



Promicanje zdravog načina življenja u eko-vrtiću Srednjaci

Ljuba Vujić Šisler, zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić Srednjaci
Zagreb

U sklopu odgoja i obrazovanja za okoliš, prehrana djece u našem vrtiću zauzima značajno mjesto. Ona je planirana, kontrolirana, obogaćena i integrirana u sva područja života i rada u vrtiću. Izričito je povezana i sa zadovoljavanjem potrebe za kretanjem, tj. tjelesnim aktivnostima djece. Dijete iskustva iz vrtića prenosi na obitelj i sredinu u kojoj živi. Razvijanje svijesti o važnosti zdrave prehrane dio je nastojanja da stvorimo zdrave i ekološki osviještene naraštaje. Roditelji često uče od svojeg djeteta jer ono u roditeljski dom donosi ideje i sadržaje iz vrtića. Slijedeći njegove želje i zahtjeve, roditelji katkad i nesvjesno postaju dio eko-sustava. Dijete koje je u vrtiću usvojilo zdrave prehrambene navike, zadržat će ih i nakon polaska u školu, osobito ako i školski sustav njeguje ekološku svijest i promiče sadržaje zdravog načina življenja.

Roditelji imaju pravo izbora programa za svoje dijete, ali i sudjelovanja u tom programu. "Da bi roditelj mogao birati ono što odgovara potrebama i interesima njegova djeteta i ono što je za dijete najbolje, on mora biti višestruko senzibiliziran i educiran." (Maleš, Milanović, Stričević, 2003.) Suradnja s roditeljima uspostavlja se na informativnoj, edukativnoj i savjetodavnoj razini, te kroz različite oblike i sadržaje rada. Jedan od najuspješnijih oblika rada u našem vrtiću, po procjeni roditelja, jesu radionice. Priznat ću primjer radionice o zdravoj prehrani koja se u našem vrtiću tradicionalno održava. U radionicu su aktivno uključeni roditelji, odgojitelji, kuharice i zdravstvena voditeljica.

Zdrava prehrana djece

Cilj radionice bio je informativno-edukativni. Roditeljima je bila pripremljena izložba svih integralnih žitarica, mahunarki i začina koje koristimo u prehrani, kao i recepti i stručna literatura kojom se koristimo u svom radu. Za po-

četak smo ih kratko upoznali s postavkama zdrave prehrane prema Piramidi zdrave prehrane koju je odobrila Svjetska zdravstvena organizacija. O svakom segmentu prehrane (namirnica) u piramidi rečeno je najznačajnije (protektivna i energetska vrijednost, način pripreme itd). Naglasili smo i važnost vode u organizmu (prijenos hranjivih tvari, eliminacija štetnih tvari iz organizma, otpajanje vitamina topljivih u vodi, termoregulacija i dr.) te potrebu stvaranja navike konzumiranja vode. Objasnili smo kako u vrtiću potičemo usvajanje te navike (nudimo dječji vodu češće tijekom dana, postavljamo držače i jednokratne čaše nadohvat djece i sl.).

Kretanje – tjelovježba i prehrana usko su povezani i utječu na pravilan rast i razvoj djeteta. To je stil življenja koji treba poticati i njegovati od najranijeg djetinjstva. Naglasili smo povezanost tjelovježbe i prehrane i njihov utjecaj na pravilan rast i razvoj te prevenciju debljine u djece i kroničnih bolesti u kasnijoj životnoj dobi (šećerna bolest, srčano-žilne bolesti i mnoge druge). Nepravilna prehrana i neaktivnost neminovno dovode do debljine, koja u postaje sve veći zdravstveni problem i u nekim dijelovima svijeta prerasta u epidemiju.

Kuhamo zajedno

U drugom dijelu radionice, koji je kod roditelja izazvao vrlo velik interes, kuharice, roditelji, odgojitelji i zdravstvena voditeljica zajedno su pripremali, kuhali i degustirali pripremljenu hranu. Roditeljima su ponuđeni recepti pripremljene hrane, ali i recepti za većinu jela koja u vrtiću pripremamo tijekom godine. Nakon radionice roditelji su procijenili važnost teme o kojoj smo govorili za zdravlje svoje djece i svoje osobno, uputili nam riječi potpore, ohrabrenja, te svoje primjedbe i sugestije. U valorizaciji su roditelji naveli sljedeće:



“Odično. Razlog zašto sam željela da mi dijete ide u eko-vrtić bio je taj da stekne dobre navike, kako o prirodi oko sebe tako i o hrani kojom se hrani tijekom tjedna, dok ga ja ne mogu nadzirati. To mi je jako važno i mislim da izvrsno to radite. Hvala.”

