

ŽIVJETI  
ZDRAVO

# Tjedan zdravlja u vrtiću: PONEDJELJAK uz žitarice za dobar početak tjedna



SLAVUJ



3. 4. 2023.





# Ponedjeljak je prvi dan našeg druženja ovog tjedna

Ove godine Tjedan zdravlja u vrtiću posvetit ćemo PRAVILNOJ PREHRANI.

Već i ptice na grani pjevaju da je hrana čuvar našega zdravlja! Bez hrane nema života, a svakodnevna pravilna prehrana dat će nam snagu za obavljanje svakodnevnih zadataka i najvažnije, za igru. Uz to što hrana čuva naše zdravlje jako je i ukusna, a mnoštvo okusa koje možemo otkrivati posebna su zabava!

Zato ovaj tjedan proslavimo hranu i pravilnu prehranu! Naučimo svašta o namirnicama, vrstama hrane, tanjuru pravilne prehrane, obrocima, porcijama i još mnogo čemu. Budimo vrijedni, aktivni, znatiželjni, iskušavajmo nove okuse i naučimo kako koristiti hranu da bismo bili još zdraviji i snažniji!

S nama će tijekom cijelog tjedna biti i naši prijatelji HRANIĆI koji će nas podsjećati koliko je svaki od njih važan za naše zdravlje!

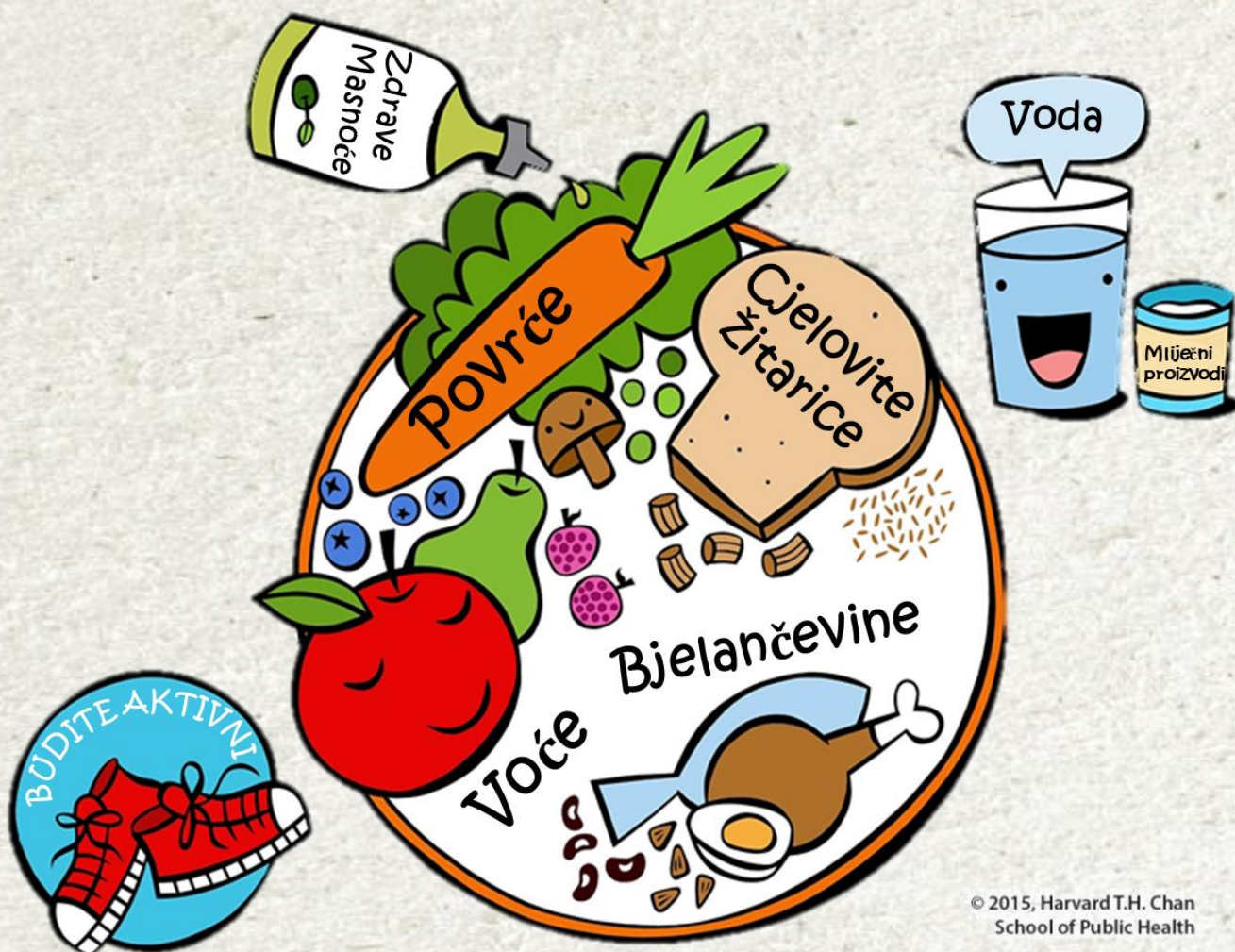
Neka igre počnu!





