



IP – Z ZDRAVO MALICO SKOZI LETNE ČASE

STAROST OTROK: 5-6 LET

VVZ KEKEC GROSUPLJE
Enota: TINKARA

Šol. leto 2013/14

Nevenka Kocijančič

nevenka.kocijancic1@guest.arnes.si

ZAKAJ SEM SE ODLOČILA ZA PROJEKT?

- Priprava malice na drugačen način (da ni enolična dopoldanska rutina).
- Da otroci spoznajo živila, ki so primerna za uživanje v posameznih letnih časih.
- Otrokom zbuditi zavest o zdravem prehranjevanju.
- Da otroci z veseljem uživajo zdravo hrano.
- Vključenost in aktivnost otrok pri pripravi malice.
- K sodelovanju vključiti tudi starše (zgled in spodbuda staršem), notranje in zunanje sodelavce.



Pobuda

Edukatorica zdravstvene vzgoje Zdravstvenega doma Grosuplje dipl. med. sestra Sonja Kerin Kos.

Projektna skupina

Vodja projekta – pom. ravnateljice Metka Kadunc

Izvajalki projekta - vzgojiteljica Nevenka Kocijančič in pomočnica vzgojiteljice Jerneja Furlan

Vodja prehrane in ZHR – dipl. san. inž. Branka Strah

Zunanja sodelavka - Edukatorica zdravstvene vzgoje Zdravstvenega doma Grosuplje dipl. med. sestra Sonja Kerin Kos

Konzulentka - Nives Zore iz Zavoda RS za šolstvo

Odgovorni nosilec projekta – ravnateljica Majda Fajdiga

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

- Kakšno učno okolje ponuditi otrokom, da se vključujejo v dejavnosti, ki krepijo njihovo zdravje?

CILJI

- Vključevati otroke v načrtovanje dejavnosti za pripravo zdrave malice skozi letne čase z aktivnimi oblikami učenja.
- Aktivno vključevati in ozaveščati družine o pomenu zdrave prehrane.
- Povezati institucije iz okolja, ki omogočajo izvedbo projekta.



KURIKULARNI CILJI

- Otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Otrok oblikuje dobre, a ne toge prehranjevalne navade ter razvija družabnost, povezano s prehranjevanjem.
- Otrok ima možnost razvijati sposobnosti in načine za vzpostavljanje, vzdrževanje in uživanje v prijateljskih odnosih z enim ali več otroki (kar vključuje reševanje problemov, pogajanje in dogovarjanje, razumevanje in sprejemanje stališč, vedenja in občutij drugih, menjavanje vlog, vpljudnost v medsebojnem komuniciranju itn.).
- Otrok razvija predbralne in predpisalne sposobnosti in spretnosti.



PREDSTAVITEV

1. DEJAVNOSTI PREKO RAZLIČNIH PODROČIJ IN TEHNIK AKTIVNEGA UČENJA

SKOZI LETNE ČASE

AKTIVNO SODELOVANJE S STARŠI - RECEPTI

2. NAČRTOVANJE, DOGOVORI ZA PRIPRAVO ZDRAVE MALICE

AKTIVNO SODELOVANJE Z VODJO PREHRANE IN
EDUKATORICO ZDRAVSTVENE VZGOJE GLEDE
HIGIENSKEGA VIDIKA ZDRAVE PREHRANE PRI
PRIPRAVI MALICE



- letni čas: **JESEN** - kaj vem (KWL tabela)



- iskanje povezav med posameznimi pojmi - grozdenje



- katero sadje zelenjavo rad jem, katero ne in zakaj



- obisk eko kmetije na Poljanah nad Stično



- obiranje jagod in jabolk

- stiskanje jabolčnega soka



- mmm...dober je...okusen.....sladek



- predstavitev slovenske lokalno pridelane zelenjave in sadje – GIZ (Gospodarsko interesno združenje)



- jesen na vrtu in sadovnjaku



- obisk mamice v skupini



- obisk Mestne knjižnice Grosuplje



- vpliv sadja, zelenjave na naše telo v sodelovanju z vodjo prehrane in ZHR Branko Strah in edukatorico ZD Grosuplje Sonjo Kerin Kos







- oblikovanje načrtov za kotiček „Zdrava malica“



- obveščanje staršev

- otroci in starši so doma pripravili in preizkusili recepte za pripravo „Zdrave malice“

- Dodatki k malicam (rozine, orehi, med, skuta, mleko, smetana, sladoled, zelišča)



- letni čas: **ZIMA**
- priprava ozimnice
- pečenje piškotov iz treh sestavin
- priprava recepta doma s starimi starši



- letni čas:
POMLAD

- ogled vrtnarije Bob v Prapročah pri Grosupljem



- spoznavanje in gojenje zelišč (melisa, meta, bazilika, timijan, peteršilj, origano)



- v pomladnem času so si otroci sami izmišljali recepte iz sestavin, ki so bile na jedilniku



- dodatki- zelišča



- ogled pekarne Grosuplje





Limonada z meto

Sestavine za 4 osebe

1 skodelica metinih listov

4 limone

3 žlice javnega sladkorja

1 l vode

Prilava

Metine liste operemo in prečikamo v testniku. Tri limone prerežemo na pol in iz njih iztisnemo sok. Metine liste stresemo v skledo in dodamo limonin sok in malo sladkorja. Vse skupaj dobro premešamo in pretočimo v steklenico. Dodajemo mlako vodo, steklenico zapremo in dobro pretresemo. Za nekaj ur jo shranimo v hladilniku, da se voda habere okusov.

