



PROJEKT S EKO TEMOM 2010./2011.

Odgojna skupina: „**ZVONČIĆI**“
Dob djece: **MLAĐA VRTIĆNA** (od 3 do 4 god.)
Odgojitelji: **ŽELJKA ZEC, MARICA KELČEC**

Naziv projekta: „**ZDRAVA HRANA**“

Broj djece – sudionici: 26
Trajanje projekta: 5 TJEDANA

UVOD

Pravo na primjerenu i zdravu prehranu jedno je od temeljnih djetetovih prava i jedna od bitnih cjelina u Programu Odgoja za održivi razvoj.

PRAVILNOM PREHRANOM DO ZDRAVLJA

Pravilnom, kvalitetnom, raznovrsnom i kontroliranom prehranom zaštićuje se zdravlje djece, postiže optimalan rast i razvoj i pridonosi stjecanju pozitivnih prehrambenih navika od najranije dobi. Dobra prehrana je investicija za budućnost. Ako se djeca usmjeravaju na zdravu hranu, razvit će i zdrave prehrambene navike. Prehrambene navike stečene u djetinjstvu ostaju za cijeli život, a ono što je dijete naučilo o prehrani vraća se u obliku zdravlja.

ODABIR TEME PROJEKTA I INICIJATOR

Poticaj za izbor teme projekta bio je ne –interes djece za nekim vrstama hrane, odnosno kasnije stvoren interes djece. Prilikom uvođenja nove vrste hrane u jelovnik, djeca odbijaju uopće probati, a jedan od njihovih razgovora je:

M.G. komentira: **SIGURNO NIJE FINO, ALI JE ZDRAVO!** Jedan dječak u grupi ne jede salate i većinu voća. Djeca to primjećuju, on im odgovara: ja ne volim voće, ali jedem jabuku i biti ću zdrav. Drugi dječak mu odgovara: sve voće je zdravo, u jabuci nemaš slova koja imaš u naranči, a od njih rasteš. Postupno su se i druga djeca uključivala u razgovor i pokazivala interes da o zdravoj hrani saznaju više.

CILJ PROJEKTA

Razvoj pozitivnog odnosa prema zdravoj prehrani.

ZADACI PROJEKTA

- Razvijati osnovne kulturno – higijenske navike i navike pravilnog ponašanja vezano uz pripremu, serviranje i konzumaciju hrane
- Stjecanje znanja o pravu svakog djeteta na primjerenu i zdravu hranu
- Poticati razlikovanje zdrave od nezdrave hrane, razvijanje pozitivnih stavova o zdravoj prehrani
- Usvajati znanja o različitim mogućnostima zaštite zdravlja i prevencije bolesti putem zdrave prehrane
- Stjecanje znanja o supostojanju žive i nežive prirode (prepoznavanje, imenovanje, razlikovanje, razvojni ciklus sadnje i ubiranja, istraživanje svim osjetilima)
- Podržavanje i izgrađivanje samopouzdanja, samostalnosti, radoznalosti, kreativnosti i spremnosti na suradnju
- Poticanje na primjenu usvojenog u svakodnevnom životu

POČECI PROJEKTA...

Razgovarali smo što znači kad kažemo da je nešto „zdravo“. Većina odgovora odnosila se na zdravu hranu.

Znamo da je zdravo:

- ❖ jesti voće i povrće
- ❖ svašta mi je fino i zdravo
- ❖ kad se voziš na biciklu
- ❖ moraš prati ruke to je zdravo
- ❖ piti vode, sada pijem i čaj
- ❖ zdravo je ići kod doktora kad si bolestan
- ❖ nije zdravo jesti iz tuđeg tanjura
- ❖ puno vježbati i ići u park
- ❖ sve je zdravo jesti, ali nešto ne puno
- ❖ zdravo ti je meso, salata, povrće i mlijeko...

RAZVOJ PROJEKTA

Projekt smo razvili po modelu:

- ❖ Što znam o zdravoj prehrani?
- ❖ Što bismo željeli i mogli saznati?
- ❖ Kako možemo naći odgovore?

ŠTO ZNAMO O ZDRAVOJ HRANI ?

ZNAMO DA JE VAŽNO ZDRAVO SE HRANITI. ZDRAVA HRANA JE:

- ❖ „Zdrava hrana je na placu.“
- ❖ „Riba i zeleni krumpirići su zdrava hrana.“
- ❖ „Kada jedemo zdravo, onda bumo već veliki i sada smo već veliki.“
- ❖ „U vrtiću je sve zdravo jesti.“

- ❖ „Sir je jako zdrav i žuti i bijeli jer je od mlijeka.“
- ❖ „Ne volim baš jesti sve zdravo.“
- ❖ „Kolači su zdravi od povrća“
- ❖ „Ja volim jesti bombončiće od voća“
- ❖ „Kad jedeš zdravu hranu moraš piti vodu ona je zdrava“
- ❖ „Zdravo je jesti juhicu.“
- ❖ „Najviše je zdrava jabuka, od nje imaš zube da možeš jesti drugu hranu“
- ❖ „Zdrava hrana je sok koji radimo u mješalici u vrtiću, onaj sa lopticama nije zdrav.“

PLAKATOM O ZDRAVOJ HRANI, TE ŠTO BISMO ŽELJELI SAZNATI I ŠTO NAM JE POTREBNO, OBAVIJESTILI SMO RODITELJE I POZVALI IH NA SURADNJU.