# Započnimo tjedan učenjem o dječjem Tanjuru pravilne prehrane

Pravilna prehrana važna je za naše zdravlje. Pravilno se hraniti znači jesti različite vrste hrane zbog čega naši obroci postaju šareni i zanimljivi, ali i dobri čuvari našeg zdravlja. Kad jedemo raznobojnu i raznovrsnu hranu dajemo našem organizmu sve što mu treba da bi ostao zdrav. Dječji tanjur pravilne prehrane pun je šarenih boja i ukusnih sezonskih namirnica, a uči nas kako da na naš tanjur složimo sve namirnice koje su nam potrebne. Tako ćemo polovicu tanjura napuniti voćem i povrćem (a to su i dobri međuobroci), a drugu polovicu podijeliti na cjelovite žitarice i bjelančevine. Ne zaboravite ni na mliječne proizvode koji su važni za zdravi rast i razvoj djece. A uz hranu, i tjelesna aktivnost je čuvar našeg zdravlja pa i ona mora biti dio naših svakodnevnih aktivnosti. Ovako:





# Organizirajmo Ponedjeljak uz žitarice za dobar početak tjedna

## Što su to žitarice?

Žitarice su vrste biljaka i to trava. Plodove žitarica nazivamo zrna. Postoje razne vrste žitarica. Za neke od njih ste sigurno već čuli, a neke ćete tek upoznati. To su na primjer pšenica, kukuruz, riža, ječam, zob, proso, heljda, raž, amarant, kvinoja i mnoge druge.

Žitarice se koriste za prehranu ljudi i životinja, i to najviše stoke, životinja koje žive na farmama i seoskim imanjima.





# Organizirajmo PONEDJELJAK uz žitarice za dobar početak tjedna

## Zašto žitarice?

Žitarice su važan dio naše prehrane. Od žitarica se proizvodi različita hrana koju svakoga dana jedemo kao što je kruh, tjestenina, brašno, pahuljice za doručak, kokice, i mnoge druge. Najzdravije su žitarice od punog zrna. To znači da nisu oljuštene već da sadrže sva tri dijela zrna koja se zovu ovojnica, endosperm i klica.

Žitarice bi trebale biti sastavni dio svakog obroka jer nam daju energiju. One su bogat izvor ugljikohidrata, ali sadrže i bjelančevine, vitamine skupine B i neke mineralne tvari kao što su cink, željezo i magnezij koje su jako važni čuvari našeg zdravlja.

Danas ćemo se igrati i učiti o žitaricama!





# Neke ideje za aktivnosti:

Ukrasite oglasnu ploču porukom „Ponedjeljak uz žitarice za dobar početak tjedna“, slikama raznih žitarica u raznim stadijima rasta (biljka, plod), proizvoda od žitarica i sl.

