

## Książka kulinarna kolbuszowskich przedszkolaków „Lasowiackie smaki”



Książka kulinarna kolbuszowskich przedszkolaków „Lasowiackie smaki”

Książka kucharska pt. „Gotuj z nami przedszkolakami- Lasowiackie smaki” jest efektem między przedszkolnego rodzinnego konkursu zorganizowanego w ramach działań Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie działającej przy Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie/Oddział w Tarnobrzegu. Konkurs realizowany był pod honorowym patronatem Podkarpackiego Kuratora Oświaty oraz Dyrektora Podkarpackiego Zespołu Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie.

W konkursie udział wzięły dzieci z kolbuszowskich przedszkoli realizujących program Przedszkole Promujące Zdrowie. Zadaniem dziecka i jego rodziny było wspólne zaprojektowanie np. przez dziecko, mamę, tatę, babcię lub dziadka jednej strony książki kucharskiej zawierającej przepis na zdrowy podwieczorek według własnego pomysłu.

Głównymi celami konkursu i prezentowanej publikacji jest:

- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych dziecka w wieku przedszkolnym,
- wdrażanie i upowszechnianie idei zdrowego stylu życia w rodzinie,
- rozwijanie zainteresowań kulinarnych jako jednej z formy spędzania czasu wolnego rodzica z dzieckiem,
- zachęcanie do spożywania zdrowych potraw,
- czerpanie radości i zadowolenia ze wspólnego działania rodzic -dziecko,
- inspirowanie dzieci do działań twórczych,
- promowanie pasji kulinarnych wśród rodziców i dzieci.

Mamy nadzieję, że książka stanie się inspiracją do zdrowego odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym, szczególnie w środowisku rodzinnym. Prezentowane przepisy to sprawdzone przykłady zdrowego posiłku, tak ważnego dla zdrowia dziecka.

Gratulujemy dzieciom, rodzicom oraz nauczycielom udziału w konkursie i wspólnego przygotowania niniejszej publikacji.

Życzymy smacznego!

dr Barbara Wolny, wojewódzki koordynator Sieci PPZ i SzPZ

Mariola Kiełboń, wojewódzki koordynator Sieci PPZ i SzPZ