

Mirisi i okusi djetinjstva

Gorana Mišćenić, psihologinja mentorica
Dječji vrtić Opatija, Opatija

Hrana je neodvojiv element kulturnih vrijednosti kraja u kojem dijete živi. Kako možemo razvijati osjetljivost za tradiciju u izboru prehrane i pritom senzibilizirati zajednicu o važnosti zdrave hrane, pročitajte u članku psihologinje Gorane Mišćenić.



Posjet tržnici u tjednu Crvenog križa

Živeći i radeći s djecom gotovo smo svakodnevno suočeni s pitanjem što djetetu ponuditi za obrok, kako ga navesti na to da jede nešto što mislimo da bi trebalo a ne samo ono što bi ono željelo, te kako kod djeteta razviti pravilne navike hranjenja. Ako izbor prepustimo djetetu, ono će ga vjerojatno suziti na samo nekoliko vrsta omiljene hrane (Holford i Colson, 2010.) i to najčešće one koju je odabralo pod utjecajem brzog načina života obitelji i medijskih poruka konzumerističkog društva. Na dječje navike hranjenja

utječu brojne intrinzične predispozicije, ali i dinamika okoline u kojoj dijete odrasta. Iako ne bi trebalo podcijeniti ulogu djeteta u procesu izbora i prihvatanja hrane, važno je naglasiti značaj uloge socijalne okoline u kojoj se hranjenje odvija. Tako odrasli iz dječjih reakcija prema ponuđenoj hrani uče o njihovim preferencijama (Gerrish i Mennella, 2001.; Mennella, Jagnow i Beauchamp, 2001.; Sullivan i Birch, 1994.), ali isto tako mogu na djecu projicirati i vlastite prehranske sklonosti (Mata, Scheibehenne i Todd, 2007).

Autohtona prehrana

Obitelj u kojoj dijete odrasta te odgojno-obrazovna ustanova u kojoj boravi veliki dio dana, predstavljaju dva značajna socijalna okruženja i utjecaja. Pri planiranju sadržaja aktivnosti koje se svakodnevno provode s djecom u vrtiću, važno je uključiti i one koje promoviraju kulturne vrijednosti njihovog kraja. Na taj se način kod djece razvija osjetljivost za posebnosti i tradiciju kraja kojem pripadaju. Posebnosti se odnose na jezik, glazbu, umjetnost, hranu, arhitekturu kao i na sva ostala duhovna i materijalna bogatstva. Organiziranim sadržajima te istraživanjem u svakodnevnim aktivnostima djeci se omogućuje učenje o zavičaju, ljudima, njihovim svakodnevnim i posebnim običajima kako bi ih počeli prihvaćati i živjeti od najranijeg djetinjstva. Dio sadržaja svakako se odnosi i na prehranske navike i običaje. Uvodeći tradicionalna jela, kao dijela identiteta kraja u kojem djeca odrastaju, djeci se još više približava posebnost koja ga razlikuje, a ponekad i povezuje s ostalim krajevima i njihovim običajima o kojima djeca uče ili s kojima dolaze u kontakt. Edukacija o prehrani te intervencije vezane uz pravilne navike hranjenja tijekom predškolske dobi mogu stvoriti temelj za cjeloživotno zdrave prehranske navike.

Organska prehrana iz našeg kraja

Sve nas je to navelo da više promišljamo i razgovaramo o štetnim utjecajima intenzivne konvencionalne

kutak za zdravi trenutak



Priprema čipsa od jabuke

proizvodnje, nepravilne ishrane te nasuprot tome o biološkoj proizvodnji, pravilnom odabiru namirnica i zdravom načinu ishrane u našem vrtiću. U prvoj fazi, prije petnaestak godina, iz vrtićkih jelovnika izbacili smo nezdrave namirnice i obroke kao što su hrenovke, paštete, salame, krafne, namirnice bogate šećerom, a obogatili ih jelima spravljenim od svježih namirnica i onim tradicionalnim, karakterističnima za naš kraj. Naše smo jelovnike oplemenili jelima od kiselog kupusa, repe, slanutka, leće, palente, prosa, bundeve, maruna (kestena); uveli smo na jelovnik riblji brodet, započeli s redovitom uporabom maslinovog ulja i jabučnog octa, unijeli neke tradicionalne deserte kao npr. fritule, kolače od maruna, pince. Smatrali smo da je važno djecu od najranije dobi upoznati s tradicijskim običajima koji se tiču prehranbenih navika kako bismo potaknuli izgradnju temelja za njihove daljnje izbore i preferencije.