Organizirajte kutak u vrtiću koji će služiti kao „selfie spot“. U tom kutku izradite materijale koje ćete koristiti kako biste izradili zabavne i poučne fotografije. Na štapiće ili slamke zalijepite razne vrste žitarica, proizvode od žitarica, biljke koje će izrasti u žitarice, stoku koja jede žitarice, kukce koji žive u žitnim poljima (ili proizvodima). Fotografirajte se, zabilježite trenutke i uživajte u novim znanjima.

Uz pomoć materijala koje ste izradili za „selfie spot“ napravite zanimljive igrokaze i na trenutak preuzmite neke druge uloge.

Napravite mapu „Od polja do stola“ za različite vrste žitarica: pšenica, zob, kukuruz: biljka, plod, žetva, proizvod (npr. brašno, zobene pahuljice, kruh, kokice, palenta,...).

Naučite koje životinje jedu žitarice.





# Ideja za izradu edukativnih panoa:

Tijekom obilježavanja Tjedna zdravlja u vrtiću možda ćete poželjeti svakodnevno mijenjati poruke edukativnog panoa u vašem vrtiću. Kako bi ovi panoi bili što veseliji djeca i odgojitelji DV Pinokio iz Zadra predlažu sljedeću aktivnost:

- Izradite kartice s glavnim skupinama hrane o kojima ćemo razgovarati kroz tjedan. Neka bude jednak broj kartica kao djece (neka se ponavljaju).
- Svako dijete neka izvuče jednu karticu i kod kuće s roditeljima pronade tri zanimljivosti o dobivenoj skupini hrane te ih donese u vrtić. Svako dijete neka u skupini opiše što je donijelo. Na taj način sve zanimljivosti, fotografije i crteže prvo promotrite i opišite u skupini, a zatim od njih izradite kreativne edukativne panoe i plakate.
- Djeci omogućite da tijekom dana pogledaju panoe i svojim prijateljima detaljno objasne što su donijela.





# Dodatne ideje za aktivnosti...

## Ponedjeljak pun energije uz žitarice\*

### DOB DJECE

Vrtićka dob

### OPIS AKTIVNOSTI

U nekoliko posudica djeci prezentirajte različite žitarice: pšenica, zob, kukuruz, ječam, proso, riža, heljda i sl. Imenujte žitarice, potaknite djecu da ih opipaju, razgovarajte s djecom o tome zašto su nam žitarice važne.

Zajedno s djecom opišite izgled i strukturu različitih žitarica. Neka se djeca pokušaju dosjetiti za što sve koristimo pojedine žitarice. Nakon toga neka djeca iz "čarobne vreće" izvlače slike hrane koju će upariti s određenom žitaricom (npr. kruh će upariti s pšenicom i sl.).





# Upoznajmo žitarice\*

**DOB DJECE**

**Jaslička dob**

**OPIS AKTIVNOSTI**

U različite vrećice ili zdjelice stavite različite žitarice (zob, kukuruz, pšenica, riža, kvinoja, heljda, kukuruz, itd.) te potaknite svako dijete da ih upozna različitim modalitetima. Pritom razgovarajte s djetetom o važnosti žitarica za naš organizam (pružaju nam energiju, važne vitamine i minerale, itd.) i na koje načine možemo pripremati žitarice za različite obroke u danu.





# Istraživanje žitarica kroz imitativnu igru i taktilni dodir\*

**DOB DJECE**

**Jaslička i vrtićka dob**

**OPIS AKTIVNOSTI**

Za ovu aktivnost odgojitelji trebaju pripremiti sličice različite hrane te lutke od pedagoški neoblikovanog materijala, žitarica i proizvoda od žitarica. Neka djeca izrađene lutke istražuju taktilnim dodirom i pri tome uočavaju detalje; npr. „Kosa mu je od dugačkih špageta. Baš su glatki“. Potom djeca odabiru sličice hrane te započinje imitativna igra hranjenja lutaka. Kroz navedenu aktivnost djecu potičemo na promišljanje o pravilnoj hrani te time djeca razvijaju spoznaju o prehrani koja nam daje energiju. Tijekom provođenja ove aktivnosti možete zamisliti i koji obrok lutke konzumiraju te ciljano birati vrste hrane koje su primjerene za tijekom pojedinog obroka.





