

OŠ Gorje, Enota Vrtec Gorje

Mojca Koretič

Lektor: Tatjana Pintar

HRANA – VIR ENERGIJE IN ZDRAVJA

FOOD – A SOURCE OF ENERGY AND HEALTH

POVZETEK:

Že vrsto let v vrtcu opažam, da otroci postajajo neješči in zelo izbirčni, zato mi pomen prehranjevanja postaja vedno bolj pomemben. Vsako leto izvajam dejavnosti na to temo, ker želim otrokom približati zdravo hrano, letos pa sem dejavnosti razširila in obogatila. Otroke sem želela skozi zanimive igre in praktične dejavnosti naučiti in jim prikazati zdravo hrano kot zelo okusno in popolnoma nadomestljivo z nezdravo hrano, predvsem sladkarijami, ki jih otroci zaužijejo veliko preveč. Pomen zdravega prehranjevanja sem povezala tudi z zdravjem in gibanjem, predvsem na svežem zraku.

KLJUČNE BESEDE: pomen prehranjevanja, zdrava in nezdrava hrana, gibanje, zdravje

ABSTRACT:

Over the course of many years I have come to find out the children are abstaining from food and are very picky which is why the meaning of the diet itself is growing in importance to me. Every year I conduct activities based on this theme, encouraging the children into eating healthy food but this year I decided to expand and enrich my activities. Through interesting games and practical activities I wanted to show healthy food as tasty and perfectly replacable with unwholesome food, especially sweets which are overconsumed among kids. I also connected the sense of healthy eating with overall well-being and physical exercise, mainly outdoors.

KEYWORDS: sense of eating, healthy and unhealthy food, movement, health

1. UVOD

Že več let delujem v skupini, kjer se starost otrok giblje med drugim in četrtem letom. Opažam, da so otroci vedno bolj neješčji in se zelo nezdravo prehranjujejo. Posledično so zaradi nepravilne prehrane bolj razdražljivi, lenobni ali pa ravno nasprotno, zaradi preveč sladkorja hiperaktivni.

Zato sem se letošnje šolsko leto odločila za širši projekt, s katerim bi otroke motivirala k večjemu vplivanju na lastno zdravje z gibanjem, predvsem na svežem zraku, s skrbjo za osebno higieno, s spoznavanjem zdrave hrane in pripravo zdravih obrokov.

Globalni cilji, ob katerih smo uresničevali dejavnosti in aktivnosti:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja,
- spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja.

2. VSEBINA

Projekta smo se lotili celostno, poudarek pa smo dali predvsem zdravi prehrani in pripravi zdravih obrokov.

Jeseni smo sodelovali pri projektu OK Slovenije »Slovenija teče« in tekli na 100 m. Hodili smo na dolge sprehode v okolico in v naravo. Pozimi smo se veliko gibali in igrali na snegu, kolikor nam je pač vreme dovoljevalo. Tako rekoč smo bili vsak dan na svežem zraku.

Sodelujemo v projektu NIJZ »Zdravje v vrtcu«, ki traja skozi celo leto. Ogledali smo si kratke filmčke »Čiste roke za zdrave otroke« in »Zdravi zobki«. K sodelovanju na to temo smo povabili tudi zunanje sodelavce. Izvedli smo delavnico »Skrb za zdravje«, ki jo je vodila dipl. m. s. Tina Vovk, izvajalka za zdravje v Zdravstveno vzgojnem centru Bled-Bohinj. Otroke je motivirala in jih preko igre učila pravilnega umivanja rok, prehranjevanja in preventive v primeru bolezni (kašljanje, kihanje, izcedek iz nosu). Povabili smo tudi enega od staršev, mamico deklice iz naše skupine, ki je zobozdravnica v ZD Bohinj. Otrokom je na nevsiljiv in zelo prijeten način pokazala, kako poteka pregled pri zobozdravniku in za kaj ji služijo pripomočki, ki jih tam največkrat vidimo. Otroci so bili navdušeni. Na temo zdravja smo se igrali v koticu »zdravnik«, kjer so se otroci zelo radi igrali, se veliko pogovarjali o preventivi za zdravje, brali zgodbici »Matevž pri zdravniku« in »Žirafa ima angino«, spoznali zajčka Repka, ki zelo rad umiva zobke in se o njem naučili deklamacijo ter usvojili pesmico »Medvedek ni bolan«.

