



ALTERMED

2019/2020

AVTOR: MARIJANA JANČIČ
VRTEC POBREŽJE, MARIBOR

*Z LOKALNO PRIDELANO HRANO,
GIBANJEM DO KREPITVE NAŠEGA
TELESA*

TUDI DANES DIŠI TAKO KOT NEKOČ

Veliko predšolskih otrok se s hrano sreča v trgovini, ko je le-ta že predelana in zapakirana. Zelo pomembno je, da otroku omogočimo izkušnje s področja spoznavanja in sodelovanja pri nastanku naše prehrane. Otroci se z neposredno izkušnjo ob spoznavanju izvora hrane srečajo že zelo zgodaj doma in v vrtcu. Dober primer za to, je tudi možnost sodelovanja otrok pri vsakdanjih pripravah jedi.

KAJ SMO SE POGOVARJALI?

V skupini otrok, starih od dve do tri leta smo se pogovarjali, zakaj je pomembna hrana, kako jo uživamo, kje jo kupimo, katero hrano imajo radi, katero jedo pogosto. Zanimalo me je ali jedo domače namaze tudi pri starih starših. Dva otroka sta povedala, da babica pripravi namaz. Posamezne obroke smo opisali in povedali, kako se imenujejo in iz katerih sestavin so jedi. Ugotavljali smo, kaj raste na naših vrtovih in kaj ne, katero hrano shranimo za zimski čas, ko narava počiva, kje dobimo jajca, mleko, moko. Starše smo prosili za prinašanje različnih receptov, ki jih uporabljajo doma ali njihove babice.

KAKO SMO PRIPRAVILI NAMAZE

Na mizo sem prinesla med, skuto, kislo smetano, korenček, bučna semena. Otroci so sami ugotavljali, kaj je na mizi. Najprej smo poskusili vsa živila. Otrok je dobil predpasnik, skodelico, žlico in sestavine za namaz. Pred začetkom priprave smo si umili roke.



SKUTIN NAMAZ Z MEDOM

Pripravili smo sestavine: skuta, kislá smetana, med. Otrok je najprej ob pomoči pretlačil skuto, nato dodal kisló smetano in med. Vse sestavine je zmešal z žlico.



SKUTIN NAMAZ S KORENČKOM

Pripravili smo sestavine: skuta, kislá smetana, nariban korenček (korenček smo skupno naribali). V skledi je otrok pretlačil skuto, nato dodal kisló smetano in nariban korenček. Vse sestavine je zmešal.



BUČNI NAMAZ

Pripravili smo sestavine: skuta, kislá smetana in bučna semena. Bučna semena sem narezala, nato je otrok ob pomoči pretlačil skuto, dodal kisló smetano in nato jih z drugimi sestavinami zmešal.



POIZKUŠANJE NAMAZOV

Pripravili smo krožnike, otroci so ob pomoči namazali različne namaze in jih poskusili. Po malici je eden od otrok prinesel serviete, nato smo skupaj pospravili krožnike in si umili roke.



ZAKLJUČNE MISLI

Po poizkušanju smo se pogovarjali, kateri namaz jim je bil všeč in zakaj. Nekateri so povedali, da jedo podobne namaze doma. Otrok kot pomoč pri pripravi in pogovoru spozna, kako zelo na zdravje ter dobro počutje vpliva zdrava prehrana.

Navade so zelo pomembne. Otroka je dobro poučiti o zdravem prehranjevanju. S tem naj bi mu omogočili ustrezen telesni in intelektualni razvoj ter mu dali dobro popotnico za življenje. Hrana, ki jo otrok zaužije v vrtcu, naj bi mu poleg vira energije predstavljala tudi vir dobrega zdravja in počutja.

HVALA ZA VAŠO POZORNOST