

V vrtcu živimo zdravo: kako so otroci v vrtcu, stari pet let, raziskovali zdrav način življenja



Andreja Šmid, dipl. vzg. predšolskih otrok, Vrtec Tržič

Januar je mesec, v katerem se navadno srečujemo s povečanim številom obolenj. Raziskovalci že dolgo časa poudarjajo, da sta za ohranjanje zdravja zelo pomembna pravilna prehrana in gibanje. S projektom sem raziskovala, kako otroci, stari 4 do 5 let, razmišljajo in ali razumejo, kako pomembna je prehrana za naše zdravje. Skupaj z otroki smo raziskovali, kaj jemo v vrtcu in če je to, kar jemo, tudi zdravo. Poleg prehranjevanja pa smo poudarili tudi to, kako pomembno je gibanje, predvsem na prostem.

Hrana je pomemben del našega življenja. Sama menim, da se otrokov odnos do hrane oblikuje prav od začetka njegovega življenja. Če se že zelo kmalu nauči odgovorno ravnati s hrano, bo tako ravnal vse življenje. V skupini imamo pravilo, da pridejo po jedi raje večkrat po malo, kot da vzamejo veliko, nato pa hrano pustijo. Po naših obrokih v kuhinjo ne odpeljemo skoraj nič, velikokrat pa čisto nič ostankov hrane. Prav tako iz izkušenj vem, da otroci potrebujejo kar nekaj časa, da se navadijo na določen okus. Zato smo dogovorjeni, da lahko vzamejo samo za grizljaj hrane, ki je ne poznajo ali za katero menijo, da jim ni všeč, in tisti grizljaj pojedjo. Večkrat se zgodi, da otroci pridejo še iskat, potem ko jed pokusijo. Sicer v naši skupini otroci zelo radi jedo in niso izbirčni, razen dveh deklic, ki pa ju navadno ne prepričam niti za tisti grizljaj.

V Sloveniji so strokovnjaki z Ministrstva za zdravje leta 2005 pripravili priročnik *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* (Smernice), ki predstavlja predlog standarda za načrtovanje zdrave prehrane in lahko služi kot pripomoček pri načrtovanju vrtčevskih in šolskih jedilnikov. V našem vrtcu vodja prehrane priročnik uporablja in sledi navedenim smernicam.

Za izhodišče oziroma motivacijo projekta sem izbrala prehransko piramido, v katero sta poleg hrane vključena tudi tekočina, ki jo moramo zaužiti, in gibanje. Piramida je primerljiva s priporočili v *Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* (Tabela 8: Priporočena pogostnost uživanja živil iz posameznih skupin živil, stran 34).

Zamislila sem si, da bomo dva tedna v razporednico beležili, kaj jemo in koliko se gibljemo. Na koncu pa bomo našo raz-

predelnico primerjali s piramido in ugotavljali, ali smo se v teh dveh tednih prehranjevali zdravo ali ne. Vse ostalo, kar je sledilo, nisem posebej načrtovala, saj sem želela, da otroci sami razmišljajo in raziskujejo.

Cilji:

- Otroci ozaveščajo pomen raznolike hrane za zdravje.
- Ločijo med zdravo in nezdravo hrano.
- Učijo se različnih načinov gibanja in sproščanja ter pomena le-teh za zdravje.

RAZISKOVANJE

Prehranska piramida

Preden sem v igralnico prinesla plakat s prehransko piramido, sem otrokom zastavila nekaj vprašanj na temo zdrave hrane, da bi dobila občutek, koliko o tem otroci že vedo. Prejela sem naslednje odgovore:

Kaj je zdrava hrana / zakaj jemo zdravo hrano?

- »Zato ker da ne umremo.«
- »Ker je ful dobra.«
- »Ker so začimbe noter.«
- »Zato, da bomo imeli mišice.«
- »Ker ima notri vitamine.«
- »Če sadje ni zrelo, ni zdravo, če je pa zrelo, pa je.«
- »Če je jabolko gnilo, ga ne smeš pojest.«

Kaj je zdravje?

- »Da se lepo počutiš.«
- »Vitamini.«
- »Da se lepo pomiriš.«
- »To, da ni nobene bolezni.«

Kaj lahko sami naredimo, da smo zdravi?