Že jeseni, na sprehodih v okolico in naravo smo opazovali sadeže (jabolka, grozdje, kivi, slive, hruške, orehi), ki nam jih je takrat ponujala narava in se pogovarjali, kako so koristni za zdravje. Tudi trgovino



Slika 1: Didaktična igra Spomin - sadje

smo obiskali in si tam pogledali in poimenovali izdelke, ki jih poznamo. Kasneje smo v igralnici ob pogovorih in klasifikacijah ustvarili plakate: sadje, zelenjava, zdrava in nezdrava hrana. Otroci so v reklamnih letakih iskali predmete, ki sem jih določila, sama sem jih izrezala, otroci pa so jih lepili na plakat. Nalepili smo jih na otrokom dostopno mesto, da so jih vsak trenutek lahko opazovali. Opazila sem veliko komunikacije med njimi o tem, kaj je

sadje, kaj zelenjava, pa tudi kaj je zdrava in nezdrava hrana. Ugotovili smo tudi, da je nezdrava hrana dobra po okusu, vendar je ne

smemo jesti preveč.. Na to temo sem izdelala didaktični igri »sadni spomin« in »sestavljanke«. Obe igri sta bili otrokom zelo všeč in so se jih radi igrali. Spomin sem prilagodila starosti, tako da ni bilo veliko parov in smo se igrali v manjših skupinah. Sestavljanke so bile slike hrane, ki jo otroci dobro poznajo. Vsaka slika je bila razrezana na tri dele in večini otrok ni povzročala večjih težav, sicer pa so bili otroci zelo požrtvovalni in so si pomagali med seboj.

2.1. Tradicionalni slovenski zajtrk

Vsako leto v vrtcu izvajamo tradicionalni slovenski zajtrk, hkrati pa na obisk povabimo tudi domače čebelarje. Predstavijo nam čebele, predvsem kranjsko sivko, ki je značilna za naše kraje. Opišejo nam, kako poteka delo s čebelami, predstavijo in pokažejo vse pripomočke, ki jih uporabljajo pri delu, ponudijo nam tudi izdelke, ki jih lahko poskusimo in si jih ogledamo: satje z medom, svetni prah, med s cvetnim prahom, različne sveče iz naravnega voska idr. Pripravijo tudi predstavitev v programu Power Point, da si otroci lažje predstavljajo, kako to izgleda v naravi.

Pred tem imamo zajtrk z maslom in medom. Z otroki smo se pri pripravi zajtrka pogovarjali, od kod nam med, maslo, kruh in mleko. Ker je naš vrtec na podeželju in nas obkrožajo kmetije, otrokom ni tuje, da nam mleko dajo krave, med čebele, kruh pa se speče v peči iz moke. Težava pa nastane pri vprašanju nastanka masla. Podučila sem jih, da je to mlečni izdelek, ki ni edini in da je vsem mlečnim izdelkom osnova mleko. Ugotovili smo tudi, da je med zelo zdrav in ga je priporočljivo jesti, vendar ne v velikih količinah, ker je zelo sladek. Otroci imajo maslo in med na kruhu zelo radi.

2.2. »Domače« maslo

Ker otrokom pri pogovoru ob pripravi tradicionalnega zajtrka ni bilo jasno, kako nastane maslo, sem se odločila, da jim na enostaven način pokažem, kako priti do doma narejenega masla.

Odšli smo na sprehod do trgovine. V trgovini smo si pogledali, kaj ponujajo obložene police. Najprej smo naleteli na zelenjavo in sadje in poimenovali večino le-tega. Na naslednjih policah je bilo mleko in mlečni izdelki, ki so jih otroci v večini prepoznali in poimenovali. Kupili smo sladko smetano in odšli nazaj v vrtec. Na terasi vrtca smo ob sončnem vremenu izvedli »čarovnijo«, kot smo jo sami poimenovali. V čist kozarec za vlaganje smo prelili sladko smetano, dobro zaprli s pokrovom in stresali. Vsak otrok je pomagal pri stresanju kozarca, eni so bili še posebej požrtvovalni. Vsake toliko smo odprli kozarec in pogledali, če čarovnija deluje, če se je kaj spremenilo. Ugotavljali smo, da je nastala stepena sladka smetana, nato čudna kepa in na koncu rumena kepa in mleko. Ta kepa je bilo maslo, ki smo ga pri kosilu namazali na kruh. Otroci so bili neverjetno ponosni na svojo čarovnijo z maslom.

