



Projekt edukacyjny o tematyce prozdrowotno - ekologicznej „Zdrowo i aktywnie przez cały rok”

Praca konkursowa

„ Zdrowa żywność w przedszkolu i szkole”

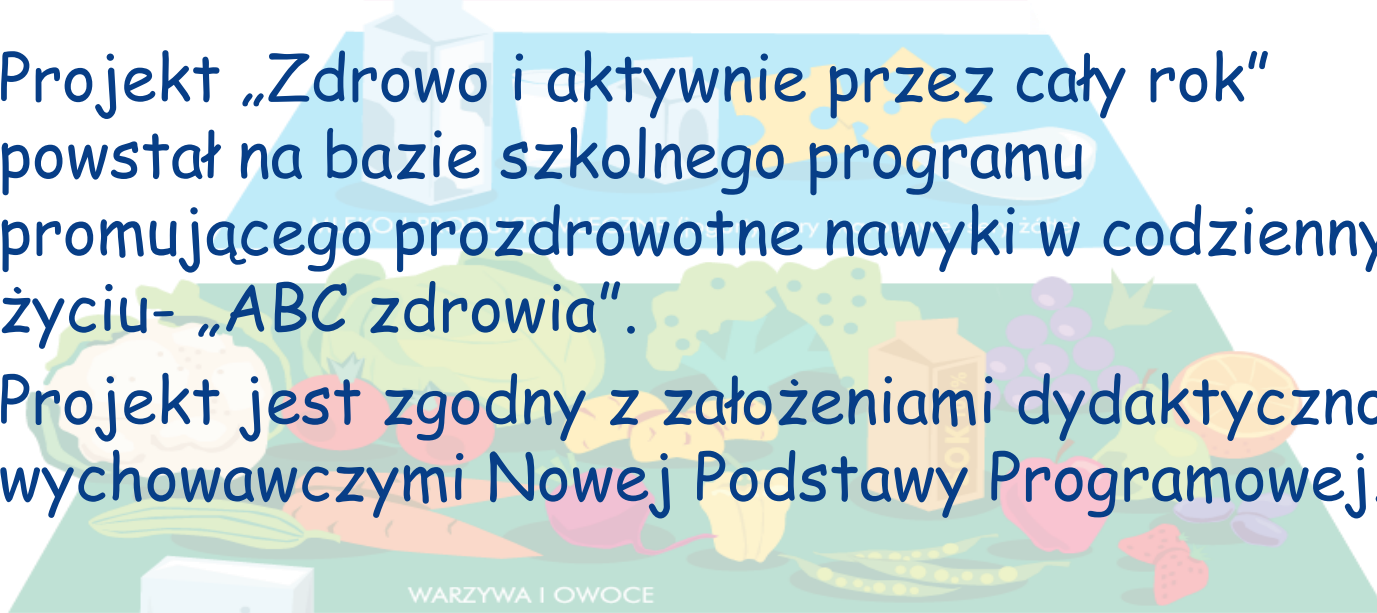
OCEE w ramach programu „Szkoły dla Ekorozwoju”



Szkoła Podstawowa nr 16
w Elblągu



- * Projekt „Zdrowo i aktywnie przez cały rok” powstał na bazie szkolnego programu promującego prozdrowotne nawyki w codziennym życiu- „ABC zdrowia”.
- * Projekt jest zgodny z założeniami dydaktyczno-wychowawczymi Nowej Podstawy Programowej.





Zdrowo i aktywnie przez cały rok.

- * Uczestnikami projektu są wszyscy uczniowie kl.0-VI naszej szkoły, wychowawcy, nauczyciele, pracownicy szkoły, rodzice, opiekunowie i dziadkowie uczniów, społeczność lokalna i partnerzy zewnętrzni, np. UM w Elblągu, hipermarket E. Leclerc w Elblągu, ECEE, OCEE, Zieleń Miejska w Elblągu, ZUO w Elblągu, elbląskie media.

Cel projektu

- * Propagowanie zdrowego stylu życia na co dzień
- * Zgłębianie wiedzy na temat zdrowego odżywiania zgodnego z piramidą pokarmową
- * Wychowywanie świadomego konsumenta, który zapobiega chorobom promując zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną

MIĘSO, DRÓB, JAJA, RYBY,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, ORZECHY

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (mąki, sery twarogowe, sery żółte)

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE



TŁUSZCZE

Projekt „Zdrowo i aktywnie przez cały rok” jest odpowiedzią na potrzeby promowania zdrowych nawyków żywieniowych i aktywności ruchowej wśród uczniów i dorosłych zalecanych przez MEN na bieżący rok szkolny.

Z przeprowadzonych ankiet wśród dzieci i ich rodziców wynika, że należy nieustannie poszerzać wiedzę o zdrowym odżywianiu, wzmacniać wybory zdrowej żywności, ograniczać ilość słodczy i chipsów w jadłospisach uczniów oraz rozwiązywać na bieżąco problemy ze zbyt długim przesiadywaniem uczniów przed komputerem i telewizorem, na rzecz aktywnego wypoczynku w ramach zajęć sportowych w szkole lub z rodziną na łonie natury.

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (jogurty, sery twarogowe, sery żółte)

WARZYWA I OWOCE

KASZA

MUSLI

MUSLI OWSIANE

PRODUKTY ZBOŻOWE



TŁUSZCZE

W związku z powyższym nasze priorytety na ten rok szkolny to zdrowie, ukryte w żywności i czynnej aktywności.

MIEŚO, DRÓB, JAJA, RYBY,
ORZECHE I NASIENIA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Zadania konkursowe realizujemy od września 2013.

MLEKO I PRODUKTY MLEKARSKIE (mleko, sery twarogowe, sery żółte)

Planowana całkowita realizacja projektu -
czerwiec 2014.

WARZYWA I OWOCE

RYŻ

KASZA

MUSLI

PEŁKI
OWSIANE

PRODUKTY ZBOŻOWE



TŁUSZCZE

KALENDARIUM PROJEKTU

„ZDROWO I AKTYWNI PRZEZ CAŁY ROK”

WRZESIEŃ – GUDZIEŃ 2013,

I SEMESTR.



WARZYWA I OWOCE



PRODUKTY ZBOŻOWE

Wrzesień 2013



TŁUSZCZE

- * 20-lecie Sprzątania Świata, jubileuszowe działania zakończone galą w naszej szkole. Otwarta impreza szkolna we współpracy z UM w Elblągu, Zielenią Miejską, Nadleśnictwem Elbląg, ECEE, E. Leclerc.
- * Aktywne sprzątanie lasu Bażantarnia, konkursy plastyczne, techniczne, literackie, zajęcia edukacyjne w klasach i w ZUO.
- * Uroczyste podsumowanie z wiceprezydentem Elbląga, prezentacja dokonań ekologiczno- prozdrowotnych na przestrzeni 20 lat, występy artystyczne, przejazd zielonego pociągu po szkole i rozstrzygnięcie ogłoszonych konkursów dla uczniów



PRODUKTY ZBOŻOWE





- * Szkolny program promocji zdrowia- ABC ZDROWIA dla uczniów klas 0-VI. Opracowanie tematyki zadań spójnych z programami nauczania, programem profilaktycznym, wychowawczym i Bezpiecznej Szkoły.
- * Przeprowadzenie ankiet dla uczniów i rodziców dotyczących zagadnień zdrowego stylu życia.
- * Napisanie projektu konkursowego „Zdrowo i aktywnie przez cały rok”.





TŁUSZCZE



MIESO, DRÓB, JAJA, RYBY

* **Kodeks ekologiczny na rok szkolny 2013/2014.**

Tegoroczny kodeks zawiera 10 zasad zdrowego stylu życia, czyli prawidłowego odżywiania i aktywności ruchowej



WARZYWA I OWOCE



PRODUKTY ZBOŻOWE



KODEKS EKOLOGICZNY

ZDROWO I AKTYWNIE PRZEZ CAŁY ROK

1. Jedz 5 posiłków dziennie !!!



2. Posiłki powinny być urozmaicone.



3. Odżywiaj się zgodnie z piramidą pokarmową.



4. Dzień bez 5 porcji warzyw, owoców lub szklanki soku, to dzień stracony.



5. Ruch bez ograniczeń, słodycze z umiarem!!



6. Jedz o stałych porach, nie śpiesz się.



7. Zawsze myj ręce przed posiłkiem!!!



8. Do szkoły przychodź po śniadaniu i ze śniadaniem!!!



9. Uprawiaj sport codziennie, a nie od święta!!



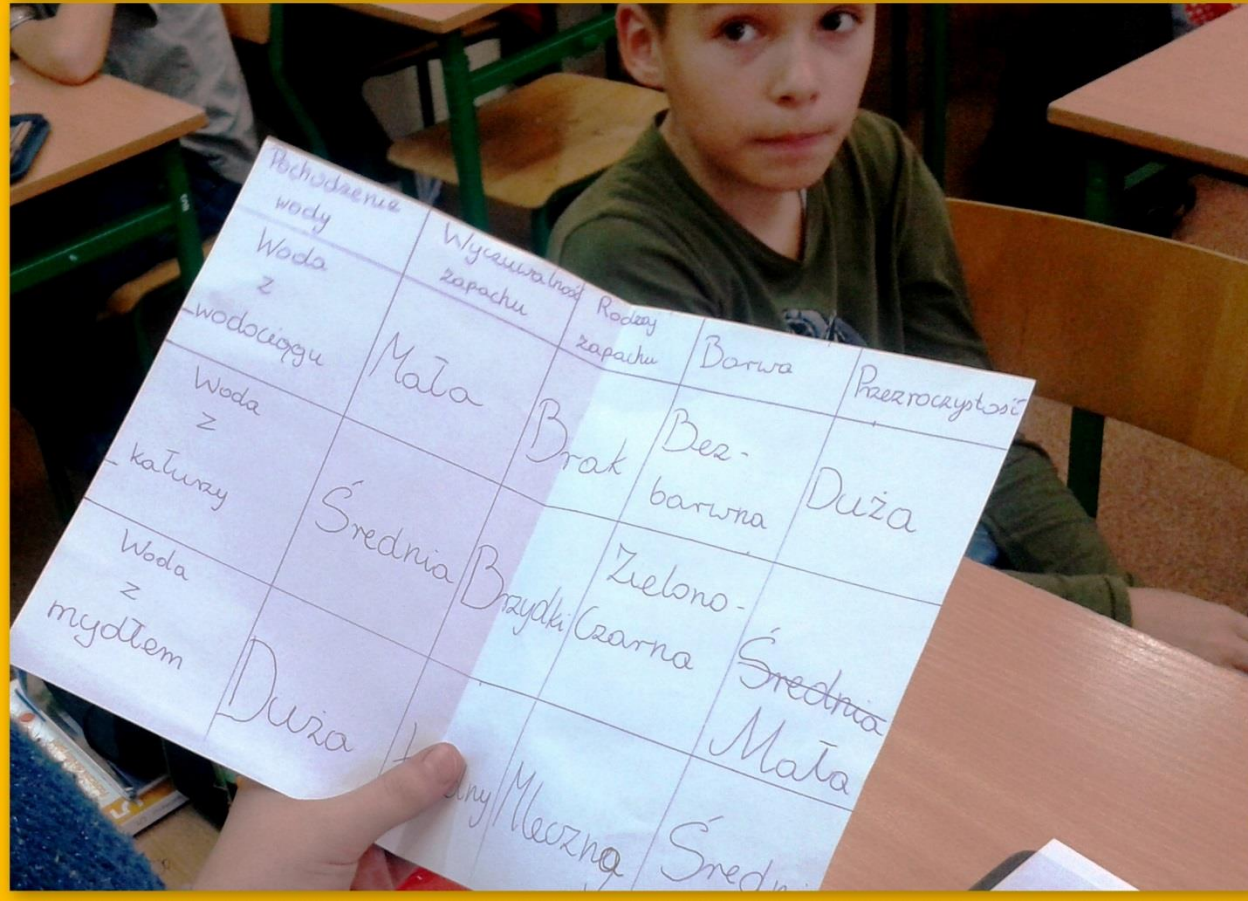
10. Aktywnie spędzaj czas na sportowych przerwach w szkole.



