



## Przedzkole zdrowego żywienia

**Celem konkursu jest wskazanie, jak wam w życiu przedszkolaka pełni prawidłowe odżywianie się.**

### Zadania konkursu:

1. Przeprowadzenie, we wszystkich grupach przedszkolnych, debaty nt. Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia.
2. „Zastrzyk witamin każdego dnia”. Zorganizowanie zajęć kulinarnych, na których przedszkolaki przygotują kilka prostych potraw. Następnie omówienie każdej z nich pod kątem wartości odżywczych, prawidłowego doboru składników oraz smaku.
3. Zorganizowanie spotkania z pielęgniarką /lekarzem/dietetykiem nt. „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość, nadwaga, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia...)”.
4. Przygotowanie wspólnie z dziećmi dekalogu zdrowego żywienia przedszkolaka.
5. „Jestem tym co jem?” – rola racjonalnego żywienia na co dzień. Pogadanka na temat prawidłowego odżywiania się zwieńczona przygotowaniem gazetki przedszkolnej.
6. „Zorganizowanie wystawy prac plastycznych nt. prawidłowego żywienia „Mój ulubiony zdrowy posiłek”.
7. Przygotowanie przedszkolnego teatryku/przedstawienia kukiełkowego z wykorzystaniem warzyw i owoców bądź innych składników pokarmowych.
8. Zorganizowanie spotkania z rodzicami przedszkolaków na temat nawyków żywieniowych oraz wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka.
9. Zgłaszanie swoich przedstawicieli do udziału w kursie „Rola nauczyciela i przedszkola w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych”, który przeprowadzi w formie e-learning Studium Prawa Europejskiego w Warszawie.

Regulamin i szczegóły konkursu dostępne są na stronie internetowej:

[www.zywniewszkole.pl/przedzkole](http://www.zywniewszkole.pl/przedzkole)

**Organizatorzy:**



Sp. z o.o.

Studium Prawa Europejskiego: 02-326 Warszawa, Al. Jerozolimskie 151, lok. 2222  
tel./fax: 22 833 38 90; 22 833 39 90;  
e-mail: info@spe.edu.pl; www.spe.edu.pl