



# „DOBER TEK“

Primeri dejavnosti

Sonja Karlo, dipl. vzg.  
in Marija Rudolf, dipl. vzg.



**Smo podeželski vrtec s šestimi oddelki. Zaradi prostorske stiske se dve starejši skupini nahajata na lokaciji osnovne šole.**

**Prednost življenja na vasi je vsakdanji kontakt z naravo, lažje opazovanje in spremljanje sprememb v naravi skozi leto, okušanje sadja in zelenjave, ki zraste na vrtovih in sadovnjaku v neposredni okolici.**

# PROJEKT ZDRAVJE V VRTCU- »Širimo obzorje s hrano«

Prehrana ima skozi celotno življenje posameznika velik pomen, še posebej v obdobju otroštva. Zato je pomembno, da otroci čimprej osvojijo znanje in veščine o zdravi prehrani in jih nato z leti le še nadgrajujejo. Pomembno je, da jim na jasen in zanimiv način povemo kako pomembna je in kaj je zdrava prehrana. Navade, ki jih otroci pridobijo v otroštvu prenesejo tudi v odraslo obdobje, zato je pomembno, da so te navade zdrave. Pomemben del zdrave prehrane je tudi njena raznolikost. Strokovne delavke so najpomembnejši kontakt otrok v vrtcu in tudi njihov zgled, zato je zelo pomembno kako otrokom hrano predstavijo in tudi ponudijo. Hrana v vrtcu je varna, kakovostna, varovalna in pestra, po možnosti lokalno pridelana, s poudarkom na sezonski zelenjavi in sadju, različnih vrstah kaš, ribah in v čim bolj nepredelani obliki (izogibanje procesirani, industrijsko predelani hrani)... . Z rdečo nitjo želimo poudariti, da imajo otroci v vrtcu možnost in priložnost, da spoznajo in pričnejo uživati tudi hrano, s katero se doma morda ne srečujejo, vendar si zasluži mesto na vsakodnevem krožniku. Še naprej se bomo, preko drugih dejavnosti, trudili otrokom zagotavljati čisto, varno in zdravo bivalno okolje, navajali jih bomo na vsakodnevno skrb za sebe in svoje zdravje, spodbujali jih bomo k samostojnosti pri skrbi za higieno, h gibanju, k zdravem prehranjevanju in k vsem dejavnostim, ki so pomembne za naše zdravje.

V letošnjem šolskem letu smo se v okviru projekta Zdravje v vrtcu vzgojiteljice vseh oddelkov povezale in zraven vseh dejavnosti, ki so vsakodnevno kakorkoli povezane s hrano, organizirale še druženja vseh vrtčevskih otrok ob hrani oz. napitkih, ki so jih otroci, ob pomoči vzgojiteljic, pripravili sami. Tako je vsak oddelek za ves vrtec pripravil druženje.

# MAVRIČNI NAPITKI

Glede na to, da vsaj večina otrok rada uživa sadje, je nekaj otrok, ki jedo le določene vrste sadja, ostalih pa ne želijo niti poskusiti, so se v skupini I. odločili, da sadje pripravijo na nekoliko drugačen način. Iz različnih vrst sadja so pripravili napitke. Ker so le-ti bili različnih barv, so se jih odločili poimenovati kar mavrični napitki. Tako so imeli bele napitke iz banan ali limon, rumenega iz ananasa, oranžnega iz pomaranč, rdečega iz jagod ali malin, vijoličnega iz borovnic in zelenega iz kivija. Otroci prve skupine so ves čas priprave dogajanje budno opazovali. Vso sadje, ki so ga uporabili v napitkih je bilo sveže. Njihov cilj je bil tudi ta, da že same barve privabijo otroke, da pokusijo različne vrste napitkov, seveda pa tudi, da preko barv sklepajo, spoznavajo in prepoznavajo sadje, ki je v napitku. K pestrosti napitkov so dodali še slamice in pvc kozarce iz katerih so otroci dobili servirane napitke. Otroci so z veseljem pokusili več različnih vrst. Napitki so bili popolnoma naravni, brez dodanega sladkorja, vendar otrok to ni motilo. Kljub temu, da so bili po večini bolj kiselkastega okusa, so vse popili. Večji otroci so pili s pomočjo slamic, manjši pa iz lončkov in večina jih je želela še več. Otroke so privabile predvsem barve napitkov kot tudi raznolikost okusov.