“Hvala na poučnom predavanju i trudu vaših kuharica. Priređena jela bila su odlična. To je izvrsna ideja za pripremu kod kuće. Jako mi je drago da moja djeca imaju priliku u vrtiću jesti zdravo i ukusno.”

“Zadovoljna sam s prehranom u vrtiću, baš zbog toga što puno hrane koju nudite djeci mi roditelji ne stignemo pripremiti na taj način – kvalitetan i raznolik – zbog brzine i kratkog vremena u kojem pripremamo hranu. Svida mi se i to što gotovo svako dijete u grupi pratite individualno – u smislu zdrave prehrane, zdravog odnosa prema hrani, u navikama redovitog uzimanja obroka, a pogotovo uzimanja voća kroz ‘igru’, kad oni sami pripremaju te proizvode. Nastavite i dalje s takvim pristupom i radom, a pohvala stiže baš kroz našu djecu. Hvala.”

Zahvaljujemo se roditeljima na suradnji, podršci, povjerenju, pomoći, idejama i riječima koje su nam uputili pismeno i usmeno nakon radionice, ali i na aktivnoj suradnji tijekom cijele godine. Važno je pomno i sustavno izgrađivati i poticati te promicati zajedništvo i kvalitetnu komunikaciju kao jedini mogući put ostvarivanja održivoga razvoja.

Istraživanje sa svježim povrćem

Dijete najbolje uči kroz vlastito iskustvo, koristeći sve dostupne metode i sredstva, upotrebljavajući sva osjetila. Ono je radoznalo, kreativno i aktivno te mu treba omogućiti da svu svoju energiju usmjeri u pozitivnom smjeru, da stječe i usvaja pozitivne – zdrave životne navike. Ove godine uveli smo u četiri skupine (srednje i starije) istraživanje sa svježim povrćem. Ciljevi ovakvog rada bili su višestruki:

- daljnji razvoj i usvajanje zdravih navika u prehrani – konzumiranje svježega povrća na različite nove načine (salate, multivitaminski sokovi, sendviči, raznjici, deserti i dr.) i u različitim kombinacijama s voćem, svježim kraljijim sirom, medom, jogurtom, začinskim biljem, koštunjavim voćem i orašastim plodovima;
- okusna, mirisna i taktilna diferencijacija kroz različite sadržaje;
- upoznavanje i korištenje različitih novih sredstava rada (različite vrste noževa, raznovrsna cjedila, daščice za rezanje, ribeži, sokovnici, mikseri, vaga, pleh, boč-



- ce sa začinskim biljem i drugim mirodijama i dr.);
- razvoj spretnosti, samoinicijative, samopouzdanja, motorike, mašte, različitih oblika kreativnog izražavanja (slikanje, crtanje, modeliranje, opisivanje);
- sastavljanje jelovnika na novi način;
- igra različitih igara na temu povrća: loto, slagarica, memory, itd;
- prijenos informacija, usvojenih znanja i vještina u roditeljski dom i dalje u školu; poticanje roditelja na slične i iste načine pripremanja i konzumiranja svježeg povrća i kod kuće.

