



Tjedan zdravila u vrtiću:

PETKOM bjelančevine ne zaboravi,
da ti se vikend u dobroj formi dogodi

ŽIVJETI
ZDRAVO



7. 4. 2023.



Europska unija
Zajedno do fondova EU!



Petak, 7. travnja 2023.

Svjetski dan zdravlja

Petak je najvažniji dan u obilježavanju ovog tjedna –
Svjetski dan zdravlja!

Ove godine tema Svjetskog dana zdravlja je
„Zdravlje za sve“!

Na današnji dan slavimo 75 godina od kad smo počeli s obilježavanjem
Svjetskog dana zdravlja. Prisjetimo se:

- „Zdravlje za sve“ znači da svi ljudi budu zdravi, zadovoljni, žive u miru i imaju dovoljno hrane i vode.
- Svi ljudi, gdje god žive, imaju pravo na zdravlje, a pogotovo djeca.
- Jako puno ljudi ne može doći do liječnika niti dobiti pomoć kad su bolesni.
- Kako bi svi imali jednak pristup zdravlju, svatko od nas, od najmlađih do najstarijih, mora napraviti najviše što može za svoje i zdravlje svojih bližnjih.

Ideje za obilježavanje Svjetskog dana zdravlja u vrtiću:

- U grupi se prisjetite da je danas Svjetski dan zdravlja, a da je zdravlje najdragocjeniji dar.
 - Razgovarajte s djecom o tome što svatko od nas može napraviti da sačuva svoje zdravlje. Pitajte ih što mogu učiniti oni, njihovi roditelji, odgojitelji, gradonačelnik, predsjednik? Zaključite da zajedno možemo učiniti jako puno za zdravlje. Zabilježite njihove kreativne ideje!
 - U vrtiću napravite „punktove zdravlja“ na kojima ćete neke od dječjih ideja provesti u stvarnost. Tako će djeca vidjeti da zaista mogu ostvariti svoje ideje i doprinijeti zdravlju svih ljudi.
 - Pogledajte film o zdravlju za sve na poveznici:
https://youtu.be/37NMD3u_H8c





