



SPODBUJANJE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA PREDŠOLSKIH OTROK

Lidija Mikolič
Vrtec Slovenske Konjice

- **Optimalen razvoj** – spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad, zdrava prehrana;
- **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, osnovna aktivnost – igra**
- **Osebna pobuda otrok:** interes za pripravo hrane in kuhanje – AKTIVNO UČENJE (pozitivna interakcija med odraslim in otrokom)
- **Načrtovane aktivnosti:** spodbujanje razvoja zdravih prehranjevalnih navad, spretnosti, socialnih izkušenj in znanj o zdravem prehranjevanju
- **Namen:** razvijanje ustreznega odnosa do hrane in prehranjevanja, primerna izbira in način prehranjevanja



OPAŽANJA

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



AKTIVNOSTI Z OTROKI

- **Izbira otrok** o tem kaj bomo skuhalo, vsakodnevno sodelujejo pri pripravi **sadne malice**
- Poudarek na **varnostnih predpisih**
- VKLJUČEVANJE LOKALNIH PRIDELOVALCEV
- **Kmetovalka iz ekološke kmetije v vrtcu**



OTROCI PRIPRAVLJAJO HRANO



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



SREČANJE S ČEBELARJI



PEKA DOMAČEGA KRUHA



DIDAKTIČEN MATERIAL



ZMANJŠANJE DELEŽA ZAVRŽENE HRANE



ZAKLJUČEK:

KVIZ - obnovitev in utrditev znanja ter ugotavljanje rezultatov

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

