



**PROJEKT**  
**„JEMY KOLOROWO I ŻYJEMY ZDROWO”**  
**Miejskiego Przedszkola nr 16 w Katowicach**  
**W RAMACH UBIEGANIA SIĘ O CERTYFIKAT ZIELONEJ FLAGI**  
**W ROKU SZKOLNYM 2020/21**

**Autorki planu i koordynatorki projektu :**

**mgr Klaudia Przybyła**

**mgr Katarzyna Sobolewska-Kwiecień**

**nauczycielki Miejskiego Przedszkola nr 16 w Katowicach**



**OBSZAR TEMATYCZNY:**



**Żywność**



- I. WYBRANY OBSZAR TEMATYCZNY: Żywność
  
- II. TYTUŁ PROJEKTU: „Jemy kolorowo- żyjemy zdrowo!”
  
- III. KRÓTKI OPIS

Jesteśmy przedszkolem, które uczestniczy w wielu projektach, programach i inicjatywach popularyzujących zdrowy tryb życia oraz eko-kulturę.

Od kilku lat współpracujemy z fundacjami, organizacjami, placówkami oświatowymi zajmującymi się ekologią. Wśród nauczycieli naszego przedszkola są twórcy i realizatorzy zarówno programów pracy jak i innowacji pedagogicznych o tematyce dotyczącej ochrony środowiska naturalnego. W bieżącym roku szkolnym wraz z całą społecznością przedszkolną realizujemy ekologiczno-regionalną innowację pedagogiczną „Mali Ślężacy Odkrywają Przyrodę”.

Pomimo wielu różnorodnych inicjatyw propagujących zdrowy i świadomy tryb życia obszarem wymagającym dalszej pracy jest obszar dotyczący żywności.

Na podstawie przeprowadzonego audytu odnotowaliśmy, że skala marnotrawstwa żywności w naszej placówce jest duża. Znaczna część posiłków serwowanych w naszym przedszkolu często pozostaje na talerzach i w efekcie jest wyrzucana do kosza. W związku z powyższym postanowiliśmy przeciwdziałać temu zjawisku i wprowadzić zmiany, mające na celu ograniczenie ilości marnowanej żywności. Jednocześnie siły ze środowiskiem lokalnym i środowiskiem rodzinnym dzieci chcemy podjąć działania edukacyjne mające na celu przekazanie i wzmocnienie świadomości na temat globalnego wpływu naszych decyzji. Ze względu na specyfikę edukacji przedszkolnej punktem wyjścia dla naszych działań będzie zachęcanie dzieci do spożywania zdrowych, wartościowych i ekologicznych produktów, co naszym zdaniem, bezwzględnie wpływa rzecz zrównoważonego rozwoju. Do naszych działań zachęcimy także naszych lokalnych partnerów takich jak mikroprzedsiębiorcy ( właściciele sklepików, straganów, jarzyniarni) oraz Wydział Kształtowania Środowiska Urzędu Miasta Katowice czy Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Katowicach.



#### IV. CELE OGÓLNE:

- Zmniejszenie ilości marnowanej żywności w przedszkolu
- Poznanie sposobów ograniczania ilości marnowanej żywności,
- Poznanie bioróżnorodności w zakresie żywności,
- Rozszerzanie diety o zioła , naturalne przyprawy, kiełki wyhodowane na przedszkolnym parapecie,
- Ograniczanie spożycia cukru i żywności typu: fast food- miód/ syrop z agawy

#### V. CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Dziecko samodzielnie decyduje o ilości przygotowywanych i zjadanych kanapek
- Dziecko w praktyce stosuje metody przeciwdziałające marnotrawieniu żywności: potrafi pomóc rodzicom w przygotowaniu listy zakupów ( wydzieranka, rysowanie ( młodsze dzieci) rysowanie, próby pisania ( 5,6latki)
- Dziecko dostrzega bioróżnorodność w zakresie żywności ( sezonowość owoców i warzyw, zróżnicowanie żywności ze względu na kraj w którym dojrzewa itp.)
- Dziecko aktywnie uczestniczy w zakładaniu hodowli warzyw, kiełków i ziół
- Dziecko obserwuje, dba o hodowlę .
- Dziecko korzysta z zasobów zbiornika na deszczówkę oraz kompostownika
- Dziecko dostrzega trud włożony w produkcję/ hodowlę żywności
- Dziecko zna i wykorzystuje w praktyce alternatywę dla słodkich napojów i słodczy
- Rodzice aktywnie uczestniczą w realizacji podejmowanych inicjatyw ( np.: wykonanie kompostownika, zamontowanie pojemników na deszczówkę, przekazywanie nasion, sadzonek , doniczek; wzajemna wymiana informacji o ciekawych inicjatywach ekologicznych jak: pikniki, warsztaty )
- Cała społeczność przedszkolna przestrzega zasad dotyczących właściwej segregacji odpadów



VI. WSKAŹNIKI OSIĄGNIĘCIA CELU:

- ilość odpadów, zlewek żywności w przedszkolu
- ilość utworzonych hodowli ziół i warzyw
- ilość wody uzbieranych w pojemnikach na deszczówkę

VII. EFEKT RZECZOWY:

- Przedszkolny kompostownik,
- Pojemnik na deszczówkę
- Przedszkolne hodowle ziół, kiełków, warzyw
- „Przedszkolna książka kucharska oparta na filozofii „no waste”- Prysmaki zdrowego przedszkolaka”

VIII. EFEKT EKOLOGICZNY:

- Zmniejszenie ilości zlewek
- Przedszkolne hodowle ziół, warzyw, kiełków
- Kompostownik z którego ziemia wzbogaci glebę w ogrodzie przedszkolnym i wesprze rozwój sadzonych drzew i roślin.

