

Vrtec Mavrica Trebnje

Jožica Bevec

Lektor: Dona Skoporc

VRTEC, PREHRANA, GIBANJE

KINDERGARTEN, NUTRITION, MOVEMENT

POVZETEK:

Prehrana in gibanje pri otrocih sta osnovni gradbeni sestavini za telo in um. Postavita namreč temelje za otrokov ustrezen nadaljnji razvoj. Dokazano vplivata na vsakodnevno razpoloženje, storilnost in energijo. Pomembna pa sta tudi pri grajenju ostalih lastnosti in vrednot, ki jih otroci pridobivajo skozi različne dejavnosti. Navade prehranjevanja in izbire se otrok uči in dobi najprej v domačem okolju, od svoje ožje in širše družine. Dodaja in nadgrajuje pa jih v vrtcu, saj tu preživi večji del dneva.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, prehrana, gibanje, razvoj

ABSTRACT:

Nutrition and movement in the preschool period significantly affect the child's health and also his physical and mental development. The habits of eating are mostly taught and obtained from a child's primary family. Kindergarten also has a big impact on his eating habits since a child spends most of the time there. In this period the child is completely dependent on adults, who care for him and shape his future. It is therefore important that we use our example to refer to an appropriate nutrition culture and encourage it to enjoy a diversified and balanced diet.

KEYWORDS: preschool child, nutrition, movement, future

1. UVOD

Vzgojitelji se nemalokrat srečamo z otrokom, katerega zjutraj starš pripelje v vrtec s piškotom ali čokolado v roki. Ne zajtrkuje, pri dopoldanski malici pa zadržano opazuje ponudbo sadja in zelenjave. Zato je pomembno, da ga s svojim zgledom in rituali navajamo na ustrezno kulturo prehranjevanja in ga spodbujamo na uživanje raznovrstne ter uravnotežene prehrane.

Za organizirano prehrano otrok v vrtcu je odgovorno strokovno usposobljeno osebje. Pri načrtovanju in pripravi obrokov sledijo smernicam zdravega prehranjevanja, ki upošteva najnovejša spoznanja in posebnosti otrokovega prehranjevanja (Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, 2010).

Širok nabor ponujenih živil v vrtcu omogoča, da otroci spoznavajo živila mnogih okusov. Vrtec živila naroča pri lokalnih ekoloških kmetijah in pridelovalcih. Tako je pot od proizvajalca do porabnika zelo kratka. Hrana je zato vedno prvovrstna in sveža. Poskrbljeno je tudi za otroke z dietami.

2. SPODBUJANJE K ZDRAVEMU NAČINU PREHRANJEVANJA

Skoraj v vsaki skupini otrok se najde kakšen posameznik, ki vztrajno zavrača določeno zelenjavo, sadje ali vsaj lupino jabolka. Ti otroci predstavljajo vzgojitelju izziv. Le-ta mora najti rešitev, kako jih spodbuditi in privedi do tega, da bi živilo, ki ga zavračajo, sprejeli in poizkusili.

Kurikulum za vrtce na področju narave določa več ciljev, ki se navezujejo na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad otroka. Vzgojitelji jim sledimo pri oblikovanju dejavnosti v tematskih sklopih ali pripravah.

Cilj je, da otrok spozna:

- kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja,
- da na njegovo zdravje vpliva tako okolje kot tudi on sam,
- da z različno prehrano pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja, ki je temelj za zdrav razvoj,
- kako se lahko varuje pred boleznimi in škodljivimi snovmi.

V vrtcu so organizirani štiri obroki dnevno - zajtrk, dopoldanska malica, kosilo in popoldanska malica. Vrtčevski jedilniki so objavljeni na spletni strani vrtca in na oglasni deski pred vsakim oddelkom. V času prehranjevanja se zavzemamo za to, da je otrok umirjen, čim bolj samostojen, kulturnen in ima pozitiven odnos do hrane.

Tako sta vsak dan »dežurna« dva malčka, ki si oblečeta predpasnika in skupaj z vzgojiteljico odideta po voziček z obrokom.

Voziček pripeljeta v igralnico in posode s hrano zložita na mizo namenjeno deljenju hrane. Eden od otrok prijateljem razdeli prtičke, drugi pa pogrinjke. Pogrinjke so otroci izdelali sami. Narisali so risbice, vzgojiteljici pa sva plastificirali njihove izdelke. Dežurna na vsako mizo postavi namizno dekoracijo, ki se spreminja glede na letni čas (svečniki, vazice s cvetjem, jesensko listje). Nato se otroci za mizo primejo za roke in si zaželijo dober tek. Hrano si postrežejo sami. Pri tem se navajajo na primerno serviranje hrane in uporabo jedilnega pribora. Utrjujejo se v fini in grobi motoriki, orientaciji v prostoru, povezavi oko-roka, strpnosti, pravilni drži pribora in kulturnem prehranjevanju. Po končanem obroku za seboj tudi sami pospravijo. Pri pospravljanju se urijo v razvrščanju, natančnosti in pridobivajo delovne navade.

