zasady dobrego wychowania i zachowania się.
		Racjonalne odżywianie. Zdrowe nawyki odżywiania - nawiązanie do piramidy żywienia.
		Przyrządzanie posiłków. Nauka przyrządzania potrawy wg kolejności zawartej w przepisie. Samodzielne lub przy pomocy n-la nalewanie wody do naczynia, trzymanie sztućców, obieranie warzyw, krojenie, tarcie, szatkowanie, miksowanie produktów, smarowanie, wałkowanie, rozdrabnianie, wykrawanie, mieszanie składników

4 latki

Miesiąc	Tematyka zajęć, działania	Przebieg, materiały
X	Koszyk pełen jesieni	Założenie kącików przyrody – gromadzenie darów jesieni (wykorzystanie darów w zabawach matematycznych, plastyczno – konstrukcyjnych, rytmiczno - muzycznych, badawczych, przyrodniczych).
	Dyniowe muffinki	Składniki: dynia, 0,5 szklanki brązowego cukru, 1 jajko, 120 g jogurtu naturalnego, orzechy włoskie, 2 łyżki budyniu waniliowego, szklanka mąki pszennej, 0,5 szklanki oleju, odrobina soli, łyżeczka proszku do pieczenia, 2 łyżeczki cukru wanilinowego. (Naczynia, tacki, fartuszki id.).
	Prace porządkowe w ogrodzie przedszkolnym	Grabienie liści. Porządkowanie rabatek kwiatowych (wrzucanie do wiaderk zwiędłych kwiatów, liści), sadzenie cebulek kwiatowych, jesiennych kwiatów. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
XI	Papierowe Gary	Konkurs z udziałem rodziców i dzieci - kompozycje przestrzenne - wykonane z papieru (garnki, czajniki, łychy, tarki itp.).
XII	Wigilijne pierniki	Składniki: 2 szklanki (320 g) mąki pszennej, 2 łyżki miodu, 2/3 szklanki cukru, 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej, 20 g (1 torebka) przyprawy piernikowej

		(najłatwiej gotowej lub domowej), 2 łyżki masła, 1 jajko (+ dodatkowo 1 jajko do posmarowania), około 1/4 szklanki ciepłego mleka. (Tacki, miseczki, wałek, foremki, elementy dekoracyjne itd.).
I	Zimowa herbatka	Opowiadanie o dawnych, ale dalej praktykowanych domowych sposobach leczenia. Wykonanie herbatki zimowej idealnej na chłodne wieczory. Składniki: Herbatka, czajnik, kubeczki, miód, sok malinowy, imbir, cytryna. (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).
II	Zabawy z książką kucharską	Poznanie nazw różnych dań, podziału na przystawki, zupy, drugie dania, desery.
III	Ziołownik	Pielęgnowanie roślin w kąci przyrody i ogrodzie przedszkolnym. Tworzenie mini ogrodu z ziołami – miejsca obserwacji i praktycznych działań dzieci. Poznanie ziół i ich zapachu.
	Prace porządkowe w ogrodzie przedszkolnym	Porządkowanie rabatki kwiatowych. Sadzenie pierwszych wiosennych kwiatów. Wysiewanie nasion, bulw itd. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
IV	Mój jadłospis	Przygotowanie własnego jadłospisu. Nawiązanie do piramidy żywienia.
V	Owsiane ciasteczka	Wykonanie smacznej i zdrowej przekąski. Zdrowa alternatywa dla niezdrowych przekąsek. Dzieci mieszają składniki oraz formują swoje ciasteczka. Następnie są wypiekane w przedszkolnej kuchni. Składniki: płatki owsiane, marchewka, kakao, miód, żurawina, banan, mleko. (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).
	Prace porządkowe w ogrodzie przedszkolnym	Porządkowanie rabatki kwiatowych. Podlewanie, pielienie itd. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
VI	Lody	Składniki: owoce, sok owocowy. (Foremki do lodów, ewentualnie puste opakowania po jogurtach lub plastikowe kubeczki, drewniane patyczki, fartuszki, miseczki itd.).
Inne	Udział w konkursach plastycznych związanych z ochroną środowiska naturalnego, edukacją zdrowotną.	
	Udział w akcjach o charakterze przyrodniczym oraz ekologiczno –charytatywnym.	
	Spacery i wycieczki w najbliższej okolicy przedszkola sprzyjające poznawaniu różnorodnych środowisk przyrodniczych.	
	Laboratorium pod chmurką –spacery i wycieczki w okolicach przedszkola. Prowadzenie obserwacji przyrodniczych z wykorzystaniem lup.	
	Pogłębianie wiadomości dotyczących pór roku.	
	Małe ABC kucharzenia: regulamin, przybornik kuchenny, miary i miarki, urządzenia i przybory AGD. Bhp podczas zajęć.	
	Savoir-vivre w "kuchni" i przy stole. Zasady dobrego wychowania i zachowania się.	
	Racjonalne odżywianie. Zdrowe nawyki odżywiania - nawiązanie do piramidy żywienia.	
	Przyrządzanie posiłków. Nauka przyrządzania potrawy wg kolejności zawartej	

