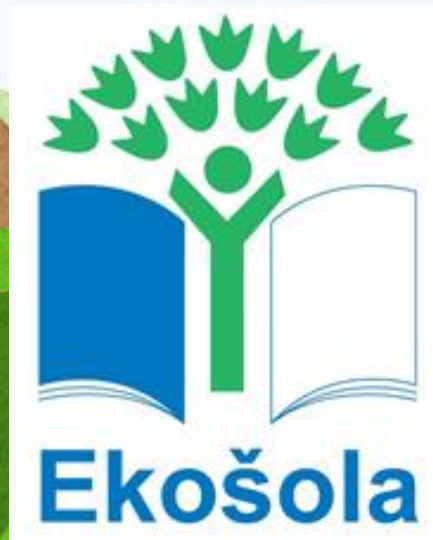
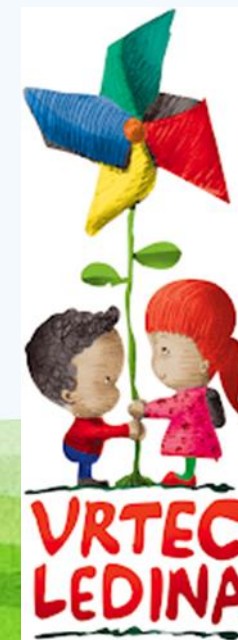


# OD MALIH NOG ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



*Barbara Medvešek*

*Radenci, 10.5.2018*





# To smo mi, Zvezdice (šol. leto 2012/2013)





# To smo mi, Polžki (šol. leto 2013/2014)



In začele so se spremembe ...



# Šol. leto 2013/2014 – 2016/2017

... najprej v naši skupini, nato pa postopoma na ravni celotnega Vrtca Ledina ...





# 1. Zdravo praznovanje rojstnih dni

- Dogovor s starši: suho in sveže sadje, en priboljšek





















## 2. Spodbujanje pitja vode





# 3. Pokušanje raznovrstne hrane in pogovor o zdravi prehrani





# Naribana jabolka s cimetom





# Jabolčni mafini





# Jabolčna pita



# Smuti





# Jabolčna marmelada





# Bananin namaz





# Mini zelenjavne pice





# Zelenjavni narastek





# Bučna juha





# Priprava paradižnikove solate z baziliko iz našega vrta







Zeliščni in  
zelenjavni namazi,  
peka kruha





# Enostavni piškoti





# *Peka piškotov za novoletna darila*





# Peka pletenic in smrečic z dijaki živilske šole BIC





# Regratov med





# Lipov, bezgov, melisin čaj z medom in limono





# Spoznavanje zelenjave na tržnici in v igralnici





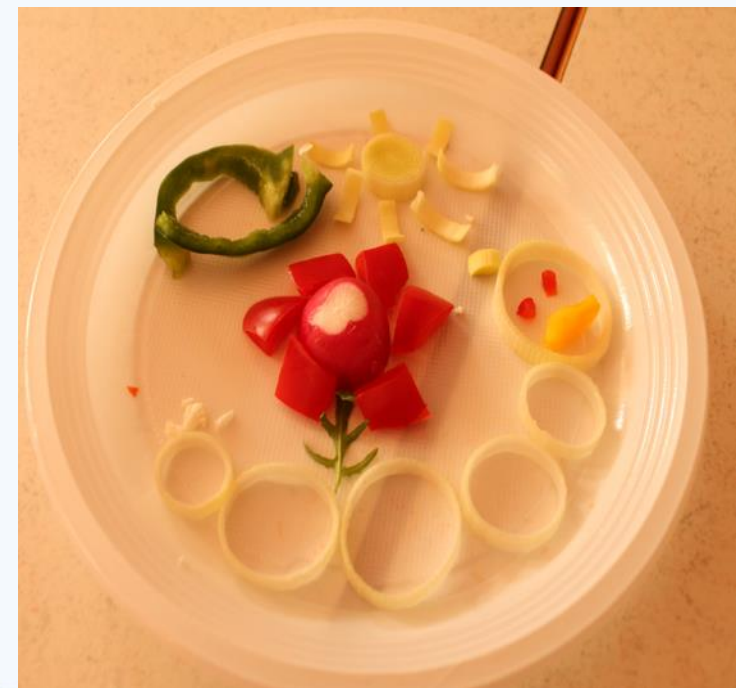
# Delavnica „Zelenjava je kul“

Gospodarsko interesno združenje slovenska zelenjava  
Tri letni program „Sveže in naravno“





# Zelenjavna delavnica





# Jagodka Mimi

- *Zavod enostavno prijatelji – natečaj*  
*„Zdravi junaki smo korenjaki“*
- *Jagodka Mimi, svetovalka za zdravo prehrano svetuje:*
  - *Pijte veliko vode, ne sokov.*
  - *Ne jejte preveč sladkarij – ena na dan je dovolj.*  
*Rajši jejte zdravo hrano.*
  - *Pojejte veliko sadja in zelenjave, ker imajo veliko vitaminov.*
  - *Vsak dan pojejte jabolko – eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.*
  - *Vsak dan se razmigajte – v vrtcu in doma.*  
*Večkrat pojdite na sprehod v naravo.*





# Poudarek na hrani lokalnih pridelovalcev

Meso in mesni izdelki (Loške mesnine)

Sveže ribe (Ribogojstvo Goričar)

Med (Čebelarstvo Orel)

