

Tjedan zdravlja u vrtiću: SRIJEDOM sjajne zube zahvaljujući siru i mlijeku pokaži, a svoje kosti osnaži

ŽIVJETI
ZDRAVO



SLAVUJ



Dječji vrtić
Velika Gorica



5. 4. 2022.



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



U SRIJEDU će nam sir i mlijeko pomoći da imamo sjajne zube i snažne kosti

Važna namirnica koja se nalazi na dječjem tanjuru pravilne prehrane je i mlijeko i mliječni proizvodi. Jogurt, sir i mlijeko sadržavaju kalcij koji je važan za rast kosti i zuba koji upravo kod djece jako brzo i intenzivno rastu.

Zato, kako bi imali sjajne zubiće i snažne kosti, važno je da redovito pijemo mlijeko, jedemo jogurt i sir i ostale mliječne proizvode. Djeca koja brzo i intenzivno rastu svakodnevno bi trebala piti mlijeko i jesti mliječne proizvode. Preporuča se svakoga dana popiti oko pola litre mlijeka ili mliječnih proizvoda.

Mliječni proizvodi zanimljivi su i zbog svog porijekla. Njih najčešće dobivamo od životinja koje žive na selu poput krava, koza ili ovaca, a zanimljivo je i da možemo piti i mlijeko magarca. Možete li se dosjetiti još neke životinje čije mlijeko ljudi mogu piti?



Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:



Ukrasite oglasnu ploču porukom „SRIJEDOM sjajne zube zahvaljujući siru i mlijeku pokaži, a svoje kosti osnaži”, slikama mlijeka, mliječnih proizvoda i životinja od kojih ih dobivamo.



Naučite koje nam životinje daju mlijeko.



Naučite koje sve proizvode možemo dobiti od mlijeka i pokušajte sami izraditi neke od njih.



Organizirajte mliječni „selfie spot”.



Istražite sastav mlijeka i zašto je ono toliko hranjivo i važno za naš rast i razvoj, te po čemu se razlikuje mlijeko različitih životinja.



Ako možete, posjetite neko seosko gospodarstvo i naučite nešto više o procesu dobivanja mlijeka i mliječnih proizvoda.



Dodatne ideje za aktivnosti...

Čarobni stroj pun mlijeka*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Odgojitelj od pedagoški neoblikovanog materijala izradi "čaroban stroj". Potom vodu pomiješa s bijelom temperom i koristi za imitativna igru ulijevanja mlijeka u čaroban stroj.

Djeca promatraju kako izlazi mlijeko iz čarobnog stroja. Pritom s djecom razgovarate o tome koje životinje daju mlijeko te ih potičete na promišljanje što ćemo imati jako i zdravo ako pijemo mlijeko. Nakon provedene aktivnosti djeca piju mlijeko te potom u ogledalu promatraju svoje zube.



Društvena igra: Mliječni proizvodi za snažne kosti i zube*

DOB DJECE

Jaslička i vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

U igri sudjeluje do četvero djece od kojih svako uzima po jednog pijuna, jednu tablicu za bodovanje te nekoliko zelenih i crvenih pompona. Svako dijete kad dođe na red baca kockicu i pomiče svog pijuna po poljima na kojima su zdrave i nezdrave namirnice za naše kosti i zube (mliječne namirnice – mlijeko, jogurt, kefir, mliječna čokolada, čokoladne grickalice, itd.). Djeca imenuju namirnice i pritom zaključuju je li ta namirnica dobra za naše kosti i zube. Ukoliko stanu na polje namirnice koja je dobra za snažne kosti i zube, uzimaju jedan zeleni pompon te ga stavljaju na svoju tablicu. Ukoliko stanu na polje namirnice koja je loša za naše kosti i zube, uzimaju crveni pompon i stavljaju ga u svoju tablicu. Igrač koji sakupi najviše zelenih pompona u svojoj tablici pobjeđuje u igri.



Pogodi po okusu*

DOB DJECE

Jaslička i vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

U čašice natočite razne mliječne napitke (jogurt, mlijeko, kakao, voćni jogurt, bijela kava...). Djetetu stavite povez na oči i ono treba probati napitak i pogoditi koji je napitak probalo.



*Aktivnost osmislila odgojiteljica Marija Miholić.

Mliječna pjesmica*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Porazgovarajte s djecom:

Tko daje mlijeko?