# Istražujemo žitarice\*

**DOB DJECE**

**Vrtićka dob**

**OPIS AKTIVNOSTI**

Ova aktivnost odnosi se na sortiranje različitih sjemenki. Svakom djetetu damo šaku različitih sjemenki te ih zamolimo da ih razvrsta. Nakon što su razvrstala žitarice, neka djeca od plastelina izrade pekarske proizvode i u njih umeću žitarice po želji.

Druga opcija (za stariju vrtićku skupinu) je da djeca izrade kukuruz, odnosno temperama bojaju rolu od wc papira žutom bojom, na koju zatim lijepe sjemenke kukuruza, a od kolaža izrežu listove koje također zalijepe na svoj kukuruz.





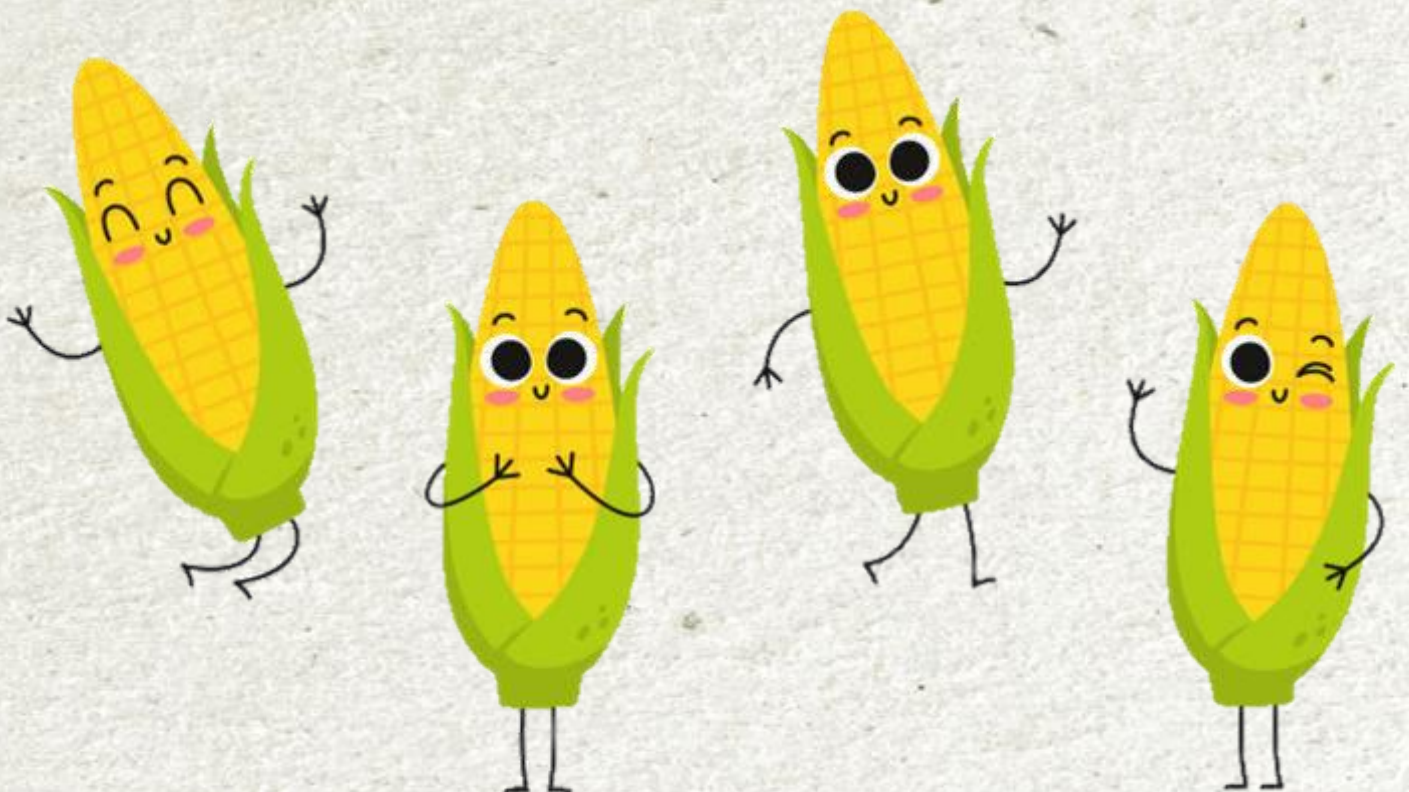
# Utrka kroz polje kukuruza

**DOB DJECE**

**Vrtićka dob**

**OPIS AKTIVNOSTI**

S djecom zaigrajte igru utrke kroz polje kukuruza. Neka si svako dijete pronađe prostor za kretanje u prostoriji ili na otvorenom. Povedite djecu na zamišljenu utrku kroz polje kukuruza. Neka djeca trče na mjestu i prolaze kroz polje kukuruza, a na vaš znak izvode dodatne kretnje; neka rukama razmiču grane, preskaču porušene kukuruze, provlače se ispod kukuruznih prepreka i sl. Budite kreativni i zabavite se u ovoj „žitaričnoj“ tjelesnoj aktivnosti!