Woda niezbędna do życia.

- * Woda niezbędna do życia- zajęcia doświadczalne na lekcjach przyrody. Określanie stopnia czystości wody, którą pijemy i tej, w której żyją rośliny i zwierzęta. Samodzielna praca uczniów.



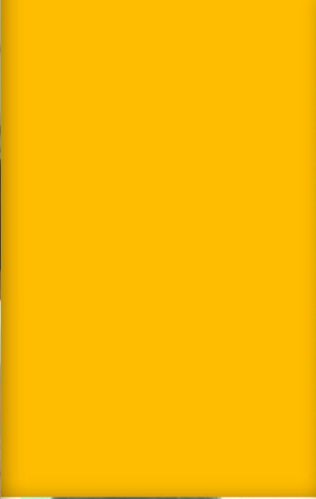


Październik 2013



- * „Święto Drzewa” z Klubem Nasza Ziemia-
sadzenie świerków przy szkole i roślin
doniczkowych w gabinetach lekcyjnych.
Przeprowadzenie pogadarek o roli drzew w
środowisku i zapoznanie uczniów z walorami
leczniczymi drzew liściastych i iglastych.







Wyjścia do Bażantarni.

- * II Marsz Rodzinny po Bażantarni. Niedziela z rodziną na świeżym powietrzu. Pokonanie 6 km w miłym gronie, w rodzinnym tempie.
- * Jesienny rajd po Bażantarni, ruch na świeżym powietrzu połączony z poznawaniem uroków przyrody naszego regionu. Udział uczniów w konkursie wiedzy przyrodniczej. Organizator PTTK w Elblągu.

WARZYWA I OWOCE





Zdrowe ząbki.

TŁUSZCZE



- * Zdrowe ząbki naszych dzieci. Wizyta uczniów z kl. Ia w gabinecie stomatologicznym. Dzieci otrzymały fachowe porady, jak dbać o zęby, co jeść, by były zdrowe. Ponadto wszystkim dzieciom przeprowadzono test na czystość ząbków.



WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE

„Bal jesieni”.

TŁUSZCZE

- * „Bal jesieni” w świetlicy szkolnej z marchewką, orzechami i zdrowymi dodatkami oraz relaksującą, jesienną muzyką w tle. Atrakcją imprezy było układanie grzybowych puzzli, zbieranie orzechów, chrupanie marchewek na czas, tańce pod parasolami. Dzieci pracowały w zespołach.

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE



Spotkanie z pielęgniarzką.

TŁUSZCZE

- * Spotkania pielęgniarki szkolnej z uczniami w klasach. Odbyły się pogadanki na temat zasad właściwego odżywiania, profilaktyki zapobiegania otyłości i innych chorób wewnętrznych, sposobów odżywiania dawniej i dziś oraz o roślinach i zwierzętach w codziennym naszym menu.

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE



Pomoc kasztanowcom.



TŁUSZCZE

- * „Pomoc Kasztanowcom”, czyli działania w terenie, przyjemne i pożyteczne dla zdrowia oraz środowiska. Uczniowie grabili liście kasztanowca i wkładali je do worków, aby zapobiec szerzeniu się Szrotówka kasztanowcowiaczka. Lekcje przyrodnicze w terenie cieszą się dużym zainteresowaniem wśród uczniów.

MIEŚO, DRÓB, JAJA, RYBY
MISZKOWANIE

WARZYWA I OWOCE

RYŻ

KASZA

MUSLI

PLATKI
OWSIANE

PRODUKTY ZBOŻOWE



Listopad 2013



TŁUSZCZE

- * Jarmark Zdrowej Żywności przygotowany przez uczniów kl. 0-III we współpracy z wychowawcami, opiekunami SU oraz rodzicami. Owocowe smakołyki, naturalne jogurty z kawałkami świeżych owoców, sałatki warzywne, kolorowe kanapeczki zachęcały wszystkich do degustacji. Promowano zdrową żywność, bogactwo smaku, zapachu z zachowaniem zasad higieny.

WARZYWA I OWOCE

RYŻ

KASZA

MUSLI

PEŁKNI
OWSIANE

PRODUKTY ZBOŻOWE



Zajęcia w Zapiecku.

TŁUSZCZE

- * Jak się piecze chleb i robi masło? Odpowiedzi na te pytania szukali uczniowie klasy III a w Restauracji Zapiecek w Suchaczu. Dzieci zapoznały się z wartościami odżywczymi podstawowych produktów spożywanych na co dzień. Nabyli umiejętności wypieku chleba i robienia masła. Wraz z gospodarzami obiektu dzieci zjadły wspólne śniadanie w ramach ogólnopolskiej akcji „Śniadanie daje moc”.

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE



Śniadanie daje moc.



TŁUSZCZE

* „Śniadanie daje moc” - program ogólnopolski Partnerstwa dla Zdrowia. Jego realizacja polegała na urządzaniu śniadań klasowych i międzyklasowych z zachowaniem zasad zdrowego żywienia. Śniadania stały się ważnym wydarzeniem dla dzieci i nauczycieli. Zaangażowanie we wspólne biesiadowanie było bardzo duże. Uświadomiono dzieciom, że śniadanie to podstawowy posiłek na dobry początek dnia. Zachęcono uczniów, aby wszyscy jedli śniadania składające się z pełnowartościowych produktów.

W praktyce okazało się, że ta akcja nie była jednorazowa. Na kolejnym spotkaniu kl. Ia i IIc omówiono niezbędną rolę wapnia w rozwoju kośćca dzieci. Do akcji śniadaniowej włączyli się uczniowie z kl. VIc wraz z wychowawcą oraz uczniowie ze świetlicy.

PRODUKTY ZBOŻOWE



Bezpieczne przerwy.



TŁUSZCZE

- * Bezpieczne przerwy - cyklicznie raz w miesiącu klasy IV-VI wraz z wychowawcami przygotowują tzw. „Bezpieczne przerwy”. W tym roku szkolnym są to przerwy dotyczące zdrowego odżywiania i czynnego wypoczynku. Podczas takich przerw organizowane są kawiarenki owocowo-warzywne. Soki naturalne, czy koktajle mleczne „kupuje się” za zużyte baterie. Uczniowie przygotowują gry edukacyjne, konkursy tematyczne np. : kto najszybciej obierze jabłko ze skórki lub zje plaster cytryn z uśmiechem na twarzy. Niektórzy w tym czasie grają w piłkę w sali gimnastycznej lub w ping ponga na korytarzu szkolnym.



PRODUKTY ZBOŻOWE



Racjonalne odżywianie.



TŁUSZCZE

- * W listopadzie odbyło się spotkanie pielęgniarki szkolnej z dziećmi ze świetlicy, którego celem było uświadomienie uczniom jak ważne dla zdrowia i życia ludzkiego jest racjonalne odżywianie i kultura fizyczna. Przedstawiono piramidę żywieniową, omówiono ilość niezbędnych posiłków w ciągu dnia wzbogaconych w owoce i warzywa. Dzieci miały do pani pielęgniarki wiele pytań między innymi o to czym są tłuszcze, węglowodany, jakie produkty powinny spożywać itp. Po spotkaniu z pielęgniarką zorganizowano świetliczanom zabawę z krzesłami "sałatkę owocowo-warzywną", podczas której dzieci wymieniający dany owoc lub warzywo jakie szczególnie lubią zamieniały się miejscami.



PRODUKTY ZBOŻOWE



Zajęcia z elementami gimnastyki korekcyjnej.

- * W ramach działalności na rzecz zdrowia i kultury fizycznej w naszej szkole zostały zorganizowane i przeprowadzone zajęcia z elementami gimnastyki korekcyjnej. Dzieci wykonywały ćwiczenia mające na celu skorygowanie wad postawy poprzez zastosowanie dobrze dobranych ćwiczeń rozciągających poszczególne partie mięśniowe. Wykonywane były ćwiczenia bierne i czynne. Do wykonywania ćwiczeń wykorzystane były między innymi: woreczki z grochem, szarfy, piłki sensoryczne i inne. Uczniowie dzięki tym ćwiczeniom rozciągali poszczególne partie mięśni takie jak: mięśnie grzbietu, pośladków, ud, mięśnie brzucha itp. co w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi, antygrawitacyjnymi zapobiega tak zwanym plecóm okrągłym, odstającym łopatkóm i koryguje ustawienia miednicy.



Zielona Szkoła w Wygoninie.

TŁUSZCZE

- * Uczniowie z kl. IIIc, VIa i c podczas kilku dni pobytu na Kaszubach w Domu Wczasów Dziecięcych, odbyli zajęcia edukacyjne w terenie, zapoznając się z walorami środowiska leśnego. Aktywny, wielogodzinny wypoczynek na świeżym powietrzu przydał się młodzieńczym mięśniom.

ORZECHY I NASIONA KOSZLI STRACZKOWYCH, ORZECHY

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (jogurty, sery twarogowe, ser żółty)

WARZYWA I OWOCE

RYŻ

KASZA

MUSLI

PLATKI OWSIANE

PRODUKTY ZBOŻOWE



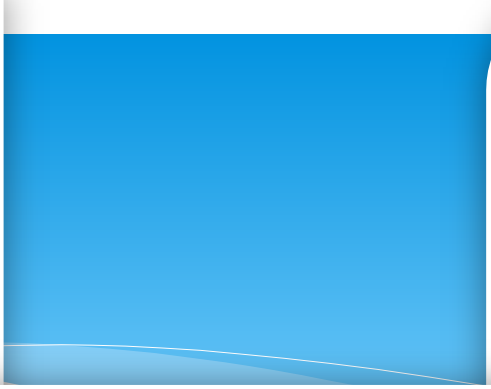
Zajęcia kulinarne.

