

Metode in prestopi spodbujanja predšolskih otrok k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad

Martina Erjavšek

**Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta**

1. Pomen prehrane v vrtcu

- Oblikovanje prehranjevalnih navad v zgodnjem otroštvu.
- Vpliv na prehranske preference in prehransko vedenje v odrasli dobi.
- Razvoj zdravih prehranjevalnih navad, usvajanje prehranskih znanj in veščin.
- Ustrezna prehranska oskrba otrok v vrtcu.

**Število zaužitih
obrokov: 3300**

VRTEC

- 220 dni / leto
- 5 let ~ 1100 dni
- 1100 zajtrkov
- 1100 kosil
- 1100 malic

2. Težave pri prehranjevanju otrok

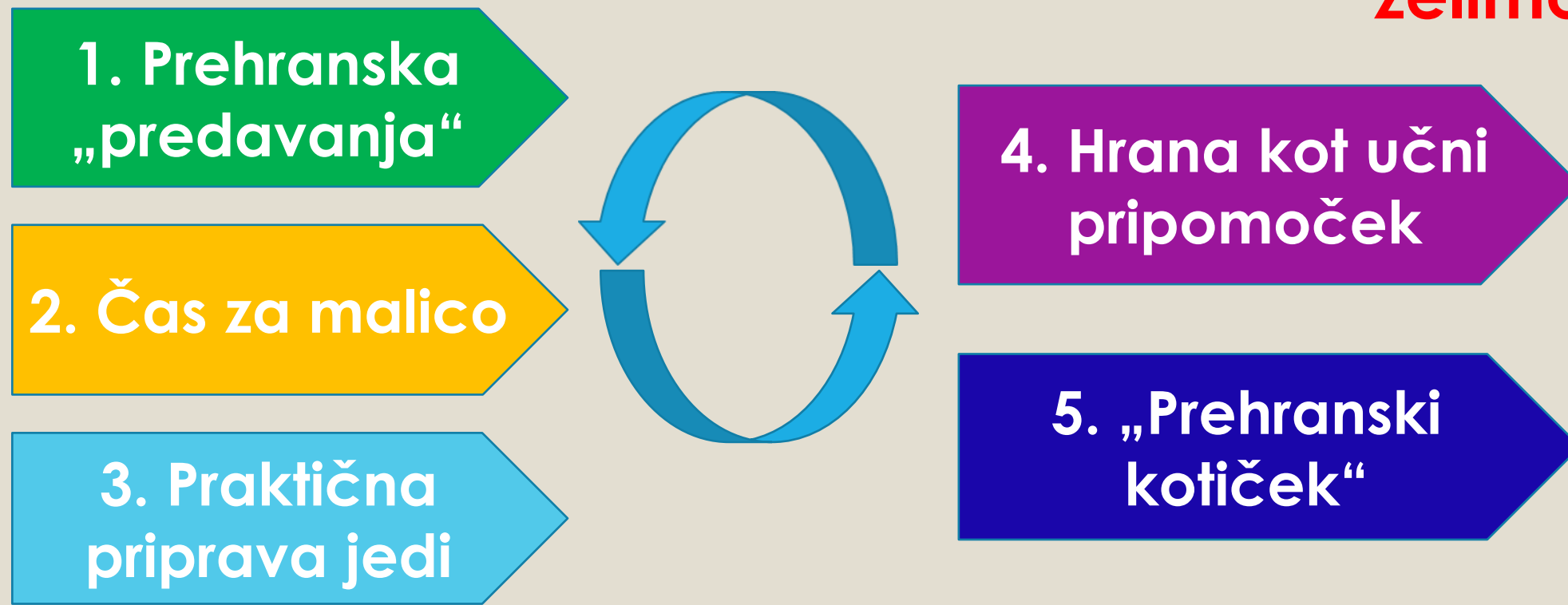
- Prehranska neofobija
- Izbirčnost

Rešitev?