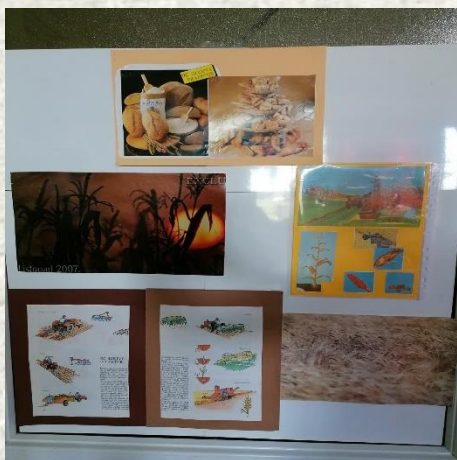
# Upoznajmo se s kruhom – od oranice do stola\*

**DOB DJECE**

**Vrtićka dob**

**OPIS AKTIVNOSTI** Uz pomoć edukativnih materijala djeca s djecom razgovarajte o procesu kojim kruh dolazi na stol. Razgovarajte o sadnji, rastu i žetvi raznih žitarica od koji se dobiva brašno i drugi proizvodi koje svakodnevno jedemo. Kroz razne govorno-spoznajne, društvene, istraživačke, radno-praktične aktivnosti ih upoznajete s različitim vrstama kruha (bijeli, polubijeli, kukuruzni, integralni) i ostalih proizvoda od cjelovitih i necjelovitih žitarica.

Tijekom ove aktivnosti s djecom razgovarajte i o problemu bacanja hrane. Djecu potičite na brojne mogućnosti iskoristivosti hrane poput starog kruha – sušenje u pećnici, mljevenje i valjanje u krušne mrvice, kao i usitnjavanje ostataka kruha u hranu za gladne ptičice.





