

# »NAŠ RECEPT ZA PRIJETEN DOBER TEK«

---

Vrtec Lendava – Lendvai Óvoda

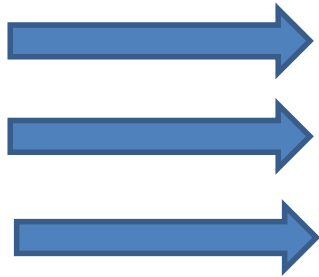
Tina Hozjan

# RECEPT

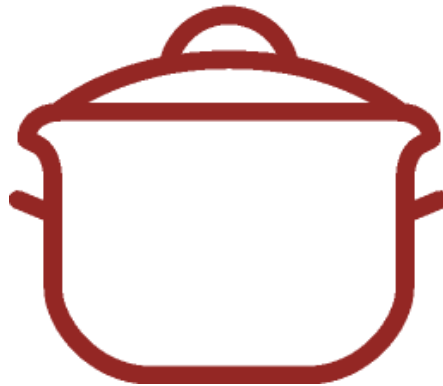


- navodilo s podatki o vrsti, količini snovi in postopku za pripravo česa sploh

- vrsta in količina snovi

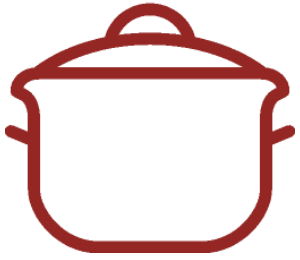


- postopek

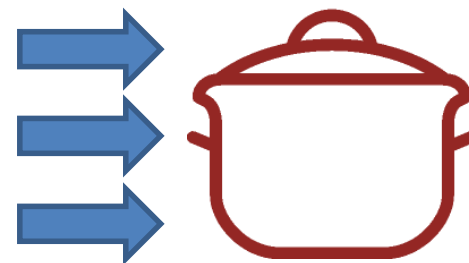


- priprava nečesa





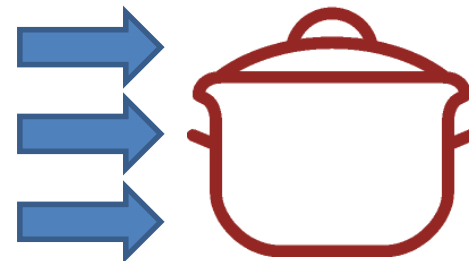
# Prehrana predšolskih otrok



[www.prehrana.si](http://www.prehrana.si)

- Ponudite raznolika živila v obliki manjših in pogostejših obrokov.
- Bodite zgled.
- Vztrajajte s ponujanjem novih živil tudi, če je otrok ta že zavrnil, morda v drugi obliki.
- Bodite kreativni.
- Hranjenje kot prijetna izkušnja.

# Prehrana predšolskih otrok



[www.prehrana.si](http://www.prehrana.si)

- Poudarek na osnovnih živilih, še posebej naj prevladujejo zelenjava in polnovredna živila.
- Izogibajte se dodanemu sladkorju in sladkim pijačam.
- Izbirajte manj mastna živila in živila z ugodnejšo maščobno sestavo.
- Omejite uživanje soli.
- Ne pozabimo na vodo.
- Spodbujajte gibanje in telesno aktivnost otroka.



- Enako pomembni kot zapisani cilji in vsebine v kurikulu so tudi vsakodnevne dejavnosti v vrtcu... Ravno pri teh dejavnostih se prikriti kurikulum lahko najmočneje uveljavlja. Prikriti kurikulum zajema mnoge elemente vzgojnega vplivanja na otroka, ki niso nikjer opredeljeni, a so mnogokrat v obliki posredne vzgoje učinkovitejši od neposrednih vzgojnih dejavnosti, ki so opredeljene v zapisanem kurikulu.



- Hranjenje v vrtcu naj poteka čim bolj umirjeno, brez nepotrebnega čakanja, pripravljanja, pri obrokih se ne hiti. Dopušča naj izbiro in možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo. Pri hranjenju se je potrebno izogibati tekmovanju in nepotrebni primerjanju otrok. Pozorni pa moramo biti tudi na posebne navade družin.



# Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

- Za vsak organiziran obrok je treba zagotoviti ustrezen čas, da otroci in mladostniki ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja (umirjeno in prijetno vzdušje, estetsko urejen prostor in postrežba, ustrezen način postrežbe ipd.). V vrtcu in prvi triadi osnovne šole priporočamo družinski način postrežbe obrokov.

# Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

- Vzgojitelji učitelji in drugo osebje so otrokom vzor pri prehranjevanju. Priporočljivo je, da vzgojitelj ali učitelj zaužije obrok z otroki v skupini ali v razredu. Otroke poučimo o kulturi lepega vedenja pri mizi.