Sadje in zelenjava (Hribar Srečko, Stanislav Kralj, LOA d.o.o.) – obisk kmetije



# Kuharske delavnice





# Projekti „Odgovorno s hrano“, „Hrana ni za tjavendan“, sejem „Altermed“



1780 kg manj odpadne hrane v enem letu



## 4. Gibalne in sprostitvene minutke, gibanje na prostem

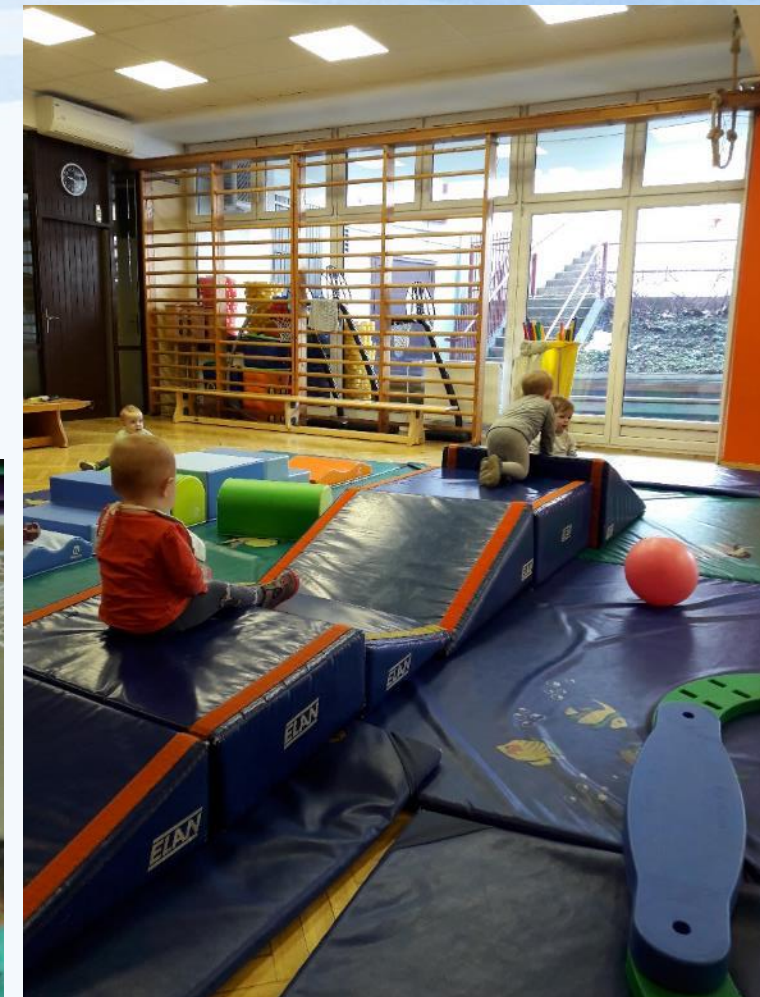






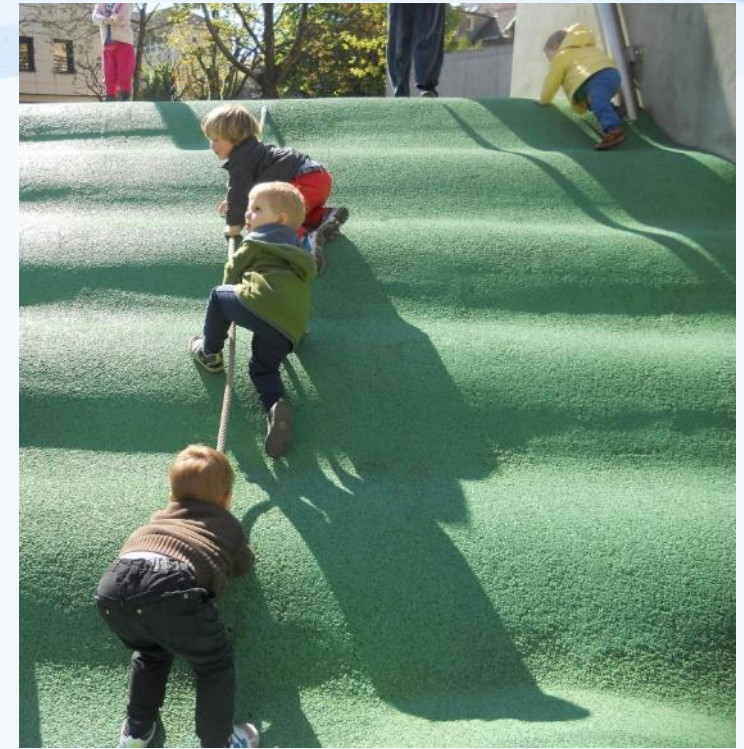


# Telovadnica





# Igrišče





# Druga igrišča





# Ljubljanski grad





# Rožnik, Mostec





# Botanični vrt, Sračja dolina





# Tivoli





# Športi





## 5. Negovanje svojega telesa





# CILJI PROJEKTA „ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG“ SO BILI DOSEŽENI

- Otroci so spoznali, da na njihovo zdravje vpliva okolje in oni sami,
- otroci so spoznali različno prehrano in pridobili navade zdravega in raznolikega prehranjevanja,
- otroci so pridobili spoštljiv odnos do hrane,
- otroci so spoznali, da jim uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje.



# Šolsko leto 2017/2018



ZDRAVA HRANA  
VODA  
SPROSTITEV  
GIBANJE  
NARAVA  
POČITEK

ŽIVLJENJE

