

Projekt działań dotyczących zdrowego odżywiania realizowany w ramach programu „Akademia zdrowego ucznia” w roku szkolnym 2022/2023

„Akademia zdrowego ucznia” to program złożony z działań w zakresie edukacji prozdrowotnej kierowany do uczniów oddziałów przedszkolnych i klas 1-3. Głównymi założeniami tej inicjatywy są aktywności związane z budowaniem szeroko rozumianej świadomości zdrowotnej oraz promowanie zdrowego, aktywnego stylu życia oraz kształtowaniem właściwych postaw proekologicznych.

Cel główny:

- Kształtowanie wśród uczniów właściwych nawyków żywieniowych.
- Uświadomienie uczniom konieczności różnorodnego i racjonalnego odżywiania się oraz regularnej aktywności ruchowej.
- Kształtowanie właściwych postaw proekologicznych.

Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczniów z zasadami piramidy żywieniowej.
- Wdrażanie zasady **Zero Waste**.
- Wskazanie na wartości odżywcze pokarmów mlecznych, warzyw, owoców.
- Wdrażanie do sporządzania zdrowych posiłków.
- Estetyka i higiena spożywania posiłków.

W ramach realizacji projektu zaplanowano następujące zadania:

Zadania do realizacji	Sposób realizacji	Osoby odpowiedzialne	Termin
Zagospodarowanie tablicy informacyjnej na korytarzu szkolnym. Zamieszczanie informacji o konkursach oraz materiałów związanych ze zdrowym stylem życia.	Koordynatorzy projektu zamieszczają informacje o konkursach i akcjach oraz informacje związane z oraz ze zdrowym stylem życia.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	wrzesień/ październik
Prowadzenie zajęć rozwijających zdolności kulinarne i zainteresowania ekologiczne „ Green food ”.	Prowadzenie cotygodniowych zajęć w laboratorium przyszłości dla uczniów klas 3 – hodowla ziół, kiełków, przyrządzanie zdrowych potraw.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	cały rok
Konkurs	Ogłoszenie konkursu, zebranie prac, wybór najlepszych prac plastycznych.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	październik
Pogadanka w klasach 0-3 na temat zdrowego odżywiania w oparciu o piramidę	Wychowawcy w klasach przeprowadzają pogadankę na temat zdrowego żywienia.	Wychowawcy klas	listopad

żywieniową.			
„Listopad miesiącem zdrowego jedzenia”.	Uczniowie przynoszą zdrowe posiłki do szkoły z dodatkami warzyw i owoców.	Wychowawcy klas	listopad
„Warszawski Dzień Dobrego Jedzenia”.	Przygotowanie przez uczniów zdrowego drugiego śniadania, przygotowanie stoisk przez klasy, poczęstunek dla innych klas. Uczniowie starają się stosować zasady Zero Waste.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska Wychowawcy klas	listopad
Udział w programie „Szkłanka mleka”.	Uczniowie trzy razy w tygodniu piją mleko od października do maja.	Wychowawcy klas	październik- maj
Udział w programie „Owoce w szkole”.	Uczniowie trzy razy w tygodniu spożywają świeże owoce i warzywa.	Wychowawcy klas	październik- maj
II śniadanie ważna „lekcja” w planie dnia ucznia .	Kontynuacja przerw śniadaniowych w czasie lekcji, spożywanie przez nauczycieli zdrowych posiłków razem z dziećmi.	Wychowawcy klas	cały rok
Konkurs	Wykonanie pracy plastyczno - technicznej zgodnej z tematyką konkursu.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	styczeń
Owocowy Bal Karnawałowy	Przygotowanie przez rodziców owocowych przekąsek zamiast słodczy na czas przerwy w czasie	Rodzice, Wychowawcy klas	styczeń/luty

	balu. Poczęstunek przygotowany w zgodzie z zasadami Zero Waste.		
Klasowe uprawy	Każda klasa zakłada mini uprawę ziół.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	marzec/ kwiecień
Pokaz mody w ramach obchodów Dnia Talentów: „Kreatywne Zero Waste”	Pokaz strojów przygotowanych zgodnie z zasadami Zero Waste.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	marzec
Truskawkowy tydzień	Przygotowanie truskawkowych dań, deserów i kotajli.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	czerwiec
Zdrowy i kolorowy stragan w ramach obchodów Święta Szkoły	Przygotowanie stoiska ze zdrowymi produktami i przygotowanymi posiłkami/napojami oraz broszurkami edukacyjnymi. Promowanie zasad Zero Waste.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	czerwiec
Uczestnictwo w konkursach i akcjach związanych ze zdrowym żywieniem proponowanych przez Biuro Edukacji .	Zgodnie z harmonogramem.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	cały rok

Przewidywane efekty:

- Uczniowie znają zasady zdrowego odżywiania i stosują je w codziennej diecie.
- Uczniowie znają i stosują zasady Zero Waste.
- Uczniowie znają wartość warzyw, owoców i chętniej je spożywają.
- Uczniowie przynoszą do szkoły zdrowe II śniadania.
- Uczniowie potrafią aktywnie organizować sobie czas wolny.

Ewaluacja projektu:

Obserwacja działań i analiza wytworów pracy uczniów.

Analiza osiągnięć uczniów - wyniki konkursów praktycznych oraz konkursów wiedzy na temat zdrowego żywienia.

Obserwacja przynoszonych przez uczniów II śniadań do szkoły.

Opracowanie:

Julita Wilczyńska

Anna Orłowska