



# Nuja ali izziv

## Prehrana v vrtcu

Sabina Senčar, Cvetka Marinič  
Marec, 2018

# Pomen prehrane v vrtcu

- Skrb za otrokovo zdravje – otrok se naj prehranjuje z zdravo in raznoliko hrano
- Hrana - vrednota
- Pomen kulture prehranjevanja
- Privzgojiti dobre prehranjevalne navade
- Upoštevanje otrokovih želja in predlogov

# NUJA

- V POVPREČJU JE OTROK 2/3 SVOJEGA ČASA V VRTCU, ODGOVORNI SMO, DA V TEM ČASU POSKRIBIMO ZA PREHRANO, KI OTROKU OMOGOČA ZDRAV RAZVOJ IN TAKO POSKRIBIMO ZA NJEGOVO DOBRO PSIHO – FIZIČNO POČUTJE

# TEŽAVE

- Neješčnost otrok
- Otrok manipulira s hrano, da preusmeri pozornost nase
- Hrane ne pozna, zglada neprijetno, smrdi
- Izoblikovan okus
- Otrok **ne izbira** glede hrane, ampak **odloča**

# NIKOLI PA NE SMEMO

- S HRANO MANIPULIRATI V ODNOSU DO OTROKA – DOSEČI NEKI VZGOJNI CILJ

*(ker nisi pojedel tega, ne dobiš tistega, ker nisi popil vode, ne dobiš sadnega soka...)*

- OTROKA NA KAKRŠEN KOLI NAČIN SILITI K HRANJENJU

*(hrano, ki odklanja, bi naj poskusil večkrat v različnih oblikah)*

# IZZIV

## ZAČETEK:

- INDIVIDUALNI RAZGOVOR S STARŠI PRED VSTOPOM OTROKA V VRTEC
- Seznaniitev staršev o **namenu** prehranjevanja, **kulturi** prehranjevanja ter **načinu** prehranjevanja v vrtcu (**poudarek je na vrtcu ter skrbi za otrokov zdrav razvoj**)

- **Biti v komunikaciji s starši odkriti in jasni**
- **Nismo v vlogi poučevanja ampak obrazložitve, ki temelji na naši strokovni odgovornosti**
- **Postavitev temeljev zaupanja med staršem in vzgojiteljem - odkrit, pošten, strokoven odnos**

# SPOZNAJMO

OTROKA..... in  
začnemo...Kako?.....s strokovno  
odgovornim delom...ni  
recepta...je **izziv**, pozitivne  
povratne informacije včasih  
izzvenijo...ampak je vredno, se  
obrestuje...**še vedno verjamem,**  
**da je... ZAKAJ KER.....**



... če le enemu otroku privzgojimo vrednoto spoštovanja do hrane, do tega, kaj poje in zakaj, bo spoštoval svoje zdravje in telo in se bo dobro počutil; zavedal se bo, kaj pripomore k temu, da se lahko zdravo prehranjuje in giblje; skrbel bo za čisto in zdravo okolje, spoštoval bo naravo, vsa živa bitja v vsej svoji raznolikosti in vedel bo, da želi varovati in spoštovati Zemljo, ker je ena in edinstvena, kot je vsak sam...

# PRIMER DOBRE PRAKSE



**AKTIVNO  
PRIDOBIVANJE  
ZNANJA V  
NARAVI- DOMA  
PRIDELANA  
HRANA.**

- **Otrok spoznava povezavo med prehrano in zdravjem, kako se lahko preprosto prehranjuje.**
- **Pomembnost lokalnih prehrambenih izdelkov.**

# OGLED MANJŠE EKOLOŠKE KMETIJE: VRT, SADOVNJAK. Zbujanje zavesti ekološkega pridelovanja hrane.



# SPOZNALI SMO KOZE



# NABRALI SMO AVTOHTONE JABOLKE "MOŠANČKA"



KAKO OKUSNO JE SADJE,  
NABRALI SMO GA V  
KMETOVEM SADOVNJAKU,  
PRIPRAVA SOKA.



# PRIPRAVILI SMO POGRINJEK IN POVABILI ŠE OTROKE IZ SOSEDNJE SKUPINE



# SEZNANILI SO SE S POSTOPKOM PRIPRAVE JABOLČNEGA KISA IN GA PRIPRAVILI.





# UŽIVAMO V PRIPRAVI



# FERMENTACIJA



# PRESENEČENJE – KOZJE MLEKO IN SIR



# Je okusno?



# POSKUSILI SO VSI.....AMPAK



FUJ! NI BILO DOBRO, SAMO  
DRUGIČ BOM TUDI POSKUSIL.



OTROCI BODO SPOZNALI, DA  
JE HRANA LAHKO OKUSNA,  
ZDRAVA IN POCENI.

### PEČENA JABOLKA

Jabolka olupimo in razrežemo na krhlje.  
Zložimo jih v pekač, prelijemo z malo masla  
in pokapamo z medom.

Damo jih v pečico in jih pečemo, dokler se  
ne zmehčajo in porumenijo. Ponudimo jih h  
kaši.

**DOBER TEK!**