Dostopnost hrane, ki jo želimo uvajati, **raznoverstnost** ponudbe in **ponavljajoče izpostavljanje** hrani.

3. Priložnosti za seznanjanje predšolskih otrok s hrano in didaktične strategije ter pripomočki

CILJI, ki jih želimo doseči?



1. Prehranska „predavanja“

- Likovno izražanje
- Gibalno izražanje
- Lutka
- Šolski vrt
- Pesem
- Pravljica
- Pogovori z otroci med uživanjem hrane
- Senzorno opismenjevanje (videz, okus, vonj, tekstura)

1. Primer aktivnosti: PREHRANSKI KROŽNIK



Vir: Kostanjevec, S., 2016. Gospodinjstvo 6: učbenik za gospodinjstvo v šestem razredu osnovne šole. 2. izdaja. Ljubljana: Rokus, str. 56.

- Otrok na **papirnat krožnik nariše** kar je prejšnji dan doma pojedel za kosilo ali večerjo.
- Pogovor z otroci glede živil, ki so jih narisali.
- **Zdrava** in **manj zdrava** hrana.
- **Skupno kreiranje krožnika z zdravimi prehranskimi izbirami** (poudarek na **zelenjavi in različnih barvah – barve mavrice**, razmerje živil na krožniku)... prilagoditev aktivnosti glede na starostno skupino.

2. primer aktivnosti: PREHRANSKA KOCKA

Didaktični pripomočki projekta Uživajmo v Zdravju

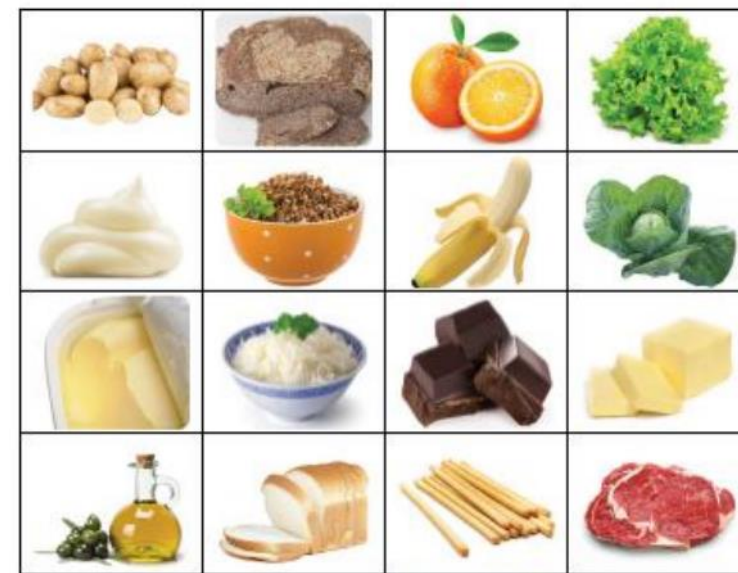


G. Jurak, G. Starc, M. Kovač, S. Kostanjevec, P. Radi, M. Erjavšek, F. Lovšin Kozina, F. Krpač (2016) "Priročnik za preventivne timske izpeljave dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta Uživajmo v zdravju", Univerza v Ljubljani.

Dostopno na: <http://www.uzivajmovzdravju.si/index.php/izdelki/celostniinovativni-model/>




uživajmo v zdravju
 S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



MOJ PREHRANSKI DNEVNIK

DAN: _____											STEVIL PORCIJ
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI											6
ZELENJAVA											3
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI											2-3
RIBE, MESO, JAJCA, STROČNICE											2-3
SADJE											2
MAŠČOBNA ŽIVILA											4 **
PIJAČA											1,5 L

3. primer aktivnosti: SENZORNA PREPOZNAVAVA IN DEGUSTACIJA ZELENJAVNIH SMUTIJEV



1. Cilji delavnice:

- Spodbujanje sprejemanja novih okusov in nepoznanih jedi.
- Zmanjševanje predsodkov o novih okusih in nepoznanih jedeh.
- Spodbujanje uživanja zelenjave (poudarek na raznolikosti, barvna pestrost).
- Analiza občutkov po degustaciji in spodbujanje ubeseditve občutenega.