	w przepisie. Samodzielne lub przy pomocy n-la nalewanie wody do naczynia, trzymanie sztuczków, obieranie warzyw, krojenie, tarcie, szatkowanie, miksowanie produktów, smarowanie, wałkowanie, rozdrabnianie, wykrawanie, mieszanie składników
--	---

5 latki

Miesiąc	Tematyka zajęć, działania	Przebieg, materiały
IX	Zakładamy zielniki	Zabawy z materiałem przyrodniczym. Nauka zakładania zielnika, suszenia materiału przyrodniczego, zbieranie płatków kwiatów z ogródka przedszkolnego. Klasyfikowanie roślin.
X	Koszyk pełen jesieni	Założenie kącików przyrody – gromadzenie darów jesieni (wykorzystanie darów w zabawach matematycznych, plastyczno – konstrukcyjnych, rytmiczno - muzycznych, badawczych, przyrodniczych).
	Salatka jarzynowa	Składniki: ugotowane warzywa. Tacki, deski do krojenia, miska, fartuszki. Dzieci pod nadzorem nauczyciela kroją warzywa. Wspólne wymieszanie składników do sałatki. Degustacja.
	Prace porządkowe wogrodzie przedszkolnym	Grabienie liści. Porządkowanie rabatek kwiatowych (wrzucanie do wiaderek zwiędłych kwiatów, liści), sadzenie cebulek kwiatowych, jesiennych kwiatów. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
XI	Goście zimowej stołówki	Zakładanie karmników, odnawianie starych. Dokarmianie ptaków podczas złych warunków atmosferycznych.
XII	Ekologiczna choinka	Wykonanie naturalnych ozdób choinkowych.
I	Karnawałowe przekąski - koreczki	Składniki: warzywa, owoce itd. (Fartuszki, talerzyki, noże, wykałaczki itd.).
II	Czego potrzebuje roślina do życia?	Eksperymenty i doświadczenia z wodą i światłem.
III	Zielony ogródek	Zakładamy uprawę roślin. Wdrażanie do opieki nad uprawianymi roślinami.
	Prace porządkowe wogrodzie przedszkolnym	Porządkowanie rabatek kwiatowych. Sadzenie pierwszych wiosennych kwiatów. Wysiewanie nasion, bulw itd. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
IV	Jogurtowe Parfait	Składniki: świeże owoce, konfitury, muesli, granola, suszone owoce, orzechy, migdały, pokruszone ciasteczka itp. Wykonanie: warstwa owoców (muesli, granoli itp.), jogurt, kolejna warstwa owoców (albo tym razem innego wybranego dodatku) itd. Górę możemy nawet posypać pokruszonymi ciasteczkami, połączyć sosem owocowym. (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).
V	Koktajl pełen mleka	Składniki: mleko, owoce itd. Wykonanie koktajlu owocowo-mlecznego. Znaczenie mleka w żywieniu. (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).

