



## ISHRANOM DO ZDRAVLJA

Dijete najbolje uči kad je motivisano, odnosno kada pokazuje vlastito interesovanje za određenu temu. Potrebno je oslušivati dječije želje i interesovanja, ali ih dobrim vođenjem usmjeriti na ostvarivanje jasnih ciljeva.



Dijete najbolje uči kada je motivisano, odnosno kada pokazuje vlastito interesovanje za određenu temu. Potrebno je oslušivati dječije želje i interesovanja, ali ih dobrim vođenjem usmjeriti ka ostvarivanju jasnih ciljeva. Poznavajući dječija interesovanja, specifičnosti grupe, ali i svakog pojedinca u grupi, odgajatelj postavlja zadatke u skladu sa dječijim mogućnostima i interesovanjima, koji doprinose razvoju kognitivnih i socijalnih sposobnosti, kao i stvaranju i razvijanju radnih navika, odgovornosti, mašte, komunikacije i pozitivne slike o sebi.

U radu sa mješovitim odgojnim grupama spoznali smo da djeca najbolje usvajaju sadržaje i bogate svoje iskustvo tokom praktičnog rada i manipulacije različitim materijalima, a zatim stečeno znanje primjenjuju u stvarnim životnim situacijama. Iskoristili smo njihovu zainteresovanost i kreirali projekat „Isхранom do zdravlja“, zasnovan na pedagoškim uvjerenjima stečenim vlastitim iskustvom.

Potrebno je dječije znanje kontinuirano nadograđivati, poznavajući specifičnosti odgojne grupe i opservacijom djece kretati se od poznatog ka nepoznatom. Djeci je potrebno osigurati različite sadržaje i materijale, mijenjati aktivnosti i dinamiku rada u skladu sa njihovim interesovanjima. Na taj način unapređujemo dječiji intelektualni i socio-psihološki razvoj.

## **KRATAK OPIS PRAKSE**

U radu sa djecom primijetili smo njihovu naklonjenost ka kulinarskim praktičnim aktivnostima. Njihovo interesovanje usmjerili smo ka kuhanju s ciljem stvaranja svakodnevnih zdravih životnih navika.

Projekat je sproveden na nivou vrtića i obuhvatio je obje grupe: mješovitu odgojnu grupu od 6 mjeseci do 3 godine i mješovitu odgojnu grupu od 3 godine do polaska u školu. Djeci motivisanoj za rad pripremili smo sadržaje prilagođene njihovom uzrastu, ali i svakom pojedincu unutar grupa, poštujući razvojni stadij svakog djeteta. U aktivnosti su bila uključena i djeca sa poteškoćama u razvoju.

Praksu sa aktivnostima zvanično smo započeli u februaru 2022. godine, ali možemo reći da je spontano počela i ranije. Trajala je četiri mjeseca, do kraja maja 2022. godine. Tokom realizacije, vođeni dječijim interesovanjima, nastavili smo sa upoznavanjem različitih namirnica biljnog i životinjskog porijekla sa kojima se svakodnevno susrećemo. Djeca su se upoznala i sa zanimanjima ljudi koji se bave našim zdravljem i isхранom.

Unutar vrtića osmislili smo motivišući prostor za svrsishodnu igru. Tokom realizacije aktivnosti organizovali smo i različite posjete usko vezane za našu temu. Sarađivali smo sa roditeljima, animirali ih na zajednički rad i njihov doprinos vrtićkim aktivnostima, sa ciljem prihvatanja i provođenja zdrave ishrane u svakodnevnom životu.

## **POLAZIŠTA**

Tokom naših redovnih aktivnosti primijetili smo da djeca posebnu zainteresovanost i pažnju poklanjaju aktivnostima koje se tiču pripremanja hrane. Obilježavali smo različite vjerske praznike, Bajram i Božić, pravljenjem kolača, a na naše iznenađenje nekoliko djece koja su ranije odbijala hranu nisu mogla odoljeti kolačima koje su lično napravila u vrtiću. Isto se dešavalo i kada bismo im dopustili da samostalno naprave salatu ili neku drugu poslasticu – svi iz grupe bi sa zadovoljstvom pojeli ono što su pripremili.

