

Elvira Laharnar

elvira.laharnar@vrtec-trnovo.si

PROTAGONIST IN PREHRANJEVANJE V VRTCU

Uvod

Zdrava prehrana dobiva že od prvega dne novorojenega otroka vedno pomembnejšo vlogo – pravzaprav se začne že med nosečnostjo, ko preventivne zdravstvene službe ozaveščajo mlade mamice, kako pomemben del je zdrava prehrana zanj in za otroka, ki ga nosijo v sebi.

Zato so zdrava prehrana v zgodnjem otroštvu in dobi odraščanja, varovanje in ohranjanje zdravja ter kakovost življenja prebivalcev Republike Slovenije tudi temeljni cilj prehranske politike države Slovenije, ki je zajet v Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike (Uradni list RS, št. 39/2005), ki jo je sprejel Državni zbor Republike Slovenije 22. marca 2005. Za doseg tega cilja si je država zadala zahtevno nalogo izboljšati prehranjevalne navade prebivalstva in usmeriti se v ponudbo zadostnih količin varne, kakovostne in zdravju koristne hrane za vse prebivalce.

V skrbi za zdravo prehrano otrok in mladostnikov je bil s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije nato izdan priročnik Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (november, 2005), ki je bil vodnik za izvajanje zdravega prehranjevanja otrok in mladostnikov v našem družbenem prostoru.

V njegovem besedilu so želeli poudariti, da so pomembne predvsem uravnotežene kombinacije pestro izbranih živil v obrokih. Na ta način lahko upoštevamo tako želje otrok kakor tudi strokovne smernice glede energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. To bi še posebej radi poudarili zaradi staršev, tretjega partnerja v trikotniku z otrokom in vrtcem, saj bodo starši le s skupnim razumevanjem zdravih prehranjevalnih navad lahko ustrezno podprli vrtčevske kuhinje pri pripravi in ponudbi zdravju prijaznih obrokov. S pripravo uravnoteženih kombinacij živil v ponujenih obrokih lahko vrtčevske kuhinje pri otrocih pomembno prispevajo k vzgoji za zdravo prehranjevanje. (Gabrijelčič–Blenkuš et al., 2005).

Prehrana v vrtcu

Pomembnosti zdrave prehrane v predšolskem obdobju se zavedamo tudi v Vrtcu Trnovo, kjer že vrsto let poglobljeno spremljamo način prehranjevanja in ješčnost otrok in se pri tem soočamo z različnimi pogledi na pomen zdrave prehrane tako s strani staršev kot strokovnega kadra. Sledimo smernicam in izsledkom znanstvenih raziskav in priporočil stroke s področja prehrane ter usklajujemo pričakovanja in želje tako staršev kot otrok, saj se zavedamo, da zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci usvojijo v najboljčutljivejšem obdobju svojega razvoja vplivajo na način prehranjevanja v vseh nadaljnjih življenjskih obdobjih. Pri tem upoštevamo tudi smernice in cilje Kurikuluma :

- Ohranjati zdravo, uravnoteženo in raznoliko prehranjevanje.
- Poskrbeti za umirjeno hranjenje, brez nepotrebne čakanja, pripravljanja, brez hitenja.
- Dopuščati možnost izbire (otrok ne silimo s hrano) in možnost, da si otroci hrano postrežejo sami, če to želijo.
- Razvijati družabnost, povezano s prehranjevanjem. (Bahovec, E. in Cvetko I., 1999).

Pri poglobljenem spremljanju načina prehranjevanja in ješčnosti otrok ugotavljamo, da otroci slabše sprejemajo: mlečni zdrob brez čokolade; paradižnikovo, sojino kremno in porovo juho; makarone z zelenjavo, rižoto s konjskim mesom, rdečo peso, korenje, kislo zelje, špagete z zelenjavno omako in zelenjavne namaze, rižoto z lignji, žgance iz črne moke, ješprenovo enolončnico, ajdov kruh, ajdove palačinke s kislo smetano, krompirjevo solato, zelenjavno mineštro, segedin golaž, fižolovo enolončnico ... in še bi lahko naštevala, vendar je vsakemu, tudi nestrokovnemu opazovalcu jasno, da so našteje jedi iz skupine tako imenovanih »zdravih prehranskih živil«, brez ojačevalcev okusa, sladkorja, emulgatorjev idr. Iz analize je razvidno tudi, da so otroci določeno hrano zavračali zaradi novih okusov, na katere niso bili navajeni ali pa hrani ni bil dodan sladek posip, ki je bil v preteklosti navada. Poleg tega beležimo v posameznih oddelkih otroke, ki so bili ali neješčni ali so odklanjali večino hrane. S starši otrok, ki odklanjajo hrano, smo se dogovorili, da v vrtec prinesejo seznam jedi, ki jih otrok doma rad uživa. Osebe v kuhinji je za te otroke pripravljalo hrano s seznama, ki so jo otroci pojedli. Istočasno pa smo neješčnost otroka v skupini reševali z dogovorom, da otrok hrano, ki jo sicer odklanja, vsaj poskusi. Če mu je hrana ustrezala jo je zaužil, sicer jo je odložil na servirni voziček.

Strokovni delavci smo poleg priprave prijetnega okolja pri prehranjevanju (prti, prtički, namizna dekoracija, pogrinjki, prijetna glasba, ...) in aktivnega sodelovanja otrok pri dejavnostih priprave prostora na različne načine spodbujali sprejemanje novih okusov in prehranskih navad otrok. Posluževali smo se že preizkušenih in v praksi ustaljenih metod kot so: priprava in skrb lastnega zelenjavnega kotička, priprava zelenjavnih enolončnic, sadnih solat in namazov skupaj z otroki, obisk tržnice in bližnjih ekoloških vrtičkarjev, predstavitev zgodb in risanih filmov na temo zdrave prehrane, didaktične in družabne igre, pogovori s kuharicami ...

Vpliv Projektnega dela z lutko na prehranjevanje

Nove okuse in hrano smo uvajali postopno in v okviru našega Projektnega dela z lutko v prehranjevanje vključili glavnega protagonista, prijatelja →lutko« kot motivacijsko sredstvo in tako na raziskovalen in privlačen ter otroku všečen način najmlajšim približali zdravo prehrano.

Projektno delo z lutko poteka po metodi akcijskega raziskovanja (Antič, S., et al., 2015). Na začetku šolskega leta vsi strokovni delavci na podlagi raziskovalnega vprašanja oblikujemo literarno-didaktično zgodbo, v katero vsako leto vpletemo tudi skrb za zdravje, na katerega vplivata tako gibanje kot zdrava prehrana. V kontekstu zdrave prehrane lutka vstopa kot prijateljica v dialogu z otrokom, ki ima težave s spoznavanjem in sprejemanjem novih okusov. Lutka motivira otroka z aktivnim sodelovanjem pri prehrani tako, da otroku hrano premeša, jo povonja, se hrane veseli, jo tudi sama poskusi, pri tem zelo uživa in jo v zadnji fazi svojega navdušenja nad hrano ponudi tudi otroku. Lutka pristopa do hrane tudi na humoren način v kontekstu napačnega poimenovanja živil, pri čemer čaka odzive otrok in se prepusti njihovi igri in jih v zaključni fazi humornega dialoga popelje do aktivnega preizkušanja živil in sprejemanja novih okusov. Otroci se skozi zgodbo močno čustveno povežejo z lutko, saj je lutka aktivno vpeta v njihovo življenje v vrtcu skozi vse leto. Z nami hodi na tržnico, se pogovarja o zdravi prehrani, z otroki ureja zelenjavni vrt, otroci zanjo kuhajo, raziskujejo, jo vabijo na čajanke, praznovanja ... Lutka vstopa v otroški svet pri pripravi prijetnega ambienta, sodeluje pri izdelavi



pogrinjkov in seveda preizkuša nove okuse zdrave hrane. Kadar je hrana všeč lutki, ki jo na humoren način degustira, je večinoma všeč tudi otrokom, ki hrano pred prihodom lutke odklanjajo, jim ni všeč. Kljub temu pa bi bilo preveč optimistično pričakovati, da bodo ob prihodu lutke vsi otroci takoj začeli jesti hrano, nad katero je lutka navdušena. Otroci, ki slabo sprejemajo hrano, se pozitivno odzivajo šele čez daljše obdobje, po večkratnih vstopih lutke, skozi daljši procesno-raziskovalni in ponavljajoči se pristop.

Zdrava živila obdelujejo otroci v čim bolj različnih aktivnostih, kjer pridobivajo konkretne izkušnje raziskovanja, delovanja, ustvarjanja. Otrok postane protagonist svojega razvoja, kjer se prek raziskovalne igre seznanja z živili, s katerimi še nima izkušenj, jih okuša, tipa, prepozna po obliki, barvi in vonju. Vključuje se v pridelavo avtohtonih, zdravju koristnih živil in spoznava načine njihove uporabe. Otroci tako razvijajo in bogatijo svoja znanja in izkušnje na področju zdrave prehrane, ki je pomembna za njihov vsestranski razvoj.

Pri načrtovanju dejavnosti na temo zdrave prehrane lahko uporabimo živilo kot material, ki ga z akcijskim raziskovanjem uporabimo za izvedbo dejavnosti vseh kurikularnih področij. Lutka v posamezne faze raziskovanja vstopa s postavljanjem vedno novih izzivov v obliki humorno obarvanih raziskovalnih vprašanj, na podlagi katerih otroci s svojim raziskovanjem najdejo sebi lastne rešitve, ki nam predstavljajo iztočnico za skupno načrtovanje dejavnosti. Ta pristop nam omogoča odprt in prožen vzgojno-izobraževalen proces. Zaradi tega je lahko del naših aktivnosti vnaprej načrtovan in predvidljiv, del pa je nepredvidljiv, odvisen od poti raziskovanja, ki jo vodijo otroci.

Vloga staršev

Seveda pa brez aktivnega sodelovanja staršev v našem inovativnem procesu z lutko rezultati ne bi bili tako pozitivno naravnani. Njihovo vključevanje v dejavnosti na nivoju načrtovanja predvsem pa na izvedbenem nivoju je še kako pomembno.

Starši naj bi malčka pripravili na zdravo prehranjevanje. To jim bo uspelo, če bodo imeli shrambo, napolnjeno z zdravo hrano. Če otrok določeno vrsto hrane zavrača, naj mu jo ponudijo v manjših količinah. Vsak dan je potrebno imeti na jedilniku raznovrstno hrano (Gavin, Mary L. et al., 2007).

Pri drugem in tretjem letu se pojavita izbirčnost in neješčnost, ki lahko trajata vse do vstopa v šolo. To je za starše zelo težek in nepredvidljiv čas, saj se venomer sprašujejo o sitosti otroka. Če jo otroku nudijo nehranljive prigrizke, otrok ne bo sprejel jedi, ki naj bi zadostile njegovim potrebam po hranilih (Merljak in Koman, 2008).

Ozaveščanje staršev o pomenu zdrave prehrane v predšolskem obdobju je bistvenega pomena za privzgojo načina zdravega prehranjevanja otrokom. Strokovni aktiv za prehranjevanje v vrtcu v sodelovanju s starši išče izhodišča, namen, cilje in metodologijo spremljanja kakovosti na področju prehranjevanja v vrtcu. Starše vabimo k razmišljanju in pogovoru na področju aktualnih vprašanj, ki se jim porajajo v zvezi z zdravo prehrano. Skupaj s Svetom staršev iščemo možnosti in predloge za njihovo ustrezno rešitev, usklajujemo vsebino jedilnikov z željami staršev, s potrebami otrok in s smernicami zdravega prehranjevanja vrtca in Ministrstva za zdravje Republike Slovenije.

Starše na različne načine aktivno vključujemo v proces Projektnega dela z lutko na izvedbenem nivoju prehranjevanja. Povabimo jih na ustvarjalne delavnice priprave hrane, ureditve zelenjavnega vrta ter sodelovanja izvedbe zdravega prehranjevanja v domačem okolju. S prinašanjem materiala v obliki



VRTEC TRNOVO
Kolezijska ulica 11 • 1000 Ljubljana

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

semen in sadik pa omogočajo otrokom, da si sami pridelajo bio oziroma zdravo zelenjavo na urejenih vrtilkih posameznih oddelkov. Otrokom tako skozi raziskovalno igro približamo način vzgajanja rastlin ter njihovo uporabno vrednost pri pripravi zdrave in uravnotežene hrane. Ker so otroci vpeti in dejavni skozi ves proces pridelave zelenjave ter njeno uporabo za pripravo obroka (zelenjavna enolončnica, zelenjavni namazi, solata, pire,...), to hrano z zadovoljstvom zaužijejo.

Sklepna misel

V vrtcu opažamo, da se prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v domačem okolju, odražajo na ravni prehranjevanja v oddelku, zato je pomembno nenehno ozaveščati otroke in starše o pomenu zdrave prehrane in z njimi aktivno sodelovati ter jih povezovati s strokovnim kadrom na vseh nivojih izvedbenega kurikula.

Naš inovativen pristop raziskovalnega dela s projektno lutko se je izkazal za uspešnega na vseh področjih, saj je lutka izjemno motivacijsko sredstvo za bogatenje in senzibiliziranje otrokovega čustvenega in socialnega potenciala, saj terja, da se otrok vživi v situacijo in način doživljanja (Gobec, D., 2008).

Spreminjanje prehranjevalnih navad otrok, staršev in ne nazadnje tudi strokovnega kadra pa ni enkratno dejanje, temveč je proces, za katerega je potrebno veliko volje, znanja, medsebojnega povezovanja in sodelovanja.

LITERATURA:

Antič, S., et al. (2015). *Pedagoška inovacija Literarno-didaktična zgodba (priročnik)*. Ljubljana: Vrtec Trnovo.

Bahovec, E. in Cvetko I. (1999). *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Gabrijelčič–Blenkuš, et al. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Gavin, Mary L., Dowshen, S. in Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gobec, D. (2008). *Elementi pedagogike skupnosti v trnovskem modelu temeljnega učenja Vrtca Trnovo*.

Merljak, M. in Koman, M. (2008). *Zdravje je naša odločitev*. Ljubljana: Prešernova družba.