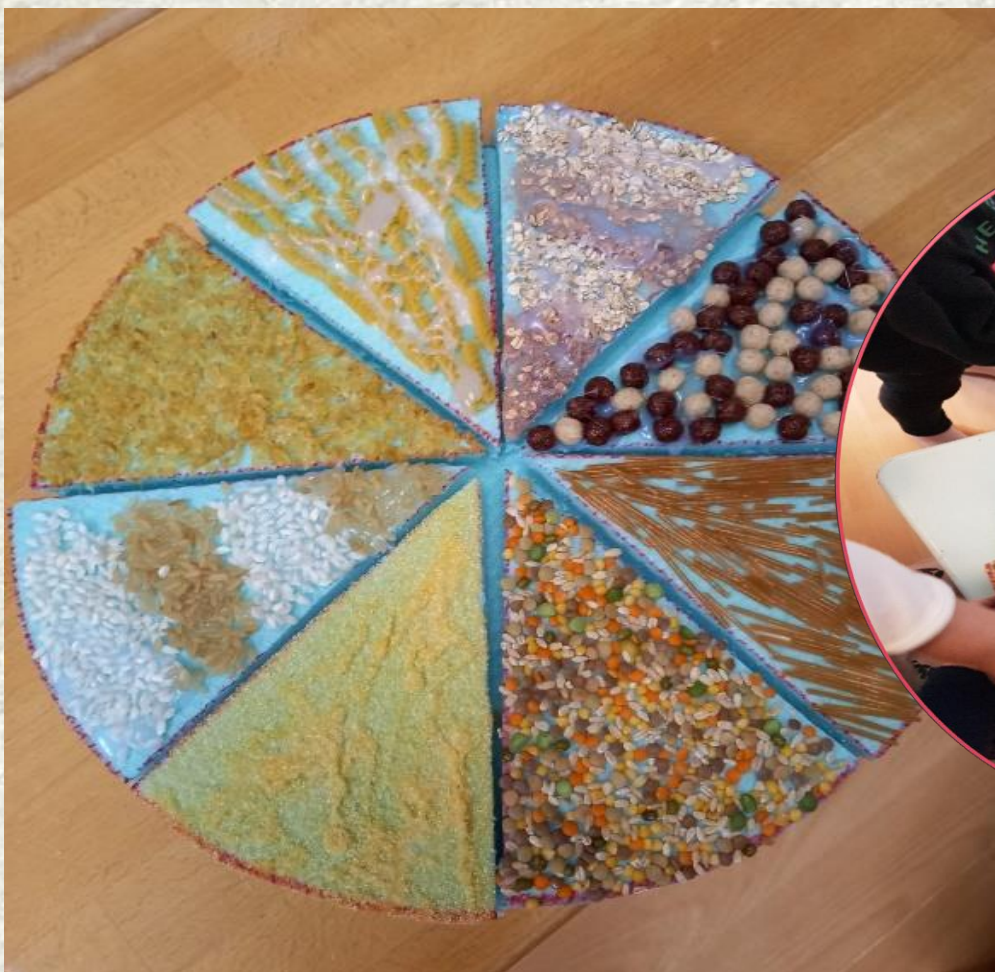
# Trokutići od žitarica energiju nam daju\*

**DOB DJECE**

**Jaslička dob**

**OPIS AKTIVNOSTI**

Odgojitelj od pedagoški neoblikovanog materijala i žitarica (integralna riža i tjestenina, zobene pahuljice, ječam, proso, bulgur, kukuruzna krupica) izradi trokutiće koje djeca potom koriste za taktilno istraživanje i imitativnu igru hranjenja lutaka. Kroz navedene aktivnosti djecu potičemo na promišljanje o pravilnoj prehrani te time djeca razvijaju spoznaju o prehrani koja nam daje energiju.





# Istraživačko kreativne aktivnosti sa žitaricama\*

**DOB DJECE**

**Vrtićka dob**

**OPIS AKTIVNOSTI**

Odgojitelji u epruvete (ili neko drugo posuđe) pripreme razne žitarice (kukuruz, zob, riža, proso, buglur...). Djeca će se potom upoznati sa svakom od žitarica, istražiti njihov izgled, oblik i boje. Nakon „istraživanja“ žitarica odgojitelji će pripremiti papir i ljepilo, a djeca će početi izrađivati svoje kreativne radove tako što će lijepiti već pripremljene žitarice na papir.





