

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju  
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“  
8. – 10. junij 2020

# ŽIVIMO ZDRAVO Z GIBANJEM IN NARAVO

Sabina Senčar, Tadeja Mleh  
Vrtec Radenci – Radenski mehurčki, enota Grozdek



**Ekošola**

## POMEN GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

- Otrok preko gibanja spodbuja intelektualni, socialni in emocionalni razvoj (Kurikulum za vrtce, 2013).
- Otrok se preko spodbudnega gibalnega okolja sooča s pozitivnimi spodbudami, kot s težavami in problemi (T. Bregant, apr 18, 2017 | [Familylabovc](#)).
- Gibanje in igra sta primarni potrebi vsakega otroka



## NARAVA – GIBALNO UČNO OKOLJE

- Ljudje smo del narave, brez nje ne bi in ne bomo obstajali
- Narava otroka spodbudi, da se začne gibati, da se začne igrati, da začne raziskovati.
- Narava omogoča otroku zdrav celostni razvoj.



# STIMULATIVNO GIBALNO UČNO OKOLJE V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU

- Začetek je v igralnici, garderobi, igrišču



- Nadaljevanje je v naravi...



# STIMULATIVNO UČNO GIBALNO OKOLJE V DRUGEM STAROSTNEM OBDOBJU

- Igralnica, telovadnica, okolica vrtca...
- Načrtovane gibalne dejavnosti v telovadnici
- Elementarne igre
- Gimnastične vaje
- Gibanje z žogo
- Gibanje ob glasbi,
- Tekanje, vožnja na skirojih, kotalkanje



- Gozd, travnik, narava

(stimulativno učno okolje, kjer otrok preseže svoje omejitve)



# PRE-RANJEVANJE OTROK V VRTCU

Zdrava in raznolika prehrana predšolskih otrok



Starši, vzgojno izobraževalne ustanove

Lokalno pridelana hrana, sezonska hrana, na naših jedilnikih in krožnikih tedensko prisotne tradicionalne slovenske jedi.



# TRADICIONALNE SLOVENSKE JEDI, KI SO ZELO POGOSTO DEL NAŠEGA JEDILNIKA V VRTCU

- |                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| - Jota                          | - Bujta repa     |
| - Prežganka                     | - Repa s smetano |
| - Mineštre                      | - Štruklji       |
| - Ajdovi žganci, koruzni žganci | - Svaljki        |
| - Matevž                        | - Ričet          |
| - Močnik                        | - Kvasenica      |
| - Pražen krompir                | - Čežane         |

V prehrano otrok je vključena:

- raznoliko sadje in zelenjava
- polnovredna in raznovrstna žita in žitni izdelki,
- polnomastno mleko in mlečni izdelki, stročnice...
- nesladkane pijače kot so voda, čaj, limonada, naravni sokovi
- dietna prehrana za tiste otroke, ki imajo različne bolezni in prehranske omejitve



# Kako skrbimo za zdravo prehrano in zdrav način življenja v vrtcu?

- higiena
- sesekljana hrana – spodbujanje otrok k žvečenju
- vzgled vzgojiteljice pri prehranjevanju

## Dejavnosti:

- JABOLČNI DAN
- SLOVENSKI TRADICIONALN ZAJTRK
- PEKA MEDENJAKOV v decembru
- SPOZNAVANJE SADJA IN ZELENJAVE S POMOČJO ČUTIL
- SADNI IN ZELENJAVNI NAMAZI
- PRIDELAVA ZELENJAVE NA VRTČEVSKEM VRTU



## SADNE ROLICE

- poljubno sadje zmeljemo v mešalniku
- peki papir – tanka plast sadne kaše
- pekač
- sušenje v sušilniku ali v konvekcijski pečici
- sladkanje



Načrtovano delo v vrtcu in kakovostno izvedeno strokovno delo otrokom nudi več kot dovolj spodbud na vseh področjih otrokovega razvoja.

Prepričani sva, da v našem vrtcu aktivno sprejemamo naziv EKOVRTEC, saj resnično stremimo k prehrani, ki je lokalna in otroku primerna ter zdrava.

Skrbimo in ustvarjamo okolje, ki skrbi za otrokovo fizično in čustveno zdravje, predvsem pa se tesno povezujemo z naravo in uporabljamo njihove naravne vire, da otrok raziskuje in preko gibanja in lastne udeležbe razvija in išče svoje potenciale.

Stemi dejavniki vzgajamo otroke s pozitivno samopodobo, z odgovornostjo in spoštovanjem do narave in vseh živih bitij.

Spoznavajo, da brez narave, ni življenja za nikogar od nas.