

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

8. – 10. junij 2020

Spodbujanje k uživanju sadja pri najmlajših

Avtorica: **Ana Gerčar**, mag. prof.
predšol. vzg.

**OŠ Jurija Vege Moravče, VVE Vojke
Napokoj**



POVZETEK

Dejavnosti:

- prepoznavanja sadja skozi igre,
- poskušanje v "sadnem prometu",
- sejanje semen, vzgoja in opazovanje rasti sadik,
- sadna kupa
- senzorna pravljica: Sadna kupa

Ključne besede: spodbujanje, raznolika prehrana, sadje, zdravje, senzorna pravljica.

1. UVOD

- Z raziskovanjem, opazovanjem in igro otroku razvijamo sposobnosti dejavnega vključevanja v okolje ter ustvarjanje zdravega življenjskega okolja in navad (Bahovec, 1999).
- „iz bližnjih spoznanj svojega sveta nadgrajevali svoje znanje“, kot opisuje Marjanovič Umekova (2008).
- Pomembnost pozornosti (=zavestno usmetjanje svojih čustev v spremljanje določene stvari; Žorž, 2005).
- „odklanjanje določene hrane je prehodno obdobje (Brazelton, 1999).
- Žorž (2007), opisuje razvajenost.
- Skozi pravljice otrok predeluje svoja prijetna/neprijetna čustva (Juhant, 2012).

2. METODE DE LA

Ključni cilji:

- otrok spozna pot hrane od setve do pridelka in priprave jedi,
- se seznanja s zdravimi navadami in s primernim odnosom do prehranjevanja,
- otrok se navaja na raznoliko prehrano in spoznava različne okuse.

Metode dela:

povzete po Kurikulumu za vrtce (Bahovec, idr. 1999): metoda opazovanja, opisovanja, pripovedovanja, poslušanja, igre, prezentacije ...

3. REZULTATI

3. 1 Prepoznavanje sadja skozi igre

- predstavitev ploda jabolka (celega in razpolovljenega),
- spoznavanje jabolka s čuti (vonjanje, tipanje, opazovanje, okušanje),
- prepoznavanje jabolka zavitega v krpo; z zakritimi očmi.



3. 2 Sadni “promet“

- sadje narezano na krhlice, razvrščeno v posodice,
- prosto prehajanje po sadnih postajah in uživanje raznolikega sadja,
- opisovanje okušenega, prepoznavanje in poimenovanje zaužitega sadja (pri starejših otrocih).



3. 3. Sajenje pešk jabolka

- pravljica: Velika skrivnost (Battut, 2012),
- spoznavanje razvoj drevesa jablane iz semena v drevo,
- Opazovanje semen z opazovalnimi lončki,
- sajenje pešk jabolka v lonček.

3. 4. Sadna kupa

- sadje razrezano na manjše koščke in ponujeno otrokom v lončkih
- kot sadna kupa,
- postreženo na sadnem krožniku,
- postreženo posamično na servetek.



3. 5. Ustvarjanje senzorne pravljice: Sadna kupa



4. DISKUSIJA IN ZAKLJUČEK

Doprinos za otroke:

- izvedene dejavnosti - so otroci prepoznavali različno sadje, ga poskušali in pričeli v veliki večini v njem uživati,
- pridobivanju novih spoznanj o pomembnosti uživanja raznolikega sadja,
- ustvarjanje senzorne pravljice nas je vodilo v novo ustvarjanje nove avtorske pravljice.

Kako naprej:

- vključevanje zunanjih strokovnjakov (sadjarjev, kmetov ...),
- obisk bližnjega sadovnjaka ...

5. LITERATURA

- Bahovec, E., idr. (1999), Kurikulum za vrtce. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
- Battut, E. (2012), Velika skrivnost. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Brazelton, T. B. (1999), Otrok, čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Juhant, M (2012), Srečni otroci. Čmrlj, Praše.
- Marjanovič Umek, L. (2008) Otrok v vrtcu – Priročnik h kurikulumu za vrtce. Obzorja, Maribor.
- Milivojević, idr. (2008), Mala knjiga za velike starše. Psihopolis institute, Novi Sad.
- Wikipedija. https://sl.wikipedia.org/wiki/Pečkat_plod , (pridobljeno 3. 1. 2020).
- Žorž, B. (2005), Svetovati ali poslušati. Celjska Mohorjeva družba, Celje.
- Žorž, B. (2007), Razvajenost, rak sodobne družbe. Celjska Mohorjeva družba, Celje.

6. PRILOGA

Pravljica: Sadna kupa (Avtorica: Ana Gerčar)

Nekega dne si je deklica Tinka zaželela sadne kupe. Vzela je svojo doma sešito in potiskano vrečko iz blaga in se odpravila po nakupih. Izbrala si je veliko, rdeče jabolko ... Rumeno hruško ... Modro slivo ... Vse skupaj je skrbno zložila v vrečko, plačala in odšla domov. Sadje je dobro oprala, vzela nož in na drobne koščke narezala jabolko ... Ostal je obrezek. ... hruško ... Ostale so le peške. in slivo ... Ostale so koščice ... Narezano sadje je zmešala v veliki skledi, vzela žlico in pojedla sadno kupo

SADNA KUPA

<https://youtu.be/5-iF2307UzU>