

Zdravje v vrtcu - Rdeča nit

Rdeča nit za šolsko leto

2017 - 2018: S HRANO ŠIRIMO OBZORJE

Letos bomo z rdečo nitjo programa Zdravje v vrtcu širili obzorja s pomočjo hrane. Prehrana ima skozi celotno življenje posameznika velik pomen, še posebej v obdobju otroštva. Zaradi te pomembnosti si želimo, da otroci čimprej osvojijo znanje in veščine o zdravi prehrani in jih nato z leti le še nadgrajujejo. Pomembno je, da jim na jasen in zanimiv način povemo kako pomembna je in kaj je zdrava prehrana. Navade, ki jih otroci pridobijo v otroštvu prenesejo tudi v odraslo obdobje, zato naj bodo te navade zdrave.

Pomemben del zdrave prehrane je tudi njena raznolikost. Vzgojitelji/ce in pomočniki/ce so najpomembnejši kontakt otrok v vrtcu in tudi njihov zgled, zato je zelo pomembno kako le-ti otrokom hrano predstavijo in tudi ponudijo. Hrana v vrtcu je varna, kakovostna, varovalna in pestra, po možnosti lokalno pridelana, s poudarkom na sezonski zelenjavi in sadju, različnih vrstah kaš, ribah in v čim bolj nepredelani obliki (izogibanje procesirani, industrijsko predelani hrani)... . Z rdečo nitjo želimo poudariti, da imajo otroci v vrtcu možnost in priložnost, da spoznajo in pričnejo uživati tudi hrano, s katero se doma morda ne srečujejo, vendar si zasluži mesto na vsakodnevem krožniku.

Skozi različne aktivnosti se lahko otroci seznanijo z raznolikimi žvili, hrano in prehrano. Hrano lahko spoznavajo na primer preko:

- različnih praznikov, običajev, zgodovine,
- geografije (regij, kontinentov),
- oblike in priprave hrane,
- higijene in bontona ob jedi, vzdušja,
- likovnih in literarnih ustvarjanj,
- obiskov lokalnih pridelovalcev, kmetov

ali obratno; različne aktivnosti povežemo tudi z izbranim žvilom, hrano, obliko...

Pomembno je, da se že otrok navaja različnih okusov, zato mora velikokrat poskusiti čimbolj različna žvila (otroci naj bi namreč v povprečju 6 do 7 krat poskusili določeno hrano, preden jo sprejmejo). S pomočjo didaktike in različnih interakcij je ta pot zagotovo lažja. Zelo zaželeno je, da se otroci tega raziskovanja veselijo, saj bodo tako za sprejemanje bolj odprti.

Prav tako pa ne smemo pozabiti na tiste, ki zaradi svojega zdravstvenega stanja (alergije, kronične bolezni) ne smejo/ne morejo uživati vse mešane hrane, ki se priporoča otrokom. Le ti naj ne bodo izločeni in naj bo tudi njihov način prehranjevanja otrokom predstavljen kot ustrezen.

Naj bo to leto, leto širjenja obzorij. Otroci so naše bogastvo in naj bodo na koncu leta širša tudi njihova prehranska obzorja.

*Teja Markelj, dipl. san. inž. in Brane Štubljar, mag. san. inž., pripravnika NIJZ OE
Ljubljana*