

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

8. – 10. junij 2020

JEMO ZDRAVO ZATO, DA BOMO IMELI MIŠICE

Andreja Šmid, vrtec Tržič







Tabela 8: Priporočena pogostnost uživanja živil iz posameznih skupin živil

Skupine živil	Pogostnost uživanja
Mleko in mlečni izdelki	Vsak dan
Meso, perutnina, stročnice, jajca ali oreščki in drugo lupinasto sadje	7 krat na teden, od tega meso do 5 krat na teden
Ribe	1-2 krat na teden
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	Vsak dan
Sadje	Vsak dan (2 krat na dan)
Zelenjava	Vsak dan (2-3 krat na dan)
Gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in soli	Priporočamo redko uporabo – to je v velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci
Pitna voda ali priporočene zamenjave	Na voljo ves dan

- CILJI:**
- ▶ Otroci ozaveščajo pomen raznolike hrane za zdravje.
 - ▶ Ločijo med zdravo in nezdravo hrano.
 - ▶ Učijo se različnih načinov gibanja in sproščanja, ter pomena le-teh za zdravje.

Kaj je zdrava hrana

/ zakaj jemo zdravo hrano ?

- »Zato ker da ne umremo.«
- »Ker je ful dobra.«
- »Ker so začimbe noter.«
- »Zato, da bomo imeli mišice.«
- »Ker ima notri vitamine.«
- »Če sadje ni zrelo, ni zdravo, če je pa zrelo, pa je.«
- »Če je jabolko gnilo, ga ne smeš pojest.«

Kaj je zdravje ?

- »Da se lepo počutiš.«
- »Vitamini.«
- »Da se lepo pomiriš.«
- »To, da ni nobene bolezni.«

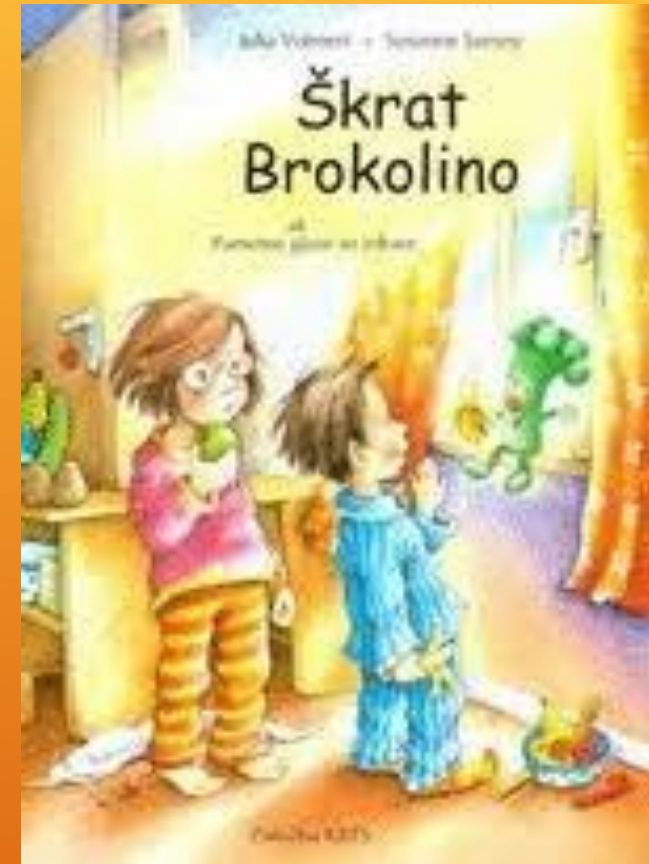
Kaj lahko sami naredimo, da smo zdravi?

- »Skuhamo čaj, če smo bolni, pa tudi ko smo zdravi.«
- »Jemo sadje.«
- »Počivat moramo.«
- »Umivamo se.«
- »Pijemo veliko vode.«
- »Da telovadimo.«
- »Da smo zunaj.«
- »Da smo na toplem.«

ŠKRAT BROKOLINO

Vprašanja oziroma dileme, ki so bile izhodišče za nadaljnje dejavnosti:

- Kje skuhajo hrano, ki jo dobimo v našo igralnico?
- Katere okuse poznamo?
- Katera hrana je zdrava in katera ni zdrava?



KJE KUHAJO HRANO, KI JO DOBIMO V NAŠO IGRALNICO?



GRENKO, KISLO, SLANO, SLADKO IN KAKO NASTANE SOL



ZDRAVO – NEZDRAVO



VODA – NAJBOLJ
POMEMBNO
ŽIVILO V
PREHRANSKI
PIRAMIDI



VSAK DAN SE RAZGIBAMO





Hvala za pozornost.