

TJEDAN ZDRAVLJA U PO VIŠNJIK III



03.04,2023

07.04.2023

Postavljeni cilj aktivnosti u tjednu zdravlja bio je informirati, motivirati i osvijestiti djecu kako se što zdravije i kvalitetnije hraniti, upoznati ih s utjecajem hrane na zdravlje, te ih potaknuti na što odgovorniji odnos prema sebi i svome tijelu.



Prva aktivnost gdje smo prepoznali interes djece za ovu temu bio je igrokaz „Zdrava hrana” (Lj. Puhec) nakon kojega su djeca pokušavala pogoditi koja sve hrana spada u zdravu, te koje bi namirnice trebali najviše jesti da bi bili jaki i zdravi. Upoznali smo se i sa piramidom zdrave prehrane, nakon čega su djeca s oduševljenjem odlučila napraviti i svoju, ovaj puta drugačiju piramidu. Napravili su haljinu za medvjedicu Zdravku i za zečića Zdravka u obliku piramide, obojali ju i lijepili slike hrane koju su izrezivali iz letaka.



Dobre prehrambene navike koje usvojimo tijekom djetinjstva predstavljaju temelje kvalitetne i zdrave prehrane u odrasloj dobi.



Primijetili smo da djeca najveći interes pokazuju za voće, stoga smo se tome odlučili posvetiti svim svojim osjetilima. Mirisali smo razno voće i zatvorenih očiju pogađali o čemu se točno radi, gulili koru s jabuke i promatrali njezin presjek.

Dogovorili smo da svatko od nas donese omiljeno voće ili povrće u vrtić i od toga napravili ukusnu i zdravu voćnu salatu.



***zdrava salata od
mrkve***





Od sjemenke do biljke



- Kao što sam naziv sugerira, djeca su postupno kroz aktivnosti učila o klijanju kao početnom procesu rasta biljke iz sjemenki.
- Za učenje procesa rasta biljke djeci je poslužio grah.
- Za početak, djeca su promatrala zrno graha pod „mikroskopom“ nakon čega su prionula poslu.
- Kada su već ponešto naučili o grahu, odlučili su posaditi zrnca graha u staklenku i promatrati promjene koje će se dogoditi.



Proučavajući piramidu pravilne prehrane i učeći o zdravoj i nezdravoj hrani, utjecaju šećera na zube te razvrstavajući hranu na dobru i manje dobru za naše zdravlje, crtajući svoj najdraži obrok i slažući tanjure najdraže hrane djeca su došla do zaključka da pravilnom prehranom možemo spriječiti mnoge bolesti kao što su gojaznost, dijabetes, alergije i sl..





Tu su i naši
zdravi rođendani
sa tortama
od svježeg voća
koje djeca
pomažu
praviti.



Posjet Poljoprivrednoj školi

Djeca su posjetila Poljoprivrednu školu gdje su ih ljubazni djelatnici i učenici upoznali sa sadnjom sjemena povrća te presađivanjem i njegom malih sadnica povrća i voća koje je temelj zdrave prehrane. Razgledali su rasadnik te kompostanu o kojima se brinu vrijedni učenici. Djeci je to bio poticaj za sadnju svojih biljaka o kojima će se brinuti te ih posaditi u svoj vrt i pratiti rast biljke a kasnije i ploda 🌱



Na nama odraslima je da

- ☺ svakodnevno nudimo djeci raznovrsnu hranu
- ☺ ne preskaču doručak jer utječe na uspješnost i IQ
- ☺ se pobrinemo da djeca jedu svakih 4 do 6 sati
- ☺ bitan je uravnotežen unos hrane i svakodnevne tjelesne aktivnosti
- ☺ važno je jesti dovoljno voća, povrća i žitarica kao i mliječne proizvode koji sadrže optimalnu količinu kalcija, željeza i bjelancevina
- ☺ im izbjegavamo davati masnu, slanu i previše slatku hranu
- ☺ usvoje naviku pijenja vode jer je voda najzdraviji napitak
- ☺ razgovarajte s djecom o važnosti zdrave i uravnotežene prehrane



HVALA NA PAŽNJI