Dopoldanska in popoldanska malica sta sestavljeni pretežno iz sadja, zelenjave in oreščkov. Otroke spodbujamo, da si sadje narežejo sami z njim primernimi rezalnimi pripomočki (nož za rezanje jabolka, stojalo z različnimi rezili za rezanje zelenjave na trakove ali špagete) in dekorativno naložijo na krožnike. Pri tem se otroci seznanjajo s teksturo posameznega sadja in zelenjave, barvo, vonjem in načinom priprave obroka. Krepijo si samozavest in so aktivno udeleženi v delovnem procesu. Utrjujejo organizacijske sposobnosti in zmožnost sodelovanja s tem, ko svoje znanje gradijo na lastnih izkušnjah.

Ves čas je otrokom na razpolago nesladkan čaj ali voda, po kateri posegajo predvsem v popoldanskem času.

3. PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Rojstni dan je otrokov osebni praznik, ki ga danes večina otrok praznuje večkrat (v vrtcu, doma, s prijatelji). V vrtcu se na ta dan še posebej potrudimo, da ga za slavljenca in vse ostale naredimo lepega, posebnega in nepozabnega.

Skupaj smo se odločili da praznujemo rojstne dneve brez slaščic. Tudi prinašanje hrane od doma ni dovoljeno, saj predstavlja tveganje za alergijske reakcije. Prav tako se z uživanjem dodatnega obroka v času praznovanja lahko spodbuja neješčost in izbircnost ter poruši ustrezen ritem prehranjevanja.

Praznovanje organiziramo na drugačen in zanimiv način, in sicer: Slavljenec prinese v vrtec knjigo po svojem izboru, ki jo skupaj preberemo. Po branju ta ostane v oddelčni knjižnici. Slavljenca pa tudi

povprašamo dan prej, kako si želi praznovati. Njegovo željo upoštevamo in se mu posvetimo ter prilagodimo skozi cel dan.

Otroci si največkrat zaželijo, da priredimo piknik, praznujemo v pižamah, se slavnostno oblečemo, naličimo v risane junake, imamo »kino« ali čajanko. Pri pripravi praznovanja aktivno sodelujejo vsi otroci. Večkrat prinesejo od doma svoje pižame, odejice, blazine, nahrbtnike, pustne kostume, slavnostna oblačila, skodelice za čaj, ...

Posedimo se v krog in pred slavljenca postavimo veliko okrašeno leseno torto. Slavljenec si izbere repertoar pesmi, ki mu jih zapojemo in na katere skupaj zapešemo, nato upihne svečke na torti. Vsak otrok slavljencu zaželi vse najboljše in sodeluje pri pripravi sadne pojedine ali pomaga pri urejanju kotička za praznovanje. Nekaj otrok pripravi mize s pogrinjki, prtice, pecljate kozarčke in krožnike. Ostali pa sodelujejo pri pripravi sadnih napitkov, slamic, sadnih nabodal, smutijev ali dekorativno nalagajo sadje na rojstnodnevne pladnje.

Pri tem se otroci urijo v medsebojnem sodelovanju, načrtovanju, usklajevanju in upoštevanju mnenj, rokovanju z različnimi kuhinjskimi pripomočki, orientaciji, ravnotežju ter tudi razvrščanju. Raste jim samozavest in občutek pripadnosti skupini. Cilj je dosežen, ko spoznajo, da je pomembnejši dogodek in druženje kot pa sama hrana.

4. SKRB ZA RASTLINE IN PRIPRAVA NAPITKOV

Zgodnje otroštvo je obdobje, ko otrok spoznava različne okuse in živila ter se o njih uči. Odnos do različnih okusov se z odraščanjem spreminja. V primeru da otrok določene jedi ne sprejema, mu jo ponudimo večkrat v različnih privlačnih oblikah. Otroci potrebujejo namreč več časa, da se privadijo novega okusa. Spodbujali smo jih s tem, da smo skupaj pripravili obroke in neznan živila predstavili na čim bolj zabaven način. Iz različne sveže zelenjave smo oblikovali domišljajske pošasti, obraze, avtomobile, vlake in barvna nabodala. Otroci so ob tem spoznavali kakšna so živila na otip, seznanili so se z vonjem in okusom, utrjevali barve, zaporedje oblik.

