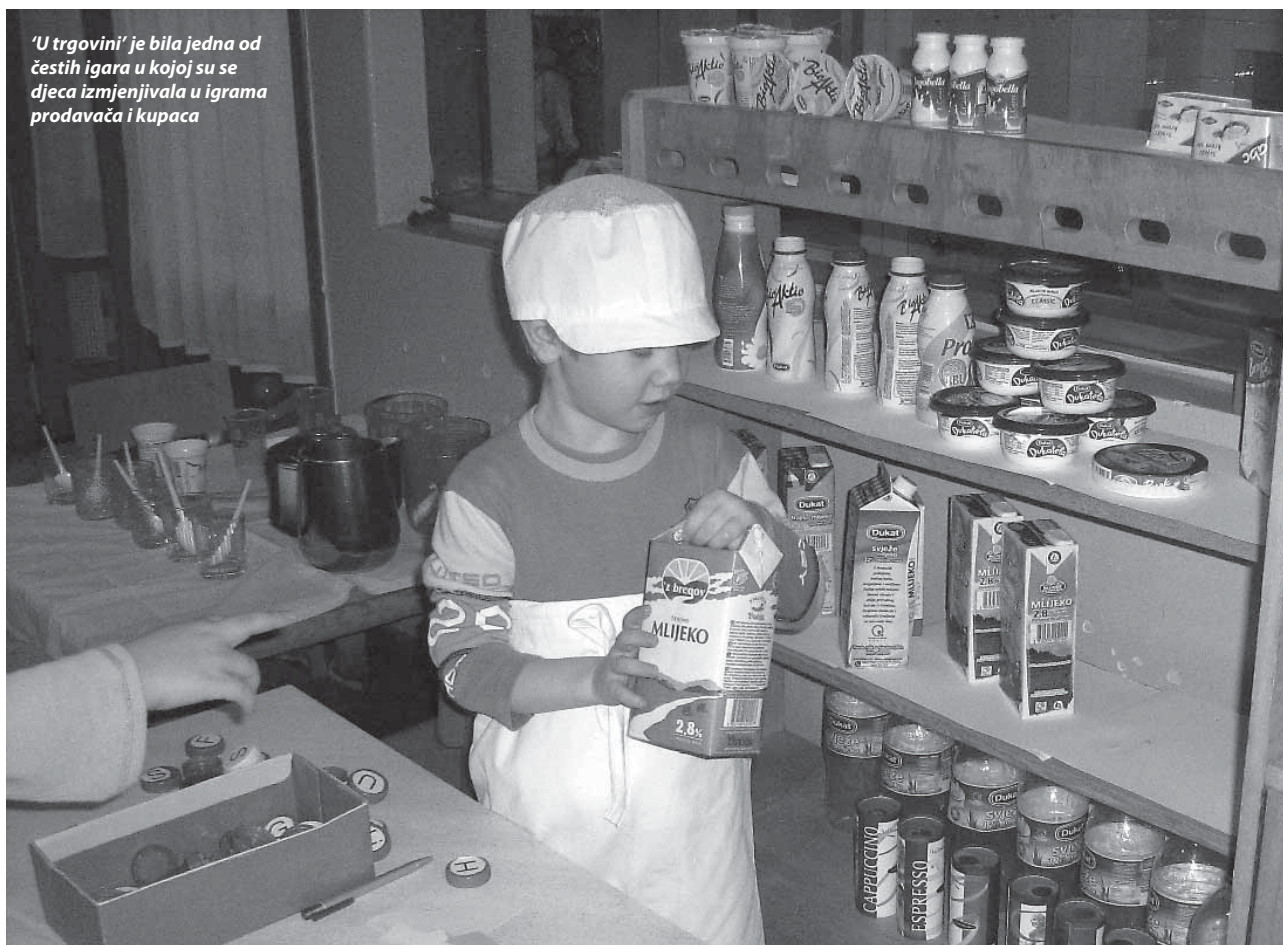




istražujemo i stvaramo

Igrom do zdravih navika

'U trgovini' je bila jedna od čestih igara u kojoj su se djeca izmjenjivala u igrama prodavača i kupaca



Bez obzira na individualne prehrambene sklonosti i navike djece, osoblje vrtića ipak se osjeća odgovornim za to koliko će dijete pojesti i kako će se hraniti dok je u vrtiću. To je jedan od razloga zbog kojih su odgajateljice u Dječjem vrtiću 'Velika Gorica' osmislile i provele projekt koji je djeci približio mlijeko i mliječne proizvode.