2. Živila in pripomočki:

- živila za pripravo špinačnega in korenčkovega smutija,
- lončki,
- žlice,
- pladnji,
- rutke.

3. Recept: Špinačni smuti

Sestavine za špinačni smuti (za 2 osebi):

- 1 pest sveže špinače, ½ banane, 1 zeleno jabolko, led/voda.

Potek priprave

- Zelenjavo in sadje operemo, po potrebi olupimo in narežemo. Zmešamo z mešalnikom in po potrebi dodamo led ali vodo, da dosežemo želeno gostoto.

4. Izvedba delavnice

- Udeleženci delavnice dobijo rutko, ki si jo zavežejo preko oči. Vsak udeleženec najprej dobi vzorec špinačnega smutija. V umirjenem okolju pričnejo udeleženci z zavezanimi očmi z degustacijo oz. okušanjem špinačnega smutija. Vsak udeleženec določi in opiše osnovne sestavine, iz katerih naj bi bil pripravljen špinačni smuti. Vodja delavnice zapiše odgovore na tablo. V nadaljevanju udeleženci opišejo predvideno barvo smutija in njegov okus. Udeleženci snamejo rutke in ponovno določijo sestavine, barvo in okus špinačnega smutija. Na tabli obkrožimo sestavine, ki so jih udeleženci pravilno določili, in dopišemo morebitne manjkajoče sestavine. Po končani degustaciji smutija sledi diskusija z udeleženci. Vprašanja za diskusijo naj se nanašajo na okušanje in prepoznavo posameznih sestavin smutija, okusa in videza smutija, vpliva barve in teksture smutija na ponovno okušanje, možno zamenjavo sestavin smutija.

Stojan Kostanjevec, Martina Erjavšek (Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta)

Več informacij o gradivu: <http://www.uzivajmovzdravju.si/index.php/izdelki/celostni-inovativni-model/>

4. primer aktivnosti: FOTOGRAFIJE

- Izbor problematike (prilagoditev fotografij).
- Cilji, ki jih želimo doseči.

- Primer:
 - Razporeditev fotografij po tleh.
 - Otroci v krogu krožijo okrog fotografij.
 - Vsak otrok izbere fotografijo.
 - Otrok opiše fotografijo (pomoč vzgojitelja).
 - Otrok najde par (npr. otroka z enako fotografijo, rešitvijo problematike).
 - Diskusija vzgojitelja z otroki (problematika, rešitve, konkretna izvedba rešitve).



2. Čas za malico

- **Morebitne ovire?**
 - Alergije
 - Straši
 - Čas malice
 - Vrsta prigrizka

Učinkovitost prijemov za motiviranje otrok za okušanje hrane

- **Modeliranje** (vzor) **vzgojitelja**:
 - Otroci ga vidijo jesti.
 - Ob okušanju hrane je vzgojitelj entuziastičen „Joj, kako rad imam korenje!“.
- **Možnost izbire** (različne jedi, med katerimi otroci lahko izbirajo).
- **Vztrajanje** (vztrajanje, da otrok naredi vsaj en grizljaj).

3. Praktična priprava Jedi

- **Aktivno učenje.**
- Usvajanje in razvoj **prehranskih veščin** (npr. rezanje, mešanje, stepanje, gnetenje).
- Vključevanje zelenjave in dišavnic s **šolskega vrta.**
- **Senzorno opismenjevanje:**
 - Opisovanje hrane z opisnimi pridevniki (**videz, vonj, okus, tekstura**).
 - Prepoznava **osnovnih okusov** (slano, sladko, kislo, grenko).
 - Prepoznava **osnovnih živil** (npr. korenje, bučka, paprika) in njihovih **organoleptičnih lastnosti.**
- **Motiviranost otrok?**
- **Uspešnost uvajanja nove in nepoznane zelenjave, Jedi?**
- **Morebitne ovire?**
 - Alergije
 - Prostor
 - Oprema
 - HACCP
 - Poškodbe