75th Anniversary
HEALTH FOR ALL

Zdravlje za sve



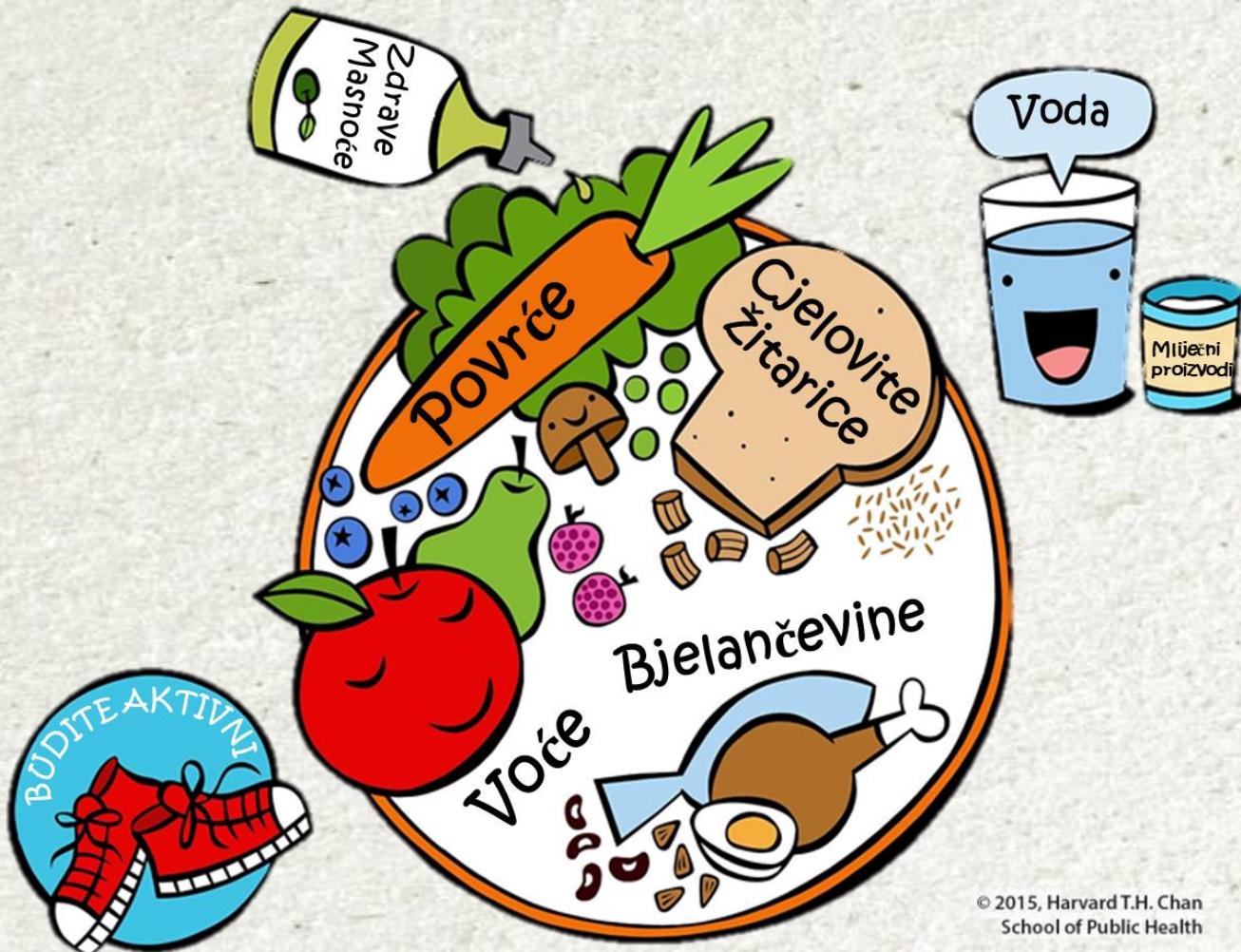
VISIT WHO.INT



Uz obilježavanje Svjetskog dana zdravlja, u PETAK ne zaboravljamo bjelančevine za dobru formu i snagu

Osim što je Svjetski dan zdravlja, danas je dan kad razgovaramo i učimo o još jednoj vrsti namirnica – onima iz kojih unosimo bjelančevine. Bjelančevine ili proteini skrivaju se u mesu, peradi, ribi, jajima i mahunarkama i važno je da su dio svakog hranjivog obroka. Za djecu je jako važno da redovito jedu bjelančevine jer one pomažu našem rastu i razvoju mišića.

Najzdraviji izbor kad se radi o bjelančevinama su riba, jaja, piletina, grahorice (to znači grah, grašak, slanutak i slično) i orašasti plodovi (kao što su bademi, lješnjaci, orasi). Nešto rjeđe trebali bi jesti crveno meso (to je govedina, svinjetina i janjetina) ili prerađeno meso (kobasice, hrenovke, i slično).



Neke ideje za aktivnosti:

Ukrasite oglasnu ploču porukom „PETKOM bjelančevine ne zaboravi, da ti se vikend u dobroj formi dogodi”, slikama raznih izvora bjelančevina i svega što vežemo uz bjelančevine (domaće životinje, grahorice, orašasti plodovi i sl.)

Organizirajte proteinski „selfie spot”. Na štapiće ili slamke zalijepite razne vrste bjelančevina, proizvode od bjelančevina, biljke koje će izrasti u bjelančevine, razne životinje od kojih nastaju proizvodi koji sadrže bjelančevine i sl.

Naučite koji su sve proizvodi izvori bjelančevina.

Organizirajte kreativnu radionicu izrade maski domaćih životinja – uključite i roditelje!



Dodatne ideje za aktivnosti...

Moj tanjur*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Na kraju tjedna, nakon što ste s djecom prošli predviđene teme (žitarice, povrće, mliječni proizvodi, voće i bjelančevine), djeca neka naprave vlastiti tanjur. Za aktivnost će vam biti potrebni plastificirani predlošci tanjura i pribora za jelo te plastelin u svim bojama. Svako dijete neka plastelinom oblikuje namirnice koje se najčešće nalaze na njegovom/njezinom tanjuru i smjesti ih na predložak tanjura (kao na slici). Djeca neka imenuju namirnice na svome tanjuru, neka ih pridruže kategoriji namirnica kojoj pripadaju, a zatim zajedno zaključite hrane li se zdravo, ima li pojedinih kategorija namirnica premalo ili previše, koje su im namirnice ukusne, a koje manje ukusne i slično.



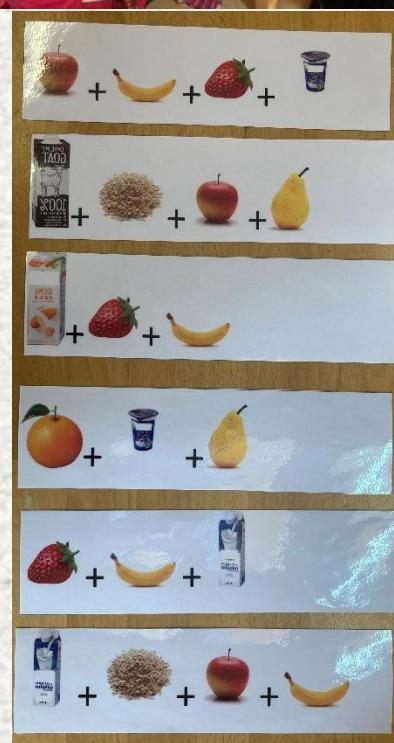
Izrada proteinskog napitka*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Kao uvod u aktivnost razgovarajte s djecom o važnosti voća i proteina te zašto je ono važno za naše zdravlje. Nakon razgovora ponudite djeci izrađeni blender, raznoliko voće i proteine za simboličku igru izrade proteinskog napitka. Kao dodatni poticaj djeci možete ponuditi izrađene kartice s namirnicama potrebnim za izradu proteinskog napitka.



OPIS AKTIVNOSTI

Za pripremu na debljem papiru nacrtati jednostavan prikaz čovjeka. Od tkanine ili plastične vrećice izraditi džepiće za mišiće, s tim da s gornje strane ostane otvor u koji se može stavljati vata.

Razgovarati s djecom o tome koju hranu trebamo jesti ako želimo imati snažne mišiće. Djeci pokazati slikovne aplikacije raznih namirnica – objasniti im kako neke u sebi imaju „proteine“, i da to znači da su dobre za rast mišića, a druge nemaju tako puno proteina, pa od njih mišići baš i ne rastu. Objasniti kako to ne znači da nisu zdrave, ali pomažu nam u nekim drugim stvarima.

Donijeti izrađeno didaktičko pomagalo „Žičko Mišićko“ i objasniti djeci kako se on zove „Žičko“ zato što je mršav kao žica, a želi biti snažan i mišićav, pa je sam sebi dao nadimak „Mišićko“. Želi da mu pomognemo odabratи koju hranu treba jesti da mu narastu mišići. Za to nam treba didaktičko pomagalo Žičko i vuna iskidana na komade jednakе veličine (manje komade). Igra se na način da se djeca podijele u dvije skupine – svaka skupine zadužena je pomoći jednom Žičkovom mišiću da naraste, a pobjeđuje ona grupa čiji je mišić na kraju veći. Slikovne aplikacije namirnica treba staviti u jedan kolut na pod, prvo licem prema gore. Djeca imaju zadatak pokušati memorirati koje se namirnice gdje nalaze, prisjećajući se i koje su od njih pune proteina. Potom kartice treba okrenuti licem prema dolje te brojalicom odabratи grupu koja počinje prva. Jedno dijete iz te grupe dolazi izvući karticu. Ako je na njoj, primjerice jaje, dijete uzima komad vune i stavlja ga u džepić na didaktičkom pomagalu. Ako je na njoj, primjerice jabuka, dijete ne uzima vunu, jer jabuka nije namirnica bogata proteinima. Nastavlja se dok sve kartice nisu potrošene, pa onda uspoređujemo Žičkove mišiće i odlučujemo o pobjedniku.



Sadnja sjemenke graha*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Potrebni materijal: sjemenke graha, zemlja, zip vrećica, kantica s vodom, lopatice

U zip vrećicu staviti zemlju i nekoliko sjemenki graha. Dodati vodu da natopite zemlju. Zip vrećice zaljepite na staklo kako bi mogli promatrati rast biljke. Svakodnevno zalijevate sjemenke. Već nakon nekoliko dana kroz vrećicu se može uočiti klijanje graha i rast.



Igra polarnih medvjedića*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Na početku igre s djecom razgovarajte o hrani koju jedu različite životinje. Razgovarajte o tome što jedu životinje koje spavaju zimski san, pogotovo medvjedi. Na trenutak se pretvorite u polarne medvjediće. Vođenom pričom potičete djecu na različita kretanja/radnje. Npr. Polarni medvjedići spavaju. Bude se, zijevaju, polako se razgibavaju. Polarni medvjedići probudili su se gladni. Traže hranu. Jedu. Zajedno se igraju. Umorili su se od traženja hrane. Odmaraju. Tonu u san. Spavaju.



Važnost domaćih životinja*

DOB DJECE

Vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeci pokažite slikovne aplikacije domaćih životinja - razgovarajte o njihovim karakteristikama (gdje žive, što jedu, kako im zovemo mладунčad...), a potom ih imitirajte - glasanje i kretanje --> igrajte "Pogodi što sam"- kombinirajte pantomimu i onomatopeje; igrajte se s igračkama životinja - napravite farmu i njihove prostore. Pokažite im i različite proizvode koje dobijemo od različitih domaćih životinja - iskoristite slikovne aplikacije - meso, sir, mlijeko, vuna... -> razgovarajte s djecom o njihovim iskustvima

IGRA - STOLICE

Stolice postavite u krug u sobi, okrenute prema van; na svaku stolicu stavite jednu od aplikacija koje prikazuju korist koju imamo od životinja; Svakom djetetu dodijelite jednu domaću životinju (aplikaciju možete objesiti oko vrata djeteta); Djeci objasnite da se trebaju kretati oko stolica sve dok traje glazba, a potom kada glazba stane, brzo trebaju pronaći sliku koja prikazuje korist koju imamo od njima dodijeljene životinje i sjesti na tu stolicu.



Svako jutro jedno jaje*

DOB DJECE

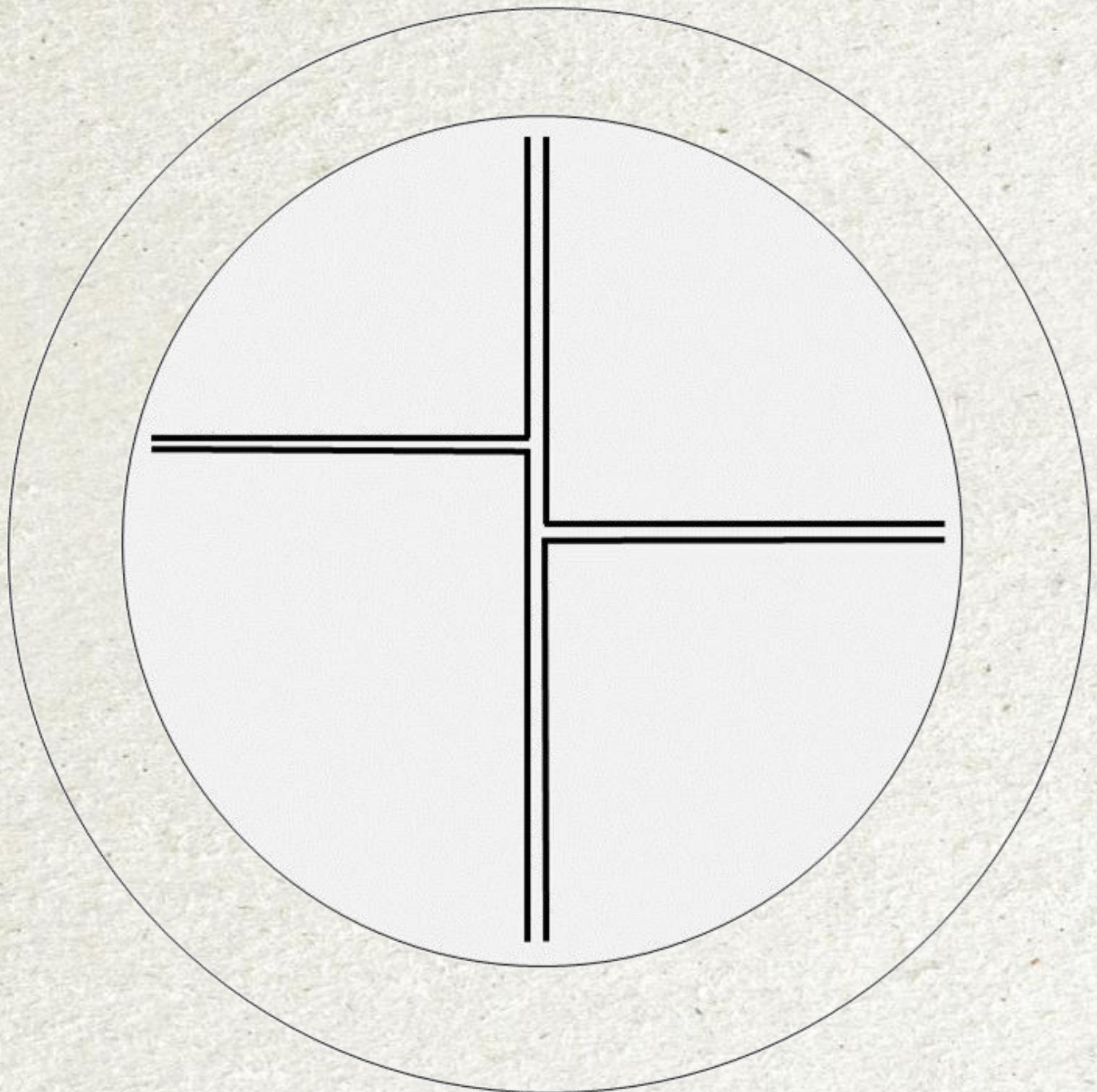
Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

S djecom razgovarajte koja se sve hrana jede za doručak. Unaprijed pripremite sličice hrane za doručak (pahuljice, kruh, namazi, jaja, mlijeko, svježi sir, povrće, voće...). Sličice mogu biti izrezane iz časopisa ili isprintane s interneta, važno da su u boji. Razgovorajte o tome što oni jedu za doručak i traže se sličice te hrane. Svakom djetetu dajte papirnati tanjur na kojega lijepe sličice onoga što vole jesti za doručak i što često jedu. U ovoj fazi još ne razgovorajte o tome je li ta hrana koju jedu zdrava ili nije. S djecom definirajte kojoj skupini hrane pripada hrana koju su odabrali (voće, povrće, bjelančevine, žitarice...). Komentirajte ima li ta hrana puno šećera u sebi, je li zdrava ili nije, objasnite se koja je zdrava hrana i što nam daje energiju ujutro da bi se cijeli dan mogli igrati i učiti. Pričajte o tome kako su važne bjelančevine u prehrani i koja sve hrana ima u sebi bjelančevine. S djecom pričajte o mlijeku, jajima, svježem siru, jogurtu i sličnim proteinima za doručak. Pokažite im kako izgleda tanjur pravilne prehrane. Svakom djetetu nakon toga dajte još jedan papirnati tanjur na kojeg lijepe sličice zdravog doručka s bjelančevinama, voćem i povrćem. Svako dijete slaže svoj tanjur pravilne prehrane prema predlošku.



Svako jutro jedno jaje – PREDLOŽAK*



Na farmi*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Oponašajte brojne radnje - hodanje životinja, hranjenje životinja, čišćenje štala, skupljanje jaja, mužnju krava, jahanje konja, pravljenje štrudle.... Ovu igru igrajte dajući djeci upute, odabiranjem djeteta koje će zadavati temu za kretanje ili izradite kartice i zaigrajte igru pantomime.



Ukusan doručak od jaja*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

S djecom razgovarajte o jajima. Kako sve možemo pripremiti jaja. Zajednički se odlučite na jednu vrstu pripreme i napravite ukusan i hranjiv doručak!



Postavljanje stola*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeci ponudite pribor, tanjure, salvete i stolnjak te s njima zaigrajte simboličku igru postavljanja stola. Usput govorite o važnosti pranja ruku prije jela, uzimanja redovitih obroka i konzumacije vode.



Pogodi namirnicu*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Pripremite slike raznih prehrambenih namirnica. Neka djeca imenuju i na upit pokazuju pojedine namirnice. Kroz ovu aktivnost djeca upoznaju, prepoznaju i imenuju nove ili već poznate namirnice!



U restoranu zdrave hrane*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Djeca neka sjednu u polukrug. Oni se nalaze u restoranu zdrave hrane. Svako dijete neka od ponuđenog slikovnog materijala (npr. kruh, sir, palenta, voće...) odabere što bi želio jesti
- Odgajatelj je konobar, prilazi svakom djetetu i pita: "što želiš jesti?" Dijete imenuje jelo na slici, konobar pamti narudžbe, odlazi u kuhinju i vraća se s naručenom hranom
- Djeca slikovni materijal drže okrenut tako da ga odgajatelj ne vidi. Odgajatelj pruža djetetu naručenu hranu, a dijete okreće slikovni materijal da ga svi vide te da se vidi je li dobio naručenu hranu
- U ponovljenoj igri dijete je konobar, a slike se izmjenjuju
- Kroz aktivnost djecu potičite na prepoznavanje i imenovanje hrane te pamćenje narudžbi
- Igra se može igrati koristeći plastično ili izrađeno voće, povrće i hranu iz kuhinje, a mogu se izraditi i kartice sa slikama.



Društvena igra „pecanje ribica“*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Potrebni materijali: ribice od tvrdog papira ili filca s magnetom različite veličine, udice (magnetni štapići), plava tkanina ili mreža

U igri sudjeluju 2-4 igrača koji u određenom vremenu trebaju upecati što veći broj ribica različite veličine i prebrojati ih. Prijelog za uključivanje tjelesne aktivnosti višeg intenziteta u ovu igru je da ju se provodi na većem prostoru ili na dvorištu, kako bi mogli imitirati pokrete pecanja cijelim tijelom. Nakon provedbe ove aktivnosti razgovaramo s djecom o tome da je riba izvrstan izvor bjelančevina i drugih nutrijenata koji su jako važni za zdravlje.





DOB DJECE

Kako nastaje hrana?*

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- S djecom razvrstajte različite prehrambene proizvode na hranu biljnog i životinjskog podrijetla. Upitajte djecu koju hranu nam daju životinje, a koja raste iz zemlje ili na drveću
- Razgovarajte o tome što biljke i životinje trebaju kako bi bile zdrave. Potpitanjima ih navodite na odgovore: zrak, hranu, vodu, san, sunce, kretanje...
- Djeci pomoći slikovnog prikaza objasnite razlike i sličnosti u rastu biljaka, životinja i čovjeka.

*Aktivnost osmisnila: Martina Canjuga, mag. logoped.

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- S djecom razgovarajte o važnosti čistog okoliša za nas, životinje i biljke – posebno istaknite povezanost čistog zraka, vode i zemlje s prehranom, ali i našim rastom i razvojem
- Upitajte djecu kako mi možemo pomoći u očuvanju čistog zraka, vode i zemlje te ih potpitanjima navodite na odgovore: bacanje smeća u kante, a ne u prirodu; recikliranje; više hodanja i bicikliranja, a manje vožnje u autu; smanjiti potrošnju vode i struje; saditi biljke itd.
- Vodeći se sloganom "više cvijeća, manje smeća" s djecom zasadite sadnicu u parku vrtića.

Zajednički doručak*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- S djecom razgovarajte o važnosti svakodnevne konzumacije doručka te dogovorite kako ćete sutradan provesti zajednički doručak u skupini
- Djeca neka samostalno postave stolove – stolnjake, ubruse, pribor za jelo, vrčeve, posude s hranom
- Tijekom doručka, kroz ugodnu i domaću atmosferu razgovarajte o tome koliko je doručak važan za naše zdravlje i svakodnevno funkcioniranje (daje nam energiju za igru i aktivnosti).

Put hrane kroz tijelo*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Djeci pokažite anatomski prikaz čovjeka te ih pustite da prouče unutarnje organe. Poseban naglasak stavite na probavni sustav
- S djecom nacrtajte obris čovjeka te uspoređujući s anatomskim prikazom na obris uvrstite unutrašnje organe, pri čemu tumačite put hrane kroz tijelo i važnost konzumiranja raznovrsne hrane za zdravlje.

Domaća zadaća: Bingo tanjur pravilne prehrane u trgovini*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Zadajte djeci domaću zadaću. Neka s roditeljima otiđu u trgovinu i zaokruže namirnice koje uoče. Pripremite listić (dodatak) koji ćete dati roditeljima i detaljnije ih uputiti u ovu zabavnu obiteljsku aktivnost.



Domaća zadaća Bingo tanjur pravilne prehrane u trgovini – dodatak*

BINGO PRAVILNE PREHRANE U TRGOVINI

U izobilju boja i mirisa, odlazak u trgovinu uzbudljiva je aktivnost za svako dijete. Roditeljima može biti „malo stresno” kupovati namirnice i istovremeno animirati djecu. Ovaj Bingo tanjur pravilne prehrane je zabavna i edukativna aktivnost koja će zaokupirati pažnju Vašeg djeteta, a Vama omogućiti nesmetanu kupovinu.

UPUTE: Prije odlaska u trgovinu isprintajte bingo karticu za dijete. Dajte djetetu olovku i zadajte mu da zaokruži hranu koju ste vidjeli u trgovini. Objasnite im da tražimo hranu iz svih pet skupina. Objasnite da se priznaje svježa, smrznuta i konzervirana hrana.

SAVJET: Koristite priloženo bingo karticu više puta. Za razliku od klasičnog binga gdje je cilj prikupiti pet pogodaka vodoravno, okomito ili dijagonalno, djeca mogu popuniti i okvir slike, cijelu sliku ili sve od navedenog.



Ako u trgovinu vodite više od jednog djeteta potaknite ih da ovu igru igraju kao natjecateljsku ili da rade u timu.

Kao nagradu za uspješno obavljen posao djecu odvedite u park, na vožnju bicikлом ili sl.



Domaća zadaća Bingo tanjur pravilne prehrane u trgovini – dodatak*

Zaokružite hranu koju vidite u trgovini.
Kad nađete pet za redom, viknite BINGO!

Voće	Povrće	Žitarice	Bjelančevine	Mliječni proizvodi
Jabuka 	Avokado 	Kruh 	Grah 	Mlijeko 
Borovnice 	Brokula 	Pahuljice 	Piletina 	Svježi sir 
Dinja 	Kukuruz 		Jaja 	Sojino mlijeko 
Grožđe 	Batat 	Kokice 	Kikiriki maslac 	Sir 
Naranča 	Rajčica 	Riža 	Tunjevina 	Jogurt 

ChooseMyPlate.gov/Families



NE ZABORAVI!



BJELANČEVINE TREBAŠ JESTI DA TI SE
MIŠIĆI OD GLADI NE POČNU TREST!!



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDFOVI



Ministarstvo
zdravstva