Tko sve pije mlijeko?

Zašto je dobro za zdravlje?

Kakvog je okusa?

Naučimo pjesmicu o mlijeku!

**BILA JESEN, ZIMA, PROLJEĆE IL' LJETO,
SVAKOG DANA TREBA PITI SVJEŽE MLIJEKO.
ZATO ŠTO JE ZDRAVO, ZATO ŠTO JE FINO,
PIJU GA SVA MALA DJECA PA I MAČAK LINO.**



Mlijeko i mliječni proizvodi u staklenkama*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

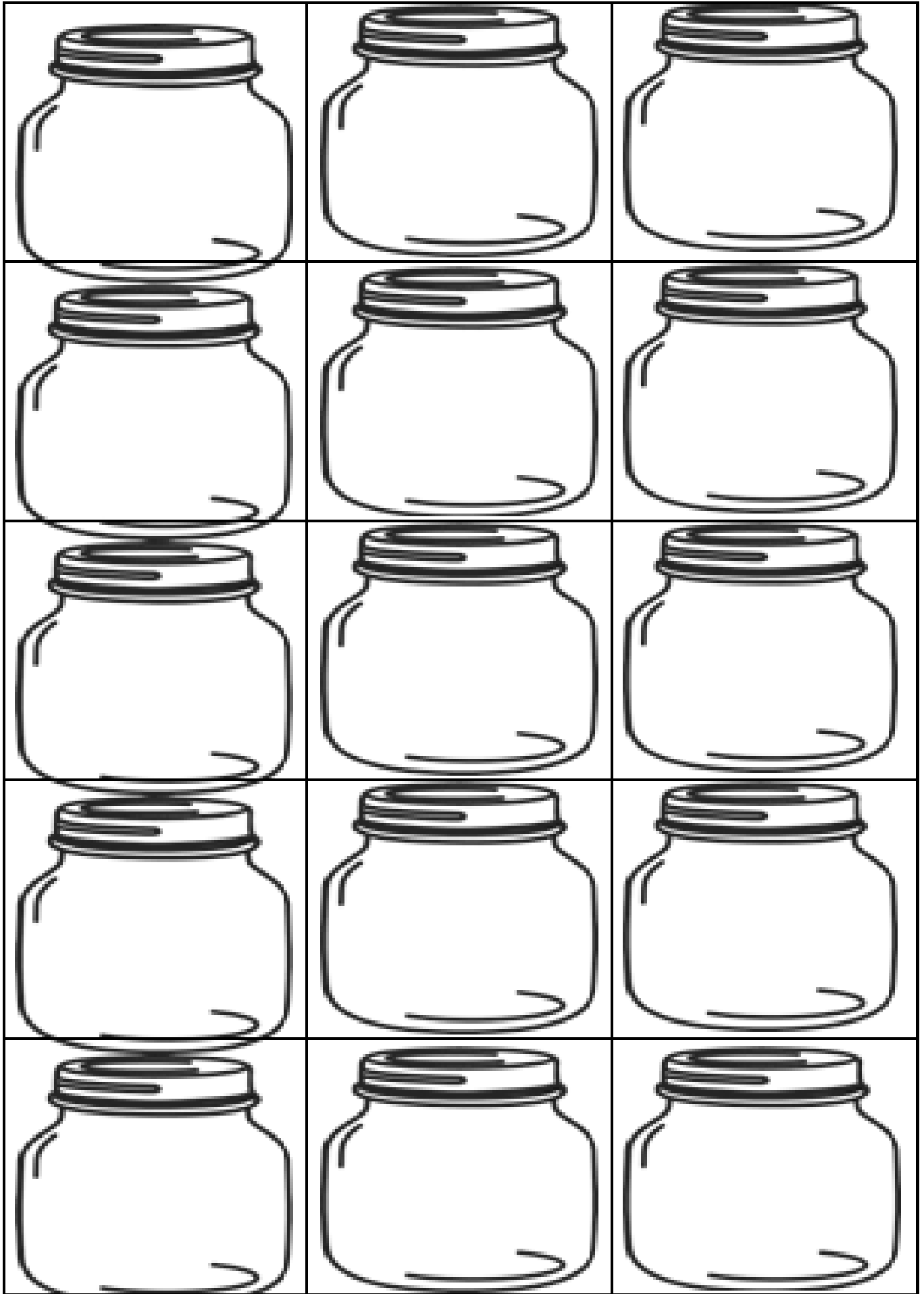
Djeca sjede u krugu, razgovarajte s njima o važnosti raznobojne i raznolike prehrane. Nabrojite djeci različite vrste hrane, a oni govore je li dobra za naše zdravlje ili nije. Pokažite djeci sliku krave, kada definiramo da je to domaća životinja – krava, pitajte ih što nam sve krava daje. Nabrajajte mliječne proizvode. Recite djeci kako ćemo sada provjeriti nalaze li se u staklenkama mliječni proizvodi ili neki drugi. Uzmite slikovne aplikacije staklenki ispod kojih su zalijepljene slike mliječnih proizvoda i druge hrane. Djeca pojedinačno svjetiljkom osvjetljuju plastificirane aplikacije staklenki, govore što je u toj staklenci te je li to mliječni proizvod ili nije te je li dobro za naše zdravlje.



