



ERASMUS+ CSEPP, családdal együtt példával program

TEVÉKENYSÉGI TERV

Téma: EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Tevékenységek: EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS- KÓSTOLGATÓ

A tevékenység résztvevője:

Kassai Magyar Tanítási Nyelvű Óvoda

Időpont: 2018. 03. 20.

Felelősök a kóstolgató megszervezéséért:

Harangozó Katalin

Fajfer Zsuzsanna

Ujvári Katalin

Szegedy Ilona



Erasmus+

Beszámoló	
A tevékenység célja:	<ul style="list-style-type: none"> • Egészséges életmód iránti igény megalapozása. • Elfogadtatni a szülőkkel együttműködve a gyermek számára ismeretlen, a gyermeki szervezet fejlődésének mégis fontos, vitaminokban gazdag ételeket. • Élményt nyújtó tevékenységek biztosítása. • Család – óvoda kapcsolatának mélyítése.
A tevékenység feladatai:	<ul style="list-style-type: none"> • Kóstoljunk, ízleljünk! • A családokkal a kapcsolat mélyítése, az egészséges életmód, étkezési szokások megláttatása. • Megismertetni az egészséges és egészségtelen ételeket, ok-okozati összefüggéseit. • Érzékelésük fejlesztése, ételek ízének felismerésére. • Ételek összetevőinek, ízének megnevezése, kifejezőkészség, mondatalkotás fejlődése.
Módszerek:	<ul style="list-style-type: none"> • Beszélgetés
Szervezés:	<ul style="list-style-type: none"> • Feltételek megteremtése • Szükséges eszközök előkészítése, a tevékenység gördülékenysége érdekében (asztalok összetolása, leterítése).
Eszközök:	Képek, konyhai eszközök, tápláló és egészséges ételek, falatok
Kapcsolódó tevékenységek:	Boltos, piacos játék – szerepjáték Találós kérdések, mondókák, zöldség- és gyümölcsféléről



Erasmus+

Előzmények:

Az óvodáskorban kialakított, elsajátított táplálkozási szokások, illetve ismeretek nagyon meghatározóak a későbbiekre nézve, sokszor az egész felnőtt életre nézve is. A táplálkozási szokások már gyermekkorban kialakulnak, hiszen a kicsik ilyenkor tanulják meg a helyes ételválasztást, az étkezési ritmust, ebben a korban formálódik az ízlés, és rögzülnek a táplálkozási minták, valamint a táplálkozási magatartás is.

MEGVALÓSÍTÁS

Óvodánkban teljes héten át az egészséges táplálkozás témájával foglalkoztunk. Gyümölcsöket szeleteltünk és ettünk. Bővítettük ismereteinket az egészséges ételekről. Beszélgettünk az egészséges étkezési szokások kialakításáról, mozgásról, tisztálkodásról fogápolás fontosságáról. Szakácsnőink elkészítették a finom falatokat, különböző táplálékban, vitaminokban gazdag kenőekkel (zöldséges, húsos, halas, tojásos). Az elkészült falatokat a szülőknek és gyerekeiknek, az óvoda folyosóján volt lehetőségük elfogyasztaniuk.

REFLEXIÓ:

Finom és egészséges falatokkal kedveskedtek szakácsnőink a szülőknek, bemutatták azokat a kenőket, amelyeket gyermekeink az óvodában naponta fogyasztanak. A projekt sikeresen zajlott, minden falat elfogyott.

projektmenedzser:

Harangozó Katalin

.....

koordinátor

Szegedy Erika

.....

Kassa 2018. 03. 30.