Pred serviranjem limonade operemo pripravljeno limono in jo zmešamo na tanjše kolobarje, ki jih položimo v kozarce. Prelijemo jih z ohlajeno limonado in postrežemo.

ZELIŠČNO MASLO

Potrebujemo pol štručke masla, 2 zvrhani žlici drobno sesekljane materine dušice, žlico sesekljane peteršilja.



Maslo pustimo na sobni temperaturi, da se zmešča. Narežemo ga na koščke, primešamo sesekljani zelišči in dobro premešamo s kuhalnico ali žlico. Na grobo oblikujemo podolgovato salamo, jo zavijemo v folijo in z rokami med valjanjem na mizi lepo oblikujemo. Ohladimo v hladilniku.





- v gredico pred vrtcem smo posejali semena



- Vključevanje vodje prehrane in ZHR in edukatorice zdravstvene vzgoje v izvedbo dejavnosti v skupini

- higiena in varnost pri delu
- umivanje rok
- higiena hrane (umivanje sadja, zelenjave - tudi doma)
- zaščitna oblačila
- kultura prehranjevanja
- dogovori z vodjo prehrane glede jedilnikov in dobave sestavin za pripravo malice



IZVEDBA

- zbiranje in predstavitev receptov
- žrebanje tedenskih receptov
- zapisi jedilnikov





- načrtovanje in dogovori



- o dogovori s kuharico



- o osebna higiena (umivanje rok)



- priprava malic





- malico smo ponudili tudi prijateljem po skupinah



- malica v skupini



MNENJA OTROK O MALICAH (TEDENSKA REFLEKSIJA)

- smeško z brki – ful mi je bil dobr, ker je bil tud korenček
- lonček sadnih dobrot – mmm dober okus
- napitek za mulčke – obožujem tak napitek
- jesenska solata – ker so bla jajčka
- piškotno sadna kupa – maline so mi ble všeč
- vitaminčki pod dežniki – kar je blo not mi je blo všeč
- sadna nabodala – sm kar vse pojedu



SPOZNAVANJA

Aktivna vključenost otrok (listovnik, refleksije otrok, načrtovanje otrok, lastna aktivnost pri pripravi malice - potreben material, rezanje, lupljenje...).

Interakcija med deležniki projekta je doprinesla do širših znanj na področju varnosti pri delu, umivanju rok, nabavi hrane, higieni hrane in pomembnosti sestavin za zdravje.

Spodbuda otrokom k večjemu in raznovrstnejšemu uživanju sadja in zelenjave, razumevanju pravilne prehrane.

Pozitivnejši odnos do hrane, kooperativnost med otroki, komunikacija, odgovornost drug do drugega, ustvarjalnost, socialna spretnost in motorična spretnost, pridobitev delovnih navad.



EVALVACIJSKI ANKETNI VPRAŠALNIK ZA STARŠE

Starši so bili mnenja, da je način priprave dopoldanske malice dobro vplival na prehranjevalne navade otroka. Otroci so bili aktivnejši pri pripravi hrane tudi doma.

Starši so v anketnem vprašalniku navedli:

- Zajtrk si pripravi sam, spodbuja druge družinske člane pri pripravi hrane, vključuje se tudi pri ostalih obrokih.
- Govori kaj je zdravo in pomaga pri kuhi.
- Sam se javi, da bi sodeloval.
- Velikokrat opozori na zdravo prehrano in je pripravljena se odreči nezdravi.
- Vedno hoče sodelovati pri rezanju.
- Sodeluje pri kombiniranju hrane.
- Skupinska priprava in učenje je otroka prepričala, da je hrano vsaj poskusil.
- Recepte je pripravljaj tudi doma, nas opozarjal na stvari.
- Pove, če jemo sladkarije, da niso zdrave. Rajši ima malico, ki ste jo imeli v vrtcu.



REFLEKSIJA OTROK – KAJ JE ZDRAVA MALICA?

- Men je tukaj fino dober, eni recepti so mi fino dobri. Tisti z medom, ker so iz zdrave hrane. Moramo zdravo jesti, da mam mišice, da ne zbolimo.
- Jedli smo zelenjavo, sadje, namaze, zelišča, napitke. Malice so bile zdrave. Limonada mi je najbolj všeč.
- Da jemo zdravo hrano sadje in zelenjavo. Sadje je dobro za črevo, zelenjava za možgane. Vse sadje in zelenjave ne jem.
- Zdrava malica je, da so notri zdrave stvari – jabolka, banana, solata, paradajz, jagode, maline... so dobre, če ne bi jedel, bi bil bolan.
- Zato, ker je veliko vitaminov v hruški, jabolku v vsem sadju in zelenjavi. Za nas, vse ljudi, tudi za živali. V telesu so vitamini in da ne zbolim in nisem prehlajena.
- Da daš nekaj zdravga sadja v posodo in ješ. Da kuharji nekaj naredijo in je dober. Naše malice so dobre, ker imajo dobre sestavine notri - zelenjavo, sadje, med, mal tudi kakava, smetane, ker ni toliko zdravo.

