

Sretan i zdrav rođendan u Hihotićima

Iva Fornažar, odgajateljica
Patricia Putinja, odgajateljica
Doris Velan, stručna suradnica-pedagoginja
Dječji vrtić Olga Ban, Pazin

U članku se opisuje proslava zdravih rođendana u kojima djeca imaju pravo odlučiti o njihovu prehranbenom, organizacijskom i sadržajnom dijelu postajući time sukonstruktori predškolskog kurikuluma.



Setnja omiljenom rutom



Namirnice na proslavi



Prehrana ima izravan utjecaj na budući naraštaj i prevenciju bolesti

Rođendani se u dječjim vrtićima slave na različite načine. Uvođenjem HACCP sustava u vrtić iz rođendanskih su jelovnika izbačene torte kućne radinosti, ali su ih uglavnom zamijenili slatkiši, grickalice, kupljeni kolači i sokovi. Naše smo proslave rođendana počele slaviti na drukčiji način potaknute *Prehrambenim standardima za planiranje prehrane djece* u kojima je predloženo da se između doručka i ručka uvede voćni obrok. To je vrijeme kad uglavnom i slavimo rođendane jer je tad najviše djece u vrtiću. Znanstvena je činjenica da prehrana ima izravan utjecaj na budući naraštaj i prevenciju bolesti, te da kvalitetno, stručno i kompetentno moramo o njoj promišljati od začeca djeteta do završetka njegovog cjelokupnog rasta i razvoja (ali i u odrasloj dobi). U dječjoj dobi pretjeran unos namirnica poput slatkiša, brze hrane i hrane bez ikakvih hranjivih/nutritivnih vrijednosti, bijelog kruha, zašećerenih sokova... dovodi do sve češće pojave pretilosti i karijesa kod djece. Na ovu ideju nas je potaknuo i uvid kako su za vrijeme slavlja sa slatkišima djeca, zbog pretjeranog unosa šećera bila pretjerano živa, agresivna i razdražljiva. Smatramo i kako na prehrambene navike djece velik utjecaj imaju mediji, vršnjaci, socio-ekonomske prilike koje utječu na kupovnu moć obitelji te dostupnost 'loših' namirnica. Često dolazi i do natjecanja među djecom u smislu 'obilnosti' obroka (tko će donijeti više i ljepše) i u smislu popratnih rođendan-

skih sadržaja (kapice, tanjurići, čaše s poznatim animiranim likovima), što potiče razlike među djecom te veliča materijalne spram drugih vrijednosti i pridonosi jačanju potrošačke kulture i konzumerizma.

Što smo poduzele?

Potaknute ovim činjenicama ponudile smo roditeljima proslavu dječjih rođendana na drukčiji način već od jasličke dobi. Roditeljima smo predložile da rođendane slavimo sa svježim, sezonskim i suhim voćem. Osim zdrave hrane obilježavanje rođendana smo upotpunile dodatnim sadržajima prema izboru i interesima djece. Djeci je omogućeno da odabiru način proslave rođendana, kao i namirnice koje će konzumirati na samoj proslavi. Aktivnost obilježavanja rođendana uvijek uključuje okupljanje djece u zajedničkom centru gdje je sva pažnja usmjerena na slavljenika/slavljenicu. O djetetu se razgovara i ono priča o sebi, čime pridonosimo njegovu jačanju slike o sebi i pokazujemo koliko ga poštujemo kao individuu. Djeca mu/joj upućuju rođendanske želje i prema izboru slavljenika pjevamo, plešemo i igramo igre. Slavljenikove želje dolaze do izražaja i u izboru aktivnosti koje će se provoditi tijekom cijelog dana njegova rođendana – npr. šetnja njegovom omiljenom rutom, izlet, posjet (posjet mlinu, razgled freski u crkvi u mjestu u kojem dijete živi...), priprema kazališne predstave prema djetetovoj omiljenoj priči, sportske ak-

tivnosti... Osim roditelja djeteta koje slavi rođendan, u organizaciji rođendana surađujemo s djelatnicima vrtićke kuhinje, domarom, ekonomom i stručnim suradnicima. Dio rođendana koji uključuje aktivnosti izvan vrtića organiziramo u suradnji s ostalim roditeljima, djedovima, bakama, društvenom zajednicom te raznim drugim institucijama i udrugama. Pojedine proslave rođendana potaknule su nas da krenemo u neke daljnje aktivnosti, npr. izradu osobnih karti djece iz skupine u kojima svako dijete govori o sebi, izradu lutki i scenografije za kazališnu predstavu, formiranje novog centra – centra 'Pekare' itd. Sama proslava nije isključivo na dan kad dijete ima rođendan, već se dio proslave koji uključuje konzumaciju hrane i pića odigrava krajem mjeseca za svu djecu rođenu tog mjeseca zbog podjele troškova između roditelja i zbog ostalih aktivnosti koje provodimo u skupini. Tijekom zajedničke proslave djeci je omogućeno da samostalno pripremaju slavljenički jelovnik u suradnji s prijateljima. Djeca uživaju u aktivnostima pranja, guljenja, sjeckanja, miksanja, miješanja, čišćenja voća od koštica i guljenja kore, kuhanja, mazanja, mljevenja, valjanja tijesta, ribanja... Kroz te aktivnosti djeca usavršavaju svoje motoričke sposobnosti i vještine (baratanje alatom – noževi, višenamjenski i ručni mikser, ribež, mlinac za orašaste plodove, štapići za ražnjiće, valjak za valjanje tijesta), uče se suradnji, međusobnom poma-

ganju, toleranciji i strpljenju. Na početku nisu sva djeca uključena već se spontano uključuju ovisno o interesu. Također nisu svi cijelo vrijeme angažirani već slobodno ulaze i izlaze iz aktivnosti te se uključuju u različite faze procesa. Uz pomoć odgajatelja djeca mijese i peku kruh, kuhaju marmelade i džemove, pripremaju savijače s jabukama i orasima, pripremaju sladoled, medenjake, voćne salate te izrađuju poklone za slavljenike.

