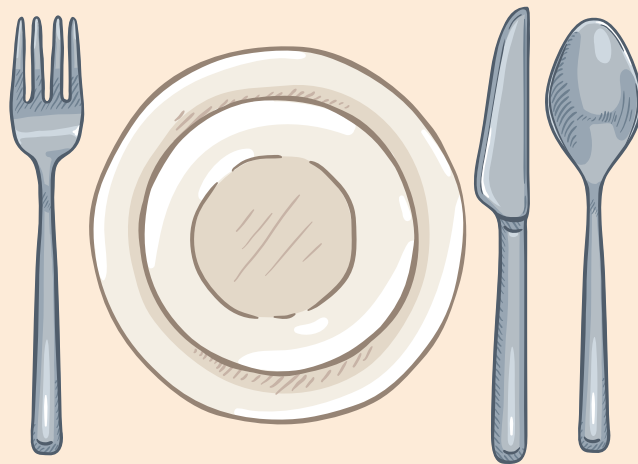








Prehranjevanje v vrtač

ZBIRKA PRIMEROV
DOBRIH PRAKS



September 2024

Kazalo

	Spodbujanje otrok k uživanju hrane	01
	Ureditev prostora pred in med obroki	02
	Umirjanje otrok pred in med obroki	03
	Kultura obnašanja med obroki	04
	Vključevanje vsebin o prehrani v načrtovane dejavnosti	05
	Zmanjševanje količine odpadne hrane	06

Uvod

Prehranjevanje z otroki je pedagoški moment, ko smo otroku zgled in mu lahko privzgojimo dobre prehranjevalne navade, zato je skrajno priporočljivo, da jemo skupaj z njimi. Bistvo je, da z otroki poskusimo iste jedi in jih spodbujamo k okušanju.

V priročniku so zbrani primeri dobre prakse iz naših igralnic, ki so jih strokovni delavci delili na pedagoški konferenci septembra 2023.



Spodbujanje otrok k uživanju hrane

- Motivacijske, pravljичne zgodbe o izvoru hrane, živilu;
- nenavadna, “čarobna imena” (vesoljski namaz, dinozavrov namaz);
- spodbujanje otroka k spoznavanju hrane z vsemi čutili: povoham, pogledam, okusim;
- samopostrežni način (ob upoštevanju higienskih priporočil)
- estetska postrežba;
- zgled odrasle osebe;
- otrok živilo pripravi, vzgoji ali nabere sam;
- povabilo kuhinjskega osebja v igralnico in predstavitev novih jedi ali priprave;
- odrasla oseba pokaže navdušenje nad hrano, ne glede na to, kaj je na jedilniku;
- na krožniku ponudiš malo (za poskusit, količinsko ne preveč), večkratna ponovitev nove hrane;
- odrasla oseba razloži, katera živila so v hrani (na primer: krompir in meso v musaki);
- otroci imajo možnost, da le poskusijo in pustijo, če jim ni všeč.



Ureditev prostora pred in med obroki

- Ponavljajoča se (stalna) rutina;
- pogrinjki in dekoracija na mizi (šopek, svečke);
- dežurni otroci;
- sedežni red;
- pesmica pred obrokom;
- fleksibilni zajtrk ali druge posebne ureditve med obroki;
- igra vlog (restavracija);
- samopostrežni zajtrk;
- uporaba jedilnice (kjer je to možno);
- dovolj prostora med mizami in med otroci (vsak otrok sedi na svoji stranici mize);
- žrebanje in klicanje otrok pri določanju sedežnega reda;
- označene mize po barvah, oblikah ali drugih simbolih;
- obroki na prostem: na terasi, zunaj, pikniki;
- (dežurni) otroci skrbijo za upoštevanje pravil, pripravo mize, pogrinjkov;
- umirjena glasba.