Mlijeko i mliječni proizvodi u staklenkama - PREDLOŽAK*



Mlijeko i mliječni proizvodi u staklenkama - PREDLOŽAK*



Zdravo piće bijele boje, mlijeko to je*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Pripremite slikovni prikaz pjesmice, slike koje predstavljaju bjelančevine, minerale i vitamine.

Razgovarajte s djecom tko voli piti mlijeko (ili druge mliječne proizvode). Recite djeci što mlijeko sadrži (bjelančevine, minerale i vitamine) te im pokažite slike navedenoga. Zadajte djeci riječi u kojima trebaju prepoznati prvi glas (i zadnji ako mogu).

Zatim djeci recite da ćemo učiti jednu pjesmu o mlijeku. Pokažite im slikovni prikaz. Djeci recitirajte stih po stih pokazujući slike i tumačeći pojmove. Nakon toga pjevajte pjesmu u cijelosti. Poslije tražite da djeca ponavljaju za Vama. Jedno po jedno dijete ponavlja stihove pjesme u skladu s vlastitim mogućnostima. Razgovarajte o mlijeku, o tome što se pravi od mlijeka i od kuda dolazi mlijeko.

Ponovno naglasite kako su ti proizvodi zdravi zbog bjelančevina, minerala i vitamina (i pokažite slike).



Zdravo piće bijele boje, mlijeko to je – PREDLOŽAK*

Pjesmica Zdravo piće, mlijeko to je!

Zdravo piće bijele boje,
jača zube i kosti tvoje,
mlijeko to je, mlijeko,
to je – mlijeko!

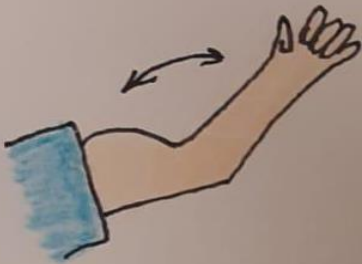
Izvor je bjelančevina,
minerala i vitamina,
mlijeko to je, mlijeko,
to je – mlijeko!

Pijemo ga za dobar dan,
Pijemo ga za miran san...
Svima sretan Mliječni dan!
Mlijeko to je, mlijeko,
to je – mlijeko!

Zdravo piće bijele boje, mlijeko to je – PREDLOŽAK*



Zdravo piće bijele boje,



Jača zube i kosti tvoje.



TO

JE

!

Mlijeko to je!



TO

JE



!

Mlijeko, to je mlijeko!

Zdravo piće bijele boje, mlijeko to je – PREDLOŽAK*



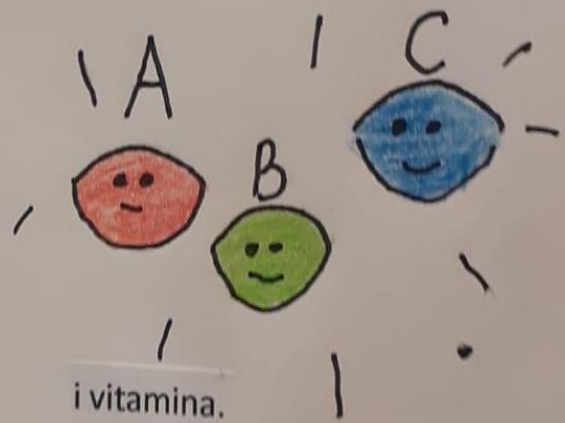
JE



Izvor je bjelančevina,



minerala



i vitamina.