	Prace porządkowe wogrodzie przedszkolnym	Porządkowanie rabatki kwiatowych. Podlewanie, pielienie itd. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
VI	Sekrety eleganckiego stołu	Jak udekorować stół ? Dobre maniery przy stole. (rekwizyty potrzebne do dekoracji stołu, kwiaty, serwetki, obrus, sztućce itd.).
Inne	Udział w konkursach plastycznych związanych z ochroną środowiska naturalnego.	
	Udział w akcjach o charakterze przyrodniczym oraz ekologiczno –charytatywnym.	
	Spacery i wycieczki w najbliższej okolicy przedszkola sprzyjające poznawaniu różnorodnych środowisk przyrodniczych.	
	Laboratorium pod chmurką –spacery i wycieczki w okolicach przedszkola. Prowadzenie obserwacji przyrodniczych z wykorzystaniem lup.	
	Pogłębianie wiadomości dotyczących pór roku.	
	Małe ABC kucharzenia: regulamin, przybory kuchenne, miary i miarki, urządzenia i przybory AGD. Bhp podczas zajęć.	
	Savoir-vivre w "kuchni" i przy stole. Zasady dobrego wychowania i zachowania się.	
	Racjonalne odżywianie. Zdrowe nawyki odżywiania - nawiązanie do piramidy żywienia.	
	Przyrządzanie posiłków. Nauka przyrządzania potrawy wg kolejności zawartej w przepisie. Samodzielne lub przy pomocy n-la nalewanie wody do naczynia, trzymanie sztućców, obieranie warzyw, krojenie, tarcie, szatkowanie, miksowanie produktów, smarowanie, wałkowanie, rozdrabnianie, wykrawanie, mieszanie składników	

6 latki

Miesiąc	Tematyka zajęć, działania	Przebieg, materiały
IX	Owoce na patyku	Składniki: banany, jabłka, pomarańcze, kiwi, gruszki, ananas, winogrona, gorzka czekolada. (Fartuszki, deski, miseczki, nożyki, wykałaczki itd.).
X	Koszyk pełen jesieni	Założenie kąciaków przyrody –gromadzenie darów jesieni (wykorzystanie darów w zabawach matematycznych, plastycznie –konstrukcyjnych, rytmiczno -muzycznych, badawczych, przyrodniczych).
	Sok owocowo – warzywny	Wspólne wykonanie soku owocowo – warzywnego. Wychowankowie wymieniają jakie witaminy są zawarte w soku wykonanym własnoręcznie. (Owoce, warzywa, sokowirówka, kubeczki). (Tacki, miski, plastikowe nożyki, fartuszki itd.).
	Prace porządkowe wogrodzie przedszkolnym	Grabienie liści. Porządkowanie rabatki kwiatowych (wrzucanie do wiaderki zwiędłych kwiatów, liści), sadzenie cebulek kwiatowych, jesiennych kwiatów. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
XI	Owocowe słodkości z pieca	Pieczone jabłka z migdałami. Wykonanie owocowego deseru na ciepło. (Fartuszki, deski, miseczki, nożyki itd.).

XII	Chipsy z jabłek i bananów	Składniki: banany, jabłka. (Fartuszki, deski, miseczki, nożyki itd.).
I	Jogurt wolny od cukru!	Przygotowanie własnego owocowego jogurtu – smoothie. Składniki: (Jogurt, dowolne owoce), blender.
II	Zdrowa pizza	Wykonanie dietetycznej pizzy z warzywami i serem. (Fartuszki, deski, miseczki, nożyki itd.).
III	Domowe ogródki rozsady	Zakładanie rozsady w sali, wzbogacanie ogródka o nowe rośliny i kwiaty wiosenne.
	Prace porządkowe w ogrodzie przedszkolnym	Porządkowanie rabatki kwiatowych. Sadzenie pierwszych wiosennych kwiatów. Wysiewanie nasion, bulw itd. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
IV	Pasty nie do butów	Zdrowe smarowidła do pieczywa z twarogu, na drugie śniadanie. Znaczenie produktów białkowych.
	Prace porządkowe w ogrodzie przedszkolnym	Porządkowanie rabatki kwiatowych. Podlewanie, pielniecie itd. Korzystanie z narzędzi ogrodniczych.
VI	Sałatka owocowa warbuzie	Składniki: arbuzy, owoce. (Fartuszki, deski, miseczki, nożyki itd.).
Inne	Udział w konkursach plastycznych związanych z ochroną środowiska naturalnego.	
	Udział w akcjach o charakterze przyrodniczym oraz ekologiczno –charytatywnym.	
	Spacery i wycieczki w najbliższej okolicy przedszkola sprzyjające poznawaniu różnorodnych środowisk przyrodniczych.	
	Laboratorium pod chmurką –spacery i wycieczki w okolicach przedszkola. Prowadzenie obserwacji przyrodniczych z wykorzystaniem lup.	
	Pogłębianie wiadomości dotyczących pór roku.	
	Małe ABC kucharzenia: regulamin, przybornik kuchenny, miary i miarki, urządzenia i przybory AGD. Bhp podczas zajęć.	
	Savoir-vivre w "kuchni" i przy stole. Zasady dobrego wychowania i zachowania się.	
	Racjonalne odżywianie. Zdrowe nawyki odżywiania - nawiązanie do piramidy żywienia.	
	Przyrządzanie posiłków. Nauka przyrządzania potrawy wg kolejności zawartej w przepisie. Samodzielne lub przy pomocy n-la nalewanie wody do naczynia, trzymanie sztuczków, obieranie warzyw, krojenie, tarcie, szatkowanie, miksowanie produktów, smarowanie, wałkowanie, rozdrabnianie, wykrawanie, mieszanie składników	

6. Spodziewane efekty

Dziecko:

- rozumie potrzebę prawidłowego żywienia (witaminy, składniki mineralne),
- rozumie konieczność zachowania umiaru w jedzeniu słodczy i żywności szkodzącej zdrowiu,
- zna wartości odżywcze warzyw i owoców,
- poznaje i rozróżnia owoce, warzywa i inne składniki potrzebne w kuchni,
- rozwija swoją kreatywność, innowacyjność (np. komponowanie kanapek, sałatek, deserów),
- rozwija zdolności manualne – przelewa, przesypuje, miesza różne składniki ze sobą,
- uczy się czerpania przyjemności z gotowania,
- uczy się planowania sobie pracy i współpracy z innymi,
- doskonalą matematykę – np. poprzez odliczanie liczby potrzebnych owoców, produktów sypkich itp.
- potrafi przewidywać skutki oraz wyciągać wnioski z obserwowanych zjawisk przyrodniczych,
- wie, jak należy zachować się w naturalnym środowisku,
- uczestniczy w działaniach mających na celu ochronę środowiska,
- zna słownictwo o treści przyrodniczo-ekologicznej,
- dostrzega zmiany w przyrodzie wynikające ze zmieniających się pór roku,
- zna warunki sprzyjające dla wzrostu roślin,
- uczestniczy w pracach porządkowych takich jak: (pielenie, sadzenie, grabienie liści, podlewanie itp.).
- wie do czego służą podstawowe narzędzia wykorzystywane w ogrodzie przy pielęgnowaniu roślin.

7. Ewaluacja programu

Badanie przydatności realizowanego programu będzie przybierało formę ewaluacji bieżącej. Nauczyciel będzie prowadził bezpośrednią obserwację zachowań dzieci, preferowaną formę aktywności, zaangażowania w nią dzieci. Analizie podlegać będzie kreatywność dzieci przy realizacji działań programowych przejawiających się w oryginalności pomysłów i poczynionych wyborów. W zakresie ewaluacji zaplanowano wykonanie zdjęć, (fotorelacje) z przeprowadzonych działań programowych, oraz przeprowadzenie wywiadów z dziećmi. Wzrost wiedzy i umiejętności w zakresie działań zdrowotnych i ekologicznych będzie również uwzględniony w arkuszu obserwacji

pedagogicznej. Udział w konkursach tematycznie związanych ze zdrowym odżywianiem, tematyką ekologiczną/przyrodniczą, zaangażowanie i udział w akcjach proekologicznych, prozdrowotnych.