»Ljudi je treba naučiti jesti.«

(Gyula Krúdy)

# Naš recept



- »Naš cilj je v prijetni čustveni klimi z dobrim vzgledom navajati otroke na uživanje zdrave in uravnotežene prehrane.«

(Gerič, 2002)

- »Seveda je hrana predvsem živilo. Obenem pa je to živilo prepleteno s tolikimi podtoni, ki so se pomensko oddaljili od njegove primarne funkcije, da niti ne vemo natančno, kdaj zlezejo otroku pod kožo in postanejo njegova navada.«

(Železnik, , Lobnik-Zorko in Strojnik, 1994)

# Jedilnik / Étlap

Na področju prehrane upoštevamo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah. Jedilniki vsebujejo veliko mlečnih izdelkov, svežega sadja in zelenjave, stročnic polnovrednih žitnih izdelkov, rib, kvalitetno meso...


Zdravi napitki za žejo (voda, nesladkani čaj in naravni sokovi so na voljo ves dan).

Havonta két alkalommal két menüt kínálunk. Külön odafigyelünk azokra a gyermekekre, akik diétás étkezésre szorulnak.

## OBVESTILO:

 [OZNAČEVANJE ALERGENOV NA ŽIVILIH](#)

 [ALLERGÉNEK JELÖLÉSE AZ ÉLELMISZEREKEN](#)

 [Seznam alergenov 613.57 KB](#)



Vitaminko

## Jedilniki

1. Starostno obdobje

1. Korcsoport

2. starostno obdobje

2. Korcsoport

1. starostno obdobje

Hotiza

2. starostno obdobje

Hotiza

# Dnevna rutina



# Obogatitvene dejavnosti





# Projekti

- Zdrave skupnosti - HEALTHY
- Skriti zaklad





# Širjenje znanj in primerov dobre prakse

- v vrtcu
- med zavodi
- v širši javnosti



# Vzgoja za zdravje

- Da bi ljudje spremenili zdravju škodljiv način življenja in se zavestno, vsak dan odločali za zdravje, je treba razviti:
  - samospoštovanje
  - dobre medčloveške odnose,
  - premagovanje stresov,
  - pravi odnos do razvad,
  - veščine za krepitev zdravja.

(Forjanič, Gerič 2010)

# Pozornost

Meseca septembra smo  
praznovali prvi jesenski dan.



Od doma si prinesel jesenske  
plodove, ki si jih spoznaval z  
vsemi čutili.

Sadje in zelenjavo si  
prepoznaval in poimenoval.

# Nasveti otroka odraslim

- Ne razvajaj me.
- Ne boj se odločnosti.
- Ne spreminjaj svojih odločitev.
- Ne poskušaj mi pridigati.
- Ne nergaj.
- Ne dvomi o moji poštenosti.
- Naj te ne skrbi, če imaš premalo časa zame.
- Pomisli: več me nauči vzornik kot kritik.
- Ne ščiti me pred posledicami.

(Žgavc, 2000)

# Male skrivnosti velikih mojstrov



- velika mera potrpežljivosti,
- neomejena vztrajnost,
- tesno sodelovanje,
- veliko usposabljanja in izpopolnjevanja,
- neizmerna ustvarjalnost,
- prepričanje, da nam bo uspelo.

Hvala za pozornost.

# Viri in literatura

- Bahovec D. E., Bregar G. K., Čas, M., Domicelj, M., Saje-Hribar, N., Japelj, B.,...  
Vrščaj, D. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Pridobljeno s: [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci\\_kur.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf)
- Forjanič, B. in Gerič, B. (2010). Zdrav življenjski slog. V Katalinič, D., Sekolovnik, J. in Jakob, S. *Bilten: Prehrana, gibanje in zdravje v interakciji. I. mednarodni znanstveni posvet/konferenca 2010*. Rakičan: RIS Dvorec.
- Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Širca-Čampa, A. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Pridobljeno s: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/smernice-zdravega-prehranjevanja-v-vzgojno-izobrazevalnih-ustanovah>
- Gerič, B., (2002). Za otroke kuhajmo zdravo - hrana človekov prijatelj. V Belović, B. (ur.), *Vzgoja za zdravje, zdrava prehrana. Simpozij o prehrani otroka 2001* (str. 61).Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo.
- Horváth, O. (2007). *Gastro Murania*. Zalaegerszeg: Mészi Fotó.
- *Prehrana predšolskih otrok*. (2016). Pridobljeno s: <http://prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>.
- Železnik, N., Lobnik-Zorko, A., in Stojin, M. (1994). Tri mame svetujemo drugim mamam in očetom kako vzgojiti zdrave in srečne otroke. Ljubljana: Mihelač.
- Žgavc, D. (2000). *Sodobna vzgoja I*. Ljubljana: VREM d.o.o.