

Pan Pracy Przedszkola Promującego Zdrowie w roku szkolnym 2025/20256

Samorządowe Przedszkole nr 102 w Krakowie

CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA w roku szkolnym 2025/2026

1. Problem priorytetowy do rozwiązania:

Znaczna część dzieci z naszego przedszkola nie odżywia się w sposób prawidłowy i zbilansowany. Dzieci często sięgają po niezdrowe przekąski, słodczyce, produkty wysoko przetworzone, a w przedszkolu unikają spożywania warzyw, surówek oraz zdrowych posiłków.

a) Opis problemu:

Podczas obserwacji spożywania posiłków w przedszkolu zauważa się, że wiele dzieci zostawia na talerzu warzywa, surówki i dania obiadowe o wytrawnym smaku, natomiast z apetytem zjada potrawy słodkie. W swobodnych rozmowach dzieci często wspominają o ulubionych przekąskach – słodczykach, chipsach i napojach gazowanych.

Wyniki ankiet skierowanych do rodziców oraz analiza rozmów wychowawców z rodzinami wskazują, że:

1. duża część dzieci (ok. 90%) spożywa słodczyce codziennie,
2. wielu rodziców przyznaje, że dzieci rzadko sięgają po warzywa i owoce w domu,
3. część rodziców ma trudność z zachęceniem dziecka do spróbowania nowych, zdrowych potraw.

Problem nieprawidłowych nawyków żywieniowych zauważalny jest także podczas zajęć tematycznych – dzieci często nie potrafią wskazać produktów zdrowych i niezdrowych lub wybierają żywność atrakcyjną wizualnie, lecz ubogą w składniki odżywcze.

b) Uzasadnienie:

Przedszkole odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu postaw prozdrowotnych i nawyków żywieniowych dzieci. To właśnie w wieku przedszkolnym dziecko uczy się rozpoznawać smaki, poznaje różnorodność produktów spożywczych i kształtuje swoje preferencje kulinarne.

Chcemy, aby dzieci nie tylko wiedziały, co oznacza zdrowe odżywianie, ale również z radością próbowały nowych potraw, potrafiły dokonywać świadomych wyborów żywieniowych i rozumiały, dlaczego warto dbać o swoje ciało poprzez prawidłową dietę.

Równie istotne jest wsparcie rodziców w utrwalaniu zdrowych nawyków w domu – poprzez edukację, przykłady i wspólne działania.

Problem został wskazany przez zespół ds. promocji zdrowia podczas omawiania wyników autoewaluacji i zaakceptowany zarówno przez Radę Pedagogiczną, jak i Radę Rodziców Przedszkola.

2. Główne przyczyny problemu:

- Niewystarczająca wiedza dzieci i rodziców na temat zasad zdrowego żywienia.
 - Łatwy dostęp do niezdrowych przekąsek i słodczy.
 - Brak konsekwencji w kształtowaniu prawidłowych nawyków w domu i w przedszkolu.
 - Niewłaściwe wzorce żywieniowe wyniesione z domu.
 - Reklamy i atrakcyjne opakowania produktów wysoko przetworzonych zachęcające dzieci do ich wyboru.
 - Brak zaangażowania części rodziców w przygotowywanie wspólnych, zdrowych posiłków z dziećmi.
-

3. Rozwiązania dla usunięcia problemu:

1. Diagnozowanie potrzeb oraz organizowanie warsztatów i szkoleń dla nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców w zakresie:

- zasad prawidłowego żywienia dzieci,
- sposobów zachęcania dzieci do jedzenia warzyw i owoców,
- ograniczania spożycia słodyczy i produktów przetworzonych.

2. Wspólne działania społeczności przedszkolnej (nauczyciele, rodzice, dzieci, środowisko lokalne):

- organizacja dni tematycznych („Tydzień dyni”, „Tydzień warzyw i owoców”, „Kolorowy talerz zdrowia”, „Dzień witamin”, „Dzień jabłka”, „Dzień marchewki” itp.),
- promowanie wśród rodziców i dzieci zdrowych przekąsek (warsztaty kulinarne, degustacje),
- współpraca z dietetykiem w ramach cyklicznych spotkań edukacyjnych,
- tworzenie gazetki zdrowotnej w ramach pedagogizacji rodziców,
- współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Krakowie, realizacja proponowanych programów:

„Skąd się biorą produkty ekologiczne” to ogólnopolski program edukacyjny opracowany wspólnie z Ministerstwem Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

3. Wykorzystanie bazy przedszkola:

- tworzenie ogródków warzywnych w ogrodzie, zielonych kącików w sali,
- „wizyta” w przedszkolnej kuchni, pomoc w przygotowaniu zdrowej potrawy,
- prowadzenie zajęć praktycznych z przygotowywania zdrowych przekąsek, udział pań kucharek,
- włączenie elementów edukacji żywieniowej do zajęć dydaktycznych i zabaw tematycznych.

PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2025/2026

1. Cel:

Zwiększenie świadomości dzieci i rodziców w zakresie zdrowego odżywiania oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w przedszkolu i w domu.

Kryterium sukcesu:

- 90% dzieci chętnie spożywa posiłki przedszkolne, w tym warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste.
 - Wzrosła świadomość znaczenia zdrowego żywienia wśród dzieci, rodziców i pracowników przedszkola.
 - Dzieci potrafią rozróżniać produkty zdrowe i niezdrowe oraz potrafią dokonać właściwego wyboru.
 - Rodzice aktywnie włączają się w działania promujące zdrowe odżywianie (udział w warsztatach, konkursach, akcjach).
 - Zwiększyła się liczba wspólnych działań przedszkola i rodziców promujących kulturę zdrowego jedzenia.
-

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel:

Co wskaże, że osiągnięto cel?

- Opracowanie i analiza wyników:
 - ankiet dla rodziców dotyczących nawyków żywieniowych,
 - ankiet i obserwacji nauczycieli dotyczących preferencji dzieci podczas posiłków,
 - rysunków i wypowiedzi dzieci na temat ulubionych potraw i zdrowych produktów.
- Dokumentacja działań w planach miesięcznych, projektach i innych związanych ze zdrowym odżywianiem.


- Realizacja programów i przedsięwzięć promujących zdrowe żywienie (np. „Zdrowo jem, więcej wiem”, „Kolorowy talerz”).
 - Zdjęcia, relacje i opisy działań zamieszczone na stronie internetowej przedszkola i w kronice przedszkolnej.
 - Wzrost liczby dzieci, które samodzielnie i chętnie próbują nowych potraw i warzyw.
-

Jak sprawdzimy?

- Bieżąca obserwacja zachowań dzieci podczas spożywania posiłków w sali.
 - Rozmowy i wywiady z dziećmi na temat ulubionych potraw oraz znajomości zasad zdrowego żywienia.
 - Ankiety dla rodziców i nauczycieli dotyczące zmian w nawykach żywieniowych dzieci.
 - Analiza dokumentacji pedagogicznej – realizowanych zajęć, projektów i działań promujących zdrowie.
 - Sprawozdania nauczycieli i zespołu ds. promocji zdrowia z przebiegu i efektów działań.
 - Prezentacje, gazetki, wystawy tematyczne wykonane przez dzieci jako dowód ich zaangażowania i zrozumienia tematu.
-

Kto sprawdzi i kiedy:

- Koordynator / Dyrektor przedszkola,
- Przedszkolny Zespół Promocji Zdrowia

 Termin: maj / czerwiec 2026 r.

2. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Diagnoza nawyków żywieniowych (rodzice, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni – ankieta, wywiad z dziećmi)	100% nauczycieli; 60% rodziców; 70% dzieci 5 i 6-letnich	<ul style="list-style-type: none"> Ankiety dla rodziców i nauczycieli Wywiad/rysunek „Mój zdrowy talerz” z 5 i 6-latkami Raport z diagnozy 	IX 2025; VI 2026	Zespół ds. Promocji Zdrowia, koordynator, wychowawcy	Ankiety, karty wywiadu/rysunku,	Zestawienie wyników, wnioski (raport)
Szkolenia i spotkania (edukacja żywieniowa) dla pracowników i rodziców	90% obecnych pracowników; 40% rodziców w szkoleniach	<ul style="list-style-type: none"> Dietetyk: „Piramida żywienia przedszkolaka”, czytanie etykiet Psycholog/pedagog: „Jak zachęcać do próbowania nowych smaków” 	XI 2025; II 2026;	Dyrektor, Zespół do spraw promocji zdrowia, dietetyk, psycholog, wychowawcy	Sala, rzutnik, produkty spożywcze, karty przepisów	Listy obecności, foto-dokumentacja,
Wspólne działania społeczności – dni/tygodnie tematyczne i promocja zdrowych produktów	Min. 5 wydarzeń tematycznych; 80% dzieci uczestniczy; 80% rodziców angażuje się w przygotowanie strojów dla dzieci we wskazanym kolorze, przynoszą do przedszkola wybrane produkty	<ul style="list-style-type: none"> „Tydzień dyni”, „Tydzień warzyw i owoców”, „Dzień witamin”, „Dzień jabłka”, „Dzień marchewki” „Dzień ogórka” „Kolorowy talerz zdrowia” 	X 2025 – V 2026 (wg harmonogramu)	Wychowawcy, koordynator, rodzice	Produkty do degustacji, naczynia jednorazowe, plakaty/gazetki	Harmonogram i scenariusze, foto-relacje,

