

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020

Sestavine zdravih otroških trebuščkov v vrtcu

KATARINA REŽONJA

VRTEC MURSKA SOBOTA



Namen naše dejavnosti je bil spoznavanje lokalnih pridelkov, naravnega okolja in usmerjenost v njegovo ohranitev.

Otrok je v zgodnjem obdobju otroštva pripravljen, da se začne spoznavati z lokalno pridelano hrano, seveda preko igre, kar je v tem obdobju pogosta oblika učenja. Otrok preko igre spoznava tudi okolje, se giblje in spoznava pomen zdravja.

Cilji naloge so na praktičnih primerih predstaviti spodbujanje zdravega načina prehranjevanja, da uživanje zdrave hrane in gibanje pomagajo ohranjati zdravje, spoznavanje različnih pridelkov iz lokalnega okolja in pridobivanje navad zdravega prehranjevanja ter uporaba lokalnih pridelkov v vrtcu.

Namen projekta je bil raziskati, preveriti, predlagati, ugotoviti, izdelati, kako lahko lokalne pridelke uporabimo v vrtcu, pri prehranjevanju, igri, dejavnostih, umetnosti...Vse te dejavnosti smo želeli opraviti z namenom seznanjanja otrok o načinih uporabe lokalnih pridelkov.

Vprašanja ki smo si jih zastavili na začetku:

- ▶ Ali otroci povežejo med sabo prehrano in zdravje?
- ▶ Ali je mogoče z učenjem otrok v vrtcu izboljšati razumevanje o povezanosti lokalne prehrane ter njihovega zdravja?
- ▶ Ali vedo kateri pridelki so boljši, tisti v trgovini ali tisti ki zrasedo na domači zemlji?
- ▶ Ali vedo kaj vse lahko pridelamo doma oz. kaj vse se da pridelati v lokalnem okolju?
- ▶ Na kakšne vse načine lahko uporabimo lokalne pridelke?

Dejavnosti ki smo jih izvajali na temo:

- ▶ -prinašanje od doma različne pridelke,
- ▶ -pogovor o lokalnih pridelkih,
- ▶ -ugotavljanje kje so ti pridelki zrasli (njiva, vrt, sadovnjak)
- ▶ -pogovor o pridelavi teh pridelkov,
- ▶ -pogovor o uporabnosti posameznih pridelkov
- ▶ -predstavitev posameznih pridelkov (vsak otrok imenuje kaj je prinesel)
- ▶ - ureditev razstave vseh izdelkov,
- ▶ - sortiranje po barvah,
- ▶ -sortiranje po vrsti pridelkov (sadje, zelenjava)
- ▶ -tehtanje pridelkov,
- ▶ -izdelava sokov, kompotov, napitkov
- ▶ -izdelava barv za slikanje.

Opis dejavnosti:

- ▶ Prinesli smo sekljalnik ga odložili na visoko polico, kjer otroci ne dosegaajo in v vrču vodo, ter pričeli z lupljenjem nekaterih pridelkov in sadežev po potrebi. Olupljene in narezane smo sortirali po barvi (rdeča, oranžna, zelena) na krožnike in otroci so si lahko postregli saj je bilo dovolj sestavin. Pripravi smo lončke za barve in začeli s sekljanjem ter pridobivanjem barv. S pridobljenimi barvami smo otrokom pripravile dejavnost slikanja na risalne liste. Najbolj vidna in močna je bila temno rdeča barva, ki je vsebovala rdečo peso in otroci so jo najpogosteje uporabljali. Slikali so lahko vsi otroci po lastni želji, tudi najmlajši, ki je komaj dopolnil eno leto je zelo užival saj je lahko tudi okušal barve, kar je normalno za njegovo stopnjo razvoja.

Rezultati:

- ▶ Skozi dejavnost smo spoznali nekaj načinov kako uporabi domače pridelke. Otroci so ugotovili kaj vse raste v lokalnem okolju, z veseljem nabirali in prinašali v vrtec ter iskali načine za njihovo večstransko uporabo. Najpomembnejša ugotovitev s strani otrok je bila, da se lahko igrajo in tudi vse izdelke uporabijo in nič ne vržejo v stran.

Zaključek

- ▶ Na koncu smo sklenili, da bi lahko še dosti vsega izvedli in spoznali. Lahko bi pekli peciva, skuhalo kakšno jed, sami v vrtcu pridelali... Ostala so nam še odprta vprašanja glede transporta v trgovine. Od kje vse pripeljejo pridelke? Kolikšna pot je prevožena? Koliko časa traja prevoz? Kaj vse bi rabili za pridelavo določenih pridelkov v vrtcu. Dogovorili smo se še o nadaljevanju.