**Verica Pejak, odgajateljica
Dječji vrtić 'Velika Gorica'
Velika Gorica**



svojoj smo skupini zamijetile da djeca malo ili nedovoljno konzumiraju mlijeko i mliječne proizvode. Tako se često događalo da dijete za doručak popije samo malo mlijeka ili

da ga potpuno odbije. Ta situacija nije nas ostavljala ravnodušnima i bez obzira na pokušaje da taj problem riješimo individualnim pristupom svakom djetetu, značajnijih pomaka nije bilo. Polazeći od važnosti prvog jutarnjeg obroka – doručka, kojeg djeca uglavnom konzumiraju u vrtiću, osjetile smo se odgovornima učiniti pomak u promjeni navika djece u svojoj skupini. Presudan korak u ovoj akciji bilo je povezivanje s roditeljima. Pozitivan pristup roditelja i razmjena iskustava i aktivnosti koje ćemo provoditi – početni



Izgradnjom kuće za obitelj Mliječić nastala je građevina koja je kasnije poslužila kao pozornica

je stadij u uvođenju svih aktivnosti s djecom u vrtiću. Antropometrijska mjerenja koja redovito provodimo u našem vrtiću pokazala su:

- da kod 86% djece u optimalnim granicama rasta i razvoja ima 9% pretila djece i 5% pothranjena djece;
- da 86% djece koja su u optimalnim granicama rasta i razvoja konzumiraju obroke bez većih odstupanja, 5% djece odbija sve obroke, dok 9% djece jede sve bez izbora.

U vrtiću se vodi briga o djeci koja imaju posebne potrebe u prehrani, bilo zbog

alergijskih reakcija i bolesti kao što je celijakija, a izmjene u jelovnicima se ponekad čine i zbog vjerske ili kulturološke različitosti. Kod djece predškolske dobi ne možemo očekivati usvajanje pozitivnih navika ukoliko o njima samo govorimo, već ih moramo svakodnevno prakticirati i modelirati. U tom procesu odgajatelji i roditelji nezaobilazni su partneri i modeli čija se ponašanja prihvaćaju. Osvješćujući problemsku situaciju u skupini djece u 6. godini života, započeli smo s projektom 'Upoznajmo mlijeko i mliječne proizvode'.

Kako mlijeko i mliječne proizvode približiti djeci?

Kad smo započeli s provođenjem aktivnosti, cilj nam je bio da djeca kroz niz životno -praktičnih aktivnosti upoznaju i shvate hranjivost mlijeka i mliječnih proizvoda. Kroz upoznavanje novih pojmova kao što su kalcij, bjelancevine, fosfor i masti željeli smo da djeca prihvate važnu poruku – mlijeko i mliječni proizvodi važni su za rast i razvoj organizma. Zadaće projekta 'Upoznajmo mlijeko i mliječne proizvode' bile su:



istražujemo i stvaramo

- informirati djecu o važnosti mlijeka i mliječnih proizvoda za naše zdravlje;
- bogatiti dječji rječnik i spoznaje novim pojmovima (kalcij, bjelancevine, fosfor, masti);
- upoznati nepoznate mliječne proizvode (acidofil, kefir, svježi sir i vrhnje) – dio djece nije znao da se sir pravi od mlijeka;
- poticati slobodu izbora (hladno-toplo; slatko-kisel; rijetko-gusto) i tako pridonijeti promjeni stava i učestalijem konzumiranju mlijeka i mliječnih proizvoda;
- proširivati znanja o prirodi, te poticati radoznalost i komunikaciju kroz posjete seoskom domaćinstvu, tržnici i dr.;
- poticati dječju radoznalost i bogatiti komunikaciju kroz istraživačke aktivnosti, neposredne doživljaje i iskustva u svakodnevnoj igri.

Na početku smo zamolile roditelje da nam pomognu u prikupljanju prazne ambalaže mliječnih proizvoda, a potom smo ih na roditeljskom sastanku upoznale i sa razlogom ovog prikupljanja te s ciljevima i zadaćama naših predviđenih aktivnosti. Roditelji su o problemu iznosili vlastita iskustva i neke uspješne (ili manje uspješne) postupke kojima se služe kako bi djeca kvalitetno jela. Naglašeno je kako je važno postupno i nenametljivo poticati djecu, mijenjati vlastite loše navike te kvalitetno planirati vrijeme i način provođenja novih prehrambenih zahtjeva kod djece. Roditelji su redovito bili informirani o slijedu i napredovanju aktivnosti koje smo dokumentirali fotografijama s opisom.

Jedimo zdravo – narastimo veliki

Listajući album *Jedimo zdravo – narastimo veliki* s djecom smo povele razgovor o prehrani. Listamo, imenujemo namirnice, razgovaramo o hrani, a na pitanje: 'Što djeca trebaju jesti da bi narasla velika?' – dobivamo odgovore:

Mate (5 god.): 'Sendvič, pršut, krastavce. Dukatino ne volim, volim puding.'

Anja (5,5 god.): 'Kruh i koricu, mrkvu jer ima vitamina C za oči, zelje kiselo, majoneza nije zdrava ako je puno jedeš, ima otrova.' Odgovori nas upućuju na prisutnost nekih informacija, interesa i uvjerenja, ali ne i pravilnih navika kod djece. Evo nekih aktivnosti koje smo u sklopu projekta provele s djecom:

Plakati i društvena igra

Budući da su djeci svakodnevno na raspolaganju knjige, enciklopedije, časopisi, slikovnice tematski vezane za domaće životinje, seosko domaćinstvo, mlijeko, mljekarstvo i slično, potičemo djecu na razgledavanje i komentiranje. Tako nastaju plakati ('Zdrava hrana – zdrava djeca', 'Nezdrava hrana – nezdrava djeca', 'Od kuda nam dolazi mlijeko'), a izrezivanjem sličica hrane iz časopisa nastaju memory kartice. Na pitanje 'Otkud nam dolazi mlijeko?' djeca zaključuju:

Leonarda (5,5 god.): 'Mlijeko dolazi iz krave, iz cice. Krava se muze.'

Tea (5,5 god.): 'Krava ima vime, a ne cicu. Krava jede zelenu travu, pije vodu, jede još žito.'

Lutke i dramatizacija

Uz poticaj odgajatelja i razvrstavanjem različitog neoblikovanog materijala nastale su lutke. Mašti nije trebalo puno da se razmaše jer je bilo vrijeme karnevala. Prijedlog je bio da načinimo obitelj – mamu, tatu, brata i sestru. Budući da je upotrijebljeno najviše ambalaže od mlijeka, Lovro je samoinicijativno izjavio: 'To je obitelj Mlijekić'. Podrazumijevalo se samo po sebi da obitelji treba i dom. Zajedničkim snagama nastala je građevina koja je kasnije poslužila kao pozornica na kojoj glume Mlijekići.

'U trgovini'

Jedna od čestih igara bila je 'U trgovini' gdje su se djeca izmjenjivala u igrama prodavača i kupca. Trgovina je bila speci-

jalizirana samo za prodaju mliječnih proizvoda. Na velikoj polici nalazilo se bezbroj poredanih mliječnih proizvoda, a igra se redovito nadograđivala i širila.

