

Strokovni prispevek za VIII. Mednarodno znanstveno konferenco »Prehrana, gibanje in zdravje«

Priprava zdravih malic v okviru programa Zdravje v vrtcu – projekt

»Jejmo zdravo za zabavo«

Katja Leskovic, Vrtec Trnovo

katja.leskovic@vrtec-trnovo.si

POVZETEK

V Vrtcu Trnovo se skozi naš izvedbeni kurikulum na različne načine trudimo otroke seznaniti s pomenom zdrave prehrane za naše zdravje. Otroci se naučijo in si zapomnijo več, če so v procesu učenja aktivni, zato vse dejavnosti načrtujemo in izvajamo tako, da so sami glavni akterji svojega razvoja. To dosežemo z akcijskim raziskovanjem, s katerim si otroci pridobijo konkretne izkušnje, na osnovi katerih gradijo svoje védenje in znanje.

V okviru Projektnega dela z lutko smo se tako v enem od letnih projektov, skupaj s protagonistko škratovilko Minu, lotili priprave zdravih malic, kar smo poimenovali »Jejmo zdravo za zabavo«.

S pomočjo staršev smo zbirali recepte za enostavne in zdrave malice oz. prigrizke. Približno enkrat mesečno smo si z otroki pripravili zdravo malico (sadni napitki, zelenjavni namazi, sadna solata idr.). Otroci so pod stalnim nadzorom odraslih jedi pripravljali sami: lupili, rezali, mešali, uporabljali male gospodinjske aparate, pripravili končni izdelek, ki so ga tudi lepo dekorirali in postregli. Malice smo pojedli sami in jih postregli tudi v ostalih skupinah. Kadar je bilo mogoče, so naše izdelke poskusili tudi starši.

Vse recepte smo na koncu leta zbrali v zbornik zdravih receptov, ki je bil na ogled tako staršem kot ostalim v vrtcu.

Na ta način so otroci spoznali, kateri so elementi zdrave prehrane in kako si lahko na enostaven in zabaven način pripravimo zdrave in okusne obroke. Marsikatero stvar otroci raje poskusijo, če jo sami pridelajo. Na ta način vplivamo tudi na njihov odnos do hrane in kulture prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: otrok, zdrava prehrana, zdravje, akcijsko raziskovanje, Projektno delo z lutko

TITLE:

Preparing healthy meals within the program Health in kindergarten - project "Eat healthy and have fun"

ABSTRACT

By following our implemented curriculum, the educators in the Trnovo kindergarten try to raise awareness among children about the importance of healthy eating. The children tend to learn and retain the information better if they are actively involved in the learning process. Therefore, we plan and carry out the activities in such a way that permits the children to be the leaders of their own development. This is attained by action research which enables the children to gain concrete experiences which they can use to upgrade their pre-knowledge.

In one of our annual projects within the Project Work with a Puppet (PWP), we were discovering healthy meals together with our protagonist, a sprite named Minu. The watchword was "Eat healthy and have fun."

With the help of the parents, we collected recipes for simple and healthy meals or snacks. Once a month, the children and educators prepared for themselves healthy meals (fruit smoothies, vegetable spreads, fruit salads etc.). Under a constant supervision by an adult, the children prepared the meals on their own: they were peeling, cutting, mixing, using appliances, preparing the final product, decorating and serving it. Afterwards, we ate the meals and offered them to the children in other groups. When it was possible, the parents had also the opportunity to taste the things we prepared.

At the end of the school year, we made a collection of all the recipes and exhibited it so the parents and others could see it.

In this way, the children learnt about the elements of healthy food and discovered how they can prepare healthy and tasty meals in a simple and amusing way. Usually, the children are more likely to taste food if they make or prepare it on their own. Thus, we influence on their attitude toward food and eating culture.

