

\* SPODBUJANJE  
ZDRAVEGA  
PREHRANJEVANJA  
PREDŠOLSКИH  
OTROK

VRTEC SLOVENSKE KONJICE  
LIDIJA MIKOLIČ



- \* **Optimalen razvoj - spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad**
- \* **Učinki zdravih prehranjevalnih navad se manifestirajo**
- \* **Pokorn (2003) trdi: vzgoja o pravilni prehrani-pogoj za doseganje dobrega zdravja**
- \* **Strokovna izhodišča: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih, Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih**

- \* Oddelek 4-5 let
- \* Načrtovane aktivnosti:
  - \* -spodbujanje razvoja zdravih prehranjevalnih navad, spretnosti, socialnih izkušenj in znanj o zdravem prehranjevanju
  - \* Osebna pobuda otrok: interes za pripravo hrane in kuhanje - **AKTIVNO UČENJE** (pozitivna interakcija med odraslim in otrokom)
  - \* Osnovna aktivnost - igra v vsakdanjih dejavnosti

## \* OPAŽANJA:

- \* -veliko otrok ne mara določenega sadja in zelenjave
- \* - skoraj polovica ne poje ali delno poje solato
- \* - polnozrnatih kruhov je le tretjina otrok
- \* -velike količine zavržene hrane

- \* Izbira otrok o tem kaj bomo skuhal
- \* Poudarek na varnostnih predpisih
- \* **VKLJUČEVANJE LOKALNIH PRIDELOVALCEV**
- \* **Kmetovalka iz ekološke kmetije v vrtcu**

















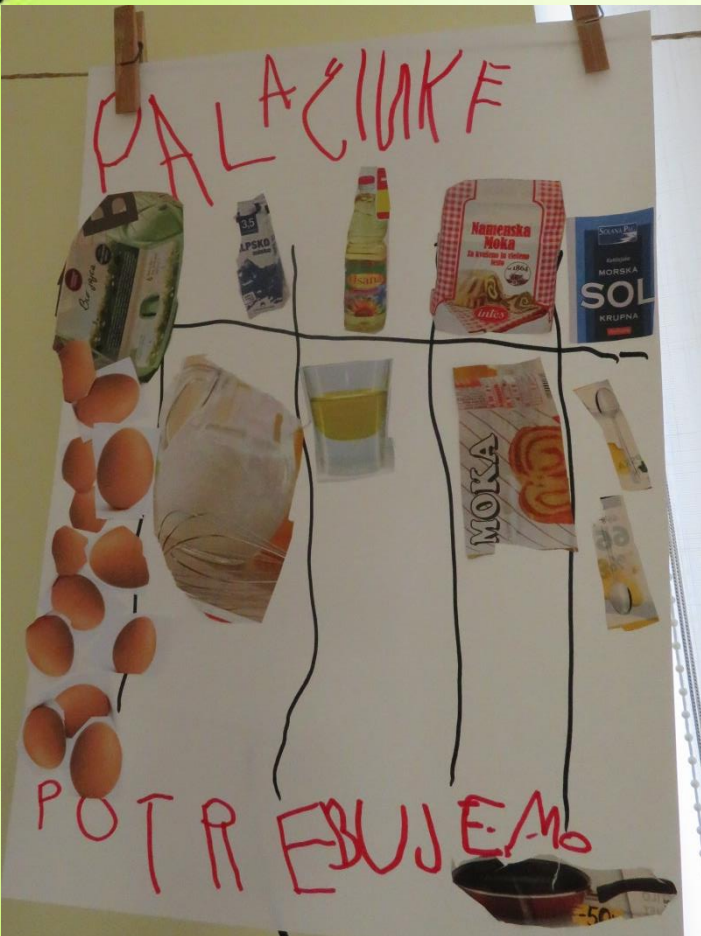












\* KMETOVALKA IZ OKOLJA PREDSTAVI OTROKOM  
KALČKE, ZELIŠČA (čaj, zeliščna sol)



















## \* Sodelovanje s čebelerji











# \* DIDAKTIČEN MATERIAL in LUTKA ZDRAVKA















**SESTAVI SESTAVLJANKO**












## \* ZMANJŠANJE DELEŽA ZAVRŽENE HRANE








# \* ZAKLJUČEK: obnovitev in utrditev znanja ter ugotavljanje rezultatov

## KVIZ ~ ZDRAVA PREHRANA

### 1. SKUPINA

- KAJ SPADA MED ZDRAVO PREHRANO? 
- KATERA PIJAČA JE ZDRAVA? 
- KATERO SADJE NE RASTE PRI NAS? 
- KAKO IMENUJEMO SADEŽ IZ KATEREGA PRIDOBIVAMO OLJČNO OLJE? 
- POIMENUJ ZELENJAVO NA SLIKI? 
- KAKO IMENUJEMO POMARANČE, LIMONE, GRENIVKE Ž ENO BESEDO? 
- POIMENUJ HRANO NA SLIKI Ž ENO BESEDO? 
- KAJ LAHKO PRIPRAVIMO IZ SADJA NA SLIKI? 
- KAJ JE NA DNU PREHRAMBNE PIRAMIDE IN KAJ TO POMENI? 

### 2. SKUPINA

- ČESA MORAMO VELIKO PITI ZA NAŠE ZDRAVJE? 
- POIMENUJ HRANO NA SLIKI Ž ENO BESEDO? 
- KAJ SPADA K ZDRAVI PREHRANI? 
- KATERE VRSTE KRUH JE BOLJ ZDRAV? 
- KATERE VRSTE SADJE IMA VELIKO C-VITAMINA? 
- KAJ LAHKO PRIPRAVIMO IZ ZELENJAVE NA SLIKI? 
- KATERO SADJE, ZELENJAVO PRIDELUJEJO NAŠI KMETJE? 
- KAKO SE IMENUJE RASTLINA IZ KATERE LAHKO NAREDIMO MOKO ZA KRUH? 
- KAJ JE NA VRHU PREHRAMBNE PIRAMIDE IN KAJ TO POMENI? 

## \* ZAKLJUČEK

\* Opažene pozitivne spremembe:

\* - zlasti v uživanju raznovrstne zelenjave in zdravih namazov

\* - dobro prepoznavanje različnih vrst živil v prehrani

\* - povečan delež otrok, ki je polnozrnat kruh

\* - zmanjšal se je delež otrok, ki ne jedo solate (veliko pride še po dodatno)

\* - STARŠI POVEDO - otroci znajo postopke za pripravo določene hrane, tovrstne aktivnosti so jim v pomoč pri vzgoji k zdravemu prehranjevanju

\* - manj zavržene hrane

\* MENIMO, DAJE BIL NAŠ NAMEN, PRISPEVATI K RAZVOJU USTREZNEGA ODNOSA DO HRANE IN PREHRANJEVANJA OTROK, VKLJUČNO S PRIMERNIM IZBIRANJEM IN NAČINOM PREHRANJEVANJA, V CELOTI DOSEŽEN.



\* **HVALA ZA POZORNOST**