



Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do krepitve našega zdravja

(PREDSTAVITEV PRIMERA DOBRE PRAKSE)

VRTEC TEZNO MARIBOR



DIPL. VZG. PRED.OTROK: Lilijana Bek

V VRTCU TEZNO MARIBOR:

- spodbujamo razvoj **zadovoljnih, samostojnih in aktivnih otrok,**
- zagotavljamo spodbudno, funkcionalno opremljeno ter otrokom prijazno okolje,
- upoštevamo drugačnost in otrokom omogočamo izbiro pri igri in učenju,
- **pri oblikovanju vrtčeve kulture in klime, nas vodita dve vrednoti:
SPOŠTOVANJE IN ODPRTOST.**

- V šolskem letu 2019/20 smo si v okviru EKO projekta Zgodnje naravoslovje izbrali temo:

Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do krepitve našega zdravja.

- Naš namen je bil, da otroci s načrtovanimi dejavnostmi v okviru projekta:
 - pridobijo spoštljiv odnos do hrane
 - spoznajo, da je hrana vrednota, ki je zelo pomembna za zdravje in zdrav način življenja
 - spoznajo, da lokalno pridelana živila pripomorejo k trajnostnemu razvoju in ohranjanju našega planeta.
- V našem vrtcu si že od leta 2012 prizadevamo, da bi otroci v večji meri in v večjih količinah posegali po zelenjavi.

Z otroki vsak dan aktivno preživljamo čas na prostem, tako na igrišču, kot v gozdu. Otroke spodbujamo k različnim športnim aktivnostim. Vsako leto sodelujemo v projektu **SIMBIOZA GIBA**.



Dejavnosti za spodbujanje zanimanja za zelenjavo in sadje

- Zeleni vrtički na igriščih, za katere ob pomoči strokovnih delavk skrbijo otroci in plodove tudi zaužijejo.



ZELENI DAN

- Enkrat v mesecu obeležujemo „ZELENI DAN“, kar pomeni, da na ta dan otrokom ponudimo hrano, ki je izključno rastlinskega izvora. Obišče nas **Vitaminka**.



Skupinska pustna maska strokovnih delavk v enoti Lupinica – sadje in zelenjava



- Strokovne delavke 1. st. obdobja smo izvedle lutkovno predstavo za otroke:
»Škratek Šlik Šlak in zelenjavna juha«.



- IGRA



Rajalna igra –“Nahranimo škratka“

Naslov rajalne igre :NAHRANIMO ŠKRATKA

Cilj: Gibanje, iznajdljivost, sodelovanje, prepoznavanje

Kratek opis igre : Otroci se postavijo v krog in se pri tem držijo za roke, v krogu rajajo in prepevajo pesem o škratu-NAHRANIMO ŠKRATA (izmišljena pesem poje se na melodijo Zajček dolgoušček). Ob koncu pesmi, z izštevanko določimo otroka, ki mora vreči kocko. Sadje oz. zelenjavo prepozna oz. poimenuje, in odnese v škratovo košaro v kotičku.

TAM NA GORI 1,2,3

ŠKRATEK MALI SE VRTI

1,2,3.....1,2,3.....

ŠKRATEK MALI SE VRTI.

GLEJ GA LAČEN JE ZELO

PRAZNO IMA KOŠARICO

1,2,3,...1,2,3,...

PA NAHRANIMO GA MI

1,2,3,...1,2,3...

VRZI KOCKO MILA TI !

Otroci – ne glede na starost - in strokovni delavci dobro sodelujemo s kuharskim osebjem vrtca, tako da nas obižčejo v igralnicah in skupaj z otroki pripravljamo namaze, sadno – zelenjavne napitke, zelenjavne juhe...

- **Delavnica z go. Mileno z otroki iz 1. st. obdobja: Priprava smutija**



- Spoznavanje in okušanje zelenjave



- Delavnica z go. Mileno – 2.st.obdobja: Priprava zelenjavne juhe



„ Gospa juha, ki iz korenčkovih hlač se skuha“

SESTAVINE: buče, korenček, krompir, rdeča pesa, bučna semena, por, čebula, kumina, poper, sol, muškati oreh, olivno olje, bučno olje, česen, ingver in še kaj po vašem okusu.

POTEK: Na suho popražimo semena, da popokajo in prijetno zadišijo. Na olivnem olju prepražimo narezano čebulo in por, zadišimo strt česen ter kumino. Malce zalijemo, dodamo narezane buče in bučke, korenček, peso, zalijemo in kuhamo do mehkega. S paličnim mešalnikom sestavine spasiramo. Kremno juho solimo in jo začinimo po okusu.

REZULTATI:

- Naučili smo se, da je uživanje zdrave prehrane iz lokalno pridelanih živil za naše zdravje in trajnostni razvoj zelo pomembno.
- Dosegli smo, da so poskusili hrano in posamezna živila še najbolj neješči otroci.
- Projekt je potekal v sproščnem vzdušju preko igre, lastne aktivnosti in pogovora, opazovanja, preizkušanja in medsebojnega sodelovanja.
- Ponosni smo, da zastavljene cilje in različne ekološke vsebine že vrsto let uresničujemo, saj so postale naš način življenja. S tem skrbimo za ozaveščanje otrok, staršev in delavcev vrtca.

S skupnimi močmi in medsebojnim sodelovanjem bomo aktivno delali še naprej, saj se zavedamo, kako pomembna je vzgoja prav najmlajših za spoštljiv odnos do sebe in do okolja.