

**DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE PROGRAMOWI
„OWOCE I WARZYWA W SZKOLE”
REALIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2016/2017**

Rodzaj działania	Nazwa	Cele działania
Projekty edukacyjne	Akcja "Pierwszaki zdrowo i bezpiecznie" organizowana przez Echo dnia	Propagowanie zdrowych i bezpiecznych zachowań.
Programy (w tym innowacyjne)	Program edukacyjny: „Porcja pozytywnej energii”	Promocja zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia poprzez działania profilaktyczne ograniczające nadwagę i otyłość uczniów, kształtowanie u dzieci właściwych nawyków żywieniowych opartych na spożywaniu warzyw i owoców.
	Program "Owoce i warzywa w szkole"	promocja zdrowego odżywiania, kształtowanie u dzieci zdrowych nawyków żywieniowych poprzez spożywanie owoców i warzyw
	Program "Szlanka mleka"	kształtowanie wśród dzieci i młodzieży dobrych nawyków żywieniowych poprzez promowanie spożycia mleka i przetworów mlecznych.
	Program innowacyjny "Żeby zdrowym być, trzeba zdrowo żyć"	Promowanie zdrowego stylu życia, opartego na racjonalnym odżywianiu się oraz na aktywności fizycznej.
Konkursy	"Owocowo – warzywne kukielki".	Uświadomienie potrzeby racjonalnego i zdrowego odżywiania Zachęcanie do spożywania świeżych owoców i warzyw.
	Quiz wiedzy – „Walory zdrowotne wynikające ze spożywania owoców i warzyw”.	Zapoznanie dzieci z niektórymi owocami i warzywami. Poznanie ich walorów zdrowotnych.
	„Zdrowe kanapki podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu” – konkurs klasowy	Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia.
Pogadanki	Rozmowy i pogadanki dotyczące właściwych nawyków żywieniowych, opartych na spożywaniu owoców i warzyw, omówienie 10 zasad zdrowego odżywiania się - według Instytutu Matki	Kształtowanie postawy dbania o własne zdrowie, kształtowanie u dzieci właściwych nawyków żywieniowych opartych na spożywaniu warzyw i owoców, uświadomienie znaczenia witamin dla zdrowia i życia ludzi, ukazanie skutków nieprzestrzegania zasad zdrowego i racjonalnego odżywiania,

	i Dziecka oraz piramidy żywieniowej Masłowa, omówienie znaczenia witamin dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, rozmowa o tym co zrobić, żeby nie chorować. Przykładowe tematy pogadanek: „Jak się masz zdrówko?”, „Jestem zdrowy jak ryba”, "Prawidłowe odżywianie warunkiem dobrego zdrowia", „Zdrowo jem”.	
Akcje, imprezy	Udział w ogólnopolskiej akcji „Śniadanie daje moc”	Promowanie zdrowego jedzenia i dobrych nawyków żywieniowych, wdrażanie do spożywania regularnych posiłków oraz informowanie o konsekwencjach złej diety.
	Organizowanie przerw śniadaniowych: owocowo – warzywnych oraz mlecznych	Wyrobienie u dzieci zdrowych nawyków żywieniowych, propagowanie zdrowego stylu życia, promowanie wspólnego spożywania posiłków
	Udostępnienie dystrybutora wody pitnej	Uświadomienie korzyści wynikających z picia wody
	Udział w festynie jesiennym przy ulicy Kierzkowskiej promowanie zdrowego stylu życia.	Zachęcanie do spożywania owoców i warzyw przez dzieci.
Zajęcia	Zajęcia plastyczne i techniczne - wykonanie kukielek owocowo-warzywnych, przygotowanie prac plastycznych „Mój ulubiony owoc”	Uświadomienie potrzeby racjonalnego i zdrowego odżywiania. Zachęcenie do spożywania świeżych owoców i warzyw.
	Zajęcia teatralne: przygotowanie teatryku kukielkowego - inscenizacja wiersza J. Brzechwy "Na straganie"	
	Zajęcia otwarte dla rodziców: "Czas na zdrową przerwę"	Uświadomienie roli śniadania dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych.
	Zajęcia kulinarne, przygotowywanie i degustacja potraw, np. "Robimy zdrowe kanapki", "Przygotowanie sałatki	Zachęcanie dzieci do spożywania zdrowej żywności, kształtowanie umiejętności krojenia owoców i łączenia składników sałatki oraz przygotowania zdrowego posiłku, zwrócenie uwagi na higienę przygotowywania i spożywania posiłków, .

	<p>jarzynowej", „Jesienne kanapki”, "Zdrowa i pożywna sałatka warzywna",</p>	
	<p>Projekcja filmów edukacyjnych promujących zdrowy styl odżywiania się, np. „Zdrowe odżywianie”</p>	<p>Promowanie zdrowych nawyków żywieniowych, uświadomienie uczniom korzyści wynikających ze spożywania 5 posiłków w ciągu dnia.</p>
	<p>Zagadki i quizy o owocach i warzywach, "Zdrowy styl odżywiania się. Czy wiesz co jesz?", "Owocowo – warzywne igraszki literackie". „Wiem co jem- poznanie piramidy żywieniowej”.</p>	<p>Promowanie zdrowego stylu odżywiania - zachęcenie do spożywania świeżych owoców i warzyw.</p>
	<p>Wyjścia do ogrodu szkolnego oraz do ogródków działkowych – poznanie naturalnych okazów warzyw i owoców.</p>	<p>Promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego, uświadomienie ruchu dla właściwego funkcjonowania organizmu.</p>