

## Miejski Program Zdrowo jesz, lepiej żyjesz

Głównym celem programu jest zmniejszenie liczby dzieci z nadmierną masą ciała poprzez edukację żywieniową dzieci oraz rodziców oraz poprzez interwencję dietetyka (ułożenie specjalnej diety, kontrola wagi).

Spotkaliśmy się już po raz trzeci podczas warsztatów kulinarnych organizowanych w ramach realizacji Programu Miejskiego "Zdrowo jesz - lepiej żyjesz". I etapem było ogłoszenie konkursu plastycznego, w którym uczestnicy mieli za zadanie wykonanie pracy formatu A4 dowolną techniką, która zawierać ma przepis (przepisy) potraw oraz fotografie lub rysunki potraw uwzględniając prawidłowy podział zapotrzebowania żywieniowego, atrakcyjnych dla dzieci, wykonanych ze zdrowych produktów (m.in. kasze, warzywa, mięso) i zachęcające do zdrowego odżywiania. Natomiast II etapem były warsztaty. **Celem warsztatów** jest edukacja zdrowotna dzieci jak i dorosłych. Uświadomienie, że to co jemy wpływa bezpośrednio na samopoczucie i ważne czynności naszego organizmu. Nawyki żywieniowe nabyte w dzieciństwie kształtują późniejsze wybory. Nasza dieta powinna być zrównoważona odżywczo, odpowiednia dla każdego wieku, różnorodna, oparta o produkty jak najmniej przetworzone - naturalne i wysokiej jakości. W czasie warsztatów zapewniamy odpowiednią ilość zdrowych produktów, jak i sprzęt niezbędny do przygotowania dań. W warsztatach wzięło udział 16 koszalińskich przedszkoli. Osoby biorące udział w warsztatach podchodziły do swoich stanowisk pracy (stoły, na których ustawione są sprzęty oraz półmiski z produktami spożywczymi). Uczestnicy warsztatów zakładali czapki kucharskie i fartuch, które były przygotowane obok miejsca pracy. Zadaniem uczestników było przygotowanie zdrowego posiłku - kolorowego, zdrowego talerza. Do dyspozycji uczestników były wszystkie znajdujące się na stole składniki, na podstawie których komponują posiłek. Pod czujnym okiem opiekunów i prowadzącej - Magdy Kos - nauczyciela Przedszkola nr 16, uczestnicy warsztatów przygotowywali potrawy. Podczas całej zabawy organizatorzy i opiekunowie pomagali w przygotowywaniu, organizatorzy podpowiadali jak łączyć składniki i techniki. Podczas warsztatów oprócz rozwinięcia swoich umiejętności kucharskich, uczestnicy mogli dowiedzieć się na jakie produkty i potrawy warto w kuchni „stawiać”!

Może nie każdy dorosły uważa, że gotowanie to przyjemność, ale z pewnością myśli tak każde dziecko. Mieszanie, poznawanie nowych smaków, a przy tym dzielenie się emocjami z innymi, sprawia dzieciom wiele radości. Dlatego te warsztaty mają być nie tylko nauką zasad zdrowego odżywiania, ale także dobrą zabawą, bo podczas zabawy dziecko jest kreatywne, a ta kreatywność będzie im dziś bardzo potrzebna do stworzenia czegoś niebanalnego pod względem wyglądu i smaku.

### Do pobrania:

materiały i pomoce dydaktyczne programu "ZDROWO JESZ - LEPIEJ ŻYJESZ"

[Malowanka "KOLOROWE UŚMIECHY"](#) (pobierz plik PDF - 3 MB) <sup>[1]</sup>

konspekty i scenariusze lekcji programu "ZDROWO JESZ - LEPIEJ ŻYJESZ"

[Szkoła Podstawowa - klasy 1-3 \(pobierz plik ZIP - 10 MB\)](#) [2]

[Szkoła Podstawowa - klasy 4-6 \(pobierz plik ZIP - 19 MB\)](#) [3]

[Gimnazjum - klasy 1-3 \(pobierz plik ZIP - 18 MB\)](#) [4]

---

**Adres źródłowy:** <https://koszalin.pl/pl/page/miejski-program-zdrowo-jesz-lepiej-zyjesz>

#### **Odnosiniki**

[1] <http://www.koszalin.pl/sites/default/files/pliki/malowanka.pdf>

[2] [http://www.koszalin.pl/sites/default/files/konspekty\\_szk\\_podst\\_1\\_3.zip](http://www.koszalin.pl/sites/default/files/konspekty_szk_podst_1_3.zip)

[3] [http://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/konspekty\\_szk\\_podst\\_4\\_6.zip](http://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/konspekty_szk_podst_4_6.zip)

[4] [http://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/konspekty\\_gimnazjum\\_1\\_3.zip](http://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/konspekty_gimnazjum_1_3.zip)