TŁUSZCZE

- * Wycieczka do Zapiecka- ponowna wizyta naszych uczniów, tym razem kl. Ia i IIc w Suchaczu. Gospodarze Restauracji Zapiecek przeprowadzili warsztaty kulinarne uczące dzieci jak samodzielnie wyrabiać ciasto chlebowe, zrobić masło i ser. Przy okazji dzieci poznały skład chemiczny chleba, masła i sera. Własnoręcznie upieczone bochenki chleba trafiły na rodzinne stoły uczniów.

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE





„Bingo owocowo- warzywne”

- * „Bingo owocowo- warzywne” w świetlicy szklonej. Zabawa poprzedzona została pogadanką na temat warzyw i owoców, ich rodzajów, smaków i wartości odżywczych. Dzieci podzielone zostały na 8 zespołów, w których wyłoniony został lider - osoba odpowiedzialna za właściwy przebieg gry. Nauczyciel rozdał liderom plansze z losowo wypisanymi na nich nazwami warzyw i owoców (każdy zestaw był inny). Dzieci najpierw miały za zadanie zapoznać się z przydzielonymi warzywami i owocami. Gdy gra się rozpoczęła, nauczyciel zaczął losować kartonik z nazwą jakiegoś owocu lub warzywa i czytał je na głos. Dzieci, które miały dany owoc/warzywo na swojej planszy skreślały jego nazwę. Drużyna, która jako pierwsza zakreśliła wszystkie nazwy warzyw i owoców na swojej planszy wygrywała. Zabawa nie tylko kształtowała spostrzegawczość wzrokową, ale również utrzymywała nazwy warzyw i owoców, bardziej lub mniej znanych dzieciom.







„Dary jesieni”.

TŁUSZCZE

- * „Dary jesieni” - zajęcia świetlicowe. Dzieci prezentowały dary natury z lasu, sadu i ogrodu. Przygotowały wystawę kabaczków, dyni, cukinii. Przedstawiono kilka przepisów dań z wymienionymi warzywami. Uczniowie wyszukiwali wartości odżywcze darów jesieni.

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE



„Galaktyka zdrowia”.

TŁUSZCZE

- * „Galaktyka zdrowia” - wspólne zajęcia rytmiczno-sportowe uczniów kl. I c z dziećmi z Przedszkola nr 31 w Elblągu. Przedszkolaki przemierzały odległe planety wykonując ćwiczenia gimnastyczne, doskonalące spostrzegawczość i orientację przestrzenną. Celem zajęć była promocja aktywności fizycznej połączonej z integracją dzieci w różnym wieku.

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE



Klasowy konkurs recytatorski.



TŁUSZCZE

- * „Więcej warzyw i owoców, będziesz zdrowy to jest sposób” - klasowy konkurs recytatorski dla uczniów kl. IIIb . Dzieci deklamowały wiersze mówiące o spożywaniu wartościowych smakołyków owocowo- warzywnych. Rodzice włączyli się w przygotowanie i nagrodzenie dzieci uczestniczących w konkursie.



WARZYWA I OWOCE



PRODUKTY ZBOŻOWE





TŁUSZCZE

Ogłoszenie wyników elbląskich konkurów dla dzieci:

„Czyste wody zdrowe ryby” - organizator PZW,
II miejsce

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (jogurty, sery twarogowe, sery żółte)

„Bierzemy kurs na zdrowie” - organizator Sp12,
I miejsce i wyróżnienie.

WARZYWA I OWOCE



PRODUKTY ZBOŻOWE

Grudzień 2013



TŁUSZCZE

- * Zabawy z makaronem w świetlicy szkolnej. Na zajęciach uczniowie zapoznali się z historią wędrówki makaronu od jego wytworzenia do ugotowania w kuchni i spożywania z talerza. Omówiono wykorzystanie makaronu w codziennej diecie i składniki odżywcze zawarte w makaronie.



WARZYWA I OWOCE



PRODUKTY ZBOŻOWE



Klub Pierwszaka.



TŁUSZCZE

- * Klub Pierwszaka- utworzenie klubu aktywności ruchowej dla uczniów i ich rodziców. Klubowicze pod kierunkiem wychowawczynie kl. Ic uczestniczą w grach sportowych, zabawach rytmicznych i tańcach integracyjnych wzmacniających mięśnie tułowia, kończyn górnych i dolnych.

MIĘSO, DRÓB, JAJA, RYBY,

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE



"Zdrowo i Aktywnie!!!"



TŁUSZCZE

- * W związku z tym hasłem dzieci wzięły udział w "torze przeszkód". Musiały sprawnie pokonać wiele konkurencji, a były to: chód na szrudłach, czołganie przez tunel, slalom woreczkiem, przekładanie szarfy, skoki obunóż, rzut do celu, bieg. Dzieci dzielnie pokonywały wszystkie zadania. Wykazały się dużą sprawnością fizyczną. Przyniosło im to wiele radości i satysfakcji.

Zamierzamy ten sukces powtórzyć!!!



WARZYWA I OWOCE



PRODUKTY ZBOŻOWE



Złaz Mikołajkowy.

TŁUSZCZE

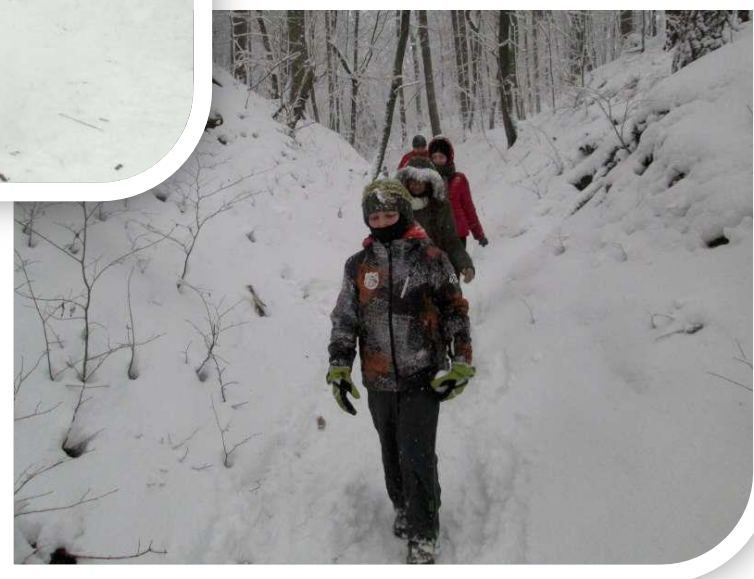
* Złaz Mikołajkowy w Bażantarni. Uczniowie z kl. IVa i Va wraz z nauczycielami i rodzicami aktywnie uczestniczyli w 10 kilometrowym rajdzie, w śnieżnej scenerii, połączonym z konkursem wiedzy przyrodniczej.

MIEŚO, DRÓB, JAJA, RYBY,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, OZCZYCH

LECZNE (jogurty, sery twarogowe, sery żółte)

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE



Sieć Elbląskich Szkół Zielonej Flagi.

Wspólne działania Sieci Elbląskich Szkół Zielonej Flagi:

- * zbiórka żywności z Bankiem Żywności
- * Mikołajkowy Prezent dla Ziemi "Przedświąteczne porządki", czyli zbiórka elektroodpadów.

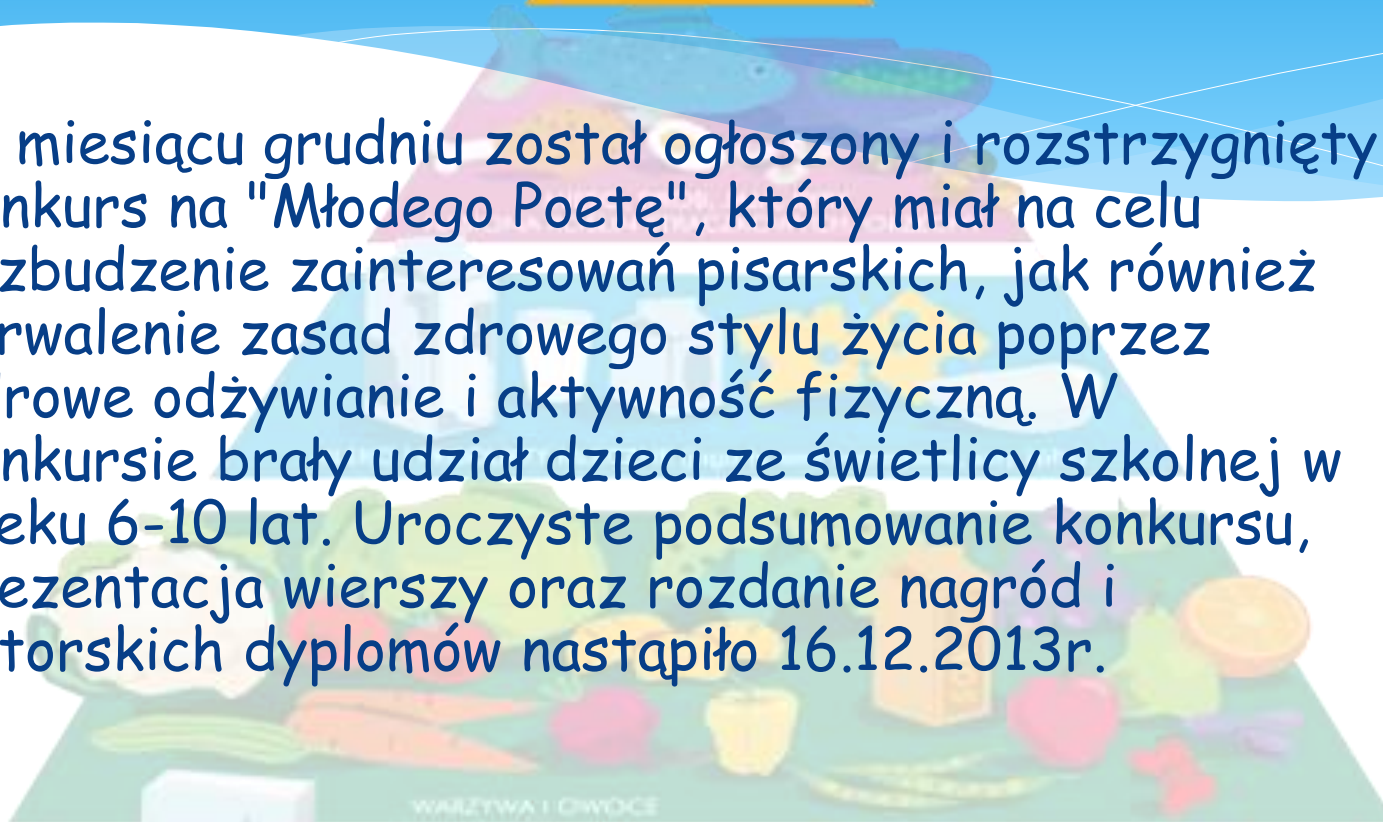
Eco-Schools



Konkurs "Młodego Poety"



- * W miesiącu grudniu został ogłoszony i rozstrzygnięty konkurs na "Młodego Poetę", który miał na celu rozbudzenie zainteresowań pisarskich, jak również utrwalenie zasad zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną. W konkursie brały udział dzieci ze świetlicy szkolnej w wieku 6-10 lat. Uroczyste podsumowanie konkursu, prezentacja wierszy oraz rozdanie nagród i autorskich dyplomów nastąpiło 16.12.2013r.





Warzywa i owoce to pyszne są takoci
Można kupić je za grosze.
Dzięki nim do zabawy mam ochotę.

Jabłko, gruska czy pietruszka zawsze
trafiają do mojego brzuszka.
Kto owoce i warzywa ma w diecie
najsilniejszy jest na świecie.

Sport i zdrowe odżywianie to dla
dzieci ważne jest zadanie.
Zjedz owoce, poskacz trochę, a
uśmiech z twojej buzi nie zniknie już

MIGDY!



"Warzywa i owoce"



Zdrowo żyję i jem zdrowo,
Wokół mnie tak kolorowo.
Tu paparycha, tam kapusta,
moja dieta nie jest tłusta.
Jest bogata w minerały, witaminy,
to właśnie jedzą wesole dziewczyny.
Mniej słodyczy więcej zdrowych warzyw,
mniej produktów co się smaczy.
Jedz owoce, soki pij, będziesz wtedy
wesół i zdrowo żył!



Julia
Kl. IIa

**ŻEBY SPRAWNYM BYĆ I ZDROWYM
MŁODYM SPORTOWCEM WYJĄTKOWYM
JEDZ OWOCE I WARZYWA,
WTEDY BEZ TRUDU SIĘ WYGRYWA.**

**PILKA, HOKEJ, ŁYŻWY, BIEGANIE,
ROLKI, NARTY, PLYWANIE, SKAKANIE,
DYSCYPLIN SPORTOWYCH WIELE MAMY,
GDY JE UPRAWIAMY, MEDALE ZDOBYWAMY.**

Owocowo - warzywny mix

Nie wiem czy wiecie, że
zdrowe odżywianie to ważna rzecz na świecie.

Jedźmy więc owoce i warzywa,
bo po nich niczego nam nie ubywa,

a wręcz przeciwnie!

Będziemy silniejsi, ładniejsi i mądrzejsi,

dzięki temu nasza fizyczna ciężyzna -

a każdy z Was to przyzna -

będzie duża jak u dorosłego atlety

i w dzienniku same piątki i szóstkę z WF-u!

Tak więc pamiętaj kolego ten wierszyk,

Bo to nie koncert życzeń,

Słodycze z umiarem ruch bez ograniczeń!



Warsztaty kulinarne w świetlicy.

- * Świąteczne desery z zachowaniem zasad zdrowego żywienia- warsztaty kulinarne w świetlicy szkolnej. Dekoracje pełnych aromatu ciasteczek korzennych.





Akcja edukacyjna Klubu Naszej Ziemi

„ Co zrobić żeby święta były bardziej zielone?” -

poinformowanie uczniów, rodziców , pracowników szkoły jak być Eko-logicznym w święta.

<http://sp16.elblag.pl/pdf/PODARUJ.pdf>

KLUBY NASZEJ ZIEMI



Szkoła Podstawowa nr 16
im. Józefa Wybickiego w Elblągu

Wigilia- tradycyjne dania według staropolskiej receptury w świetlicy szkolnej.

- * Jak co roku świetlica popołudniowa zorganizowała wigilię. Na spotkanie z dziećmi przybyli zaproszeni goście zarówno ze szkoły, jak i przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Dzieci na tą okazję przygotowały inscenizację bożonarodzeniową, która została odegrana przed gośćmi. Wszyscy spędziliśmy wspaniały czas wypełniony życzeniami i wspólnym śpiewaniem kolęd. Stoły ugięły się pod ciężarem tradycyjnych świątecznych potraw. Nie zapomniał o nas również Mikołaj, który każdemu dziecku w prezencie przyniósł paczkę pełną smakołyków.

Wesołych Świąt!!!





Wizyta w Fundacji Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym.

- * Realizując program edukacyjny zdrowa żywność 18.12.2013r. uczniowie klasy III b wraz z wychowawcą zorganizowali wycieczkę do Fundacji Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym im. Marii Teresy z Kalkuty. Głównym celem spotkania było propagowanie zdrowego stylu życia. Uczniowie starali się motywować młodzież i osoby dorosłe do spożywania zdrowych produktów, a przede wszystkim warzyw i owoców. Uczniowie dzieląc się doświadczeniem i wiedzą zachęcali wszystkich do odwiedzania sklepów ze zdrową żywnością.

Mając na uwadze zbliżające się święta Bożego Narodzenia dzieci i młodzież w miłej i serdecznej atmosferze złożyli sobie życzenia oraz zaśpiewali wspólnie kolędę.

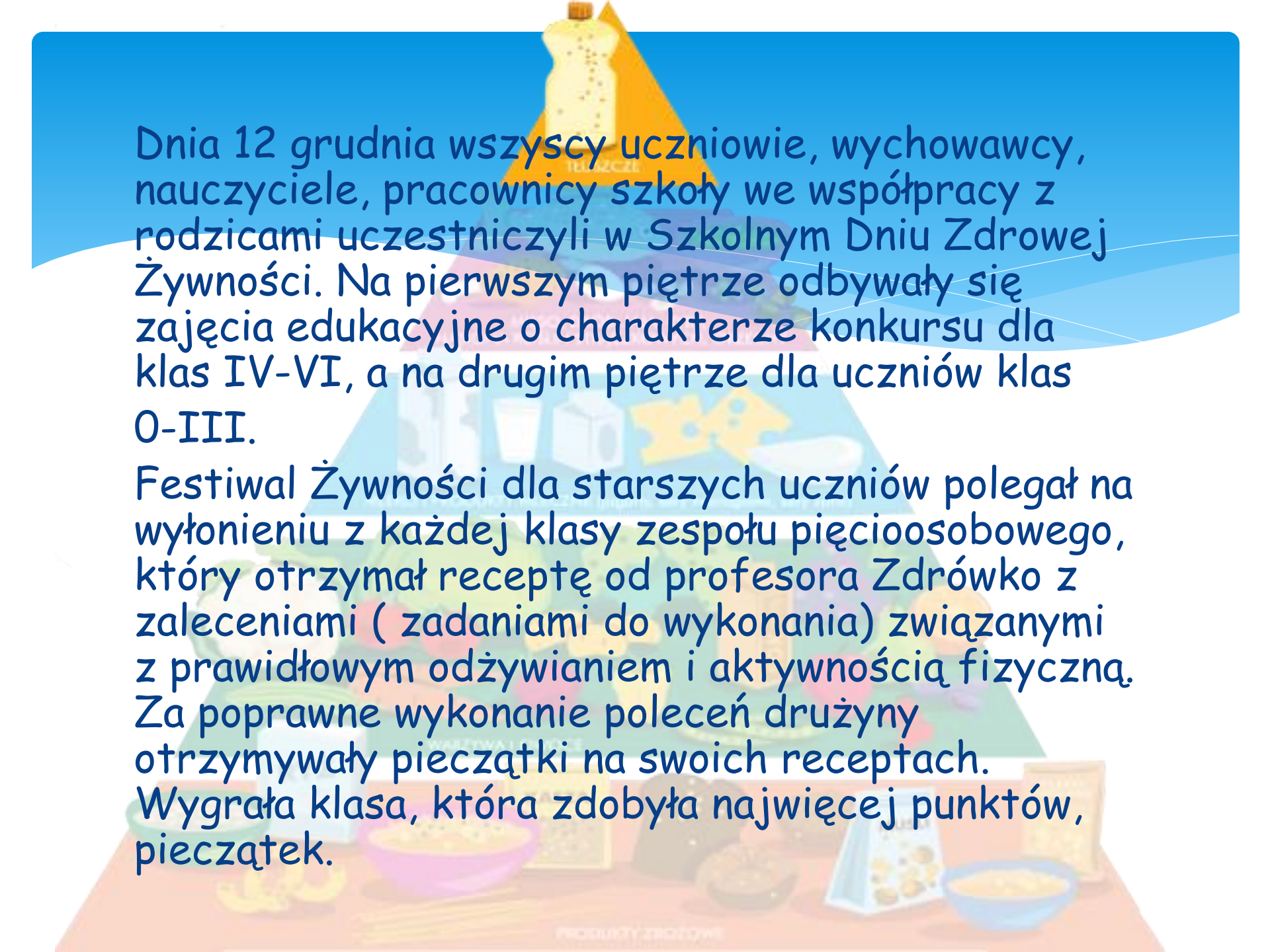


Festiwal

Zdrowej

Żywności

12 grudnia 2013 rok

The background features a large, stylized pyramid. The top section is yellow and contains a white banner with the word 'zdrowie' written on it. The middle section is light blue and contains various food items including a glass of milk, a carton of milk, a bowl of cereal, and a bowl of fruit. The bottom section is light green and contains more food items like a bowl of cereal, a bowl of fruit, and a bowl of nuts. The entire scene is set against a blue sky background.

Dnia 12 grudnia wszyscy uczniowie, wychowawcy, nauczyciele, pracownicy szkoły we współpracy z rodzicami uczestniczyli w Szkolnym Dniu Zdrowej Żywności. Na pierwszym piętrze odbywały się zajęcia edukacyjne o charakterze konkursu dla klas IV-VI, a na drugim piętrze dla uczniów klas 0-III.

Festiwal Żywności dla starszych uczniów polegał na wyłonieniu z każdej klasy zespołu pięcioosobowego, który otrzymał receptę od profesora Zdrówko z zaleceniami (zadaniami do wykonania) związanymi z prawidłowym odżywianiem i aktywnością fizyczną. Za poprawne wykonanie poleceń drużyny otrzymywały pieczątki na swoich receptach. Wygrała klasa, która zdobyła najwięcej punktów, pieczętek.

Indywidualna recepta klasy.



TUSZCIE

Recepta

Szkoła Podstawowa nr 16
ul. Sadowa 2
82-300 Elbląg

Pacjent

uczniowie klasy

Rp

Jeść owoce i warzywa (gab.40)

.....
Stosować się do zasad
piramidy pokarmowej (gab.41)

.....
Wykorzystywać pozytywną energię
do logicznego myślenia (gab.42 i 36)

.....
Znać składniki chemiczne dodawane
do żywności (gab.44)

.....
Wiedzieć, gdzie szukać informacji
o zdrowym żywieniu (biblioteka)

Data wystawienia:

12.12.2013r.

Dane i podpis lekarza

prof. Zdrówko

Data realizacji "od dnia":

12.12.2013r.