# Zdravi kolačići \*

**DOB DJECE**

**Vrtićka dob**

**OPIS AKTIVNOSTI**

Za izradu kolačića potrebne su zrele banane i zobene pahuljice. Na dvije zrele banane ide otprilike 100 g zobnih pahuljica. Banane se vilicom razrade do kremaste strukture. Tada se dodaju pahuljice i dobro izmješaju s bananama. Struktura je dobra kada se žlicom mogu oblikovati male hrpice koje se stavljaju na pekač obložen papirom za pečenje. Hrpice se malo spljošte žlicom. Kolačići se peku oko 15 minuta na 200°C, dok ne poprime zlatno žutu boju.





# Posloži me – izrada mozaika

## DOB DJECE

Vrtićka dob

## OPIS AKTIVNOSTI

Za pripremu od debljeg papira ili kartona izrežite kvadratiće iste veličine. Svakom djetetu podjelite nekoliko kvadratića. Pripremite ljepilo i žitarice u različitim posudicama. S djecom ćete izraditi mozaik. Prije izrade mozaika neka se djeca upoznaju sa svakom žitaricom (ime, boja, oblik, tekstura, kako je možemo jesti i sl.). Neka djeca lijepo pripremljene žitarice na pojedinačne kvadratiće. Djeca mogu lijepiti žitarice na koji god način žele, mogu na svaki kvadratić zalijepiti jednu vrstu žitarice, pomiješati ih... Nakon što svako dijete ispuni svoje kvadratiće žitaricama neka ih posloži u jedan veći kvadrat. Pritom neka istraži različite mogućnosti i odabere dizajn koji mu se najviše sviđa. Nakon što svako dijete posloži svoj kvadrat možete napraviti i zajednički mozaik spajanjem pojedinačnih mozaika u jedan zajednički. Oblik finalnog mozaika i kombinacije kvadrata su beskonačne, dozvolite djeci da kroz igru kreiraju što je više moguće različitih dizajna mozaika. Svojim prekrasnim mozaicima ukasite prostor svoga vrtića.





# Pitalica – Pogodi tko sam

## DOB DJECE

Vrtićka dob

## OPIS AKTIVNOSTI

S djecom zaigrajte igru pitalica pomoću pjesmice:

Žitarica sam jako zdrava,  
Jedu me i kokoš i krava.  
U klipić lijepi rastem,  
Žutom bojom svima pažnju kradem.  
U kino kad odeš pripreme me u kokice krasne,  
A kad odeš kod bake ona me skuha u žgance slasne.

Tko sam ja?

(odgovor: kukuruz)



# Raste mi nova frizura\*

## DOB DJECE

Vrtićka dob

## OPIS AKTIVNOSTI

Za pripremu na deblji papir isprintajte fotografiju svakog djeteta iz skupine – možete djeci dati zadatak da sami nacrtaju svoj autoportret. Pripremite manje posudice s rupicama na dnu – možete koristiti čašice jogurta. Svaku fotografiju/ autoportret zalijepite na posudicu. Pripremite pšenicu, vodu i vatu/zemlju. Djeci podijelite posudice na kojima se nalazi njihova fotografija/autoportret. Nakon što svako dijete dobije svoju posudicu, uz pomoć edukativnih materijala objasnite proces rasta pšenice. Neka svako dijete posadi pšenicu u svoju posudicu. Posađenu pšenicu ostavite na mjestu s dovoljno sunca i redovito zalijevajte. Kad pšenica izraste dovoljno visoko omogućite djeci da pomoću škara ošišaju pšenicu, odnosno svojem liku kreiraju novu frizuru.