KEYWORDS: child, healthy eating, health, action research, Project Work with a Puppet

1. UVOD

V današnjem hitrem tempu življenja je prisoten en velik paradoks – vsi hitimo za vsakodnevnimi opravki, zaradi česar nam pogosto primanjkuje časa za najbolj osnovne in hkrati najpomembnejše stvari, kot je tudi zdrava prehrana. V pomanjkanju časa pogosto posežemo po hitro pripravljene in manj zdravi hrani, kar prenašamo tudi na svoje otroke, saj nas ti posnemajo, se od nas učijo in pravzaprav sami nimajo druge izbire. Hkrati pa smo, ker se tega odrasli vedno bolj zavedamo, vsakodnevno z vseh strani obkroženi z nemalo informacijami o tem, kako pomembno si je vzeti čas za miren in zdrav obrok, kako pomembno je, kaj zaužijemo, na kakšen način in v kakšnih količinah. Informacij in teoretičnega znanja imamo dovolj, zelo pogosto je prisotna tudi želja po tem, da bi se prehranjevali zdravo, vendar v praksi vse premalo časa dejansko tudi namenimo temu, da bi vsa ta priporočila tudi zares uresničevali. Vsaj tako mislimo in verjamemo – da nimamo časa. Pa je res tako? Si je res tako težko vzeti nekaj minut več in jih nameniti načrtovanju in pripravi bolj zdravih obrokov? Če že ne zaradi sebe, pa bi se morali potruditi vsaj zaradi naših otrok.

Kaj jih s tem učimo? Da ni časa za majhne, preproste, a tako pomembne stvari? Hitro pojej, bomo po poti kupili nekaj za pojedst, boš pojedel v avtu ... Nimamo časa skuhati? Gremo na hitro nekaj pojedst. Ali otroci sploh vedo, kaj je zdrava prehrana? Kako jo dobimo? Kje dobimo osnovne sestavine zanjo? V trgovini, zapakirano v lični embalaži? Je to res vse, kar jim želimo dati? V kakšne odrasle jih želimo vzgojiti?

Žal je to danes zelo realna slika v prenekateri družini. Vendar imamo poleg staršev pomembno vlogo pri zdravem prehranjevanju otrok tudi vzgojitelji v vrtcu, saj otroci preživijo v vrtcu velik del dneva. Zato je zelo pomembno, da imamo tudi vzgojitelji zdrav odnos do prehranjevanja in otrokom nudimo dober zgled.

S tem namenom se v Vrtcu Trnovo trudimo otroka obogatiti z znanji in izkušnjami, ki mu bodo pomagala poskrbeti zase, za svoje zdravje. Mu privzgojiti zavest, da je zdravje na prvem mestu in si je zato vredno vzeti čas. Skozi naš izvedbeni kurikulum se trudimo na različne načine v otroku prebuditi zavedanje, kako poskrbimo za svoje zdravje, kaj je zdrava prehrana in kaj je manj zdravo, kako, na kakšen način si lahko tudi sami zelo enostavno pripravimo zdrave obroke, katere sestavine za to potrebujemo, kakšni so postopki za njihovo pripravo in katere pripomočke vse pri tem potrebujemo.

S tem namenom načrtujemo in izvajamo različne prehransko obarvane dejavnosti in vsebine, s katerimi otrokom skozi akcijsko raziskovanje približamo pomen in pomembno vlogo zdrave prehrane za človekovo zdravje.

V predšolskem obdobju se otrokom prehranjevalne navade šele oblikujejo, po drugi strani pa otroci dobro vedo, česa prav gotovo ne bodo jedli, ker jim ni všeč. Tu lahko s primernim pristopom odločilno vplivamo, da jim bomo privzgojili zdrave prehranjevalne navade (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005, str. 29; po Jaušovec, 2009).

Čim bolj zgodaj moramo poskrbeti, da bo otrokova hrana pestra, saj to vpliva na oblikovanje prehrabnih navad, ki se v kasnejših letih le še utrdijo. Otrok, ki mu že v predšolskem obdobju ponudimo ob obroku korenček, paradižnik ali svežo papriko, bo tudi kasneje rad jedel zelenjavo (Mrzlikar, 1997, str. 7; po Jaušovec, 2009).

Za vsak organiziran obrok je treba zagotoviti ustrezen čas, da otroci ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja. Vzgojitelji so otrokom vzor pri prehranjevanju. Priporočljivo je, da vzgojitelj zaužije obrok skupaj z otroki v skupini. Otroke poučimo o kulturi lepega vedenja pri mizi (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005, str. 36).