Djeca – aktivni sukonstruktori predškolskog kurikuluma

Pitajući djecu jednostavna pitanja Kako bi htio/htjela proslaviti rođendan, što bi htio/htjela da radimo tog dana?, dajemo djeci poticaj da razmišljaju, da stvaraju i izražavaju vlastite ideje, pokreću vlastite inicijative i da otkrivaju što sve taj 'ja' može učiniti/ostvariti i na koje sve načine može djelovati na druge, što ujedno potiče dijete da promišlja o elementima vlastite ličnosti i odnosima sa drugima. Djeci dajemo izravnu priliku da budu sukonstruktori predškolskog kurikuluma, dajemo im jasno do znanja da se njihove ideje, želje i interesi cijene, da je njihov rad važan i da imamo povjerenja u njih, a odgajatelju je omogućeno da čuje svako dijete u skupini i da svakom djetetu da na važnosti (da se ni jedna ideja/interes ne 'izgubi'). Uloga odgajatelja u ovakvom načinu proslave rođendana je poticati, pomagati i podržavati djecu u planiranju i realizaciji aktivnosti koje sami osmisle.

Što o tome kažu djeca i roditelji?

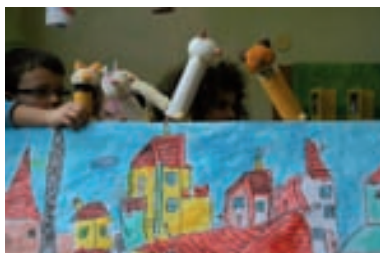
Najveće mjerilo uspješnosti su djeca, koja se dugo sjećaju proslave vlastitog rođendana i dugo pričaju o njoj. Mateo, K. 6,2 godina – *Nekad slavimo sa sladoledima, s marmeladom od šljive, krušaka i breskvi, s medenjacima, štrudlama od jabuke, voćnom salatom i povrtnom, suhim voćem. Mi djeca odlučujemo kako ćemo slaviti rođendan, razmislimo i rećemo tetama, pa one kažu da li to može ili ne. Za moj rođendan smo radili marmeladu od šljiva, par krušaka i breskvi. Išli smo u Mlin, a prošle*



Miješenje kruha – torte



Kuhanje džema od šljiva



Kazališna predstava 'Mačke iz visokog društva'



Posjet mlinu

smo godine napravili 'Čovječe ne ljuti se'. Sviđa mi se tako slaviti rođendan. Pričao sam o sebi svim 'Hihotićima' i tetama.

Koliko su roditelji upoznati s našim načinom proslave i na koji način vide ovakvu proslavu, provjerili smo anketnim upitnikom. Ankete su pokazale da su roditelji upoznati s načinom slavljenja dječjih rođendana te da su im jasni razlozi i odgojno-obrazovni ciljevi proslave rođendana na način kako to radimo u našoj skupini. Samo jedan od 18 roditelja koji su ispunili anketu

ne podržava takav način proslave rođendana, a jedan ne podržava skupne proslave, već smatra da svako dijete treba slaviti pojedinačno (misli se na slavlje s čašćenjem). Svi se roditelji slažu s tvrdnjom da se u ranoj dobi stječu zdrave navike življenja te da se pravilnom prehranom preveniraju mnoge bolesti. Većina roditelja smatra da je njihovo dijete zadovoljno načinom proslave rođendana u skupini, ali samo se troje roditelja izjasnilo da su i kod kuće promijenili način proslave otkad im dijete polazi vrtić na način da su uveli zdravu hranu u proslavu (voće i suho voće).

Plan daljnjeg razvoja

Rezultati ankete su nam osvijestili kako je dio obiteljske kulture (rođendanska slavlja s tortama i kolačima, kupovanje skupih poklona i popratnih rođendanskih sadržaja) teško mijenjati. Svejedno, nastojat ćemo što više senzibilizirati i potaknuti roditelje da čine izbore onoga što najbolje utječe na pravilan rast i razvoj djece. Planiramo obogatiti naše proslave rođendana novim idejama, potaknuti druge kolegice, roditelje novoupisane djece, pozvati vanjske suradnike da nam obogate slavlja te nadalje pratiti interese djece. Nastojat ćemo i dalje slušati djecu, uvažavati njihova mišljenja i ideje, pomagati im u realizaciji njihovih ideja i želja, poticati ih u usvajanju zdravih prehrambenih navika, te omogućiti svakom djetetu da pronađe svoje mjesto u skupini – da ga svi vide, da ga svi dožive na pozitivan način, upute mu pozitivne poruke i želje prijateljstva, privrženosti i ljubavi.

Literatura:

1. Došen Dobud, A. (2005.): *Malo dijete – veliki istraživač*. Zagreb: Alinea
2. Laido, Z. (ur) (2009.): *Prehrambene smjernice za djecu*. preuzeto s: www.zdravlje.hr
3. Slunjski, E. (2006.): *Stvaranje predškolskog kurikuluma u vrtiću – organizaciji koja uči*. Zagreb: Mali profesor
4. Šisler, V. (2009.): *Jesu li prehrambeni standardi 'jestivi'? U: Dijete vrtić obitelj (br.55)*, str. 25-26
5. Vučemilović, Lj., Šisler, V. (2007.): *Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi*. Zagreb: Hrvatska udruga medicinskih sestara, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport.