

PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE

PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 140 W ŁODZI

„KOSMICZNA PODRÓŻ PO ZDROWE NAWYKI”

CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA w roku szkolnym 2025/2026

1. Problem priorytetowy do rozwiązania:

a. Krótki opis problemu priorytetowego

Dbanie o zdrowie i prawidłowy rozwój dzieci w wieku przedszkolnym jest jednym z najważniejszych priorytetów w procesie edukacji i wychowania. W tym okresie kształtują się nawyki żywieniowe, które mają kluczowe znaczenie dla zdrowia na całe życie. Niestety, obserwujemy, że wiele przedszkolaków niechętnie sięga po warzywa i owoce, które są niezbędnym źródłem witamin, minerałów i błonnika. Zamiast tego, chętniej wybierają słodkie i słodkie przekąski, co sprzyja rozwojowi niekorzystnych nawyków żywieniowych, takich jak nadmierne spożycie cukru i brak zainteresowania zdrową, zróżnicowaną dietą.

Dzieci w wieku przedszkolnym przeżywają intensywny okres rozwojowy, w którym kształtują się ich preferencje smakowe, nawyki żywieniowe oraz postawy wobec zdrowego stylu życia. To właśnie w tym czasie przedszkole odgrywa kluczową rolę jako miejsce, w którym można wprowadzać pozytywne wzorce, edukować i motywować do zdrowego odżywiania. Poprzez odpowiednie działania, zabawy, zajęcia i codzienne praktyki, możemy wspierać dzieci w rozwijaniu nawyków sprzyjających zdrowiu, które będą im służyć przez całe życie.

Celem naszego rocznego programu jest więc nie tylko edukacja dzieci na temat wartości warzyw i owoców, ale także kształtowanie ich pozytywnych postaw wobec zdrowego odżywiania. Wspólnie z rodzicami i personelem przedszkola chcemy tworzyć środowisko sprzyjające rozwojowi właściwych nawyków żywieniowych, które będą fundamentem zdrowego i aktywnego stylu życia naszych podopiecznych.

b. Uzasadnienie wyboru priorytetu

Wybór celu priorytetowego, jakim jest kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych wśród dzieci w wieku przedszkolnym, jest podyktowany wieloma istotnymi przesłankami wynikającymi z przeprowadzonych analiz i obserwacji.

Po pierwsze, w ankiecie przeprowadzonej wśród rodziców prawie 30% respondentów wskazało, że w przedszkolu nie ogranicza się podawania dzieciom słodkich napojów i słodkich podczas imprez przedszkolnych. To oznacza, że w wielu przypadkach dzieci mają dostęp do produktów bogatych w cukry proste, co może sprzyjać wykształcaniu niekorzystnych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

Po drugie, w rozmowach w gronie rady pedagogicznej oraz z innymi pracownikami przedszkola wybrzmiewa problem zbyt dużej ilości przetworzonej żywności w jadłospisie. Zwracają oni uwagę na konieczność zwiększenia udziału naturalnych, nieprzetworzonych

produktów, takich jak warzywa i owoce, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju dzieci i ich odporności.

Po trzecie, obserwacje własne wskazują, że nie wszystkie dzieci chętnie sięgają po warzywa, owoce czy ciemne pieczywo. To potwierdza, że wciąż istnieje potrzeba edukacji i motywowania dzieci do sięgania po zdrowe produkty, co jest kluczowe dla wykształcenia trwałych nawyków żywieniowych.

Podsumowując, wybór tego celu priorytetowego jest uzasadniony koniecznością przeciwdziałania niekorzystnym tendencjom w zakresie żywienia dzieci, poprawy jakości jadłospisów oraz wspierania rozwoju zdrowych nawyków od najmłodszych lat. Działania w tym zakresie mają szansę przyczynić się do poprawy zdrowia i samopoczucia dzieci, a także wykształcenia nawyków, które będą służyły im przez całe życie, promując świadome i odpowiedzialne podejście do własnego zdrowia.