Prije godinu dana otišli smo korak dalje. Zahvaljujući suradnji s Udrugom Žmergo iz Opatije, uspjeli smo ostvariti suradnju s domaćim i lokalnim proizvođačima koji se bave biološkom proizvodnjom, a od kojih nabavljamo organske namirnice i proizvode koje koristimo za pripremu jela. Odlučili smo uvesti ekološke proizvode u našu prehranu jer su kvalitetni i visoke prehranbene vrijednosti, ne sadrže GMO, sam postupak proizvodnje kontroliran

je od njive tj. staje do prodajnih polica, meso ne sadrži ostatke hormonalnih dodataka, a u prerađivačkom postupku u većoj je mjeri sačuvana prirodna vrijednost proizvoda. U ekološkim proizvodima ima najmanje 95% ekoloških sastojaka i ne sadrže štetne dodatke. Za sada se na našim jelovnicima ovakvi obroci nalaze jednom mjesečno, kad djeca imaju priliku upoznati i isprobati neka nova jela i namirnice s kojima se najčešće nisu susreli u roditeljskom domu. Naglašavamo ipak kako se većinom radi o namirnicama koje i inače koristimo u pripremi naših jela (kravlji sir, blitva, kupus, krumpir, slanetak, rajčica, sir, jabuke, jagode, trešnje, bundeve i sl.), međutim organski su uzgojene. Među njima nalazi se i nekoliko alternativnih namirnica kao što su sejtan, tofu ili se radi o nekim kombinacijama namirnica koje su rjeđe prisutne u svakodnevnoj prehrani većine obitelji. Uvođenjem biološki uzgojenih namirnica, naišli smo i na određene probleme kao što su mali broj ekoloških proizvođača, te nedostatne količine potrebnih namirnica i ostalih prehranbenih proizvoda za potrebe vrtića. To je jedan od razloga zbog kojeg se one nalaze na našim jelovnicima jednom mjesečno.

Kuhamo za zajednicu

Jela spravljena od ovih namirnica predstavili smo na nekoliko manifestacija koje su održane u našoj lokalnoj

zajednici, a u organizaciji Dječjeg vrtića Opatija – kao što je primjerice 'Lovranski dječji dan' uoči uskršnjih praznika te 'Dani crvenog križa' u Opatiji. Tada su roditelji i šira javnost imali prilike upoznati dio našeg jelovnika i zajedno s djecom istražiti nove okuse. Održano je i nekoliko edukativnih predavanja i prezentacije u lokalnoj zajednici na istu temu. Kako bismo roditeljima i javnosti još više približili ovaj način prehrane, organizirali smo i 'mali Masterchef u vrtiću' u kojem su naši odgajatelji, djeca i vrtićke kuharice pripremali jela uz pomoć vrsne kuharice sudionice prvog hrvatskog Masterchefa¹. Svi posjetitelji imali su priliku upoznati i neke od lokalnih proizvođača od kojih mogu nabavljati namirnice iz biološke proizvodnje, kao i samu ideju takve proizvodnje. Kroz ovakve aktivnosti kod djece nastojimo promicati drukčije navike prehrane, razvijati svijest o kulturnoj pripadnosti te stvarati temelje za ekološki i etički prihvatljivo ponašanje u budućnosti, kojim će utjecati ne samo na svoje zdravlje, nego i na održiv razvoj odnosno očuvanje i zaštitu okoliša. Roditelji također imaju priliku preispitati obiteljske prehranbene navike i izbore, te osvijestiti važnost zdrave prehrane, kao i važnost tradicijske prehrane u njegovanju kulturnog identiteta svoje obitelji.

Literatura:

1. Garrish, C. J., Mennella, J. A., (2001.): *Flavor variety enhances food acceptance in formula-fed infants*. American Journal of Clinical Nutrition, 73(6), 1080-1085.
2. Holford, P., Colson D. (2010.): *Upravnotežena prehrana*. Velika Mlaka: Ostvarenje
3. Mata, J., Scheibehenne, B., Todd, P. M. (2007.): *Predicting children's meal preferences: How much do parents know?* Appetite, 50(2-3), 367-375.
4. Mennella, J. A., Jagnow, C. P., Beauchamp, G. K. (2001.): *Prenatal and postnatal flavour learning by human infants*, Paediatrics, 107(6), 88-94.
5. Sullivan, S. A., Birch, L. L. (1994.): *Infant dietary experience and acceptance of solid food*. Paediatrics, 93(2), 271-277.

¹ Više o ovom događanju možete pročitati u rubrici vijesti 'Jučer, danas, sutra' na 32. stranici (op.ur.)