Dane podmiotu drukującego







Pozostali uczniowie z klasy wykonywali krzyżówki do hasła Witaminki(były to dodatkowe punkty dla zespołów klasowych). Tak więc, wszyscy uczniowie z klas zbierali punkty, a tym samym rywalizowali w konkursie festiwalowym.

Wytypowane drużyny z receptami przemierzały kolejne stanowiska w przydzielonych gabinetach.

(stanowiska przygotowali chętni uczniowie z klasy IVc, IVa, VIc, Va, VIa).

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (jogurt, sery homogenne, sery żółte)

WARZYWA I OWOCE

RYŻ

KASZA

MUSLI

PRODUKTY ZBOŻOWE



Wystawa warzyw, owoców oraz ciekawostki pszczelarskie.

Na korytarzu szkolnym uczniowie z klasy IVc przygotowali wystawę warzyw i owoców, które najczęściej goszczą na naszych stołach. Zaprezentowano zestawy witamin i minerałów, jakie zawierają pokazane warzywa i owoce.

Obok dziewczynki z klasy Va zaprezentowały ciekawostki pszczelarskie (rodzice uczennicy mają własną pasiekę). Zapoznały innych uczniów z gatunkami miodu, omówiły walory zdrowotne miodu, pokazały rekwizyty prosto z pasieki, strój pszczelarza i pszczołki.

Na tablicy ściennej uczniowie z klasy IVa umieścili informacje pod hasłem „Bądźmy zdrowi” o pozytywnej energii pochodzącej z jedzenia i aktywności ruchowej. Materiały pozyskano z portalu programu zdrowotnego „Porcja Pozytywnej Energii”.



„Dodatki żywnościowe pod lupą”.

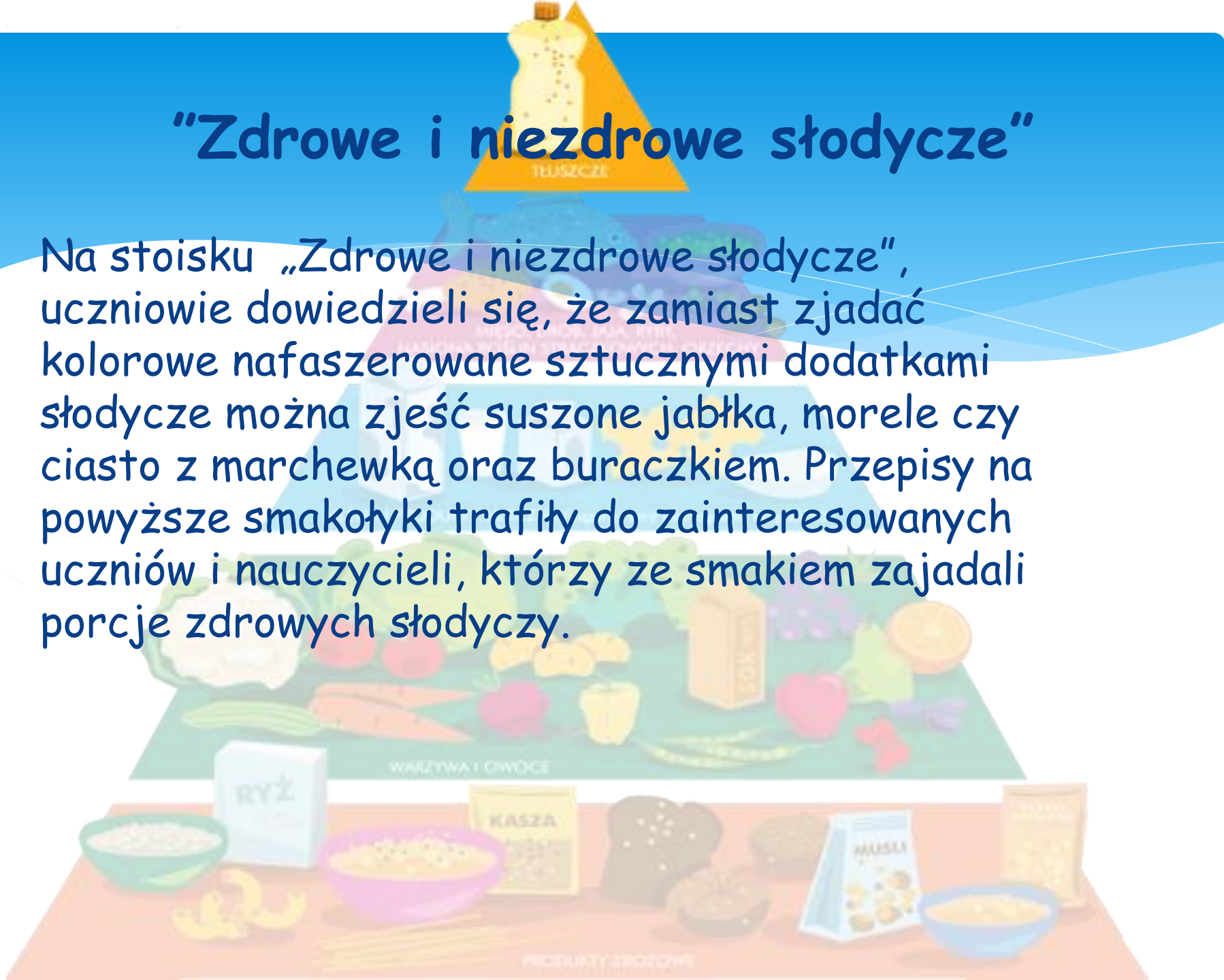
Wystawiono również stanowiska „Dodatki żywności pod lupą” dotyczące zawartości barwników w żywności. Uczniowie odczytywali z opakowań produktów żywnościowych symbole E i określali ich znaczenie oraz wpływ na nasze zdrowie .

Na stanowisku „Szkolni detektywi, co jest zdrowe a co nie?”, na podstawie zgromadzonych przez piątoklasistów materiałów edukacyjnych, drużyny z receptami dokonywały wyboru między ketchupem, majonezem , musztardą. Zapoznano się ze składem chemicznym w/w produktów



"Zdrowe i niezdrowe słodycze"

Na stoisku „Zdrowe i niezdrowe słodycze”, uczniowie dowiedzieli się, że zamiast zjadać kolorowe nafaszerowane sztucznymi dodatkami słodycze można zjeść suszone jabłka, morele czy ciasto z marchewką oraz buraczkkiem. Przepisy na powyższe smakołyki trafiły do zainteresowanych uczniów i nauczycieli, którzy ze smakiem zajadali porcje zdrowych słodyczy.







CIASTO Z BURACZKÓW BEZ MIKSERA

- * 2 szt. buraków
- * 1/4 szklanki kakao
- * 1/4 szklanki gorącej wody
- * 1 szklanka cukru brązowego
- * 2 jajka
- * 1/2 szklanki mleka
- * 1/4 szklanki oleju
- * 1 1/2 szklanki mąki
- * 1 łyżeczka sody
- * 2 łyżeczki skórki pomarańczowej

- * Buraki zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Wymieszać kakao z wodą. Dodać cukier i jajka i dokładnie rozmieszać. Na końcu dodać starte buraczki. W drugiej misce połączyć mleko i olej. Dodać masę buraczaną i powoli dodawać mąkę z sodą mieszając. Na końcu dodać skórkę pomarańczową. Przełożyć ciasto do formy posmarowanej masłem lub wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 55-60 min w 180 stopniach. Można poleć polewą czekoladową.



Gabinet 40

„Bomba witaminowa”

Na stoiskach znajdowały się owoce i warzywa w postaci soków, kanapek, dekoracji, szaszłyków z owoców i warzyw według własnych pomysłów i inwencji twórczej. Do tego przygotowano opisy witaminowego abecadła, nadmieniono co może spowodować nadmiar i niedobór witamin w organizmie. Zaproponowano degustację smaków, owocowe zagadki, puzzle, labirynty, krzyżówki, rebusy, pytania konkursowe, mini wykłady. Za poprawne odpowiedzi przystawiano pieczątki na receptach. Wystawcy pokazali się w kolorowych ubiorach pasujących do prezentowanych produktów żywnościowych.





Gabinet 41

Piramida pokarmowa z prof. Zdrówko.

Prof. Zdrówko prezentował filmik Pascala o piramidzie pokarmowej

<http://www.zachowajrownowage.pl/artukul/zachowaj-rownowage-z-pascalem>

zgodnie z ogólnopolskim programem zdrowia" Pozytywna Porcja
Energii w szkole"

<http://www.porcjapozytywnejenergii.pl/> Drużyny układały piramidę pokarmową przyczepiając magnesami do tablicy wycinki produktów z kolorowych gazetek reklamowych na poszczególne piętra piramidy.





Gabinet 42

Rusz głową pełną energii.

Uczniowie pracowali metodą gałązki prostej i złożonej. Zadania były punktowane od 1 do 3 w zależności od wybranej gałązki. Uczniowie mieli przewidzieć logiczną konsekwencję wydarzeń oraz przewidzieć związek przyczynowo- skutkowy, a także uzasadnić swoją wypowiedź. Do wyboru były dwa zdania: „jeżeli będę zdrowo się odżywiać to...” lub „ jeżeli będę aktywnie uprawiać sport to...”. Wszystkie grupy uczniów wybrały zadanie za 3 pkt.



Gabinet 44

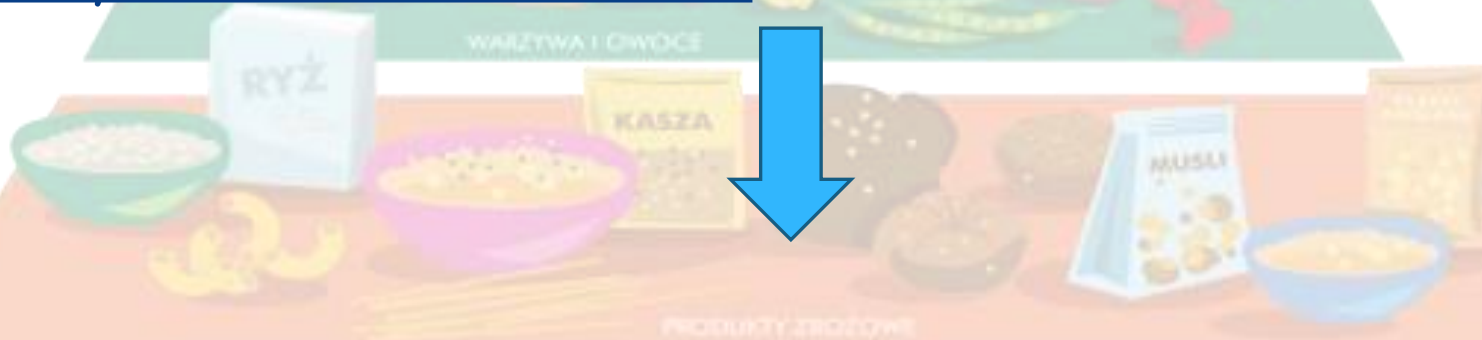
„Eksperymenty z żywnością”.

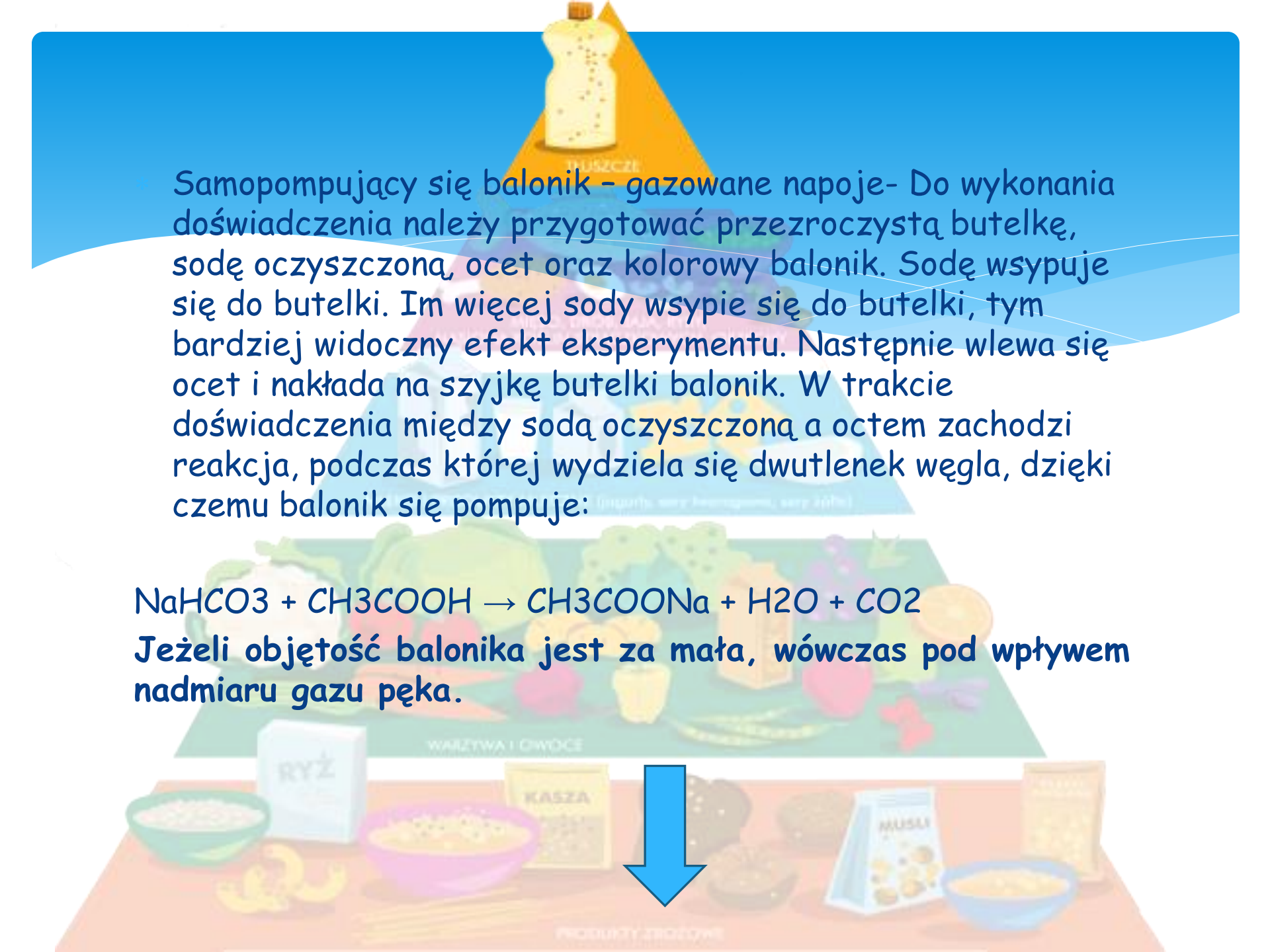
„Wszystka wiedza pochodzi z doświadczenia.
Doświadczenie jest produktem rozumu.”

Immanuel Kant

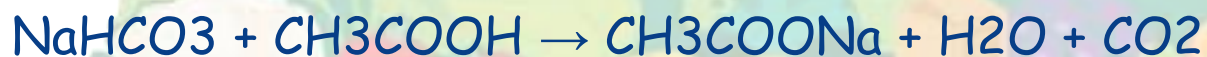
Uczniowie samodzielnie przygotowywali, przeprowadzali i omawiali eksperymenty, pokazy i doświadczenia chemiczne. Zaprezentowali, jak z sody, octu i wody wytworzyć dwutlenek węgla, który spotykamy w napojach gazowanych.

Przykładowe doświadczenia:

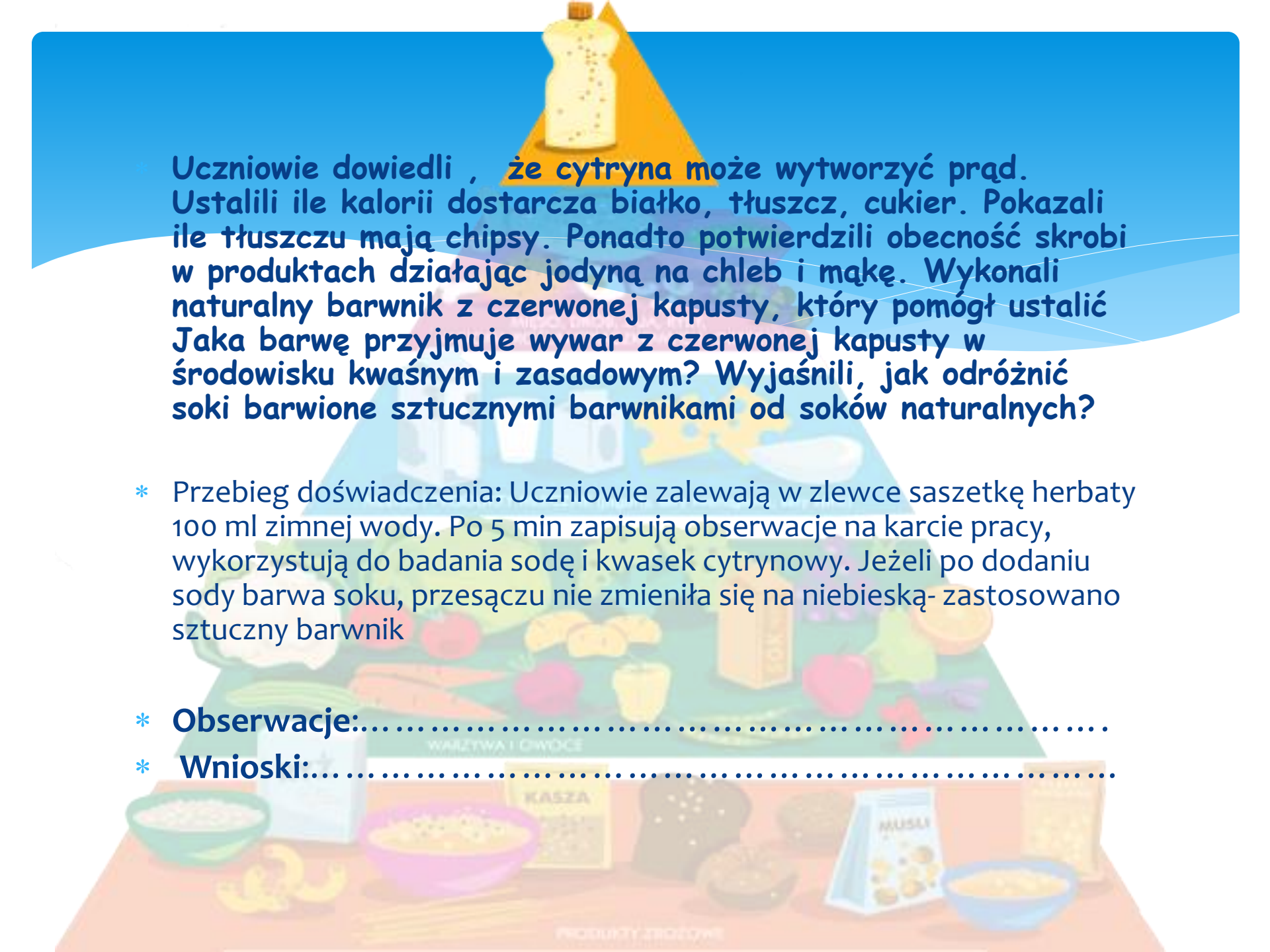




Samopompujący się balonik – gazowane napoje- Do wykonania doświadczenia należy przygotować przezroczystą butelkę, sodę oczyszczoną, ocet oraz kolorowy balonik. Sodę wsypuje się do butelki. Im więcej sody wsypie się do butelki, tym bardziej widoczny efekt eksperymentu. Następnie wlewa się ocet i nakłada na szyjkę butelki balonik. W trakcie doświadczenia między sodą oczyszczoną a octem zachodzi reakcja, podczas której wydziela się dwutlenek węgla, dzięki czemu balonik się pompuje:



Jeżeli objętość balonika jest za mała, wówczas pod wpływem nadmiaru gazu pęka.



Uczniowie dowiedli , że cytryna może wytworzyć prąd. Ustalili ile kalorii dostarcza białko, tłuszcz, cukier. Pokazali ile tłuszczu mają chipsy. Ponadto potwierdzili obecność skrobi w produktach działając jodyną na chleb i mąkę. Wykonali naturalny barwnik z czerwonej kapusty, który pomógł ustalić Jaka barwę przyjmuje wywar z czerwonej kapusty w środowisku kwaśnym i zasadowym? Wyjaśnili, jak odróżnić soki barwione sztucznymi barwnikami od soków naturalnych?

* Przebieg doświadczenia: Uczniowie zalewają w zlewce saszetkę herbaty 100 ml zimnej wody. Po 5 min zapisują obserwacje na karcie pracy, wykorzystują do badania sodę i kwasek cytrynowy. Jeżeli po dodaniu sody barwa soku, przesączonego nie zmieniła się na niebieską- zastosowano sztuczny barwnik

* **Obserwacje:**.....

* **Wnioski:**.....





Białko - wielocząsteczkowa masa cząsteczkowa od ok. 10 000 do kilku mln Dobroci: białkowy, a właściwe biologiczne południowce, zbudowane z reszt aminokwasów połączonych ze sobą wiązaniem peptydowym -CO-NH-
Występują we wszystkich żywych organizmach oraz wirusach. Synteza białek odbywa się przy udziale specjalnych organelli komórkowych zwanych ribosomami.

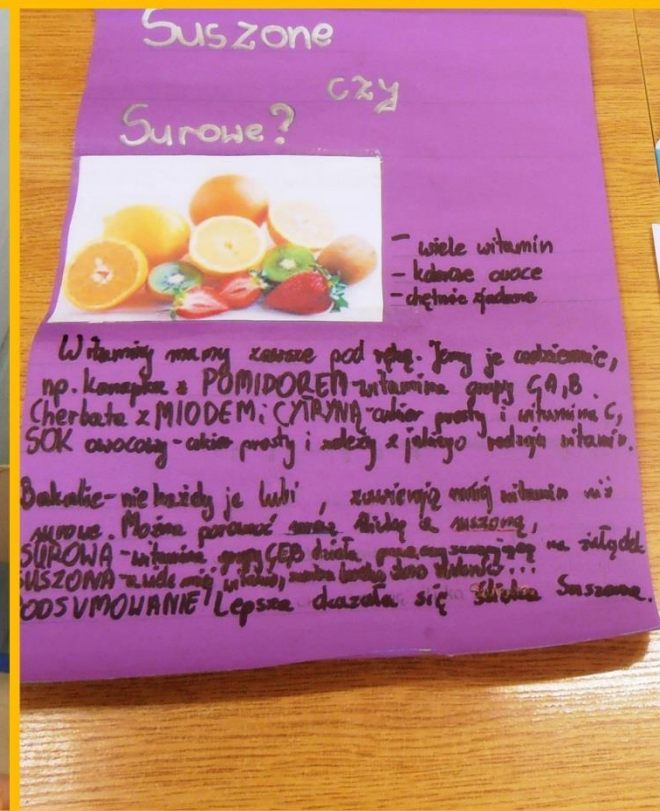
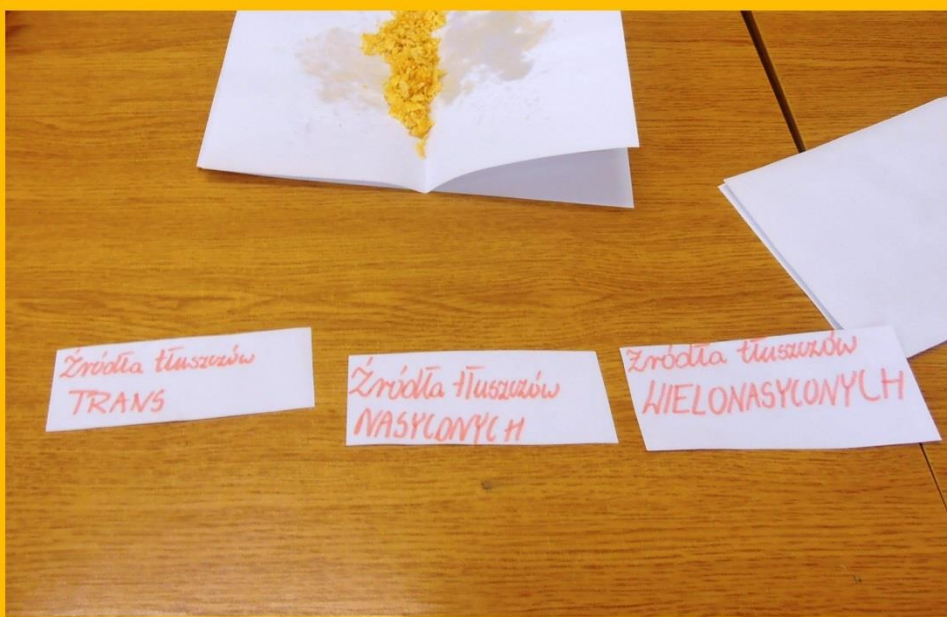
Zapoczątkuje łańcuch reszt aminokwasowych powstającego łańcucha polipeptydowego jest większa niż 100, a cała cząsteczka może być zbudowana z wielu łańcuchów polipeptydowych (podjednostek).

Głównymi przewodnikami wchodzącymi w skład białek są C, O, H, N, S, także P oraz niektóre katyony metalu: K⁺, Na⁺, Mg²⁺, Fe²⁺, Ca²⁺, Co²⁺ i inne.

Skład ten nie pokrywa się ze składem aminokwasów. Wynika to stąd, że większość białek (jak to tzw. białka zbrojne lub proteiny) ma dołączone do reszt aminokwasowych także inne cząsteczki. Regułą jest przyłączanie wodnych, a ponadto spienialnicze lub za pomocą związku azotanowego dołączane może być wiele różnych związków organicznych pełniących funkcje katalizatorów oraz inny detali.

Podział białek

- 1. rozpuszczalne** - są silnie rozpuszczalne, charakteryzującą się dużą zawartością grupami oraz brakami amidek zawierających siarkę, są dobrze rozpuszczalne w wodzie. Najbardziej znanymi przykładami są albuminy, globuliny, cytochromy, czynniki, jodiny.
- 2. białka** - podobnie jak proteiny są silnie rozpuszczalne i dobrze rozpuszczają się w wodzie. Składają się z łańcuchów w postaci łańcuchów z łańcuchami białkowymi (związki), czyli są obecne także w organizmach. W ich skład wchodzi duża ilość takich aminokwasów jak leucyna i arginina.
- 3. albuminy** - białka albuminy, spełniają one w organizmach funkcje biologiczne, są rozpuszczalne, białkami i innymi białkami, oprócz związków. Dobrze rozpuszczają się w wodzie i w roztworach wodnych, są to białka białkowe. Zbudują się w kwasie białkowym, białki i białki.
- 4. globuliny** - w ich skład wchodzi wszystkie aminokwasy białkowe, z tym że kwas asparaginowy i kwas glutaminowy w większych ilościach, w odróżnieniu od albumin są źle rozpuszczalne w wodzie, natomiast dobrze w roztworach wodnych soli, posiadają podobne właściwości do soli.
- 5. azotany** - są to białka białkowe, występują w tkankach podobnie jak albuminy, jest silnie rozpuszczalne w 70% alkoholu.
- 6. białka** - podobnie jak proteiny - są typowe białka białkowe, posiadają zdolność rozpuszczania się w roztworach wodnych i innych.
- 7. białka** - białka charakteryzujące się dużą zawartością cysteiny i amidek zawierających siarkę i jodiny i olejny, a także proteiny i hydrofobowe, nierozpuszczalne w wodzie i w roztworach wodnych soli. Są to białka białkowe i białka białkowe, dzięki temu pełnią funkcje podobne. Do tej grupy białek należy keratyna.





Biblioteka szkolna.

W bibliotece przygotowano wystawę literatury medycznej, kulinarnej, która jest dostępna dla naszych uczniów. Dzieci oglądały wystawione pozycje z dużym zainteresowaniem. Dowiedziały się gdzie szukać wiedzy o witaminach, składnikach odżywczych, konserwantach w żywności.



Jedz zdrowo
PRACOWNIA KURSÓW dietetycznych dla młodzieży z woj. łódzkiego
Polska



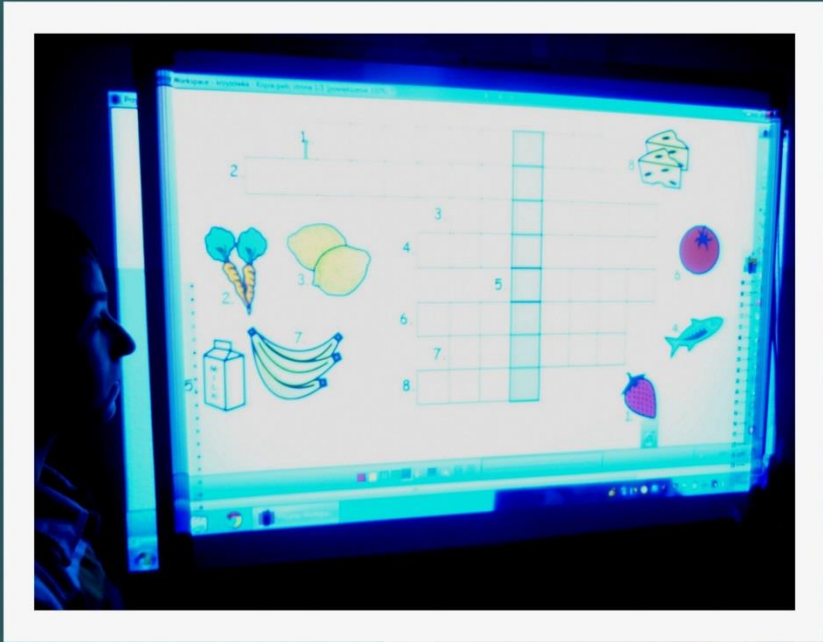
Gabinet 36

Zabawa z tablicą interaktywną- ewaluacja festiwalu klas IV- VI.

Na zakończenie zmagania festiwalowych drużyny klas trafiły do gab. 36, gdzie musiały wykazać się wiedzą o witaminach i składnikach odżywczych zdobytą na festiwalu. Wspólnymi siłami rozwiązywali krzyżówkę, za poprawne hasła otrzymywali punkty.

Do przeprowadzenia tej konkurencji wykorzystano tablicę interaktywną. Pozostali przedstawiciele klas brali udział w sportowej konkurencji, czyli skokach na piłę. Zsumowane punkty pozwoliły wyłonić zwycięską klasę. Na świątecznym apelu SU przekazano nagrody i gratulacje uczestnikom festiwalu.





Udział klas 0- III. Na tropie zdrowej żywności.

Klasa III b wraz z wychowawcą uczestniczyła w wycieczce do sklepu E. Leclerc. Celem wyjścia było przeprowadzenie wywiadu na temat zdrowej żywności. Nasi rozmówcy w oparciu o swoje bogate doświadczenia wypowiedzieli się, jak ważne jest dla zdrowia spożywanie owoców i warzyw. Patrząc na dział zdrowej żywności ze strony uczniów padało coraz to więcej pytań, między innymi: Czym należy kierować się przy wyborze produktów żywnościowych? Czy to ważne, w jakiej temperaturze przechowywana jest zdrowa żywność? Na co powinniśmy zwrócić uwagę, kupując produkt zdrowej żywności?

Widząc zainteresowanie zdrową żywnością, pracownicy sklepu zachęcali dzieci do spożywania zdrowych ekologicznych produktów.

Na koniec spotkania uczniowie podziękowali pracownikom za udzielenie wywiadu.



Gabinet 53

TEUSZCZE

Prof. Zdrówko prezentował filmik Pascala o
piramidzie pokarmowej

<http://www.zachowajrownowage.pl/arttykul/zachowaj-rownowage-z-pascalem>



Piramida żywniowa.



Znalazła się również piramida żywniowa. Zadaniem dzieci było wylosowanie produktu, wklejenie w odpowiednie miejsce na piramidzie. Jednak po obejrzeniu filmu, radziły sobie doskonale. Nagrodą było stoisko, gdzie dzieci wybierały sobie do skonsumowania smaczny owoc.



Zdrowa żywność.