1. Primer aktivnosti: KREATIVNO OBLIKOVANJE ZELENJAVE in SADNIH NABODAL



1. Cilji delavnice:

- Zmanjševanje predsodkov in spodbujanje sprejemanja novih okusov in manj poznane ter manj priljubljene zelenjave.
- Spodbujanje uživanja zelenjave in sadja (poudarek na raznolikosti, barvna pestrost).
- Spodbujanje kreativnosti pri oblikovanju in kombiniranju zelenjave in sadja.

2. Kaj potrebujemo za izvedbo delavnice:

- Različna zelenjava (npr. solata, zelje, rdeče zelje, kumare, rdeča, rumena in zelena paprika, različne sorte in barve paradižnika, redkev, korenje, por,...);
- Različno sadje (npr. različne sorte in barve jabolk, belo in črno grozdje, ananas, kivi, banane, marelice, pomaranče, jagode, slive, breskve,...);
- Deske;
- Noži;
- Zobotrebcji;
- Palčke za ražnjiče;
- Krožniki;
- Papirnate brisače.

3. Izvedba delavnice

- Operemo zelenjavo in sadje ter pripravimo vse potrebne pripomočke. Udeležence delavnice spodbudimo, da iz zelenjave oblikujejo različne skulpture, pri tem pa morajo uporabiti zelenjavo različnih vrst in barv, ki jo bodo nato tudi pojedli. Udeleženci lahko pred pričetkom dela okusijo posamezno vrsto zelenjave in sadja ter opišejo senzorične lastnosti posamezne opazovane vrste sadja in zelenjave. Po zaključku dela se lahko pripravi razstava in ocenjevanje izdelkov. Udeleženci hrano, ki so jo pripravili, tudi pojedjo.
- Nato udeleženci izdelajo še sadna nabodala iz različnega sadja, ki ga razvrščajo glede na barve mavrice. Spodbujamo jih k okušanju in uživanju sadja različnih vrst in barv.
- Sledi diskusija z udeleženci.
- Vprašanja za diskusijo:
 - Katere vrste zelenjave in sadja, ki so vam bile na voljo, ste poskusili?
 - Katero vrsto sadja in zelenjave ste okušali prvič?
 - Kakšna so bila vaša občutja ob tem? Katerih vrst zelenjave in sadja ne marate? Zakaj?

4. Hrana kot učni pripomoček

- Reševanje matematičnih problemov.
- Vrtec: prepoznavna geometrijskih likov iz zelenjave in sadja.
- **Učenje barv – barve mavrice** (razporejanje in okušanje zelenjave in sadja – spodbujanje uživanja zelenjave in sadja).



5. „Prehranski kotiček“

- Prostor, kjer so otrokom na voljo različni didaktični pripomočki.
- Igra – spodbujanje razvoja prehranskih znanj in veščin.

4. Kje najdem dodatne informacije in ideje?

- <http://www.foodafactoflife.org.uk/site.aspx?siteId=17&t=0>



HOME 3-5 YEARS 5-8 YEARS 8-11 YEARS 11-16 YEARS TEACHER CPD BNF HEALTHY EATING WEEK

Home > 3-5 Years

3-5 Years



This area contains five main modules:

[12 Food-based sessions](#)

[Healthy eating](#)

[Cooking](#)

[Where food comes from](#)

[Recipes](#)

This area contains five main modules



COOKING

Where food comes from

5. Primeri v praksi ...

DIPLOMSKA DELA NA PEF

- Stražar, B. (2011). *Spodbujanje uživanja sadja in zelenjave pri predšolskih otrocih* (Diplomsko delo). Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
- Benedičič, P. (2015). *Spoznavanje mleka in mlečnih izdelkov v vrtcu* (Diplomsko delo). Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
- Dobnikar, M. (2011). *Zeliščni vrt v vrtcu* (Diplomsko delo). Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
- Pellis, M. (2016). *Vloga vzgojitelja pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad predšolskih otrok* (Diplomsko delo). Ljubljana, Pedagoška fakulteta.