Hranjenje v vrtcu naj bi potekalo čim bolj umirjeno, brez nepotrebnega čakanja, pripravljanja, pri obrokih se naj ne hiti. Dopušča naj izbiro in možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo. Pri hranjenju se je potrebno izogibati tekmovanju in nepotrebemu primerjanju otrok. Pozorni pa moramo biti tudi na posebne navade družin, npr. na vegetarijansko prehrano (Kurikulum za vrtce, 2004, str. 21).

Vse opisano v našem vrtcu poleg vsakodnevne rutine uresničujemo tudi preko razvoja našega inovativnega izvedbenega kurikula, t.j. Projektnega dela z lutko (PDL). Pri Projektnem delu z lutko gre za umetnostno-pedagoški koncept vzgojnega dela, v katerem je podlaga načrtovanja in otrokovega delovanja lutka in njena zgodba; funkcija obeh je dolgoročno motivirati otroka za delovanje, raziskovanje in ustvarjanje. Skupaj predstavljata rdečo nit celotnega vzgojnega projekta. Na začetku vsakega šolskega leta vsi strokovni delavci oblikujemo zgodbo, ki jo nato v več etapah peljemo tekom celega leta. Znotraj posameznih etap načrtujemo različne raziskovalne dejavnosti. Z našim PDL tako nadgradimo Kurikulum za vrtce in na ta način v dejavnostih zajamemo vsa področja iz kurikula (jezik, matematika, gibanje, umetnost, narava in družba).

Skupaj določimo tudi raziskovalne materiale, na katerih je v tistem letu največji poudarek.

Vse to izvajamo preko zgodbe, pri čemer je poudarek na izkustvenem učenju in učenju z odkrivanjem otroka. Pri tem nam je v pomoč lutka kot motivacijsko sredstvo za otroke (Antič et al, 2015a).

Dogajanje zgodbe na pripovednem nivoju ima svojo vzporednico v dogajanju v vrtcu, v najrazličnejših aktivnostih otrok, ki se odvijajo po tematskih enotah, od katerih je vsaka vezana na raziskovanje enega materiala.

Vsak material obdelujejo otroci v čim bolj različnih aktivnostih, kjer pridobivajo konkretne izkušnje raziskovanja, delovanja, ustvarjanja. Otrok postane protagonist svojega razvoja, kjer se preko igre uči in ustvarja (Antič et al, 2015a).

2. POTEK SPOZNAVANJA ZDRAVE PREHRANE SKOZI PRIPRAVO ZDRAVIH MALIC

RAZISKOVALNO IZHODIŠČE ZA NAČRTOVANJE: PROGRAM »ZDRAVJE V VRTCU«

RAZISKOVALNA TEMA: PRIPRAVA ZDRAVIH MALIC

RAZISKOVALNA DEJAVNOST:

S pomočjo staršev smo zbirali recepte za enostavno in zdravo pripravo malic oz. prigrizkov. Približno enkrat do dvakrat na mesec smo si z otroki pripravili tako zdravo malico (sadni napitki, zelenjavni namazi, sadna solata ...) - otroci so vse delali sami, pod stalnim nadzorom odraslih: lupili, rezali, mešali, uporabljali male gospodinjske aparate, pripravili končni izdelek, ki so ga tudi lepo dekorirali in postregli. Malice smo pojedli sami in jih ponudili v ostalih skupinah ter na tak način tudi druge seznanjali s tem, kako si lahko sami povsem enostavno pripravijo zdrav obrok. Kadar je bilo to mogoče, smo s svojimi izdelki pogostili tudi starše, npr. kot dobrodošlico ob prihodu po otroka.

Projekt smo združili z našim letnim projektom v okviru Projektnega dela z lutko (PDL), in sicer na ta način, da smo v zbiranje receptov in pripravo jedi vključili tudi glavno protagonistko tistega leta – škratovilko Minu: npr. enkrat nam je prinesla recept iz njenega sveta (za pripravo vilinskih namazov), pomagala nam je z nasveti pri pripravi jedi, skupaj z nami je okušala jedi ipd. Tako je ona spoznavala naše običaje in navade, mi pa njene.



VRTEC TRNOVO
Kolezijska ulica 11 • 1000 Ljubljana

☎ 01 420 46 56
☎ 01 420 46 55
🏠 www.vrtectrnovo.si
✉ tajnistvo@vrtec-trnovo.si

PODROČJE DEJAVNOSTI: NARAVA

POVEZAVE Z DRUGIMI PODROČJI: DRUŽBA

CILJI (po Bahovec, E. D. idr., 1999):

Narava:

- otrok spozna, da mu uživanje različne zdrave hrane pomaga ohranjati zdravje;
- otrok spozna različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja;
- otrok prepozna in uporablja različne tehnične predmete in procese, spozna njihov namen in pomen;
- otrok spozna delovni proces in razvija primeren odnos do dela.

Družba:

- seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja (varna in zdrava priprava hrane);
- otrok oblikuje dobre prehranjevalne navade ter razvija družabnost, povezano s prehranjevanjem.

OBLIKE DELA: skupna, skupinska in individualna.

METODE DELA: zbiranje in izbiranje gradiva (receptov), pogovor, samostojno praktično delo otrok – priprava in postrežba hrane (rezanje, lupljenje, mešanje, uporaba malih gospodinjskih aparatov, dekoracija hrane ...), preizkušanje hrane.

RAZISKOVALNA DEJAVNOST OTROK IN VLOGA OTROKA: otroci spoznajo pomen zdrave prehrane, kaj je zdrava prehrana, kako si jo lahko pripravimo tudi sami; spoznajo namen in uporabo receptov. Skozi praktično samostojno delo spoznavajo celoten potek priprave zdravega obroka – ob tem preizkusijo različna kuharska opravila (lupljenje, rezanje, mešanje ipd.) in se spoznajo s pravilno uporabo kuharskih pripomočkov (noži, deske za rezanje, mešalnik, ožemalnik agrumov ...). Preizkusijo se tudi v dekoraciji hrane in ob tem spoznajo, da nam hrana bolj tekne, če je tudi na pogled privlačna. Hrano postrežejo tudi drugim (odraslim in otrokom v vrtcu, svojim staršem).

VLOGA STROKOVNIH DELAVCEV: koordiniranje in spodbujanje otrok in staršev pri zbiranju receptov; nadzor in zagotavljanje varnosti otrok pri samostojnem rokovanju z gospodinjskimi (kuharskimi) pripomočki; spodbujanje samostojnosti otrok in nudenje pomoči, kjer jo otroci potrebujejo; skrb za ustrezne higienske in varne pogoje dela.

SREDSTVA IN MATERIALI: gospodinjski (kuharski) pripomočki (predpasniki, noži, posode, pribor, mešalnik, ožemalnik, odpiralnik ...), sestavine za pripravo jedi (hrana), recepti.

ANALIZA IZVEDENIH DEJAVNOSTI:

V celem šolskem letu smo uspeli pripraviti 7 zdravih malic, sicer nekoliko manj kot sva predvidevala in načrtovala s pomočnikom. Prilagajala sva jih glede na ostali načrtovani program dejavnosti v skupini.

Izbirala sva recepte, ki so zdravi, vendar hkrati dovolj privlačni za otroke, da so otroci narejeno tudi z veseljem pojedli. Tako smo včasih dodali kakšno malenkost, ki je morda manj zdrava, vendar v zmernih količinah neškodljiva (npr. malo sladke smetane na vrhu sadne solate), če so otroci zaradi tega pripravljeno hrano raje pojedli.

Pričakovala sva večji odziv staršev pri zbiranju primernih receptov, tako da smo potem večinoma kar sami, skupaj z otroki, izbirali, kaj si bomo pripravili. Povprašala sva otroke, upoštevala njihove želje in jih po potrebi prilagodila tako, da je bila hrana bolj zdrava (npr. zelenjavne pice iz polnozrnate moke).

Odziv otrok je bil po pričakovanjih zelo pozitiven, saj zelo radi sami »kuhajo« oz. si pripravljajo hrano, tudi doma radi pomagajo pri pripravi hrane. Ugotovila sva, da nekateri posledično res dobro poznajo določene postopke priprave in tudi posamezne sestavine, za katere bi sicer lahko sklepali, da so otrokom manj poznane (npr. začimbe oz. dišavnice, manj poznano sadje ipd.).

Večino stvari so otroci naredili sami, z najino minimalno pomočjo, kjer so jo potrebovali oz. je bila potrebna zaradi zagotavljanja varnosti (npr. uporaba električnega mešalnika ali kakšnega ostrejšega noža ipd.).

Ob vsem izbiranju receptov in pripravljanju hrane smo se veliko pogovarjali o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja nasploh (kaj to pomeni, zakaj je to pomembno, kaj je zdrava in kaj manj zdrava hrana ...), o pravilni pripravi in zaščitnih ter varnostnih pogojih za pripravo (umivanje rok,



ustrezna zaščita oz. priprava delovnih površin in zaščita obleke, primerno rokovanje z delovnimi pripomočki ...), spoznavali nove stvari (vrste hrane in kuhinjske pripomočke – njihovo uporabo), preizkušali nove stvari (mnogi so kakšno hrano preizkusili prvič - npr. bolj eksotične sadeže, dišavnice ...), se naučili lepo dekorirati pripravljeno hrano in jo postreči drugim ...

Za namen priprave zdravih malic so imeli otroci celo leto v vrtcu vsak svoj predpasnik in desko za rezanje. Pripomočke so nam čistili v vrtčevski kuhinji. Ostale potrebne pripomočke smo dobili v vrtčevski kuhinji ali sva jih priskrbela s pomočnikom sama, prav tako smo v vrtcu dobili nekatere sestavine za pripravo malic, ostale pa so prinesli otroci oz. starši in midva s pomočnikom.

Pripravili smo si naslednje zdrave malice:

1. Sadna solata

Ideja za sadno solato se nam je porodila, ker smo imeli v igralnici veliko sadja, ki ga nismo uspeli sproti jesti. Nekaj pa so ga dodatno prinesli otroci od doma.

Sadje smo najprej skrbno oprali, po potrebi olupili, narezali in dali v veliko posodo, iz katere so si potem otroci sami postregli, kolikor so želeli. Kdor je želel, si je dal na vrh malo stepene sladke smetane, ki so jo z najino pomočjo stepili otroci z električnim mešalnikom.

2. Zelenjavne pice

Za pice smo se odločili, ker jih imajo otroci radi. Odločili smo se za bolj zdrav recept s polnozrnato moko in jih obložili z zelenjavo in eno tudi s tuno.

Skupaj smo takoj po zajtrku pripravili testo in ga pustili na toplem, da je vzhajalo. Medtem so otroci oprali in narezali zelenjavo, nato pa testo razdelili na tri dele in naredili tri pice, ki so jih otroci delali v treh skupinicah. Vsaka je po svoje obložila testo in oblikovala svojo pico. Pice smo spekli v »picopekih« in jih pojedli pred kosilom (bolj pozna malica). Vsak je dobil košček, tako da otroci niso bili preveč siti in so lahko normalno pojedli tudi kosilo.

3. Namazi

Recepte za namaze nam je prinesla naša junakinja – škratovilka Minu, ker je slišala, kako radi pripravljamo jedi. Prinesla nam je torej tri recepte za slastne namaze, kakršne ima rada tudi sama. Lotili smo se dela in jo seveda na koncu povabili na pogostitev.

Naredili smo tunin, zelenjavni in zeliščni namaz, ki smo jih namazali na kruhke, prepečence oz. krekerje in si na ta način pripravili zdravo malico. Otroci so imeli najraje tunin namaz, pojedli pa so čisto vse.

4. Sadni napitki (»smoothiji«)

Sadne napitke oz. »smoothieje« sva izbrala s pomočnikom, da bi otroci spoznali tudi druge vrste sadja, ki jih morda manj poznajo oz. niso pogosto prisotne v naši vsakodnevni prehrani. Uporabili smo predvsem sadje, ki ga ne jemo vsak dan, ker pri nas ne raste. Tako smo spoznali kar nekaj eksotičnih sadežev, jih poizkusili, pogledali smo tudi slike, kje oz. kako kakšen sadež raste, kako se imenuje drevo, na katerem raste ipd.

Poleg že znanih jabolk, banan, pomaranč, kivija in melone, smo spoznali oz. uporabili še ananas, kokos, liči, papajo, mango ...

5. Sadna nabodala

Kako bi še lahko uporabili sadje, ki ga imamo vsak dan za malico, na malo drugačen način? Tako, da naredimo iz njega sadna nabodala.

Pranje sadja, lupljenje, rezanje, nabadanje (ob tem pa še malo matematike, ko so otroci delali različna zaporedja iz različnih koščkov sadja) in najboljše na koncu – sladkanje.

6. Slani možicli

V marcu so kar dvakrat praznovale naše mame, enkrat pa tudi očetje in prav njim smo za dan mučenikov naredili okusna slana presenečenja, in sicer slane možiclje iz testa in suhega sadja, ki so bili privlačni na pogled in tudi zelo okusni.

Vsak je za svojega očka izdelal enega – možiclje smo lepo dekorirali in jih dali očkom ob odhodu otrok, nekaj pa smo jih naredili tudi zase in jih pojedli v vrtcu.

7. Solatni bar

Skoraj vsi otroci v skupini so bili zelo dobri jedci solate, zato nam jo je pri kosilu vedno zmanjkalo in smo morali prositi kuharice za novo porcijo. Zato so bili vsi takoj navdušeni nad idejo, da si ob kosilu pripravimo solatni bar, kjer si lahko vsak sam sestavi svojo solato po svojem okusu in jo poje, kolikor želi.

Otroci so prinesli različno zelenjavo in ostale potrebne sestavine. Vse smo lepo skrbno pripravili (oprani, olupili, narezali) in si postregli ob kosilu. Pojedli smo čisto vse in še več bi, če bi bilo!

V našem solatnem baru je bila zelena solata, motovilec, korenček, kumare, paradižnik, paprika, koruza, bučna in lanena semena ter rdeča pesa, ki so jo pripravile že kuharice. Začinili smo jo z malo soli, eko bučnim ali olivnim oljem ter jabolčnim ali balzamičnim kisom.

3. SKLEP

Skozi omenjeno raziskovanje smo dosegli praktično vse zastavljene cilje, zapisane v uvodu. Vseh dejavnosti nam morda vedno ne uspe realizirati, bodisi zaradi pomanjkanja časa bodisi drugih zunanjih dejavnikov. Pa vendar je naš glavni namen, ki ga zasledujemo, ta, da otroku skozi lastno aktivnost omogočimo nove izkušnje in védenja, do katerih pride z lastnim raziskovanjem, ki so bogat vir in osnova njegovega nadaljnega (kasnejšega) znanja, učenja in v konkretnem primeru delovanja. V otroku prebuditi željo po odkrivanju in samostojnem iskanju odgovorov, spoznanj, negovati in vzpodbujati njegovo radovednost. Predvsem pa otroku omogočiti tako okolje in mu nuditi zadosti potrebnih virov (materialov), da (p)ostane sam protagonist svojega razvoja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Antič S. et al. (2015a). *Pedagoška inovacija: Literarno-didaktična zgodba*. Ljubljana: Vrtec Trnovo.
- [2] Gobec, D. (2008). *Elementi Pedagogike skupnosti v Trnovskem modelu temeljnega učenja Vrtca Trnovo*.
- [3] Jaušovec, K. (2009). *Predšolski otrok in zdrava prehrana*: diplomska naloga. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- [4] *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.
- [5] *Izvedbeni kurikulum Vrtca Trnovo*: interno gradivo. Ljubljana: Vrtec Trnovo.
- [6] *Letni delovni načrt oddelka in Poročilo letnega projekta »Škratovilka Minu v Vrtcu Trnovo«*: interno gradivo. 2010/2011. Ljubljana: Vrtec Trnovo.