Da bismo počeli svoje istraživanje, prolazili smo kroz različite etape rada. Počeli smo sa senzibilizacijom za rad – odgojitelja, djece i roditelja, neposrednih sudionika u procesu nabave, tehničke pomoći (servirki i spremaćica), a zatim je slijedilo uključivanje i pomoć stručno-razvojne službe. Izvršili smo pripreme radnje i nabavili dovoljan broj sredstava za rad za svako pojedino dijete. Uslijedio je dogovor o dinamici događanja (2 puta mjesečno). Odgojiteljima je ponuđena sva raspoloživa stručna i popularna literatura, predložene su različite vrste povrća, voća i drugih namirnica, začinskoga bilja, začina i dodataka za okus i miris. Poslije svake aktivnosti provedene us rasprave. Načinjeni su video i fotozapisi te su zabilježene izjave djece. O radu smo izvješćivali roditelje. Napravljena je i polugodišnja valorizacija rada. Istraživanje sa svježim povrćem postalo je izvor novih dječjih doživljaja, spoznaja, istraživanja i veselja, a obogatilo je djecu za još jedno vrijedno iskustvo u zdravom načinu prehrane. Djeca su ovaj oblik rada vrlo dobro prihvatila – svi u njemu aktivno sudjeluju, vesele se, istražuju i degustiraju. Svoje dojmove o radu izražavaju na različite načine. Aktivnosti u skupini ponekad traju satima. Odgojitelji ovaj oblik rada ocjenjuju kao vrlo dobar i poticajan za djecu i njih osobno. Roditelji o radu informiramo na različite načine: foto i video zapisi-



Kutak za zdravi trenutak



Radionice za roditelje o zdravoj prehrani

ma, crtežima, slikama, izjavama, receptima itd. Nudimo im mogućnost aktivnoga sudjelovanja u radu i degustacije pripremljenoga. Roditelji ovaj oblik rada procjenjuju kao koristan i pozitivan za svoju djecu. Naše istraživanje sa svježim povrćem nastavlja se dalje.

Zaključak

Ovakav način rada s roditeljima i djecom ima za cilj odgoj ekološki osviještenih, zdravih naraštaja, usvajanje

zdravih navika za cijeli život, smanjenje broja oboljelih i ovisnih (hrana i ostalo), uštedu društva u saniranju posljedica nerazvijene ekološke svijesti i nezdravih navika. Pravilan pristup prehrani i zdravom načinu života vrlo su važan dio poruka koje šaljemo djetetu utječući na njegovu sliku o samom sebi, o drugima i o svijetu u kojem živi.

Dijete donosi odluke i gradi stavove koji kasnije postaju njegov stil življenja. •

Literatura:

1. Boban Pejić, J. (2003.): *Kuham i jedem zdravo*, Zagreb: Profil.
2. Capak, K. (2004): *Zagreb – zdravi grad*, Zagreb: Revija za promociju zdravog života.
3. Crper, J. (1994.): *Hrana čudesni lijek*, (Food your miniclé medicine), London.
4. Devernay, B., Garašić, D., Vučić, V. (2001.): *Odgoj i obrazovanje za okoliš i održivi razvoj*, Zagreb: Društvo za unapređivanje odgoja i obrazovanja.
5. Hansen, K., Kaufmann, R., Burke Walsh, K. (2001.): *Kurikulum za vrtiće*, Zagreb: Pučko otvoreno učilište Korak po korak.
6. Hansen, K., Kaufmann, Saifer, S. (1999.): *Odgoj za demokratsko društvo*, Zagreb: Mali profesor.
7. Kulier, I. (1999.): *Dobro Jedi i ostani živ*, Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.
8. Kulier, I. (2001.): *Kemjski sastav namirnica - što jedemo*, Zagreb: Impress.
9. Maleš, D. (2001.): *Konvencija o pravima djeteta*, Zagreb: Družinski zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
10. Maleš, D., Milanović, M., Stričević, I. (2003.): *Živjeti i učiti prava – odgoj za ljudska prava u sustavu predškolskog odgoja*, Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Istraživačko - obrazovni centar za ljudska prava i demokratsko građanstvo.
11. Nanić, Z., Neduhaj, M. (2001.): *Kolači za zdravlje - bez jaja, šećera, mlijeka i čokolade*, Zagreb: Bio-zrno.
12. Nanić, Z. (2002.): *Naša tradicijska jela na zdraviji način*, Zagreb: Bio-zrno.
13. Perić, M. (1999.): *Prehrana djeteta*, Zagreb: Školska knjiga.
14. Shapiro, S. (2001.): *Edukacijom do zdravlja*, Zagreb: Forum za slobodu odgoja.
15. Shapiro, S. (2001.): *Prehrana i vaše zdravlje*, Zagreb: Forum za slobodu odgoja.
16. Verbanac, D. (2002.): *O prehrani, što, kada i zašto jesti*, Zagreb: Školska knjiga.
17. Vučinić, Ž. (2001.): *Kretanje je djetetova radost*, Zagreb: Fotomarketing - FoMa.