Seznanili so se s semeni, spoznali njihovo užitenost in jih uporabili pri likovnem ustvarjanju. Semena so tudi posadili na našo visoko gredo. Prisivajali so si potek pridelave rastlin od semena do ploda. Dognali so, da je za rast in razvoj rastlin potreben čas in potrpljenje. V razvoj rastline je potrebno vložiti veliko dela in truda, da le-ta obrodi. Veseli so bili pobranega pridelka (solata, paradižnik, korenje, rukola, peteršilj, drobnjak), ki so ga pojedli surovega, si z njim obogatili juho ali pa so ga podelili med prijatelje.

Prebiralimo tudi različno literaturo o rastlinah in zeliščih. V jesenskem času smo pobrali žajbelj in ga namočili skupaj z limono v med. Z njim smo si pozimi popestrili čaj. Iz korenja, čebule in peteršilja pa smo pripravili domačo začinko, s katero so kuharice izboljšale naše jedi.

5. SODELOVANJE S STARŠI IN STARIMI STARŠI

Gibanje je za otroke eden od osnovnih načinov in pogojev za zaznavanje lastnega telesa. Ko se otrok giba, navezuje stike z okolico. S tem spodbujamo samozavedanje in samopotrjevanje. Pomena gibanja se zavedamo tudi v vrtcu, zato naše dejavnosti temeljijo v veliki meri na njem. To ugodno in pozitivno vpliva na vse otroke, še posebej na otroke z motoričnim nemirom. Ti se tu sprostijo, umirijo in skoncentrirano sledijo dejavnostim.

H gibalnim dejavnostim, ki jih izvajamo popoldne, večkrat povabimo tudi starše. Jeseni priredimo kosanjev piknik, ki ga popestrimo s skupnimi gibalnimi dejavnostmi (igre z žogo, poligon, skupno premagovanje ovir).

V dopoldanskem času hodimo na daljše sprehode v bližnjo okolico. Vsak otrok nosi svoj nahrbtnik s stekleničko vode in jabolkom ali banano. Tudi oblečen in obut je temu primerno (planinski čevlji, superge). Med potjo opazujemo okolico in naravo, spoznavamo zdravilne in užitne rastline (trobentice, kislíce, regrat, regratove cvetove, tropotec, bezgove cvetove), ki jih poskusimo ali iz njih napravimo čaj, solato ali bezgov sirup.

V vrtec pa povabimo tudi dedke in babice in z veseljem prisluhnemo njihovim modrostim. Tako se otroci seznanjajo z njihovim načinom življenja nekoč, ko so bile trgovine redke, ko so hrano pripravljali le doma, ko niso ničesar zavrgli in so bile boljše jedi na mizi le ob praznikih. Skupaj smo pripravili sadna nabodala iz suhega kruha in jabolk, okusili smo v oblicah kuhan krompir in praženec ter pripravili zelje za kisanje.

Otroci so se naučili tudi nekaj gibalno-rajalnih iger, ki so se jih igrali nekoč (ristanc, gnilo jajce, figure metati).

6. ZAKLJUČEK

Danes nas ritualni hitri tempo življenja večkrat prehitijo in obtežijo. To primore do tega, da kljub ozaveščenosti o ekološki in zdravi hrani vse več kupujemo že pripravljeno predelano hrano in manj kuhamo sami. V trenutku, ko izgubimo stik s pripravo hrane v domači kuhinji, postane hrana nekaj abstraktnega, celo tujega; ne cenimo plodov, ki nam jih ponuja narava, pozabimo na trud pridelave sestavin in konec koncev na samo kuhanje, ki je proces potreben znanja, koncentracije in volje. Hrana postane zgolj gorivo, nekaj kar nam ne riše spominov na otroštvo. V vrtcu se zavedamo pomembnosti ohranjanja tega stika z naravo. Zato se trudimo, da otrokom ponudimo čim več dejavnosti, pri katerih aktivno sodelujejo in pridobivajo izkušnje za vse življenje. Veseli smo, da k sodelovanju uspemo privabiti tudi starše in stare starše, saj se zavedamo, da bomo le tako lahko ohranili tiste pristne spomine in okuse. Pomembno se je zavedati, da s tem ko pripravljamo jedi in budimo brbončice, usvajamo tudi druge pomembne vrednote, ki bodo nekoč vsakega otroka oblikovale v individualnega posameznika.

7. LITERATURA

1. D. Bahovec, Eva et. al.: **Kurikulum za vrtce**. Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 1999.
2. Marjanovč Umek, Ljubica et. al.: **Otrok v vrtcu. Priročnik h Kurikulu za vrtce**. Založba Obzorja, Maribor, 2001.
3. Lončar, S. et. al., **Ščepec rešitve, Zdravilne moči začimb**, Ljubljana: Svetovanje Aleš Pevc, 2011.