Dodatna potvrda uočenog dječijeg interesovanja bili su i roditelji, koji su često postavljali pitanja kada ćemo ponovo realizovati slične aktivnosti. Odabiru teme za realizaciju projekta doprinijela je i specifična situacija u našem okruženju. Obuhvaćeni epidemijom COVID-19 virusa, odlučili smo dječiju zainteresovanost za ishranu oblikovati i usmjeriti na viši nivo – ka očuvanju i jačanju zdravlja pravilnom ishranom.

Zbog specifičnosti vrtića i grupa, kao i značaja teme za kvalitet budućeg života, odlučili smo da praksu sprovedemo na nivou cijelog vrtića, odnosno u obje grupe, poštujući razvojne mogućnosti grupa i svakog pojedinca unutar njih. Roditelji su rado bili uključeni u projekat, te smo u stalnoj interakciji s njima razvijali nove ideje i ciljeve. Njihov angažman dao je dodatni značaj temi „Ishranom do zdravlja“.

Važnost zdrave ishrane u današnjem vremenu, kada se često govori o pretilosti i nezdravim životnim navikama, bila je snažna motivacija da učinimo nešto što je od ključne važnosti za budućnost naše djece. Kao odgajatelji, naš glavni cilj jeste očuvanje zdravlja i stvaranje zdravih životnih navika, a upravo dječija motivacija pomaže nam u realizaciji i postizanju tih ciljeva.

Tokom sprovođenja projekta djeca su bila rizična ideja za nove teme i aktivnosti, a odgajatelji su bili voditelji u zajedničkom radu i ostvarivanju ciljeva. Nova saznanja koja su djeca stekla oblikovala su njihov dalji boravak u vrtiću.

## **CILJ I ŽELJENI ISHODI**

Glavni cilj naše prakse bio je usmjeriti dječiju zainteresovanost za pripremanje hrane ka stvaranju i oblikovanju zdravih životnih navika, s ciljem poboljšanja kvaliteta njihovog budućeg života.

Praktično-manipulativnim aktivnostima doprinijeli smo aktivnom učenju i usvajanju znanja o namirnicama, njihovom značaju za naš organizam, ali i o tome ko brine o nama kada dođe do narušavanja zdravlja. Zadaci su bili prilagođeni specifičnostima grupa, kao i djeci sa poteškoćama u razvoju.

Djeca su kroz interesovanje za praktične aktivnosti i učešće u igrama otkrivala svojstva voća, povrća i drugih namirnica. Svim svojim čulima doživljavala su hranu, prepoznavala i imenovala okuse: slatko, slano, gorko i kiselo. Pokazivala su veliku zainteresovanost i želju za učešćem u aktivnostima kroz svakodnevna pitanja o hrani, radoznalo su listala časopise, enciklopedije i slikovnice kako bi proširila svoja znanja.

Uspijevala su razlikovati zdravu od nezdrave hrane, te su postepeno razvijala navike svakodnevnog konzumiranja zdrave hrane. Jačala su pozitivnu sliku o sebi kroz samostalno pripremanje obroka, ali i kroz rad sa neoblikovanim i oblikovanim materijalima, uključujući modeliranje domaćim plastelinom, što je dodatno doprinosilo njihovoj istrajnosti, samopouzdanju i radnim navikama.

## **DETALJAN OPIS REALIZACIJE**

Praksu smo započeli postavljanjem pitanja i definisanjem problema, odnosno postavljanjem ciljeva. Nakon što smo ispitali koliko djeca znaju o hrani i zdravoj ishrani, krenuli smo od poznatih činjenica i postepeno ih dopunjavali novim informacijama, sve kroz praktičan rad.

Svjesno smo osmislili prostor u vrtiću sa centrom za kulinarstvo, čiji smo sadržaj redovno dopunjavali novim strukturiranim materijalima i priborom. Posebno uređene centre djeca su mogla koristiti tokom cijelog dana.