IX. NARZĘDZIE POMIARU EFEKTU EKOLOGICZNEGO:

- Ilość zlewek ( codzienne ważenie niezjedzonej żywności)
- Ilość zgromadzonej deszczówki ( regularne pomiary 1x w tygodniu)

X. EKO-KOMITET : Panie kucharki: Anna Lany, Sylwia Szybel , Marzena Król, Panie woźne oddziałowe, personel pedagogiczny, samodzielny referent Pani Sonia Kik, dyrektor przedszkola Hanna Kosmalska, przedstawiciele rodziców : Mateusz Kwiecień, Wojciech Przybyła, Paulina Małowiecka.

XI. LOKALNI PARTNERZY: lokalni mikroprzedsiębiorcy: właściciele straganów sezonowych, jarzyniarni, kwiaciarni, wydział Kształtowania Środowiska Urzędu Miasta Katowice, Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Katowicach , Rodzice.



### Plan działań w ramach projektu

DZIAŁANIA PROWADZĄCE DO OSIĄGNIĘCIA CELU	CZAS REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE / CZŁONKOWIE EKO-KOMITETU/
Powołanie eko-komitetu.	marzec	dyrektor
Przeprowadzenie początkowego audytu ekologicznego .	marzec	koordynatorki
Opracowanie projektu	marzec	koordynatorki
<p><b>Menu eko-przedszkolaka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analiza jadłospisu przedszkolnego pod kątem najczęściej niezjadanych dań/produktów.</li> <li>- Zmiany w podawaniu kanapek – zachęcanie dzieci do samodzielnego komponowania kanapek oraz wprowadzenie możliwości decydowania o ilości kanapek w celu zmniejszenia ilości marnowanej żywności, tzw. „Szwedzki stół”</li> <li>- „Słodkie i zdrowe”- wykorzystywanie w diecie dzieci miodu, syropu z agawy jako alternatywy dla słodkich napojów.</li> <li>- Zachęcenie dzieci do spożywania posiłków poprzez wprowadzenie zmian w nazewnictwie potraw na atrakcyjne dla dzieci np. „ To, co ogry lubią najbardziej, czyli jajo ze szpinakiem”, „ Ognista Pomidorowa strażaka”, „Panierowany przysmak patrolujących psiaków czyli kurczak w sezamie”, „ Mocne kości czyli owocowo-mleczny koktajl Pani rehabilitant” itp.</li> <li>- Zorganizowanie Światowego Dnia Zdrowia pod hasłem ”Czy wiemy co jemy...” przeprowadzenie quizu wiedzy o zdrowym odżywianiu.</li> <li>- Wytwarzanie soków , samodzielne komponowanie smaków poprzez decydowanie o wyborze warzyw i owoców; umieszczanie powstałych wyłóczyń w kompostowniku.</li> </ul>	<p>marzec</p> <p>stopniowe wprowadzanie zmian marzec-lipiec</p> <p>marzec-lipiec</p> <p>kwiecień</p> <p>marzec-lipiec</p>	<p>dyrektor, samodzielny referent, Panie kucharki, kadra pedagogiczna przedszkola, koordynatorki projektu</p> <p>Kadra pedagogiczna , dzieci, rodzice</p>
„Mądry jak sowa, sprawny jak gepard”-	kwiecień	