TO JE !

Mlijeko to je!



TO JE !

Mlijeko, to je mlijeko!



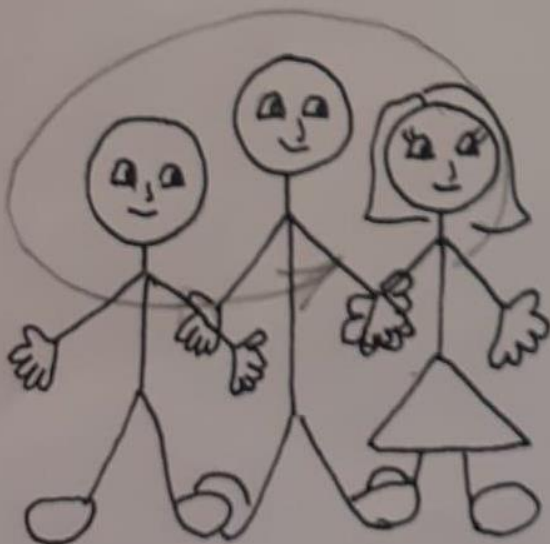
Zdravo piće bijele boje, mlijeko to je – PREDLOŽAK*



Pijemo ga za dobar dan.



Pijemo ga za miran san.



Svima



sretan

Zdravo piće bijele boje, mlijeko to je – PREDLOŽAK*



Životinje koje daju mlijeko*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Imitirajte kretanje i glasanje životinja - igra pantomime uz onomatopeju. Igra se odvija u prostoru: svakom djetetu dodijelite neku od životinja koje daju mlijeko - ono je ta životinja te treba ispunjavati uputu koju čuje na početku igre;

varijanta A) djeca stoje u krugu i kreću se po zvuku bubnja – polako, umjereno brzo, brzo, a kad bubanj stane, trebaju slušati koju životinju ste imenovali - oni koji su zadana životinja ostaju stajati, ostali čučnu;

varijanta B) djeca stoje u krugu i kreću se po zvuku bubnja – polako, umjereno brzo, brzo, a kad bubanj stane trebaju slušati onomatopejski zvuk i prepoznati koja životinja je u pitanju, ostaju stajati ona djeca koja su odgovarajuća životinja, ostala čučnu. Nadalje, u aktivnost uvedite pjesmicu Životinje koje daju mlijeko. Pjesmica nabrajalice bogata je onomatopejama kojima potičete glasanje u male djece. Djeca preuzimaju ulogu određene životinje (krave, koze, magarca ili ovce) glasajući se kao ta životinja. Također, kad je njihov red u pjesmici, glasaju se i stoje dok ostali čuče. Tekstualne dijelove pjevaju svi ili ih u početku pjeva voditelj aktivnosti.



Životinje koje daju mlijeko* – PREDLOŽAK

Životinje koje daju *mlijeko*

...muu...muu...mee...mee...

...i-a...i-a...bee...bee...

...muu...muu...mee...mee...

...i-a...i-a...bee...bee...

Djeca znaju da krave mlijeko daju.

...muu...muu...muu...muu...

Djeca znaju da koze mlijeko daju.

...mee...mee...mee...mee...

Djeca znaju magarci mlijeko daju.

...i-a...i-a...i-a...i-a...

Djeca znaju da ovce mlijeko daju.

...bee...bee...bee...bee...

...muu...muu...mee...mee...

...i-a...i-a...bee...bee...

...muu...muu...mee...mee...

...i-a...i-a...bee...bee...

Mala kuglana*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Tijekom tjedna skupljajte ambalažu mlijeka. Kad ste skupili dovoljno boca, s djecom u zanimljivoj likovnij aktivnosti oslikajte boce kako biste napravili čunjeve za kuglanje. Od kaširanog papira izradite lopte.

Kad ste izradili potreban materijal igra može početi. Svako dijete neka loptom nastoji porušiti što je moguće veći broj čunjeva. Ovu igru igrajte na razne načine – pojedinačno, grupno, lijevom i desnom rukom, nogom i na brojne razne načine. Uživajte u kuglani koju su djeca izradila od boca od mlijeka i kuglica od kaširanog papira);



NE ZABORAVI!



SVAKOG DANA JOGURT, SIR I MLIJEKO, DA
GRICKAŠ I SKAČEŠ KAO ZEKO!

ŽIVJETI ZDRAVO

