



PRZEDSIĘWZIĘCIE

„ZDROWY STYL ŻYWIENIA”



Przedsięwzięcie „ZDROWY STYL ŻYWIENIA” opracowane przez p. Annę Marciniak, realizowane było w Szkole Podstawowej w Kleosinie wśród uczniów klas IV, V, VI od listopada 2008 r. do kwietnia 2009 r.

Głównym celem przedsięwzięcia była promocja od najmłodszych lat zdrowego i higienicznego odżywiania.

Wiedząc, iż prawidłowe odżywianie odgrywa bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka, a w szczególności w okresie dorastania dzieci i młodzieży, chciałam im uzmysłowić, iż jedząc zdrową żywność inwestują w swoje zdrowie i prawidłowy rozwój.

Zgodnie ze starym powiedzeniem „lepiej zapobiegać, niż leczyć” podejmowałam wraz z innymi nauczycielami różnorodne działania, aby zmienić nawyki żywieniowe u dzieci i młodzieży oraz zachęcić ich do spożywania większej ilości owoców i warzyw.

W tym celu wprowadziliśmy „Dzień bez chipsów”. Była to środa każdego tygodnia. Uczniowie naszej szkoły nie jedli w tym dniu chipsów. W środy w sklepiku szkolnym nie sprzedawano niezdrowej żywności. Wyeksponowane jabłka zachęcały wszystkich do jedzenia owoców.

Do szkoły zaprosiłam p. doc. Danutę Pawłowską z Instytutu Dietetyki Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, aby zapoznała naszych uczniów z zasadami prawidłowego odżywiania oraz konsekwencjami nie stosowania tych zasad. Uczniowie wysłuchali wykładu na powyższy temat oraz obejrżeli prezentację multimedialną na temat: „Jak należy się odżywiać aby być zdrowym”.



Na lekcjach wychowawczych odbyły się pogadanki na tematy związane z odżywianiem, a mianowicie: „Odżywiaj się zdrowo i prawidłowo”, „Higieniczne przyrządzanie i spożywanie posiłków”.

Uczniowie w klasach, wykonali gazetki ścienne promujące jedzenie owoców i warzyw oraz przedstawiające zdrową i niezdrową żywność, układali hasła zachęcające do jedzenia owoców i warzyw oraz picia soków.

Uczniowie klas IV, w grudniu 2008 r., wzięli udział w konkursie plastycznym „Jedźmy zdrowo”.

12 lutego 2009 r w Kurierze Porannym ukazał się artykuł Katarzyny Michalowskiej pt. „Lepsze jabłko niż chipsy” informujący o tym, w jaki sposób przekazujemy swoim uczniom wiedzę na temat zdrowego odżywiania.

W kwietniu 2009 odbył się konkurs wiedzy „Odżywiamy się zdrowo”. W konkursie wzięło udział 210 uczniów klas IV, V, VI.

30 kwietnia 2009 r. uczniowie wraz z nauczycielami na apelu szkolnym podsumowali podejmowane przez szkołę działania profilaktyczne, związane ze zdrowym stylem żywienia. Pani Anna Marciniak jeszcze raz przypomniała wszystkim zebranim uczniom o konieczności przestrzegania zasad prawidłowego i higienicznego odżywiania. Patrycja Krysiewicz oraz Klaudia Gieńko, uczennice z kl. VI c zapoznały z dekalogiem prawidłowego odżywiania, który opracowały na podstawie zebranych wypowiedzi uczniów.

W konkursie „Na najciekawszą gazetkę ścienną promującą zdrowe odżywianie” zwyciężyli uczniowie klas: IV b i IV c. Klasy te otrzymały dyplomy uznania.

W konkursie wiedzy „Odżywiamy się zdrowo” uczniowie, odpowiadając na pytania, wykazali się znajomością podstawowych składników odżywczych oraz ich rolą w organizmie, potrafili wytłumaczyć dlaczego nie należy jeść w dużych ilościach chipsów hamburgerów, zapiekanek i dlaczego te produkty nie należą do zdrowej żywności. Uczniowie znają zasady prawidłowego odżywiania oraz wiedzą o konsekwencjach nieprawidłowego odżywiania. Potrafią podać przykłady zdrowych produktów. Wiedzą, że najczęściej witamin zawierają owoce i warzywa i wpływają one na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Wyniki konkursu wiedzy przedstawiają się następująco:

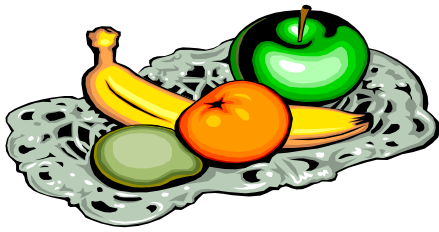
- ⇒ I miejsce – uczniowie kl. VI a - średnia uzyskanych pkt. - 29,65 / 36
- ⇒ II miejsce – uczniowie kl. IV a - średnia. uzyskanych pkt. - 25.5/36
- ⇒ III miejsce – uczniowie kl. V b - średnia uzyskanych pkt - 24,97/36

Uczniowie tych klas w nagrodę otrzymali jabłka ufundowane przez Przedsiębiorstwo Wielobranżowe JAMDEX w Kleosinie, za które serdecznie dziękujemy.

Uczniowie ułożyli 300 haseł promujących jedzenie owoców i warzyw. Najciekawsze odczytano na apelu.

Mam nadzieję, iż wiedzę na temat odżywiania, jaką zdobyli nasi uczniowie w roku szkolnym 2008/2009, wykorzystają z pożytkiem w życiu codziennym dokonując trafnych wyborów przy zakupie żywności i będą zwracać uwagę na to, co spożywają, aby być zdrowym, silnym, zadowolonym i pogodnym oraz jak osiągać najwięcej w życiu sukcesów.





Najciekawsze hasła promujące spożywanie owoców i warzywa

Klasa IV a

Warzywa i owoce jedź, a chipsy odrzuć precz – K. Średziński
Marchewkę zjedz i uśmiechem świeć – O. Roszkowska
Gdy owoce i warzywa będziesz wcinać – to na lekcji nie będziesz się zacinać – M. Wasiluk
Owoce to witaminy, powiedzą Wam o tym uśmiechnięte miny - P. Masłowiecka
Jedz owoce, bo są zdrowe i zawrzyj z nimi umowę - J. Kondracki
Jeśli chcesz zdrowie mieć, szybko do sklepu po witaminy leć - A. Gawryluk

Klasa IV b

Jedz owoce i warzywa, bo to na zdrowie dobrze wpływa – N. Szczerbińska
Owoce i warzywa to słodkości, które przynoszą dużo radości – A. Szczerbińska

Klasa IV c

Nie jem chipsów, jem marchewkę i piękniejszą mam sylwetkę – W. Kuprewicz

Klasa V b

Warzywa i owoce chcę jeść, by sylwetkę ładną mieć – J. Abramowicz

Klasa V c

W zdrowym ciele, zdrowy duch, jedz owoce, z ciebie będzie zuch – K. Kazberuk
Zdrowo żyjemy, bo warzywa i owoce jemy – B. Olkowska

Klasa VI a

Jedz owoce i warzywa, zawsze w życiu to się przyda - P. Gładek
Jedzcie witaminy, będziecie mieli wesołe miny - M. Ułaszonek
Chcesz być zdrowy i mieć krzepkę – jedz marchewkę - K. Szotko

Klasa VI b

Każdy chłopak i dziewczyna, je owoce i warzywa - U. Sokół
Pomidor to zdrowie, każdy ci to powie - K. Dakowicz
Lepsza cebula, niż lodów fura - M. Ptak.