		<ul style="list-style-type: none"> • Degustacje, uwzględnianie powyższych produktów w jadłospisie przedszkola • plakaty promujące zdrowe produkty, wystawa tematyczna, wystawa prac dzieci 		<p>Kucharki, panie woźne, nauczyciele, pomoc nauczyciela</p> <p>Koordinator we współpracy ze stażystką A.</p>		
Współpraca z dietetykiem i Sanepid- em	2 spotkania z dietetykiem; realizacja programu edukacyjnego z rekomendacji Sanepid- u	<ul style="list-style-type: none"> • Prelekcje dietetyka dla dzieci i rodziców • Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno Epidemiologiczną Kraków • Program: „Skąd się biorą produkty ekologiczne” 	XI 2025 – IV 2026	<p>Dyrektor, , specjaliści, PSSE, nauczyciele</p> <p>Realizacja programu w grupie Bystrzaków i Tropicieli</p>	Materiały programowe, ulotki, certyfikaty	Zaświadczenia, opis/raport, fotorelacje
Wykorzystanie bazy przedszkola – ogródki, zielone kąciki, kuchnia	Każda grupa ma min. 1 zielony kącik; 80% dzieci przygotowuje zdrową potrawę	<ul style="list-style-type: none"> • Ogródki warzywne i ziołowe w ogrodzie; zielone kąciki w salach • „Zabawa w kucharzy”- Zajęcia praktyczne: „Robimy zdrową potrawę” 	III–VI 2026 (ogrody); cały rok (kąciki/ kuchnia)	Wychowawcy, pomoce nauczyciela, panie kucharki, intendent, konserwator	Donice, ziemia, nasiona/rozsady, sprzęt kuchenny, fartuszki	Dzienniki zajęć, zdjęcia, degustacje
Promowanie zdrowych napojów i przekąsek (II śniadanie, podwieczorek), talerz zdrowia na śniadanie	ok. 90% dzieci pije wodę do posiłków; ograniczenie słodczy, wybieranie różnorodnych warzyw do kanapek	<ul style="list-style-type: none"> • „Woda na co dzień” – dzbanki z wodą w każdej sali na bieżąco uzupełniane • Jadłospis: warzywne i owocowe przekąski • Cotygodniowy szwedzki stół- samodzielne przygotowanie zdrowych kanapek na śniadanie 	IX 2025 – VI 2026	Dyrektor, intendent, kuchnia, wychowawcy, pomoc nauczyciela, panie woźne	Woda z cytryną i bez cytryny, sezonowe produkty, owoce, warzywa, naczynia	Obserwacje nauczycieli, notatki intendentki,

Konkursy i akcje rodzinne: - Segregator z przepisami na zdrowe potrawy dla dzieci - Konkurs na „Kukiełki warzywne”	Udział 30% rodzin w każdej akcji	<ul style="list-style-type: none"> • Udostępnianie/Wymiana zdrowych przepisów z wybranymi produktami • Informacja o konkursie, opracowanie regulaminu, przygotowanie dyplomów 	X 25 – V 26 XI 2025;	Rodzice, wychowawcy, grupa Odkrywcy	Regulaminy, dyplomy, nagrody, produkty	Lista dzieci, wystawy prac, fotorelacje
Komunikacja i pedagogizacja rodziców (gazetka zdrowotna, artykuły na stronę www.)	Aktualizacja 1x mies..	<ul style="list-style-type: none"> • Gazetka zdrowotna dla rodziców • Wpisy na stronie i w mediach przedszkola 	IX 2025 – VI 2026	B. Kucharska Wychowawcy, pracownik biurowy- K. Zawartka	Treści, grafiki, druk, dodawanie publikacji na stronę przedszkola i na Fb.	Archiwum gazetek, publikacji, linki do artykułów, zdjęcia
Współpraca ze środowiskiem lokalnym	Udział wszystkich obecnych dzieci; wyjścia/wydarzenia	<ul style="list-style-type: none"> • Wyjście do Farny dyniowej • Goście: rolnik/eko-gospodarstwo, kucharz, ratownik med. • Wyjścia na targ/eko-bazar 	wyjścia: X 2025 - IV 2026	Dyrektor, wychowawcy, rodzice	Kontakty, zgody, kamizelki odblaskowe, apteczka	Rejestr wyjść, dzienniki, zdjęcia, podziękowania
Festyn Rodzinny	Udział: 80% dzieci i rodziców; 100% personelu w przygotowaniu	<ul style="list-style-type: none"> • Degustacje zdrowych potraw, stoiska edukacyjne, • Szwedzki stół ze zdrowymi przekąskami 	VI 2026	Społeczność przedszkola, partnerzy	Nagłośnienie, stoły, zdrowy poczęstunek, materiały promocyjne	Plan i scenariusz, foto/video-relacja
Ewaluacja zadania roku „Zdrowe żywienie”	Ankiety wypełni ok. 80 % rodziców; 100 % pracowników;	<ul style="list-style-type: none"> • Ankiety końcowe (rodzice, pracownicy) • Analiza obserwacji i dokumentacji • Raport i rekomendacje na 2026/27 	VI 2026	Koordynator i Zespół do spraw promocji zdrowia, nauczyciele	Papier/toner, formularze ankiet	Zestawienie wyników, protokół RP, publikacja wniosków

