



Za proslavu rođendana izradili smo kaširanu tortu koja je, kako kažu djeca, 'torta samo za svjeće'

Slasni voćni rođendani

Početak godine u jednu dubrovačku mješovitu skupinu upisano je petero djece s posebnim potrebama u prehrani. Ova situacija potaknula je odgajateljice da u suradnji s roditeljima osmisle aktivnosti koje će imati za cilj usvajanje pravilnih prehrambenih navika, ali i uvođenje novih namirnica radi drukčije proslave rođendana.

Fani Kitin, odgajateljica
Evgenija Matović, odgajateljica
Dječji vrtić 'Izviđač'
Dubrovnik

Rad s djecom u Dječjem vrtiću 'Izviđač' organiziran je u sedam mješovitih skupina. Naša odgojna skupina obuhvaća 18-ero djece u dobi od dvije do pet godina. Na početku pedagoške godine u našu je skupinu upisano petero djece koja imaju posebne potrebe u ishrani – jedno je dijete alergično na kikiriki, dvoje djece na čokoladu i dvoje djece na jagode.

Na uvodnom roditeljskom sastanku na početku pedagoške godine spoznale smo da su roditelji zabrinuti nezdravim jelovnikom na vrtičkim proslavama rođendana i da žele promjene. Zapitale smo se kako na najbolji način proslaviti rođendan i što u takvim prigodama ponuditi djeci koja imaju alergiju, da bi i ona osjetila radost slavljenja rođendana. Izradile smo plan samoedukacije, te plan edukacije roditelja i djece. Mi odgajateljice educirale smo se koristeći stručnu literaturu, spoznaje s Interneta, kroz savjete više medicinske sestre, te putem radionica. Roditelje smo educirale nudeći im informacije putem letaka o zdravoj prehrani, tijekom individualnih konzultacija i na roditeljskom sastanku. U neposrednom radu s djecom koristile smo priče i slike zdravih namirnica, organizirale posjete tržnici, s djecom vodile zanimljive razgovore o vitaminima i njihovu utjecaju na naš razvoj, zajedno izrađivali piramidu



zdrave prehrane, razno voće od slanog tijesta te slikali voće i povrće.

Pokazali smo da i mi to znamo

Najkorisnije ideje pronašle smo u knjizi 'Pokaži da i ti to znaš'. Razrađen plan za pedagošku godinu iznijele smo na roditeljskom sastanku i većina roditelja ga je s oduševljenjem prihvatila. Pojedini su roditelji bili pomalo skeptični kako će djeca prihvatiti inovacije. Prvi korak u realizaciji zdrave proslave rođendana bio je posjet tržnici u Gradu gdje smo razgledavali voće i povrće. Po povratku u vrtić izrađivali smo voće od slanog tijesta koje smo koristili u igri u obiteljskom centru i slikali viđeno. Tada smo u suradnji s roditeljima izradili piramidu zdrave prehrane. Kako su nam se bližile prve proslave rođendana, izradili smo kaširanu tortu koja je, kako kaže trogodišnja Laura, 'torta samo za svječiće.' S nestrpljenjem smo dočekali prvu proslavu rođendana. Djeca su uzbuđeno sudjelovala u pripremi namirnica, pekli smo kokice, mijesali banane u kokosu, pravili voćne ražnjiće. Nakon pjesme i puhanja svječića krenuo je svečani trenutak degustacije zdrave hrane. Djeca su prvo kušala voćne ražnjiće i kokice. Kako banane u kokosu još nitko nije probao, stolu je prišao trogodišnji Petar, kušao i oduševljeno rekao: 'Banane su super!' Ostala djeca su odmah prionula stolu s bananama. Osim sezonskog voća i povrća na proslavama nudimo suho, kandirano i koštunjavo voće. Na svakoj proslavi u dogovoru s roditeljima

uvodimo novo voće, a nakon što ga kušaju, djeca o njemu kazuju svoje mišljenje. Na taj način smo dobili ove i podatke koji govore kakve okusne dojmove djeca iskazuju (tablica 1).

