

## **Tema: Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo**

V šolskem letu 2024/2025 smo v okviru programa Zdravje v vrtcu izvajali različne dejavnosti na temo, ki je bila tudi rdeča nit programa »Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo«. V sodobnem času, kjer so prehranske navade otrok in odraslih vse bolj pod vplivom hitro pripravljene in industrijsko predelane hrane, smo v vrtcu prepoznali potrebo po ozaveščanju otrok o pomenu zdrave prehrane, spoštljivega odnosa do hrane ter skrbi za naravo in okolje. Želimo, da otroci že v zgodnjem otroštvu oblikujejo pozitivne prehranske navade, se naučijo ceniti hrano kot vrednoto in pridobijo osnovno znanje o tem, kako hrana nastane, kako jo pripravljamo ter kakšen vpliv ima na naše zdravje in okolje.

Dejavnosti so potekale skozi celo šolsko leto in bile prepletene z vsakdanjim življenjem otrok v vrtcu: Teden slovenske hrane in Tradicionalni slovenski zajtrk, kjer smo izpostavili pomen lokalno pridelane hrane, ob tem smo spoznavali pot hrane od pridelovalca do krožnika. V sodelovanju s kuharjem in kuharico smo skupaj z otroki pekli žemljice, pripravljali jabolčni zavitek, izdelali porov namaz in bezgov sirup ter pripravili osvežilno pijačo z meto in meliso z vrta, obravnavali smo temo zdrava in nezdrava prehrana ter jo povezovali z igro, zgodbami in pogovori. preko igre v kuhinjskem kotičku in dejavnosti »gremo na tržnico« smo otroke spodbujali k spoznavanju sadja in zelenjave, zeliščni in zelenjavni vrt na dvorišču vrtca je bil otrokom priložnost za aktivno sajenje, zalivanje, opazovanje rasti in okušanje lastnih pridelkov, izvajali smo likovne dejavnosti na temo hrane (npr. zgodba o planetu Zemlja, oblikovanje plakatov in risb), ozaveščali smo o ločevanju odpadkov ter izvedli čistilno akcijo na igrišču in v okolici vrtca, sklopu reciklaže smo zbirali stare otroške škornje, jih prebarvali, vanje posadili rastline in z njimi okrasili ograjo vrtca, poskrbeli smo za sadne malice, pripravo zdravih pijač in praznovanje rojstnih dni na zdrav način (brez sladkarij), sklopu projekta Varno s soncem smo se pogovarjali o zaščiti pred soncem s pomočjo pravljic, pesmic in ustvarjanja (npr. izdelava plakatov, risanje sence s kreda na asfalt, izdelava knjižice, igro spomin ter legionarsko kapo, in likovne aplikacije kot opomnik za zaščito pred soncem), sodelovali smo tudi na sejmu Altermed, kjer smo predstavili pot bučnega semena »od sejanja do pobiranja senen in buč«, otroci so okušali bučno seme ter pripravili bučni namaz in marmelado, opažali smo spremembe v naravi skozi letne čase in povezovali skrb za naravo s skrbjo za zdravje.

Izvedene dejavnosti so bile s strani otrok dobro sprejete. Izkazalo se je, da otroci s pomočjo igre, konkretnih izkušenj in vključevanja vseh čutil lažje in z večjim zanimanjem usvajajo vsebine o zdravi prehrani, trajnostnem ravnanju in skrbi za naravno okolje. Otroci so s sodelovanjem pri pripravi hrane, sajenju rastlin in urejanju okolice razvijali tudi odgovornost, samostojnost in spoštljiv odnos do narave in hrane. Prav tako so se naučili osnovnih prehranskih navad in bontona pri jedi. Strokovni delavci smo prepoznali pomen celostnega pristopa k tej temi, saj smo poleg krepitve zdravih navad otrokom omogočili tudi razvijanje sodelovanja, čut za skupnost in povezanost z naravnim okoljem. Preko vključevanja staršev in sodelovanja z različnimi ustanovami smo prispevali h kakovostni izvedbi programa.