Tokom realizacije aktivnosti i roditelji su željeli učestvovati, pa su odlazili na zelenu pijacu i kupovali povrće koje smo kasnije koristili u vrtićkim aktivnostima. U vrtiću smo organizovali malu pijacu „Aneks“, gdje su djeca kroz igru uloga glumila prodavca i kupca. Podsticali smo kulturu lijepog izražavanja, ali i usvajanje početnih matematičkih pojmova. Djeca su učestvovala u aktivnostima prepoznavanja povrća prema čulu dodira, mirisa i okusa, povezivala su povrće sa njegovom slikom, prepoznavala ga putem zagonetki i na kraju ga koristila za pripremu jela.

Djeca su se sa povrćem upoznivala putem slika, ali je naglasak bio na praktičnom radu i upoznavanju zanimanja kuhara. U dogovoru sa roditeljima od bijelih majica izradili smo kuharska odijela i kape za svu djecu, koja su koristili tokom trajanja prakse. Priprema povrća započinjala je pranjem i pripremom za kuhanje „Šerpe zdravlja“. Ishranu smo povezivali i sa osobinama životinja, pa smo, na primjer, govorili da zeko jede mrkvu i zato dobro vidi. Djeca rane dobi pokazuju posebnu ljubav prema životinjama, pa smo tu spoznaju iskoristili kako bismo ih podstakli da biraju zdravu hranu i razvijaju empatiju.

Kroz temu „Moj današnji ručak“ djeca su usvajala osnovna pravila ponašanja za stolom i pravilno korištenje pribora. Aktivnosti su realizovane u obogaćenom dramsko-porodičnom centru, gdje su djeca bila glavni akteri.

Pjesma i priča bile su sastavni dio projekta. Djeca su prepoznavala voće čulom dodira, mirisa i okusa, a zatim samostalno pripremala voćnu salatu bogatu vitaminima. Grupisala su voće prema boji i veličini. Organizovali smo i „Limunijadu“, tokom koje su djeca cijedila limun, pripremala vitaminski napitak, presipala limunadu iz posude u posudu i učila kroz iskustvo o značaju vitamina C.

Postavljali smo djeci istraživačke zadatke, poput pitanja kako od zrna pšenice nastaje pecivo i ko učestvuje u tom procesu. Djeca su bila mali pekari, a roditelji su donosili gotova ili domaća peciva. Zajedno smo pravili hljeb, koristeći matematičko mjerenje sastojaka i razvijajući taktilnu percepciju.

Posjetili smo i vodenicu u Hrasnici, gdje su djeca proširila znanja o žitaricama i proizvodnji brašna. Također smo u vrtiću sadili pšenicu u saksije, redovno pratili njen rast i brinuli se o njoj.

Tema domaćih životinja bila je nezaobilazna. Djeci smo omogućili improvizovanu „mužu krave“, napravljenu od neoblikovanog materijala, a od dobijenog „mlijeka“ razgovarali smo o proizvodnji sira. Posjetili smo i farmu, gdje su djeca imala priliku hraniti životinje i ostvariti direktan kontakt s njima.

Posebnu pažnju posvetili smo i bosanskoj kuhinji. Zajedno smo, prema naninom receptu, birali namirnice za bosanski lonac. Organizovali smo radionicu sa roditeljima i djecom, tokom koje smo pripremali tradicionalna jela poput ćevapa, zeljanice i hurmašica.

S obzirom na to da djeca vole slatkiše, organizovali smo aktivnost „Slastičarna Aneks“, gdje su djeca od zdravih namirnica pripremala svoje omiljene kolače i lizalice. Na kraju su s ponosom i zadovoljstvom konzumirala vlastite zdrave poslastice.