Spravljaonica zdravih napitaka i kviz okusa

Na stolu se ispred djece nalazi vrč toplog mlijeka, šest prozirnih čaša, razne namirnice (kakao, čokolada, med, kava, banana), žlice, ručni mikser, dodatne čaše za odlijevanje. Uz odgajateljevo usmjerenje djeca prave mliječne napitke. Vrlo su pažljivi u odbrojanju predviđene količine po zadanoj recepturi i nastaju: čokoladno mlijeko, mlijeko s medom ('medeno mlijeko'), bijela kava, kakao napitak, frappe od banane. Najslađe prija samostalno pripremljen napitak! Vrhunac igre započinje kviz nadmetanjem 'Pogodi po okusu'. U igru se uključuju i do tada djeca promatrači. Naravno da im je nešto teže imenovati okuse, a to pripremljače napitka silno veseli i ponašaju se kao pravi instruktori koji pomažu asocijacijama (npr. voliš jesti, žuto je, pravi ga pčela...). Pobjedniku pripada nagrada, a odgajatelju je najbolja nagrada da je sve pripremljeno mlijeko popijeno. Nekoliko dana uzastopce djeca predlažu da se igramo kviza.

Posjet tržnici i istraživačko-spoznajna aktivnost 'Od mlijeka do sira'

Djeca se na tržnici upoznaju s mljekaricama, ženama koje prodaju mlijeko i mliječne proizvode. Razgovaraju, pitaju odakle dolazi mlijeko, gdje krave žive, što jedu, koja životinja još daje mlijeko. Razgledavaju, mirišu proizvode na štandu (mlijeko, svježi sir, tvrdi – sušeni sir, maslac, putar). Raspituju se kako se pravi sir. Dogovaraju se da i oni naprave vlastiti sir. Ostavili smo mlijeko u širim poklopljenim staklenkama dva dana na toplom mjestu. Mlijeko je postalo kiselo, djeca povremeno odlaze do staklenki, promatraju, mirišu. Primjećuju na površini žuti gusti talog – vrhnje. Djeca su pripremljena (opranih ruku), imaju pregače, kape ili marame,



pribor (kuhače, cijedila, grabilice, posude, ubruse...) i sve je ostalo spremno za rad. Mlijeko se stavlja u posudu s prilično zagrijanom vodom. Čeka se da se vidi što će se dogoditi. Napetost raste... Neki strpljivo čekaju i zamjećuju svaku promjenu, a drugi se odlaze igrati pa se povremeno vraćaju zainteresirani nečijim komentatom. Konačno, u promatranoj žučkastoju tekućini pliva gusta masa – svježi sir. Žuta tekućina naziva se sirutka. Djeca prvi put vide proces pravljenja sira, a mnoga od njih nikad nisu vidjela niti sirutku. Uzimaju cjedilo i u njega naizmjenično, grabilicom s rupicama grabe iz staklenke gustu masu. Cijedi se i u cjedilu ostaje sir, a odvaja se sirutka. Djeca mirišu, nekima miris nije ugodan. Komentari djece puni su ponosa: 'Mi smo napravili sir!' Da bi sir bio ukusniji, poželjno ga je rashladiti. Odgajateljica predlaže da se sir ne konzumira odmah kako bi bila sigurna u higijensku ispravnost namirnice. Dogovor je da ćemo sutra od ovog sira ispeći kolače.

Izrada štrudle od sira

Za ovaj pothvat zamolili smo za pomoć iskusnu osobu od povjerenja – našu tetu kuharicu. Opet smo svi pripremljeni, u punoj zaštitnoj opremi. Djeca promatraju kako od brašna i vode pod spretnim prstima nastaje tijesto. Svi su vrlo pažljivi prilikom razvlačenja tijesta. Jedni druge bodre i upozoravaju kako bi tijesto bilo što tanje ali treba paziti da ne pukne! Za nadjev je potrebno dva jaja, sir i šećer. Ruku je puno tako da dolazi malo do gužve, ali namjere su svima dobre pa je ishod pozitivan. Savijača je 'zarolana' i otpraćena u kuhinju na pečenje. Čekanje uz razne igre brže prolazi. Štrudla je iznimno ukusna. Počašćeni su i prijatelji iz druge skupine. 'Padaju' prijedlozi koje još kolače možemo ispeći od sira, koje pripremaju njihove mame ili bake. Sljedećih dana događale su se razne igre i aktivnosti koje su i dalje imale zajedničku započetu temu – 'Zdravo je piti mlijeko'. Ovdje ćemo nabrojiti još neke od tih aktivnosti:

- *Mala kuglana* (djeca izrađuju kuglanu od plastičnih boca od mlijeka koje gađaju kuglicama od kaširanog papira);
- *Moje tijelo* (crtež na kojem djeca obilježavaju hranjive tvari, kalcij, bjelancevine, fosfor i masti koje grade mišiće, zube i kosti);
- *Slikanje na zadanu temu* ('Krava i tele', 'Na tržnici', 'Naša prodavaonica mlijeka' i dr.);
- *Na seoskom domaćinstvu* (slikovnica koju su izradila i osmislila djeca, a odgajateljice su im pomogle prenijeti tekst na papir);
- *Tematski zadaci* – priče, recitacije, pjesmice, brojalice, zagonetke, igre riječi (dopuni rečenicu: 'Moraš piti... svaki dan da bi bio...'; Izmisli priču na zadane riječi: 'Mliječni proizvodi');
- *Na farmi* (male tjelesne aktivnosti: oponašanje hodanja životinja, igra pantomime – radnje koje smo koristili u pravljenju sira i štrudle);
- *Igra s pjevanjem 'Mala farma'* (oponašanje glasanja životinja, gledanje crtanog filma 'Farma');
- *Kreativna radionica maski* (izrađujemo maske domaćih životinja – kreativna radionica u kojoj zajedno s roditeljima izrađujemo maske).

Zabavno učenje

Učenje još traje... i ne naslućujemo mu kraj. Djeca su pokazala interes za temu, aktivno sudjelovala i kreativno osmišljavala ponuđene materijale i nadopunjavala započete ideje te ih pretvarala u plan projektnih aktivnosti. Odgajateljska uloga od aktivnog igrača i partnera u igri postupno je poprimila neizravnu ulogu promatrača aktivnosti djece. Roditeljska uloga bila je suradnička i podržavajuća. Sa zanimanjem su pratili dječje reakcije i foto dokumentaciju. Komentirali su da djecu nije potrebno poticati i nagovarati da konzumiraju mlijeko, a neka djeca traže da se kupuju namirnice koje donedavno nisu željeli niti kušati. Naravno, akcije vezane uz pravilnu prehranu u našem vrtiću time ne završavaju. Napravili smo i niz novih koraka u načinu prehrane djece u našem vrtiću. Maslinovo ulje koristi se u 30% više obroka, smanjilo se korištenje paštete i drugih gotovih namaza, nude se fermentirani mliječni proizvodi s dodatkom žitarica i kukuruznih i zobnih pahuljica i sl. Do sada se voće konzumiralo tijekom užine, a odnedavno ga djeci nudimo u međuobrocima. Novost su i poboljšanja koja se odnose na način serviranja hrane, tako se voće reže na ukusne komadiće (ili kriške) a pokazalo se da ga djeca ovako pripremljenog i radije konzumiraju. Dakle, pridajemo značaj načinu konzumiranja kao i estetski i atmosferi blagovanja. Konzumiranje slatkiša sveli smo na minimum, te smo u suradnji s roditeljima za proslavu dječjih rođendana umjesto grickalica i slatkiša uveli voćnu salatu, a umjesto gaziranih prirodne napitke. Odgajatelji imaju vrlo značajnu ulogu u načinu pristupa i približavanju zdrave hrane djeci i to čine vrlo fleksibilno i kreativno kroz igru i aktivnosti koje provode s djecom.

Literatura:

1. Starc B., Čudina – Obradović M., Pleša A., Profaca B., Letica M.: *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*, Golden Marketing, Zagreb, 2005.
2. Slunjski E.: *Integrirani predškolski kurikulum – rad djece na projektima*, Mali profesor, Zagreb, 2001.
3. Kirsten A. Hansen, Roxane K. Kaufmann, Kate Burke Walsh: *Kurikulum za vrtiće*, Biblioteka Korak po korak, Zagreb, 2006.
4. Cvetković-Lay J.: *Darovito je, što ću s njim?*, Alinea, Zagreb, 1998.
5. Verbanac D.: *O prehrani (što, kada i zašto jesti)*, Školska knjiga, Zagreb, 2002.