2. Główne przyczyny problemu:

Głównymi powodami występowania problemu niskiej świadomości i niekorzystnych nawyków żywieniowych wśród dzieci w przedszkolu są:

- Niewystarczająca świadomość rodziców i personelu o wpływie diety na zdrowie dzieci – nie wszyscy zdają sobie sprawę z konsekwencji spożywania słodczy i przetworzonej żywności, co wpływa na brak działań mających na celu zmianę nawyków.
- Zbyt duża ilość przetworzonej żywności w jadłospisie – wśród pracowników przedszkola pojawia się problem z nadmiarem produktów wysoko przetworzonych, które często zawierają dużo cukru, soli i konserwantów.
- Niska atrakcyjność warzyw i owoców czy ciemnego pieczywa – dzieci nie zawsze chętnie sięgają po zdrowe produkty, co może wynikać z braku odpowiednich metod ich podawania lub niewystarczającej edukacji na temat ich wartości.
- Brak ograniczeń podczas imprez i wydarzeń przedszkolnych – prawie 30% rodziców zauważyło, że w przedszkolu nie ogranicza się podawania słodkich napojów i słodczy, co sprzyja utrwalaniu niezdrowych nawyków.
- Niedostateczna edukacja i wzorce wśród dorosłych – brak konsekwentnych działań edukacyjnych zarówno w domu, jak i w przedszkolu, które mogłyby promować zdrowe nawyki żywieniowe od najmłodszych lat.

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:

1. Wprowadzenie ograniczeń podczas imprez i wydarzeń przedszkolnych – ustalenie jasnych zasad dotyczących podawania słodkich napojów i słodczy, np. zastąpienie ich zdrowszymi przekąskami, owocami czy warzywami, oraz edukacja rodziców i personelu na ten temat.

2. Zwiększenie udziału naturalnych, nieprzetworzonych produktów w jadłospisie – planowanie menu z naciskiem na świeże warzywa i owoce oraz nieprzetworzoną żywność, a także wprowadzenie zdrowych przekąsek, które będą atrakcyjne dla dzieci.

3. Edukacja dzieci na temat wartości zdrowej żywności – organizowanie zajęć edukacyjnych i sytuacji wychowawczych, które będą pokazywać, jak ważne jest sięganie po zdrowe produkty i jak je przygotowywać.

4. Wzmacnianie pozytywnych wzorców i zaangażowania personelu – poszerzanie wiedzy nauczycieli i pracowników przedszkola, aby sami promowali zdrowe nawyki, a także wprowadzanie ich do codziennych działań i rozmów z dziećmi.

5. Współpraca z rodzicami i społecznością – organizowanie spotkań, konsultacji i wspólnych inicjatyw, które będą motywować rodziców do wspierania zdrowego odżywiania w domu oraz w przedszkolu.

PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2025/2026

1. Cel: **promowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci przedszkolnych poprzez edukację, ograniczanie niekorzystnych praktyk oraz zaangażowanie rodziców i personelu przedszkola.**

Kryterium sukcesu:

- Zwiększenie świadomości na temat zdrowego odżywiania – co najmniej 80% rodziców i personelu przedszkola potwierdza, że zdobyło wiedzę na temat zdrowych nawyków żywieniowych.
- Zmniejszenie podawania słodkich napojów i słodczy podczas imprez i codziennych posiłków – odnotowany spadek ich obecności w jadłospisie o co najmniej 50%.
- Wzrost spożycia warzyw i owoców przez dzieci – co najmniej 70% dzieci regularnie sięga po te produkty w przedszkolu.
- Wprowadzenie i utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych w jadłospisie – stałe stosowanie nowych zasad żywieniowych wypracowanych przez przedszkole.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel:

- a. Co wskaże, że osiągnięto cel? – wyniki ankiet skierowanych do rodziców oraz obserwacje personelu przedszkola.
- b. Jak sprawdzamy, czy osiągnięto cel? – poprzez badanie ankietowe rodziców i personelu przedszkola.
- c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? – zespół promocji zdrowia w przedszkolu w czerwcu 2026 przeprowadzi badanie ankietowe i przygotowuje wnioski.

2. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne	Potrzebne środki	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Prowadzenie zajęć dydaktycznych poszerzających wiedzę dziecka na temat walorów odżywczych różnych produktów i możliwości ich wykorzystania: - wrzesień – wizyta na jabłkowej planecie - październik – planeta „Dyńia” - listopad – kosmiczna spiżarnia (przetwory) - grudzień – gwiazdozbiór pomarańczy - styczeń – marchewkowa planeta - luty – kosmiczny sok - marzec – kolorowe meteoryty (jajka wielkanocne) - kwiecień – zielona planeta (sadzenie i próbowanie rzeżuchy, szczypiorku, kiełek, natki pietruszki) - maj – owocowa galaktyka - czerwiec – cytrynowa kometa	W realizację zajęć zaangażuje się 100% nauczycieli i 100 % dzieci	Przeprowadzenie zajęć	Cały rok szkolny	Nauczyciele grup	Materiały do zajęć wg. Scenariusza	Wpisy w dziennikach Dokumentacja fotograficzna
Zorganizowanie na piknikach integracyjnych we wrześniu i czerwcu atrakcyjnego stoiska ze	Rodzice i dzieci chętnie będą częstować się	Przygotowanie stoisk na piknikach	Wrzesień 2025 Czerwiec 2026	Intendent Olga Ciechulska	Zdrowe przekąski Stolik, naczynia do	Kontrola dyrektora Dokumentacja fotograficzna

zdrowymi przekąskami dla dzieci.	przygotowanymi przekąskami.				przygotowania stoiska	
Promocja zdrowego stylu życia – artykuły i materiały dla rodziców	Rodzice otrzymają co najmniej 6 ciekawych materiałów o zdrowym stylu życia	Umieszczenie na stronie przedszkola i przesłanie mailem artykułów i materiałów dla rodziców. Przygotowanie tablicy informacyjnej dotyczącej realizacji programu w przedszkolnej szatni. Omówienie z rodzicami założeń programu podczas zebrania.	Cały rok szkolny	Zespół promocji zdrowia	Artykuły i materiały dla rodziców	Strona internetowa Wiadomości mailowe
Zorganizowanie konkursu dla rodziców i dzieci „Pyszny i zdrowy deser”	W konkursie weźmie udział 30% rodziców	Zorganizowanie konkursu dla rodziców na najlepszy przepis na pyszny i zdrowy deser, który można wykonać ze swoim dzieckiem	Maj 2026	Zespół promocji zdrowia	Regulamin konkursu, miejsce do wywieszenia prac konkursowych	Regulamin konkursu Prace konkursowe
Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Łodzi – realizacja programu „Skąd się biorą produkty ekologiczne”	W realizację projektu zaangażuje się 100% nauczycieli i 100% dzieci	Realizacja projektu	Cały rok szkolny	??	Materiały do realizacji projektu	Dokumentacja fotograficzna Sprawozdanie z realizacji projektu
Analiza dotychczasowych jadłospisów i wprowadzenie pozytywnych zmian, m.in. - zmniejszenie ilości potraw i produktów o wysokiej zawartości cukru (np. jogurty owocowe, słodzone mleko, słodkie batoniki i ciastka, słodzone mleko, chałka, dżemy)	80% rodziców pozytywnie oceni zmiany wprowadzone w jadłospisach	Analiza jadłospisów i wprowadzenie nowych zasad komponowania posiłków	Cały rok szkolny	Intendent Zespół promocji zdrowia	Produkty spożywcze wg. Menu	Kontrola intendenta Kontrola dyrektora Zestawienie jadłospisów

- zmniejszenie ilości produktów wysoko przetworzonych (np. wafle kukurydziane o długim składzie) - zadbanie o atrakcyjne i estetyczne podanie posiłku - kontynuowanie podawania dzieciom świeżych soków owocowo-warzywnych i nieograniczonego dostępu do wody						
„Szwedzki stół” – komponowanie zdrowych kanapek na śniadanie lub podwieczorek	90% dzieci nałoży na kanapkę przynajmniej 1 warzywo	Cykliczne organizowanie śniadania lub podwieczorku w formie „szwedzkiego stołu”	Cały rok szkolny	Szef kuchni Intendent	Produkty spożywcze wg menu	Kontrola intendenta Jadłospisy
Zorganizowanie spotkania z dietetykiem w każdej grupie	W spotkaniu weźmie udział 100% dzieci	Spotkanie z dietetykiem, pogadanka dla dzieci o zdrowych nawykach	Marzec 2026	Olga Ciechulska		Dokumentacja fotograficzna
Zorganizowanie wycieczki do gospodarstwa ekologicznego i udział w zajęciach „Od ziarenka do bochenka”	W warsztatach weźmie udział 100% dzieci	Zorganizowanie wycieczki autokarowej do Konarzewa	Czerwiec 2026	Iwona Kiciak		Karta wycieczki Dokumentacja fotograficzna