# SADNI DAN

V skupini 2 so otrokom omogočili spoznavanje in okušanje različne vrste sadja, kot so banane, ananas, kivi, melone, mango, grozdje, jabolka, hruške, pomaranče, mandarine in jih tako spodbudili k uživanju različnega sadja ter spoznavali raznolikost okusov.

Njihov namen je bil popestritev pri načinu priprave ter spodbujanje k novim, raznolikim okusom. Zadnje so dosegli ravno s pestrostjo različnih vrsta sadja, popestritev pri načinu priprave pa z izvedbo samopostrežnega bifeja ter s sadnimi nabodali.

Ob estetsko pripravljeni mizi je najprej stekel pogovor, nato je sledil samopostrežni način, ob katerem so otroci izkazovali pozitiven odnos do samostojnosti pri pripravi sadnih nabodal. Tukaj se je pokazala spretnost otrok. Najmlajši otroci so potrebovali pomoč pri nalaganju sadja na krožnik in nabadanju, medtem ko so si starejši otroci sadje naložili in nabodli sami.

Ob dejavnosti so spontano vključili še področje matematike, saj so otroci opisovali obliko, barvo in velikost sadežev. Ob nalaganju koščkov sadja na krožnik smo preštevali kose sadja.





POMARANCE

KIVI

BANANE

MANGO

MELONA

JABOLKA





# POSKUS „ALI LAHKO IZ LEDU SKUHAMO ČAJ?“

V tej beli zimi so v skupini 3 lahko posvetili veliko pozornosti njenem raziskovanju. Izvedli so poskus z agregatnimi stanji vode. Dan pred poskusom so začeli s pripravami. V velike steklene kozarce za vlaganje so napolnili sneg, vodo in led. Ob tem je tekel pogovor o čistoči in kakšen vpliv ima le ta na naše zdravje. Vsega so napolnili po dva kozarca, označili kaj je v njih, nato pa so tri kozarce pustili v igralnici, tri pa so dali ven na okensko polico. Naslednji dan, ko so se zbrali, so skupaj pogledali in potipali kaj je nastalo. Ugotovili so spremembe v kozarcih in se pogovarjali o vzrokih. Na vprašanje ali lahko iz ledu pripravimo čaj, so bili otroci negotovi. Nazadnje so se odločili za odgovor „ne“. Pogovarjali so se kaj vse potrebujemo za kuhanje. Po opisanih pripomočkih so ugotovili, da mame kuhajo s štedilnikom, a še vedno niso bili sigurni kaj bo z ledom... Zato so res dobro opazovali. Pogovarjali so se tudi o topljenju in taljenju. Nazadnje se je mrzel led spreminjal v vse bolj vročo vodo, ko je zavrela pa tudi v paro. Skupaj so ugotavljali, da iz pokrovke dežuje, kot dežuje iz oblakov. Otroci so vedeli, da vroča voda še ni čaj in da moramo v vodo dati zelišča ali druge pripravke. Ogledali, povonjali in potipali so nekaj domačih čajev in se nazadnje odločili za kamilice in meliso. Ugotovili so, da je čaj vodo obarval. Samo ohladili so ga še in spili z velikim zadovoljstvom. 😊







# SOLATNI DAN

Z njim so v skupini 4 poimenovali svetovni dan hrane. Pripravili so različne vrste zelenjave, ki so si jo otroci nato sami pripravili v solato.

Sodelovali so pri pripravi zelenjave, kuharica Zinka in Valerija sta pomagali pri rezanju. Otroci so gostom predstavili ponujeno zelenjavo, nato so si sami po želji nadevali krožnik. Mlajšim otrokom so pomagale vzgojiteljice, kakor tudi pri začinjanju s kisom, oljem in soljo. Bilo je zanimivo opazovati kakšne kombinacije zelenjave so se znašle na krožniku. Na izbiro so imeli: zeleno solato, radič, fižol, stročji fižol, papriko, paradižnik, por, rdečo peso, korenje, krompir, koruzo, kumare, rdečo redkev, ajdovo kašo, lečo in čičeriko. Posamezniki so res uživali in tudi vse pojedli, spet drugi malo manj. Največ so otroci posegali po koruzi, krompirju, paradižniku, zeleni solati in kumarah. Najmanj pa so bili navdušeni nad lečo, ajdovo kašo in fižolom. Ob koncu druženja so bili zadovoljni ob pogledu na prazne sklede in ugotovitvi, da so številni otroci nekatero zelenjavo poskusili prvič. Tako je bilo doseženih kar nekaj ciljev, ki so si jih zastavili.









# SVETOVNI DAN HRANE

V skupini 5 in 6, ki se nahajata v šoli so otroci in vzgojiteljice ene skupine pripravljali sadna nabodala, v drugi pa tunin namaz.

Namen tega druženja je bil, da otroci sodelujejo v pogovoru in pri pripravi hrane, ob tem pa se seznanjajo s tem, kako pomembno je, da si pripravimo zdrave obroke.

Otroci so tako aktivno sodelovali pri rezanju sadja, natikanju le tega na trske, rezanju in mazanju kruha ter pripravi pogrinjkov in prostora. Ob sami pripravi namaza so ugotavljali in okušali posamezne sestavine in se o njih pogovarjali.

Pladnji so bili hitro prazni, kar pomeni, da je bilo vse pripravljeno odlično. Vključevanje otrok v pripravo hrane povečujemo ješčnost pri otroku, in to, da hrano želi tudi poskusiti.







# JABOLČNI DAN

Na tržnici, na katero otroci prinesejo sadje od doma so dobili veliko različnega sadja, največ pa je bilo jabolk. Tako so se odločili, da bodo podrobneje spoznali jabolka in iz njih pripravili različne jedi.

Jabolko je postalo svetovalec skupine 5 za zdravo prehrano, njihov zdrav junak, ki je otroke spodbujal k zdravemu načinu življenja, zdravi prehrani, k uživanju sadja in zelenjave, ter druge zdrave hrane. Izdelali so si maskoto jabolka in napisali njegove nasvete.

Poimenovali so ga »SPOMINČEK«, ker nas vsak dan spomni na to, kaj vse je pomembno, da ostanemo zdravi in veseli.

SVETOVALEC ZA ZDRAVO PREHRANO JABOLKO »SPOMINČEK« SVETUJE:

1. dnevno zaužiti veliko sadja in zelenjave - solato , korenček, da bomo zrasli v velike in močne ljudi;
2. piti veliko tekočine - vodo, limonado, čaj z medom in limono, da ne zbolimo;
3. košček čokolade na dan, saj le-ta najmanj škoduje našim zobkom;
4. dnevno se moremo gibati na prostem in v prostoru, saj zdrava prehrana ni dovolj za dobro počutje;
5. ne smemo pa tudi pozabiti na pregovor:

ENO JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN!

V vrtcu smo si v starejših dveh skupinah pripravili JABOLČNI DAN: namaz z jabolkom in skuto, koruzno zlivanko z jabolki, jabolčni kompot ter jabolčni čips.

Pri pripravi jedi so sodelovali otroci glede na svoje sposobnosti, ob tem so spoznali različne kuharske pripomočke in sestavine. Napisali so tudi recept, ki so si ga otroci odnesli domov, da bodo jedi lahko pripravili tudi doma.









DOBRO SODELOVANJE S KUHNJO JE KLJUČNO.







MORDA PA DOBITE  
ŠE KAKŠNO IDEJO























































Hvala za vašu  
pozornost.