

"Imaš pravo na najbolju moguću zdravstvenu skrb, ispravnu vodu za piće, kvalitetnu hranu, čistu i sigurnu okolinu i informacije koje će ti pomoći da budeš zdrav i zdravo rasteš." (Konvencija UN-a o pravima djeteta, čl. 24)

ROĐENDAN „BEZ SLATKIŠA”

P.O.VIŠNJIK

ODGOJNA SKUPINA
„SMOKVICE”



Kako je sve krenulo...

Na početku prošle pedagoške godine odlučili smo djeci približiti zdravo življenje raznim tjelesnim aktivnostima i učenjem o zdravoj prehrani.

Pravilna prehrana djece u jaslicama i vrtiću

Djeca pravilne prehrambene navike i iskustva iz vrtića prenose u roditeljski dom, školu i širu zajednicu i tako postaju „mali ambasadori zdrave prehrane“.

Prehrana u vrtiću planira se, provodi i kontrolira prema zakonskim propisima - novim preporukama i smjernicama Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi i prema energetskej i nutritivnoj potrebi djece o kojoj vrtić skrbi.

CILJ PRAVILNE PREHRANE

razvijanje zdravih/pravih prehrambenih navika od najranije dobi

promicanje pravilne prehrane

unapređenje kvalitete prehrane s ciljem održavanja dobrog zdravlja i sprečavanja bolesti uzročno povezanih s načinom prehrane

usvajanje zdravih stilova življenja i pozitivnih stavova o očuvanju i unaprjeđenju osobnog zdravlja i zdravlja nacije

PREHRAMBENA PIRAMIDA U DJEČJOJ DOBI



PREHRANA TIJEKOM DANA

dijete treba imati tri glavna i dva do tri međuobroka

karakteristika glavnog obroka; lako probavljiva mesa, riba i jaja, žitarice, njihovi proizvodi i povrće

karakteristika međuobroka je ; svježe voće, povrće, mliječni (komadić sira) i fermentirani proizvodi, frappei, manji komad kolača i sl.)

tijekom dana dijete treba popiti dovoljnu količinu tekućine – najbolje vode

OKRUŽENJE I OSTALI ČIMBENICI

pozitivan utjecaj na dijete i stjecanje pozitivnih prehrambenih navika

ugodna atmosfera za blagovanje

senzibilizacija svih sudionika u procesu za provedbu pravilne prehrane
aktivno uključivanje roditelja u rad

veća transparentnost jelovnika

kretanje – tjelovježba – sport

briga za zdrav okoliš

Briga za zdravi okoliš



ROĐENDAN „BEZ SLATKIŠA”

Svi znamo da je rođendan djetetu najdraži dan u godini, stoga u našoj odgojnoj skupini tome posvećujemo veliku pažnju. Rođendani se slave u krugu obitelji, u igraonicama, ali i s prijateljima u vrtiću.

Znajući što proslava rođendana za svako dijete znači, u suradnji s roditeljima, uvažavajući sve ostale čimbenike, osmišljavamo proslavu rođendana kao radosni događaj za svako dijete.

Roditelji tako imaju mogućnost direktno se uključiti u pripremu slavlja birajući i donoseći zdrave grickalice i prirodne sokove u kojima će djeca uživati, ali koje je će biti u skladu s prehrambenim standardima.

Posebno želimo zahvaliti roditeljima djece iz naše skupine koji su podržali tu ideju jednoglasno.

Na početku su djeca reagirala pomalo sa zadržkom i s mrvicom sumnje, no poticanjem da probaju došle smo do toga da vrlo rado kušaju i nakon toga uživaju u raznim okusima, bojama, teksturama. Na rođendanskom jelovniku tako se nađu jabuke, banane, citrusi, ananas, grožđe, ali i egzotične vrste voća poput manga, avokada i sl.

Povrće koje u našoj skupini s užitkom djeca jedu su mrkve.

Iduće godine planiramo ubaciti mini rajčice, rotkvice, celer, papriku kao orašaste plodovi (pazeći na alergije): orah, badem.

Djeca uz svježe voće na proslavi rado jedu i suho voće (šljive, smokve, marelice...).

Slatkiše tijekom takve proslave uglavnom nitko niti ne spominje i zaista nisu središte proslave.

Sva djeca, a posebno dijete slavljenik, uživaju u bogatstvu okusa i boja, dok pri tome pazimo na zaštitu njihova zdravlja i pravilan razvoj.



Kako je u našoj odgojnoj skupini primljena rođendanska zabava kojoj nedostaju slatkiši, sokovi i kolačići i dr. Možete vidjeti iz priloženih fotografija.







Po uzoru na naše prijatelje iz odgojne skupine Trešnjice i mi smo ove pedagoške godine uveli POTIĆE, najradije pijemo vodu, kompote i čajeve koje nam pripremaju naše vrijedne tete kuharice.



Zadovoljno – zdravo i sretno dijete

Vještine i saznanja koje dijete stekne u najranijoj dobi postaju njegova svakodnevnica, dio njegova života, i pretvaraju se u trajan stav o potrebi očuvanja zdravlja, postajući način življenja.



Hvala na pažnji 😊

Djeca starije jasličke skupine „Smokvice”, P.o.Višnjik

Odgojiteljice:

Indira Barišić

Ivana Rajhenfater