Na korytarzach zostały wystawione produkty ze zdrową żywnością, które przygotowali rodzice. Dzieci oglądały i smakowały przyniesione dżemy, konfitury, kompoty oraz różnego rodzaju sałatki i surówki np. z ogórków, kiszanej kapusty, buraków itp.

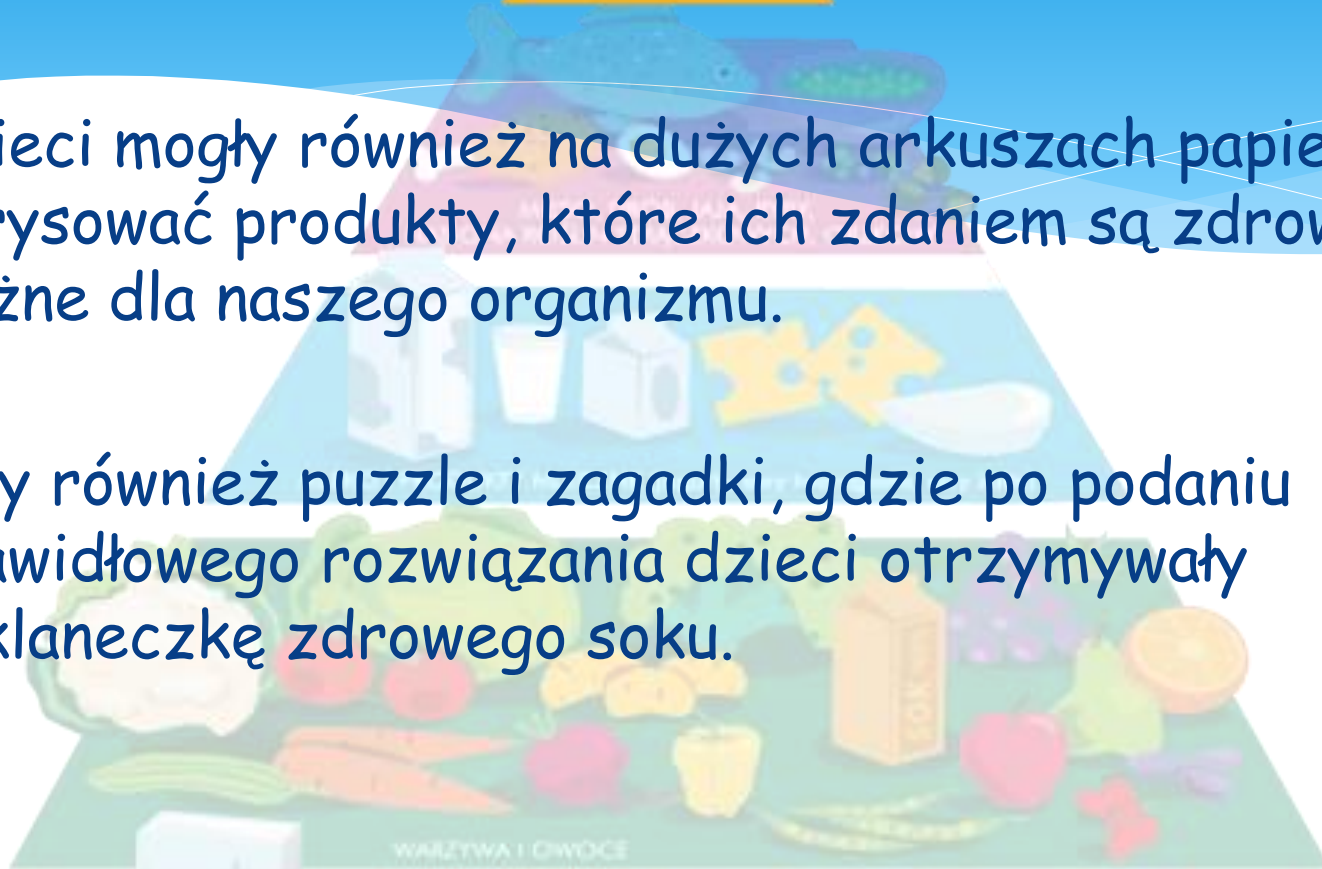






Dzieci mogły również na dużych arkuszach papieru, narysować produkty, które ich zdaniem są zdrowe i ważne dla naszego organizmu.

Były również puzzle i zagadki, gdzie po podaniu prawidłowego rozwiązania dzieci otrzymywały szklaneczkę zdrowego soku.





Po zajęciach uczniowie dzielili się wiedzą ze swoimi rodzicami przekazując im ulotki o zdrowym odżywianiu.







TUSZCZE

Ulotka dla rodziców.

WARZYWA I OWOCE – KOLOROWY PARASOL

OCHRONNY DLA TWOJEGO DZIECKA.

WARZYWA I OWOCE – KOLOROWY PARASOL OCHRONNY DLA TWOJEGO DZIECKA

Aby dziecko było zdrowe, silne i pełne energii – codziennie zaopatrz je w kolorowy parasol ochronny, czyli warzywa i owoce będące źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika. Warzywa i owoce są jednym z podstawowych elementów prawidłowo zbilansowanej diety dziecka i nie da się ich niczym zastąpić.

Warzywa i owoce zawierają...

Witaminę C, która wspomaga odporność organizmu, przyspiesza gojenie ran i odpowiada za stan naczyń krwionośnych. Podawaj swojemu dziecku produkty będące jej dobrym źródłem, np.: kapustę, paprykę, kalafior, truskawki, porzeczki, pomarańcze, kiwi.

Witaminę A (β-karoten), która chroni organizm przed infekcjami, odpowiada za dobry wzrok i stan skóry. Utrzymaj codziennie jadłospis dziecka w marchew, pomidory, warzywa liściaste, brzoskwinie i banany. Czy może być coś lepszego do obiadu niż surówka ze świeżej marchewki z jabłkiem?

Kwas foliowy, który odpowiada za prawidłowy wzrost i funkcjonowanie komórek, korzystnie wpływa na pracę mózgu i działanie systemu nerwowego, pobudza produkcję czerwonych krwinek. Wkomponuj w posiłki swojego dziecka brukselkę, szpinak, bób, brokuly.

Potas, który zapobiega utracie masy kostnej, pomaga utrzymać prawidłowy poziom ciśnienia krwi i zmniejsza ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych. Nie zapomnij o pomidorach do kanapki, surówce z buraków, bananach, porzeczkach lub zielonym groszku.

Błonnik, który reguluje pracę jelit, zapobiega występowaniu zapań, pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi, chroni przed występowaniem nowotworów jelita grubego i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Dobrym źródłem błonnika są warzywa i owoce. Podając swojemu dziecku minimum dwie porcje owoców i trzy porcje warzyw dziennie, zapewniasz jemu odpowiednią podaż błonnika.

Postaw na kolor...

Nie ma takiego owocu ani warzywa, które zawierałyby wszystkie niezbędne witaminy i składniki mineralne. Dlatego należy pamiętać, że prawidłowa dieta dziecka to dieta urozmaicona. Barwa spożywanych warzyw i owoców zdradza nam, jakie kryją się w nich składniki, których z kolei różnorodność potrzebna jest do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania dzieci.

Podając czerwone pomidory, zieloną sałatę, czarne jagody, pomarańczowe marchewki i żółtą dynię, możesz mieć pewność, że zapewniasz swojemu dziecku różnorodne składniki pokarmowe, smaczne i zdrowe.

Jak uwzględnić w diecie dziecka minimum 5 porcji warzyw i owoców dziennie?

Najlepszym i najłatwiejszym sposobem jest wkomponowanie warzyw i owoców do każdego posiłku: liście sałaty do kanapki, kilka plasterków pomidora i kawałków papryki, banan do jogurtu, ulubiona surówka do obiadu, owoce do budyniu na podwieczorek, sałatka warzywna na kolację.

Być może wydaje Ci się, że dzieci nie lubią warzyw i owoców... Nic bardziej błędnego. Przyrządzone w odpowiedniej formie, ładnie podane smakują nawet największemu niejadkowi. Sałatka z ulubionych owoców, koktajl owocowo-mleczny, świeży sok owocowo-warzywny, zapiekanka warzywna, czy krem z dyni mogą stać się jednym z ulubionych dań Twojego dziecka.

Dobre rady

- Wybieraj owoce i warzywa sezonowe.
- Wybieraj produkty świeże, odpowiednio je przechowuj.
- Najwięcej cennych składników znajduje się w surowych warzywach i owocach.
- Nie zapomnij przed podaniem dokładnie umyć warzywa i owoce



Autorzy: Joanna Jacewska-Schuetz, Natalia Gregorowicz IZZ

Dobre rady profesora Zdrówko ! ! !

- Wybieraj owoce i warzywa sezonowe.
- Wybieraj produkty świeże, odpowiednio je przechowuj.
- Najwięcej cennych składników znajduje się w surowych warzywach i owocach.
- Nie zapomnij przed podaniem dokładnie umyć warzywa i owoce

Kontynuacja projektu, będzie realizowana w
II semestrze.



123

Podsumowanie

Promując zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną dajemy szansę sobie i naszym bliskim na szczęśliwe i długie życie. Wspólne działania w szkole i w domu integrują wszystkich w słusznej sprawie.

**Nie żyjemy po to, aby jeść,
ale jemy po to by żyć**

Źródła

- * http://wiemcojem.um.warszawa.pl/files/sklepik_szkolny.pdf
- * <http://www.aktywniepozdrowie.pl/piramida-zdrowego-zywienia-dzieci-i-mlodziezy>
- * <http://ulicaekologiczna.pl/zdrowe-jedzenie-odzywianie/barwniki-i-konserwanty-czy-powinnismy-bac-sie-jedzenia-cz-1/>
- * <http://ulicaekologiczna.pl/wp-content/uploads/2011/01/E-konserwanty.pdf>
- * http://docent.toborek.info/roznosci/zywnosc_dodatki.html
- * http://chemfan.pg.gda.pl/Sprzet_I_Odczynniki/DodatkiE.html
- * <http://zdrowo.info.pl/e-dodatki.html>
- * <http://www.sniadaniedajemoc.pl/index.dhtml>
- * <http://www.porcjapozytywnejenergii.pl/pl/>
- * <http://www.ujk.edu.pl/org/sknkalcyt/ourworks/18.pdf>
- * <http://www.zachowajrownowage.pl/>
- * prezentacja multimedialna p. Katarzyny Gałęckiej ze szkolenia dla nauczycieli w SP18 w Elblągu



Autorzy

- * Koordynator ekologiczny i promotor zdrowia-
Marzena Otłowska.
- * Administrator szkolnej strony internetowej-
Małgorzata Fukacz
- * Zespół edukacji zdrowotnej- **Ewa Kotlik, Mariola Wiśniewska, Sylwia Boettcher, Paulina Kaczorek, Małgorzata Piasecka, Beata Nowak, Jolanta Kowalska, Joanna Deptuła, Anna Sałahub i wszyscy wychowawcy oraz nauczyciele klas 0-VI.**

