



VITAMNINI A, B, C, D, E..., DA GIBANJE NAM LAŽJE GRE

VITAMINS A, B, C, D, E ..., THAT THE MOVING IS EASY

SILVANA RUPNIK, VRTEC LEDINA

UVOD

- znanje, motivacija, vaja, pozitiven zgled;
- veselje do narave, telesa, gibanja, hrane in vsega, kar nas obdaja;
- navajanje na raznolikost prehrane, dovolj gibanja v času bivanja v vrtcu.

PREHRANJEVALNE NAVADE V VRTCU

- Ključnega pomena: uvajalno obdobje – približati otroku različno prehrano;
- navajanje na sezonsko sadje in zelenjavo;
- igre, dejavnosti povezane s prehrano (priprava obroka);
- danes imajo vse na voljo, a imajo možnost izbire.

Priprava obroka



Praznovanje
rojstnega
dneva



Sušenje
sadja



Vrtiček
Vrtiček, ki je
dosegljiv otrokom



Gibanje



Sprehod
v dežju



Pohod



Gibanje
v gozdu



Vožnja s poganjali



Gibanje v telovadnici



Gibanje preko plesa