Razgovarali smo i o tome šta se dešava kada izostane zdravlje i ko nas tada liječi. Djeca su se upoznala sa zanimanjem doktora, igrala su se doktora i liječila svoje „bolesne“ igračke. Govorili smo i o važnosti zdrave hrane za zdravlje zuba, pa su djeca nakon obroka prala zube i klasifikovala zdravu i nezdravu hranu za zube.

Kako pravilna ishrana i sportske aktivnosti idu zajedno, organizovali smo trening sa trenerom u Centru „Safet Zajko“. Djeca su uspješno savladavala prepreke i uživala u boravku na svježem zraku.

S obzirom na to da djeca uče posmatranjem, željeli smo praksu prenijeti i u njihove domove. U dogovoru s roditeljima dali smo im zadatak da tokom jedne radne sedmice na različite načine predstave glavni obrok svoje porodice. Roditelji su pokazali kreativnost i posvećenost, a nastali spomenari svjedoče o uspjehu višemjesečne prakse.

Pozitivna iskustva projekta „Ishranom do zdravlja“ podijelili smo i sa kolegama na Stručnom aktivu odgajatelja i medicinskih sestara. Odgajatelji su imali zadatak izraditi spomenar o vlastitoj ishrani, na koji su svi odgovorili s velikim entuzijazmom. Razmjenjivali smo iskustva, degustirali zdrave kolače i smoothie napitke, prepoznajući njihove sastojke i potvrđujući značaj zdrave ishrane u svakodnevnom životu.

## **EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI**

Kroz realizovanu temu „Ishranom do zdravlja“ djeca su se na zanimljiv i njihovim mogućnostima prilagođen način upoznala sa raznovrsnom ishranom, pri čemu je akcenat uvijek bio na zdravoj i uravnoteženoj prehrani. S ponosom možemo reći da djeca u vrtiću više ne odbijaju obroke te da znaju prepoznati i dati prednost zdravim voćnim užinama umjesto slatkišima. Posjetiocima našeg vrtića djeca rado objašnjavaju zašto je zdrava ishrana važna i ističu da vole jesti zdrave namirnice. I dalje primjenjuju bonton za stolom, pokazuju lijepo ponašanje i poštovanje prema hrani.

Pozitivne povratne reakcije i zahvalnost roditelja potvrđuju da je realizacija ove prakse imala smisla i da smo doprinijeli stvaranju kvalitetnijih životnih navika u ishrani. Roditelji su nas podržavali tokom cijelog procesa, a i nakon završetka projekta često dobijamo fotografije djece koja s radošću konzumiraju zdrave obroke ili učestvuju u njihovoj pripremi. Posebno je značajno što su kod neke djece, kojoj su ranije čokolada i bombone bili glavni obrok, vidljive pozitivne promjene zahvaljujući projektu „Ishranom do zdravlja“.

Iako je praksa zvanično završena, u stvarnosti ona nikada ne može biti u potpunosti okončana. Svakodnevno nastavljamo podsticati zdrave životne navike i raditi na ostvarivanju ciljeva usmjerenih ka unapređenju dječijeg života i životne sredine.

### **Dodatni komentari i sugestije drugim nastavnicima koji bi željeli implementirati vašu ideju**

U vremenu brzog načina života i nezdrave ishrane važno je da mi, kao odgajatelji, od najranije dobi stvaramo i podstičemo zdrave životne navike, te da, koliko je moguće, utičemo na ispravljanje loših navika. Navike stečene u ranoj dobi uveliko oblikuju djetetovu budućnost, a spoznaja da smo doprinijeli unapređenju nečijih navika i zdravlja donosi nam osjećaj ispunjenosti i zadovoljstva jer smo učinili nešto vrijedno i trajno.

Prije svega, potrebno je oslušivati djecu i njihove potrebe, te ih pažljivo usmjeravati ka ostvarenju većih ciljeva koji su od životne važnosti za društvo i cjelokupno okruženje, a posebno za samo dijete. Angažman roditelja dodatno doprinosi motivaciji djece i značajno pomaže u uspješnoj realizaciji svake prakse.

### **Tags**

NIN

### **Collections**

NIN nagrada

NIN 2022