K ako vrijeme odmiče djeca i roditelji sve više prihvaćaju ovakav način proslave i imamo pozitivne povratne informacije. Neke od reakcija su: 'Ne mogu vjerovati da je jela mrkvu.' Edita (Leonina mama); 'Romana je prije voljela banane pa ih je onda prestala jesti. Otkad ovako slavite rođendan, ponovno ih jede. Hvala.' Nataša (Romanina mama). Nažalost, nisu svi roditelji svjesni važnosti zdrave hrane i razvijanja odnosa prema njoj već od najranije dobi. Jednom su roditelji dvoje djece iz naše skupine za proslavu donijeli nezdrave grickalice i sokove. Roditelji nisu bili na roditeljskom sastanku i djeca su zbog bolesti dugo bila odsutna. Ostatak družine iz skupine je bio zbunjen! Naravno da su se počastili bombonima, ali ne s velikom radošću. Nakon što smo u jednom tjednu imali zdravu (ponedjeljak) i nezdravu (petak) proslavu rođendana, zanimalo nas je što djeca misle o njima. Provele smo anketu među djecom. Pitanja su bila: 'Što je Romana donijela za svoju proslavu, a što Nina?'; 'Koja ti se proslava više sviđa?' i djeca su ovako odgovorila: Karla (3 god. i 2 mj.): 'Meni je ljepši čips, ali dobre su i kokice.' Maro (3 god. i 3 mj.): 'Na Nininom rođendanu jeo sam smoki i voće. Romana je donijela

jabuke, kivi, banane i mrkvu. Ja volim smoki, a u njemu nema ništa.'

David (4 god. i 4 mj.): 'Sada smo jeli čips i bombone. Najviše volim jabuke.'

Petar (4 god. i 2 mj.): 'Na Romaninom rođendanu jeli smo kivi, mrkvu, bananu, jabuku, grožđice i banane u kokosu (proslava je bila prije 4 dana). Na Nininom rođendanu jeli smo... ne mogu se sjetiti!' (proslava je bila prije 30 min.)

Karmen (3 god. i 3 mj.): 'Volim banane.'

Romana (4 god.): 'Na mom rođendanu jeli smo voće, jabuke, banane, grožđice. Banane sam voljela prije, a sad ih više ne volim. Banane volim samo s kokosom. Ja volim voće, a Nina slatkiše. Draži mi je rođendan s voćem jer ima više vitamina, tko ih puno jede narastu mu mišići.'

Rođendan je važno slaviti s prijateljima

Iz ovih izjava vidi se da je većina djece prihvatila proslavu rođendana na zdrav način. Zaključile smo da pokazuju povećan interes za zdravu proslavu jer i sami sudjeluju u pripremi. Važno je da svoj rođendan proslave među prijateljima, da se vesele i zabavljaju. Neupitno je da navike koje steknemo u djetinjstvu većim dijelom oblikuju naš život, stoga je izuzetno važno da ih već u predškolskoj dobi učimo pravilnim navikama u prehrani.

N amirnice koje djeca konzumiraju utječu na razinu njihovog zdravlja, od probave do stanja imuniteta. Započete aktivnosti 'Zdravi stilovi života – zdrava proslava rođendana' planiramo nastaviti i u budućnosti sve do polaska naših mališana u školu. Sljedeći zadatak nam je praviti sokove, osamostaliti djecu za sjeckanje voća i povrća, posjetiti sušionice voća na seoskim gospodarstvima u Konavlima, praviti arancine (kandiranu koru naranče). Rad na ovom projektu je prije svega usmjeren na zadovoljavanje djetetovih potreba za zdravim stilovima života. Sa svakom proslavom rođendana kvalitetu djetetovog življenja mijenjamo nabolje, a to nas čini sretnima jer vidimo da su zbog toga zadovoljna i djeca i njihovi roditelji.

Literatura:

1. Grupa autora: *Pokaži da i ti to znaš*, Extrade d.o.o., Rijeka, 1999.
2. Zbornik radova: *Dijete u kretanju*, Zagreb, 2005.

Tablica 1 Okusni dojmovi koje djeca iskazuju

Voće	sviđa	ne sviđa
grožđice	13	5
datule	4	14
suhe smokve	13	5
orasi	18	0
lješnjaci	15	3
bademi	17	1
suhe marelice	10	8
mješavina mango, papaja, ananas	15	3
suhe brusnice	2	16
indijski oraščići	15	3

povrće	sviđa	ne sviđa
mrkva	16	2