- »Skuhamo čaj, če smo bolni, pa tudi ko smo zdravi.«
- »Jemo sadje.«
- »Počivat moramo.«



ALI JEMO ZDRAVO?

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN	6. DAN	7. DAN	8. DAN	9. DAN	10. DAN
SLADKARJE		KRAVAT Čokoladni torti	MED			PEČENO	ŠKAROLI (Čokolada)	MARJOLINA	KRSTICE (Čokolada)	
OREČKI, MASLO, MARGARIN SEBENI	MASLO (v kavi)		MASLO	MASLO (v kavi)				MASLO	MARGARIN	
MESO JAJCA STROČNICE KLESI KLESI RIBIČKI	MESLO (štetnik) KLESI	MESLO (štetnik) JAJCA STROČNICE	MESLO MARGARIN	RIBIČKI MARGARIN	MESLO JAJCA STROČNICE	SIR	KRAVAT (JAJCA) ŠKAROLI (JAJCA)	RIBIČKI POLPETE	JAJCA KLESI (JAJCA)	MARGARIN PEČENO
ŽITA, ŽITNI RIBIČKI RIBIČKI KOSMIČI TESTOVINE	ŽITNI RIBIČKI	ŽITNI RIBIČKI	KLESI RIBIČKI	KLESI RIBIČKI	KLESI RIBIČKI	KLESI RIBIČKI	KLESI RIBIČKI	KLESI RIBIČKI	KLESI RIBIČKI	KLESI RIBIČKI
RELJAZA SADJE	RELJAZA SADJE	RELJAZA SADJE	SOLATA	RELJAZA SADJE	RELJAZA SADJE	RELJAZA SADJE	RELJAZA SADJE	RELJAZA SADJE	RELJAZA SADJE	RELJAZA SADJE
TEKOČINA	ČAJ VODA	VODA	VODA	ČAJ VODA	VODA	ČAJ VODA	ČAJ VODA	ČAJ VODA	VODA	VODA
GIBANJE	OS VODA	MARGARIN PEČENO STROČNICE	TEK VODA	TEK VODA	TEK VODA	TEK VODA	TEK VODA	TEK VODA	TEK VODA	TEK VODA

- »Umivamo se.«
- »Pijemo veliko vode.«
- »Da telovadimo.«
- »Da smo zunaj.«
- »Da smo na toplem.«

Iz odgovorov sklepam, da imajo otroci že precej dobre predstave o tem, kaj je zdravje in kaj je za zdravje pomembno.

Na pano sem obesila piramido in pustila otroke, da so si jo ogledali. Skupaj smo opredelili, kaj pomeni – otroci so takoj ugotovili, da moramo pojesti manj tiste hrane, ki je na vrhu piramide, in veliko tiste, ki je na dnu. Čisto na dnu pa je narisano to, da moramo veliko telovaditi in se gibati. Otroke sem vprašala, če mislijo, da imamo v vrtcu zdravo hrano, na kar so odgovorili pritrdilno. Pogovor je potekal v smeri, kaj smo jedli prejšnji teden, pa se nismo mogli spomniti vsega.

Spodbudila sem jih k razmišljanju, kako bi to lahko opazovali in beležili. Eden od otrok je predlagal, da bi lahko zapisovali na velik list. Prinesla sem plakat in za osnovo narisala razpredelnico s toliko vrsticami, kot jih je v piramidi. Otroci so takoj dodali, da lahko okvirčke pobarvamo kot v piramidi, zato smo v prvem stolpcu prostorčke ustrezno pobarvali. Razpredelnico sem razdelila še na 10 stolpcev, za dva tedna opazovanja. Ker je bil ta dan četrtek, smo se dogovorili, da bomo z beleženjem pričeli v ponedeljek.

Dogovorili smo se tudi, da se bomo vsako jutro razgibali že pred zajtrkom, na igrišču pa bomo vsak dan tekli vsaj dva kroga – en krog ob ograji vrtca znaša približno 100 m.

Tako smo vsak dan beležili, kaj smo pojedli – navedno smo to naredili v jutranjem krogu, tako da smo zabeležili, kaj smo jedli tisti dan za zajtrk in še prejšnji dan za kosilo. Jaz sem beležila, otroci pa so povedali, v kateri okvirček moram kaj zapisati. Vsakič je bil na vrsti drug otrok. Če otrok ni bil čisto prepričan, smo se pogovorili in se nato odločili. Včasih smo kakšno jed zabeležili v več okvirčkih, ker je vsebovala sestavine iz različnih skupin živil.

Ko smo zapolnili razpredelnico, smo se pogovorili. Otroci so ugotovili, da je naša razpredelnica čisto pravilno zapolnjena – na vrhu je zapisanih malo jedi, potem pa v vsaki vrsti več. Se pravi, da v kuhinji dobro skrbijo za naše zdravje.

Škrat Brokolino

Ena prvih dejavnosti v tem projektu je bila zgodbica Škrat Brokolino, ki sem jo našla v knjižnici. Otroci so zgodbico o škrtu, ki se je nenadoma pojavil na Leninem krožniku ter njej in njenemu bratcu razložil, zakaj je taka hrana, ki jo skuha njuna mama, zdrava, poslušali zelo pozorno. Po prebrani zgodbici smo ob pogovoru prišli do nekaterih vprašanj oziroma dilem, ki smo jih raziskovali v nadaljevanju: Kje skuhamo hrano, ki jo dobimo v našo igralnico? Katere okuse poznamo? Katera hrana je zdrava in katera ne?



Kje kuhajo hrano, ki jo dobimo v našo igralnico?

Ko so se otroci pričeli spraševati, kje dobimo hrano, sem predlagala, da gremo vprašat v našo kuhinjo, od koder vsak dan dežurni otroci sami pripeljejo voziček s hrano v igralnico. Ne vedo pa, da se hrana ne kuha tu, ker imamo v enoti le razdelilno kuhinjo. V kuhinji nam je kuharica prijazno razložila, da ona pripravi le zajtrk, kosilo pa nam skuha v centralni kuhinji v drugi enoti. Predlagala nam je, naj pokličemo glavnega kuharja in se dogovorimo za obisk.

Res smo se čez nekaj dni odpravili peš v enoto, ki je oddaljena nekaj kilometrov in smo tudi s tem poskrbeli za naše zdravje. V kuhinji so nas že pričakovali, in ravno ko smo prišli, smo videli, kako hišnik nalaga kovčke s hrano v kombi. Tudi kovček z napisom naše skupine je bil vmes! Glavni kuhar nam je razkazal kuhinjo – kje kuhajo juho, kje pražijo krompir in kje pečejo pecivo. Videli pa smo tudi, kje pomivajo posodo. Nazadnje nam je pokazal še hladilnik, v katerega lahko kar stopiš. Otroci so bili najbolj veseli, ker so jih kuharji postregli s čajem, vsak pa je dobil še kosček »pohančka« za prigrizek. Poslovili smo se in pohiteli v naš vrtec na odlično kosilo. Naslednji dan pa smo jim v zahvalo poslali risbo, na katero je vsak otrok narisal, kaj rad je.

Grenko, kislo, slano, sladko in kako nastane sol

Sledila je dejavnost, pri kateri smo spoznavali in ugibali okuse: grenko, kislo, slano in sladko. Prinesla sem štiri lončke s tekočinami: ožeto grenivko, ožeto limono, raztopino soli in raztopino sladkorja. Poskus smo izvedli tako, da smo v raztopino namočili vrtane palčke in jih nato dali v usta. Prej jim nisem povedala, kateri okus je na vrsti, zato da so to sami ugotovili. Najbolj so se seveda pačili pri grenivki – le dvema otrokoma je bil okus všeč. Pri limoni in soli je bilo otrok, ki sta jim bila okusa všeč, približno polovica, seveda pa je bila vsem všeč sladka raztopina. Pri tej nalogi je bilo zanimivo tudi to, da ko so otroci pokusili slano raztopino, so takoj okus povezali z morjem – več otrok je reklo: »To je pa morje.« Zato smo lonček raztopine postavili na radiator in čez nekaj dni dobili rezultat – na dnu lončka je ostala sol. Otrokom sem pripravila kratek filmček o solinah, da so lahko videli, kako iz morja pridobivajo sol.





Zdravo – nezdravo

Praktikantka, ki hodi v našo skupino vsak teden, je pripravila igro, kjer so otroci razvrščali zdravo – nezdravo hrano. Dejavnost smo razširili tako, da smo na pano pritrdili velik list papirja, ga razdelili na pol in vsak otrok je v reklamah iz različnih trgovin poiškal po en primer zdrave in nezdrave hrane, sliko je s škarjami izrezal in jo nalepil na ustrezno mesto. Za nekatera živila otroci niso bili prepričani, ali so zdrava ali ne, zato sem jih spodbudila, da so pogledali na prehransko piramido. Za te primere (večinoma meso) so se odločili, da jih nalepijo na sredino. Ko so vsi otroci opravili delo, smo skupaj naredili evalvacijo. Prelepiti smo morali le dve slikici, za ostale pa smo se strinjali, da so na ustreznem mestu.

Voda – najbolj pomembno živilo v prehranski piramidi

V skupini že od začetka šolskega leta za to, da bi otroci popili dovolj tekočine, uporabljamo bidone za vodo, ki jih otroci vsak dan ob prihodu v vrtec napolnijo in imajo vodo ves čas na razpolago v igralnici. Sicer sva s sodelavko ugotovili, da nekateri otroci vseeno premalo pijejo, zato sva jih ob tem projektu pričeli bolj načrtno spodbujati k pitju. Najprej sva si zamislili, da bi tudi to nekako beležili, a nato tega nismo izpeljali, ker bi bilo nekoliko preveč zapleteno za to starostno skupino otrok, pa tudi igralnica je majhna, in način, ki sva si ga zamislili, ne bi bil izvedljiv. Zato smo ostali pri tem, da vsake toliko časa ena od naju preprosto otroke spomni, naj pijejo.

Vsak dan se razgibamo

Seveda pa nismo pozabili na najboljširnejši del prehranske piramide – gibanje. Ker smo zelo omejeni s prostorom, gremo prav vsak dan ven, kjer se lahko razgibamo. Otroci imajo zelo radi tek. Res imamo zelo majhno igralnico, vendar pa imamo zato zelo veliko igrišče, kjer imamo ogromno možnosti za različne dejavnosti. Že na začetku šolskega leta

smo ugotovili, da imamo krasno tekaško stezo – ob notranji strani ograje je ravno prav prostora za tek. Tako skoraj vsak dan, ko pridemo na igrišče ali preden gremo v igralnico, pretečemo nekaj krogov. Otrokom je to tako všeč, da večkrat, tudi med igro v peskovniku, prosijo, če »gredo lahko en krog«. Če pada dež, gremo ven za krajši čas, sicer pa na prostem preživimo čim več časa. Imamo tudi telovadnico, kamor gremo, če želimo izvesti določeno dejavnost s telovadnimi orodji, vendar je telovadnica majhna, zato se moramo razdeliti v dve ali tri skupine. Smo pa ob tem projektu pričeli z izvajanjem vsakodnevnega kratkega razgibavanja v igralnici. Navadno se razgibamo pred zajtrkom, včasih pa tudi v jutranjem krogu. To so krajše razgibalne vaje za posamezne dele telesa ali pa kakšna gibalna igrica, kot na primer dan – noč. Tudi tega so se otroci tako navadili, da me včasih, če sama pozabim, kar sami spomnijo.

ZAKLJUČEK

Projekt, ki smo ga izvedli, se mi zdi uspešen, saj je bil v skupini to prvi projekt, pri katerem sem imela občutek, da so ga otroci res celostno doživljali in jim je bil pisan na kožo. Še vedno se skoraj ob vsakem obroku pogovarjamo o hrani, ki jo jemo – kako izgleda, ali je zdrava, kakšnega okusa je ... Pozitiven odziv sem dobila tudi od staršev, ki so na roditeljskem sestanku, ki smo ga imeli ravno proti koncu projekta, navdušeno govorili, da so jim otroci doma pripovedovali o tem, kako so »pokušali okuse«, pa o obisku v kuhinji. Povedali so tudi, da sedaj otroci doma povedo, kaj je zdravo in kaj ni.

Literatura:

Gabrijelčič Blenkuš, M. idr. (2005): *SMERNICE zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. Dostopno na <https://www.nijz.si/sl/publikacije/smerne-zdravega-prehranjevanja-v-vzgojno-izobraževalnih-ustanovah>, 9. 7. 2020.
Volvart, J. (2004): *Škrat Brokolino ali Pametne glave tako zdrave*. Ljubljana: Kres