# TAKTILNO VIZUALNI TANJUR PRAVILNE PREHRANE\*

**DOB DJECE**

**Jaslička dob**

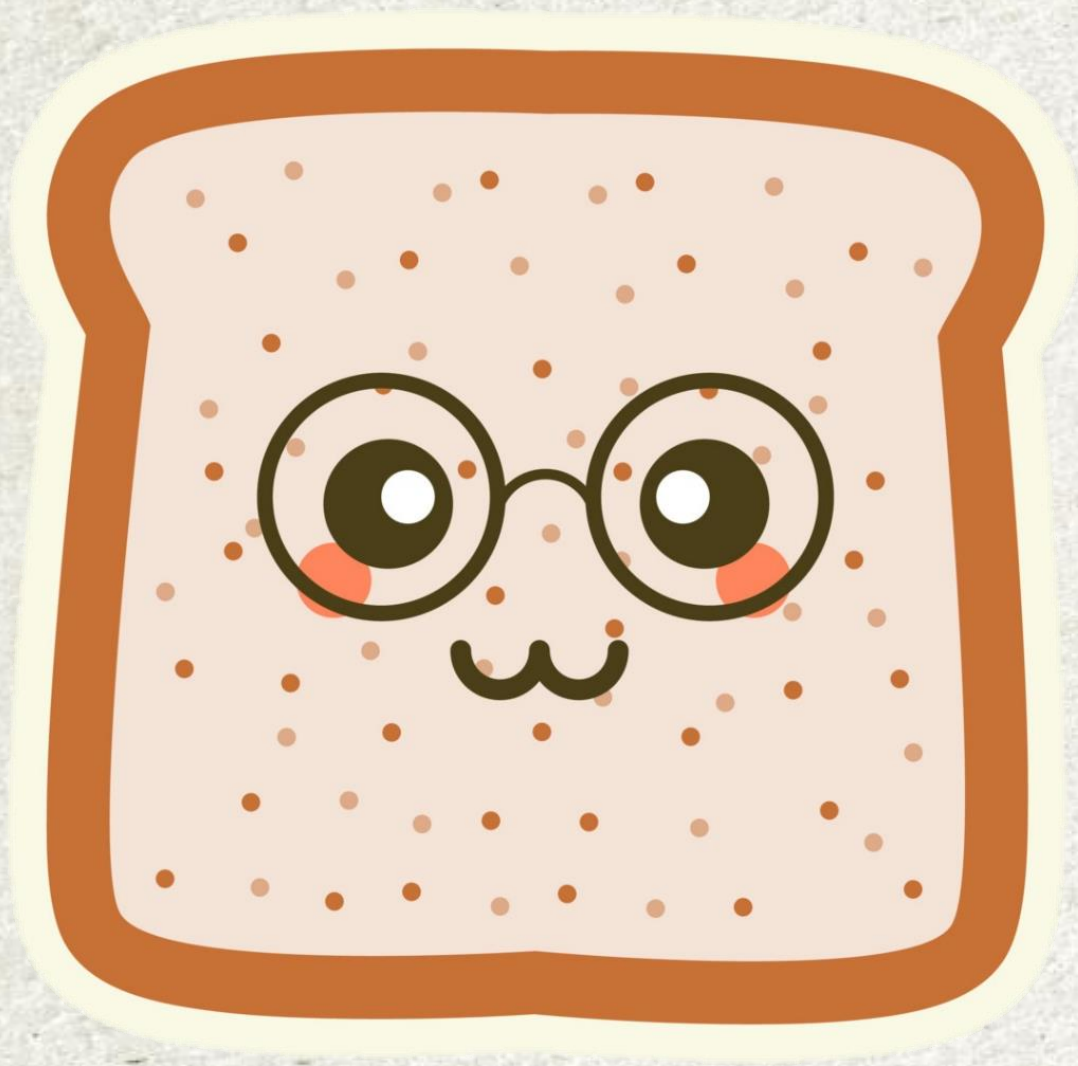
**OPIS AKTIVNOSTI**

- Koristeći razni materijal (filc, jutu, pompone, kolaž papir i sl.) izradite tanjur pravilne prehrane.
- Djeca neka taktilnom manipulacijom i vizualnim opažanjem otkrivaju na hranu te je imenuju i uz razgovor s odgojiteljicama spoznavaju što sve trebaju jesti.





NE ZABORAVI!



ŽITARICE NAM DAJU ENERGIJU DA BUDEMO  
AKTIVNI I SNAŽNI KROZ CIJELI DAN!





# ŽIVJETI ZDRAVO