2.3. Krepčilo iz medu, limon in ingverja

V zimskem času so nas zelo napadli virusi in druge bolezni ter otroke za kratek čas zdesetkale, zato smo se odločili, da pripravimo zdravilno mešanico, ki smo jo pili vsak dan po eno žličko v čaju pri malici ali kosilu. Pripravila sem vse sestavine na mizo. Vsako so poimenovali (med, limone, ingver), le ingverja niso poznali. Ingver smo olupili in naribali ter iz njega iztisnili sok, ostanke naribanega ingverja pa so okušali in ugotovili, da malo peče. Potrebovali smo še limonin sok, zato so otroci sami oželi limone. V skledi smo združili ingverjev in limoni



Slika 2: Krepčilo iz limon, ingverja in medu

premešali, poskusili, nato pa smo sirup vlili v steklenice. Okus jim je bil všeč in vsak dan so me sami opominjali, da moramo piti naša »zdravila«, kot so poimenovali krepčilo, da bomo ostali zdravi.

2.4. »Fit« kroglice

Otroci zaužijejo vse preveč sladkarij, ki jim uničujejo zobe in jemljejo energijo, zato so »fit« kroglice zdrav nadomestek. V šolski kuhinji smo naročili vse potrebne sestavine: suho sadje (fige, datlje, brusnice, rozine) in oreščke (mandlje, lešnike, indijske oreščke). Vse skupaj smo zmelili v multipraktiku in dobili gosto lepljivo zmes. Otroci so oblikovali kroglice in jih povaljali v kokosovo moko. S tem so urili tudi fino motoriko. Na svoje izdelke so bili ponosni in ker je bilo to ravno na valentinovo, smo po par kroglic lepo zavili v darilo, vsak otrok pa jih je kasneje podaril svojim staršem. Kroglice smo ponudili tudi ostalim vzgojiteljicam in pomočnicam vzgojiteljic, sami pa smo jih jedli tudi ob sadni malici. Otrokom so bile zelo dobre.

2.5. Čičerikin namaz

S čičeriko so se otroci že srečali, občasno v solati in v namazu. Ker pa sem jim želela ponuditi bolj zdravo obliko namaza, kot ga dobimo za malico, smo pripravili svojega. Potrebovali smo: pločevinko



čičerike, deviško olivno olje, limonin sok, sol, kanček popra, česen, svež peteršilj, kurkumo in sladko papriko v prahu. Vse sestavine smo poimenovali, nekatere poskusili, nekatere povonjali, nato pa vse skupaj zmešali v multipraktiku. Dobili smo oranžen namaz, ki je zelo lepo dišal po začimbah. Namazanega na majhnih koščkih kruha so ga z užitkom jedli vsi, razen dveh otrok, ki pa sta ga le poskusila. Namaz smo shranili v hladilniku in ga naslednji dan jedli ob pirinih žemljicah.

Slika 3 : Čičerikin namaz na kruhu

3. ZAKLJUČEK

Ugotovitve so pokazale, da otroci sprejemajo zdravo hrano, zdrava živila, zdrav način življenja, gibanje in pravilen odnos do osebne higiene, če so za to zadostno in pravilno motivirani. Seveda smo si ljudje različni in tako tudi otroci, kar pomeni, da kljub motivaciji ne bodo vsi enako zavzeto jedli zdrave hrane, se gibal ... Bodo pa vsaj poskusili in se potrudili, kar že ocenjujem za napredek. Sama pri tem uporabljам veliko domišljije in humorja, kar otroke vedno pritegne in tak način bom uporabljala tudi v bodoče, ker so rezultati odlični.

4. LITERATURA:

1. Bahovec, E. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.