**INNOWACJA PEDAGOGICZNA**

***„Zdrowe i kolorowe śniadania …”***

Edukacja zdrowotna to bardzo ważny element nauczania i wychowania. W ostatnich latach szczególny nacisk kładzie się na promowanie zdrowego odżywiania. W myśl zasady „czym skorupka za młodu nasiąknie…” nawyki żywieniowe powinny być kształtowane od najmłodszych lat życia dziecka. Tymczasem – jak wynika z badań przeprowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia – jednym z najczęściej występujących problemów zdrowotnych wieku dziecięcego jest otyłość i nadwaga. Spośród głównych przyczyn nadwagi i otyłości u dzieci na pierwszy plan wysuwa się utrwalony nieprawidłowy sposób żywienia preferowany przez pozostałych członków rodziny, przekarmianie, spożywanie posiłków o nieregularnych porach i podjadanie między nimi. A ponieważ dzieci są bacznymi obserwatorami, widząc rodzeństwo i rodziców żywiących się jedzeniem typu „fast food”, będą chciały jeść to samo, zaś z własnej woli nie sięgną po owoce i warzywa.

Punktem wyjścia do opracowania innowacji stały się wnioski wyprowadzone
z obserwacji wychowanków w trakcie spożywania posiłków w przedszkolu.

Zdecydowana większość przedszkolaków zna zaledwie dwa smaki: słodki i słony. Dzieci – z natury są bardzo ostrożne w smakowaniu „nowości” – najchętniej jedzą monotematycznie, omijając nieznane im potrawy. Kiedy na talerzu pojawi się coś nowego, czego wcześniej nie próbowały, natychmiast stwierdzają, że nie będą tego jadły. Tymczasem – właściwe ukierunkowanie ze strony nauczyciela, niestandardowe przedstawienie nowej potrawy – może zdziałać cuda, np. wymyślenie ciekawej kompozycji warzywnej, przygotowanej samodzielnie nakłoni małego niejadka do spróbowania warzyw, które do tej pory dziecko negowało. Ponieważ ważną rolę w kształtowaniu nawyków zdrowego żywienia ma rodzina, dlatego nasze oddziaływania dotyczyły również rodziców, którzy chętnie włączyli się w przygotowania ,,zdrowych śniadań”. Poprzez innowację chcemy wykształcić u przedszkolaków oraz ich rodziców zdrowe nawyki żywieniowe. Dzieci samodzielnie przygotowywały śniadania oraz poznawały wartości odżywcze poszczególnych owoców i warzyw, tak by stawiały na różnorodność posiłków.