<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Czym jest żywność ekologiczna?”- utworzenie prezentacji multimedialnej oraz przedstawienie jej dzieciom w poszczególnych grupach wiekowych.</li> <li>- „Co nowego w jarzynie?”- systematyczne ( 1x w miesiącu) wizyty w lokalnym jarzynie, zwrócenie uwagi na sezonowość i lokalność produktów; podkreślenie bioróżnorodności w zakresie żywności. Systematyczne obserwowanie zmian zachodzących w asortymencie.</li> <li>- „Zdrowe przegryzki” czyli zdrowa alternatywa dla słodyczy zawierających cukier ,olej palmowy ( daktyl, pestki słonecznika, orzechy, suszone owoce)- zabawy degustacyjne we wszystkich grupach wiekowych grupach młodszych i starszych.</li> <li>- „Pysznie, zdrowo, kolorowo”- wprowadzanie zdrowych zamienników dla słodkich napojów. Samodzielne robienie lemoniad, sorbetowych lodów, lodów z owocami do wody.</li> <li>- „Zamień cukierek na zdrowy fajerwerk”- zmiana zwyczaju urodzinowego związanego z przynoszeniem niezdrowych słodyczy; zamienienie ich na owoce lub bakalie.</li> </ul>	<p>1x w miesiącu</p> <p>kwiecień</p> <p>Marzec- lipiec</p>	
<p><b>„Działamy lokalnie, myślimy globalnie”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Kącik małego ekologa” - czyli założenie zakładki na stronie internetowej przedszkola oraz tablicy w przedszkolnym holu tablicy z ciekawymi faktami dotyczącymi eko-tricków ( np. jak zrobić ekologiczną kostkę toaletową, własną kostkę rosołową, przepis na herbatkę owocową), inicjatyw ekologicznych zarówno na terenie przedszkola jak i w naszym regionie.</li> <li>- Współpraca z doradcą metodycznym wychowania przedszkolnego Panią Dorotą Kozioł Żurawską- udział w szkoleniach związanych z ekologią, z metodą projektu; przekazanie projektu jako przykładu dobrych praktyk dla katowickich nauczycieli.</li> <li>- Współpraca z Urzędem Miasta Katowice, przesłanie projektu do publikacji na stronie internetowej UM jako przykładu dobrych praktyk.</li> </ul>	<p>Marzec-lipiec</p>	<p>Klaudia Przybyła, Katarzyna Sobolewska- Kwiecień</p>
<p><b>„ No waste” :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zorganizowanie wśród przedszkolaków i ich rodziców konkursu na zdrowe danie „ Gotuję, nie marnuję”,</li> <li>- utworzenie z nadesłanych przepisów książki kucharskiej umieszczonej w holu przedszkola oraz na stronie internetowej</li> </ul>	<p>marzec/kwiecień</p>	<p>Cała społeczność przedszkolna, rodzice</p>



<p>przedszkola „Przysmaki zdrowego przedszkolaka”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozyskanie nagród dla laureatów konkursu z Wydziału Kształtowania Środowiska Urzędu Miasta Katowice.</li> <li>- „Jestem eko- robię listę zakupów”- zabawy z dziećmi polegające na robieniu list zakupów, wdrażanie do przemyślanych zakupów.</li> <li>- „ Dla zdrowia i urody” czyli warsztaty kulinarne z paniami kucharkami, wspólne wykonanie surówek; zwrócenie uwagi na ideę „no waste”, wykorzystanie wyhodowanych ziół.</li> <li>- „Kompostownik”- zapoznanie dzieci z funkcją kompostownika, utworzenie na terenie ogrodu kompostownika z europalet , codzienne uzupełnianie go o stosowne bioodpady, praktyczne stosowanie idei „no waste”, poznanie w praktyce wykorzystania kompostu ( zasilanie zasadzonych grządek, drzew rabat z kwiatami”.</li> <li>- Ustawienie w ogrodzie przedszkolnym pojemników na deszczówkę, podlewanie zgromadzoną wodą kwiatów i ziół w przedszkolnych salach.</li> <li>- Opracowanie eko-kodeksu na podstawie zdobytych doświadczeń.</li> </ul>		<p>Katarzyna Sobolewska-Kwiecień</p> <p>Panie kucharki, kadra pedagogiczna, dzieci</p> <p>Rodzice, dzieci, personel przedszkola</p> <p>Rodzice, dzieci, personel przedszkola</p>
<p><b>„ Nie kupuję, sam hoduję”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Założenie hodowli kielków i ziół na przedszkolnych parapetach ( mięta, bazylia, tymianek,)korzystanie z ziół i naturalnych przypraw podczas spożywania posiłków. Zachęcenie dzieci do zakładania hodowli domowych i codziennego korzystania z naturalnych przypraw oraz unikania mieszanek zawierających glutaminian sodu.</li> <li>- Zakładamy przedszkolny ogródek- założenie kilku grządek, hodowla pomidorów, marchewki, pietruszki, kalarepy, cebuli, dyni.</li> <li>- Systematyczne dbanie o hodowlę ( podlewanie deszczówką , pielienie, doglądanie, zasilanie kompostem).</li> <li>- Degustacja warzyw z ogrodu , zwrócenie uwagi na wygląd i smak warzyw wyhodowanych samodzielnie, bez nawozów sztucznych.</li> </ul>	<p>marzec</p> <p>Marzec/kwiecień</p> <p>Marzec-lipiec</p> <p>Maj-lipiec</p>	<p>Dzieci, Kadra pedagogiczna przedszkola, rodzice</p> <p>Koordynatorzy projektu</p> <p>j/w</p>
<p>Działania końcowe:</p>	<p>Czerwiec</p>	





<p>„ Piknik pod chmurką”- spotkanie w ogrodzie przedszkolnym połączony z degustacją zdrowych przekąsek i wypieków przygotowanych przez rodziców, podsumowanie wspólnych działań w ramach ubiegania się o certyfikat Zielonej Flagi.</p> <p>Podsumowanie działań, przeprowadzenie audytu końcowego, opracowanie sprawozdania w formie prezentacji multimedialnej.</p>	lipiec	
--	--------	--