Projekt smo započeli obogaćivanjem prostora u sobi i izvan nje, formiranjem novih centara: centar za istraživanje i pokuse koji smo obogatili - nožićima, ribežima, sokovnikom, pregačama, sjemenkama, sadnicama voća i povrća, plakatima o zdravoj prehrani, enciklopedijama... Centar „Mala voćarna“ obogatili smo svježim voćem i povrćem i onim koje su djeca sama izrađivala (kaširajući, oslikavajući, izrezujući..) vagon, eko vrećicama, kašetama. Kuhinju smo upotpunili pravim priborom za jelo i starim tradicijskim priborom...



Istraživali smo i razgovarali o hrani koju jedemo. Klasificirali smo je prema vrstama, upoznali se sa piramidom zdrave hrane, jelovnicima i receptima. Svakodnevno smo se osvrtni i stvarali humani odnos prema hrani: „*Odaberi pogledom, uzmi rukom.*“ „*Uzmi onoliko koliko ti treba.*“ „*Pazi da hrana ne pada na pod.*“. Poticali i usavršavali smo kulturno ponašanje za stolom – bonton : samostalno posluživanje. Koristimo se znalacki, žlicom, vilicom, nožem, ubrusom. Ne pričamo i ne hodamo punim ustima. U radu smo koristili slikovnice, enciklopedije i časopise tematski vezanih uz zdravu hranu. Koristeći slikovne materijale napravili smo i nekoliko plakata: što volim jesti, a što ne, što je zdravo, a što ne, vrste hrane, voće i povrće. Tijekom projekta nastale su slikovnice: zdrava hrana, voće i povrće, od sjemenke do ploda u kojoj smo stavljali fotografije voća, osušenu koru i koštice.



Nakon istraživanja sjemenki pomoću povećala i crtanja došli smo do zaključka kako se voće razlikuje i po sjemenkama. Sjemenke smo posadili u posudice. Promatrali smo što se događalo, te uočavali što je biljkama potrebno za rast. Dobili smo sadnicu jagode. Djeca su se brinula o njoj, a ona je urodila plodom.



Nastajale su i različite simboličke igre: kuhamo zdravu hranu, zdravi doručak, u trgovini se koristimo eko - vrećicama, na tržnici se upoznajemo s vagom. Važemo voće i povrće. Slavimo voćni rođendan. Otkrivamo kako se nekad jelo i kuhalo u restoranu.



Istraživali smo voće i povrće svim osjetila. Dominirale su aktivnosti: klasificiranja i razvrstavanja po vrsti, obliku i boji, pogodi po okusu i mirisu, uoči razlike i sličnosti.. Razgovarali smo i istraživali gdje raste voće, a gdje povrće. Od prirodnih materijala izradili smo voćnjak i voćne patuljke, te izmislili priču : „Voćnjaci“. Pričali smo i stvarali ostale priče o zdravoj hrani, te ih proigravali malim scenskim lutkama koja su djeca sama izrađivala.



Posjetili smo i voćnjak i u okolici. Brali smo jabuke i kruške kao pravi berači. Provodili smo istraživalačko – praktične aktivnosti s voćem i povrćem (voćna salata, voćni sok, kolač od voća, zimnica, kiseljenje zelja) koje smo s radošću jeli.



Pozornost smo usmjeravali i na ostatke hrane. Istraživali smo: kamo s njom, kako se može iskoristiti. Dosjetili smo se. U našem malom centru za otpad postavili smo kompostanu.

Tijekom projekta djeca i odgajatelji izrađivali su različita sredstva i poticaje. Tako su nastale didaktičke igre: mala voćna matematika, memori-voće, cijelo i pola, kartice za imenovanje, voćna kuglana...



U centru za glazbene aktivnosti pjevali smo pjesmice o voću i povrću, te svirali malim instrumentima izrađenim od koštica voća. Likovno smo se izražavali crtanjem, slikanjem i modeliranjem.

VREDNOVANJE PROJEKTA

Promatrajući djecu, razgovarajući s njima, istražujući i igrajući se s njima te dokumentirajući događanja na različite načine ustvrđujemo da je ovaj projekt „Zdrava hrana“ bio značajan doprinos zadovoljavanju dječjih razvojnih, odgojnih i obrazovnih potreba i prava u najširem smislu riječi. Djeca su stjecala naviku zdravih stilova života u zdravom okruženju.

Odgajatelji su u grupi podržavali cjelokupno ozračje: prostorno i materijalno, djetetove međusobne interakcije i komunikaciju u najširem smislu riječi. Ostavljali su dovoljno prostora za spontanu dječju igru i istraživanja, ali su organizirali rad i u planski stvorenim situacijama, polazeći od dječjih mogućnosti i interesa.

Dobrobit za praksu je: unapređenje kvalitete odgojno obrazovnog rada na području odgoja za održivi razvoj, opuštenost, fleksibilnost, bolja suradnja i komunikacija između djece, roditelja i odgajatelja.

Za dijete ovaj projekt znači: samopotvrđivanje, mogućnost istraživanja, samostalnost pri isprobavanju i zaključivanju, prilike za uvažavanje tuđih mišljenja i prava....

Rad na Projektu omogućio je odgajateljima da razmišljaju o kvaliteti i procesu svojega rada z a dobrobit svakog djeteta ponaosob

Dobrobit ovog Projekta za roditelje – obitelji očitovale se u njihovom aktivnom sudjelovanju u aktivnostima. Učili su zajedno s nama o zdravoj hrani i važnosti njene primjene i u okruženju obiteljskog doma.

Projekt još traje...Provoditi će sve dok djeca budu pokazivala interes, aktivno sudjelovala i kreativno osmišljavala ponuđene materijale i nadopunjavala započete ideje pretvarajući ih u plan projektnih aktivnosti.