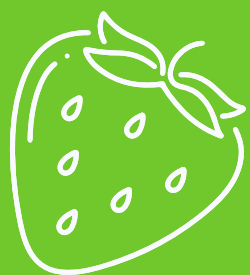




PIRAMIDA NA ZDROWIE



**Nowoczesna edukacja żywieniowa w
przedszkolu i szkole**



Pakiet edukacyjny **PIRAMIDA NA ZDROWIE** to sprawdzona metoda edukacji dzieci w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

PIRAMIDA na Zdrowie to dla dzieci:

- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez zabawę
- rozwijanie świadomości znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia
- interesujące zajęcia w placówce

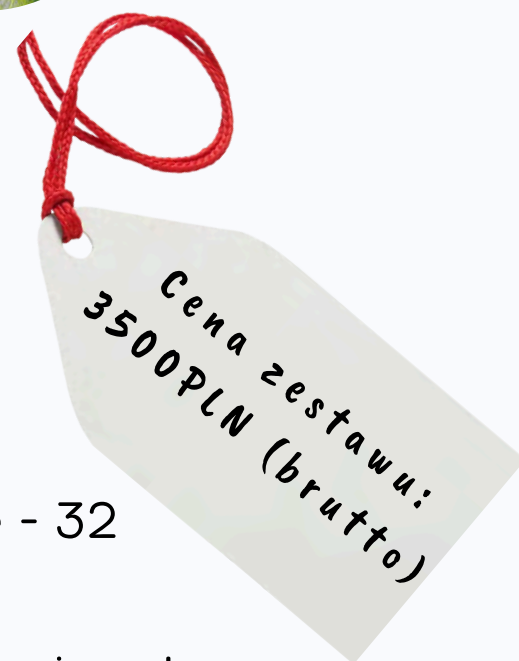


Kadra placówki otrzymuje:

- atrakcyjne narzędzie do pracy
- gotowe scenariusze zajęć
- motywację do samorozwoju

Pakiet edukacyjny PIRAMIDA na Zdrowie zawiera:

- tkaninową piramidę o wysokości 230 cm
- materiałowe produkty spożywcze i akcesoria sportowe - 32 sztuki
- komplet konspektów do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych
- tematyczne kolorowanki i naklejki dla dzieci
- poradniki żywieniowe dla rodziców - wersja elektroniczna
- materiały edukacyjne w formie wideo



Kadra placówki otrzymują:

Atrakcyjne narzędzie pracy

Autorski projekt



Ręcznie szyte elementy

Wysokiej jakości materiały



Łatwe w przechowywaniu
i czyszczeniu

Narzędzie urozmaicające zajęcia
prowadzone przez placówkę

Kadra placówki otrzymuje:

Gotowe scenariusze zajęć

18 konspektów zajęć

PAPRYKOWA FIESTA



Papryka pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej, gdzie była uprawiana już 2500 lat p.n.e. Europy przywędrowała już pod koniec XV wieku. Dziś największe uprawy notuje się w Hiszpanii, Grecji i na Węgrzech.



Papryka to prawdziwa rekordzistka. Istnieją ponad dwa tysiące odmian papryki! Papryki różnią się od siebie kolorem, kształtem, smakiem i rozmiarem.



Papryki różnią się stopniem ostrości. Papryka ostra to odmiana chilli, zawiera dużo ostrej substancji o nazwie kapsaicyna. Papryka słodka jej nie zawiera, dlatego możemy ją chrupać na surowo.



Witamina C w papryce jest pięciokrotnie więcej, niż w cytrynie. Witamina C zawarta w papryce odporna jest na wysokie temperatury rozkład podczas gotowania, pieczenia i suszenia.



Papryka jest warzywem psiankowatym i blisko spokrewniona jest z pomidorami i bakłażanami. Nasiona papryki zawierają sporą ilość oleju, który zachowuje jej barwniki oraz posiada właściwości lecznicze.

M



N



Poziom 2 - konspekt zajęć



Zadania dla prowadzącego

Zadania dla uczestników

Środki do realizacji zajęć

Faza wstępna

Przywitanie

Powitanie dzieci, zadanie pytań o nastrój, samopoczucie.

Informacja o zajęciach, zawartości, przebiegu

Poinformowanie dzieci o tematyce zajęć:

- właściwości zdrowotne wynikające ze spożywania warzyw i owoców
- potrzeba spożywania warzyw i owoców
- wyrobienie nawyku spożywania dużej ilości warzyw i owoców
- przestrzeganie zasady higieny przed spożyciem warzyw i owoców

Zasady dla grupy

Ustalenie zasad pracy w czasie zajęć.

Faza zasadnicza

Przypomnienie piramidy zdrowia

- rozłożenie piramidy
- pokazywanie dzieciom poszczególnych produktów spożywczych z pominięciem poziomu 2
- zadawanie pytań o nazwy produktów
- zachęcenie do układania produktów na piramidzie
- dzieci słuchają, oglądają pokazywane produkty
- odgadują nazwy produktów
- układają poszczególne produkty na piramidzie
- piramida
- produkty do piramidy

Wiersz na temat warzyw i owoców

- czytanie wiersza
- nauka wiersza
- słuchanie
- powtarzanie po prowadzącym
- wiersz pt. "Warzywa i owoce są Super"

Wprowadzenie do tematu zajęć

- włączenie filmu pod tytułem: "Warzywa i owoce są Super"
- oglądanie filmu
- monitor
- dostęp do internetu
- film „Piramida poziom 2 - Warzywa i owoce”

www.pionanazdrowie.pl

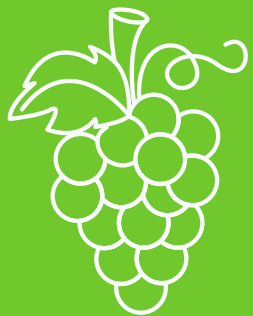
Mnóstwo gotowych materiałów do pracy, które placówka może wykorzystywać przez wiele lat.

Niezbędna wiedza w pigułce!

Scenariusze umożliwiające innowacyjną edukację żywieniową

Nasze realizacje





PIRAMIDA NA ZDROWIE



Zapraszamy do
kontaktu

Fundacja Akademia Zdrowej Rodziny
Program: Piona na Zdrowie

ul. Chrobrego 20a,
Zielona Góra

www.akademiazdrowejrodziny.pl

tel.: 798 172 072

email: kontakt@pionanazdrowie.pl

www.pionanazdrowie.pl