Fotografija 1: Otroci tipajo, kaj je v vrečki.



Fotografija 2: Otroci rišejo, kar so otipali v vrečki.



Fotografija 3: Razlaga, glede lepljenja na plakata.

Vir: Stražar, B. (2011). *Spodbujanje uživanja sadja in zelenjave pri predšolskih otrocih* (Diplomsko delo). Ljubljana, Pedagoška fakulteta.



Fotografija 6: Polnjenje lončka z zemljo.



Fotografiji 7 in 8: Sajenje in zalivanje graha.



Fotografija 13: Mečkanje graha.



Fotografija 14: Strganje sirčka.



Fotografija 15: Mazanje graha na toast kruhke.

Vir: Stražar, B. (2011). *Spodbujanje uživanja sadja in zelenjave pri predšolskih otrocih* (Diplomsko delo). Ljubljana, Pedagoška fakulteta.

Vir: Stražar, B. (2011). *Spodbujanje uživanja sadja in zelenjave pri predšolskih otrocih* (Diplomsko delo). Ljubljana, Pedagoška fakulteta.



Fotografiji 16 in 17: Igra z lonci in kuharskimi pripomočki.



Fotografija 19: Rezanje korenja.



Fotografija 21: Dodajanje začimb.



Fotografija 22: Poskušanje zelenjavne juhe.

Program Ekošola: **PROJEKT** Hrana ni za tjavendan

CILJI PROJEKTA

- Zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane.
- Spodbuditi praktično uporabo neporabljene hrane in prikazati pravilen način shranjevanja prehranskih izdelkov.
- Pravilno reciklirati in odlagati ostanke hrane (kompostiranje in ločeno odlaganje v zabojnik za biološke odpadke).
- Povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano.
- Skrbeti in krepiti izobraževanje o odgovornem ravnanju s hrano in zavrženo hrano.


























AKTIVNOSTI ZA VRTCE

- Raziskovanje problematike zavržene hrane.
- Merjenje ostankov hrane.

LUTKA iz kuhalnice
gospa Kuhla (oblikuje
vsak vrtec).



**Gospa
Kuhla**

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
				
				
				
				
				
				
				
				

PLAKAT

meritve ostankov
hrane:

- Risanje
- Barvanje
- Striženje
- Lepljenje

PLESNA PREDSTAVA, PETJE



Nagradni natečaj Reciklirana kuharija

Nastopajoči vrtec_Kranjski vrtci_Vrtec pri OŠ Matija Čopa

(Vir:<http://www.boljsi-svet.si/projekt/zakljucil-se-je-projekt-hrana-ni-za-tjavendan-20162017/>)

Reciklirana kuhinja



Ocvrte krompirjeve kroglice z ženofom

(porabimo ostanke krompirja z blitvo)

Avtorji recepta: otroci Vrtca Antona Medveda Kamnik

Sestavine

- ostanek krompirja z blitvo
- moka
- jajce
- drobtine
- maslo, ogreto na sobno temperaturo
- olje za cvrtje
- sol, poper
- ženof, kamniška polnozrnata gorčica



Postopek priprave

V posodi zmešamo ostanek krompirja z blitvo, dodamo jajce, maslo, sol, poper in moko. Ugnetemo testo. Če je premokro in se prijema rok, mu dodamo še malo moke. Nato oblikujemo kroglice in jih paniramo v moki, jajcu in drobtinah. V vročem olju jih ocvremo in polagamo na papirnato brisačo, da se odteče odvečna maščoba. Postrežemo tople s kamniško polnozrnatno gorčico.

Moji zapiski

.....

.....

.....



RECEPTI iz
preostanka
hrane.