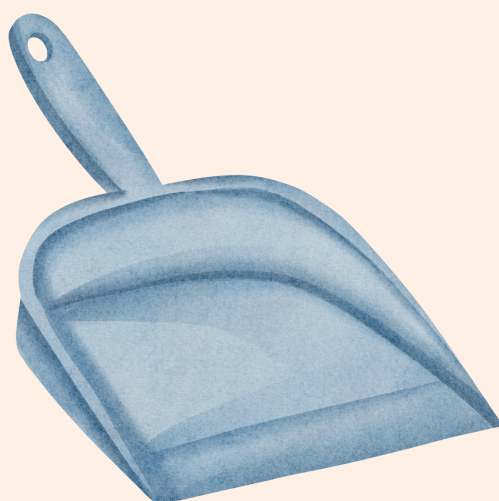
Umirjanje otrok pred in med obroki

- Prilagodimo sedežni red;
- otroci naj bodo pomočniki (dodelimo jim vloge);
- pripomočki za nemirne otroke (obtežilne blazinice, napihljive žoge, elastika, primerna velikost stola, peščena ura, senzorni valji);
- sodelovanje s starši (kultura prehranjevanja doma);
- petje pesmic, izštevanke, uganke, igranje na inštrument;
- postavimo pravila in smo dosledni.



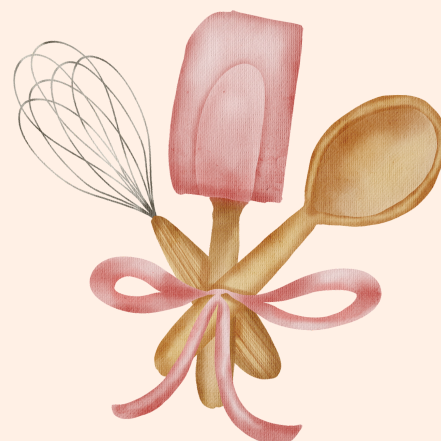
Kultura obnašanja med obroki

- Otroci sedijo za mizo, noge imajo pod mizo, se tišje pogovarjajo, uporabljajo pribor in vljudnostne izraze;
- pri deljenju hrane naj otroci poimenujejo vrsto in količino hrane;
- bonton (zaželim si dober tek, hvala enako ...);
- dodatki: sami gredo po dodatek – samopostrežno ali počakajo, da odrasli poje ali druga ureditev, da imajo možnost kulturnega prehranjevanja otroci in vzgojitelji;
- otroci uporabljajo pogrinjke, prtičke, ozaveščamo jih o namenu obeh;
- otrok naj prevzame odgovornost za količino hrane, ki jo izbere, ozaveščanje o količini;
- otroci počistijo za seboj (razlite tekočine, uporabljene krožnike in pribor ...).



Vključevanje vsebin o prehrani v načrtovane dejavnosti

- Raziskovanje kraja (na primer: vrhniški štruklji);
- slovenski tradicionalni zajtrk, novoletni jedilniki, krofi za pusta;
- vrtnarjenje (od semena do pridelka), iz vrta v kuhinjo, iz vrta na krožnik: vrtnarjenje na vrtu ali v igralnicah;
- raziskovanje narave in nabiranje užitnih rastlin (bezeg, regratovi cvetovi, zelišča);
- obisk lokalne kmetije;
- spoznavanje poklicev, povezanih s pridelovanjem/pripravo hrane;
- obisk tržnice;
- prebiranje literature o hrani, prepevanje pesmic, bibarij;
- sodelovanje z ZD Vrhnika;
- načrtovanje dejavnosti na temo hrane: zdrava in nezdrava hrana, prehranska piramida, kulinarično popotovanje po svetu;
- teden vrhniških jedi (jedilnik);
- priprava enostavnih jedi (limonada, piškoti, zelenjavna juha, jabolčni zavitek ...);
- kuhinjski kotichek (simbolna igra v igralnici)/zunaj (blatna kuhinja);
- spoznavanje čutil;
- didaktične igre;
- dan gibanja in zdravja.



Zmanjševanje količine odpadne hrane

- Sadje, kruh in ostala primerna živila porabimo tekom dneva oz. naslednji dan;
- sušenje sadja v igralnici;
- iz sadja naredimo sadne napitke, sokove, čežano, jabolčni zavitek/pito v igralnici;
- posušimo kruh za vrtčevske živali;
- pri popoldanski malici porabimo namaz;
- kuhinjo obvestimo, da sadja ne potrebujemo (listek na voziček oziroma tablo);
- višek hrane ponudimo sosednjim skupinah;
- komunikacija s kuhinjo (če ostane, drugič dobimo manj).

