



**ŽIVJETI
ZDRAVO**

Tjedan zdravlja u vrtiću: Čuvaj zdravljе voćem u ČETVRTAK, tvoje će tijelo dobiti vitamina napretek



SLAVUJ



6. 4. 2022.

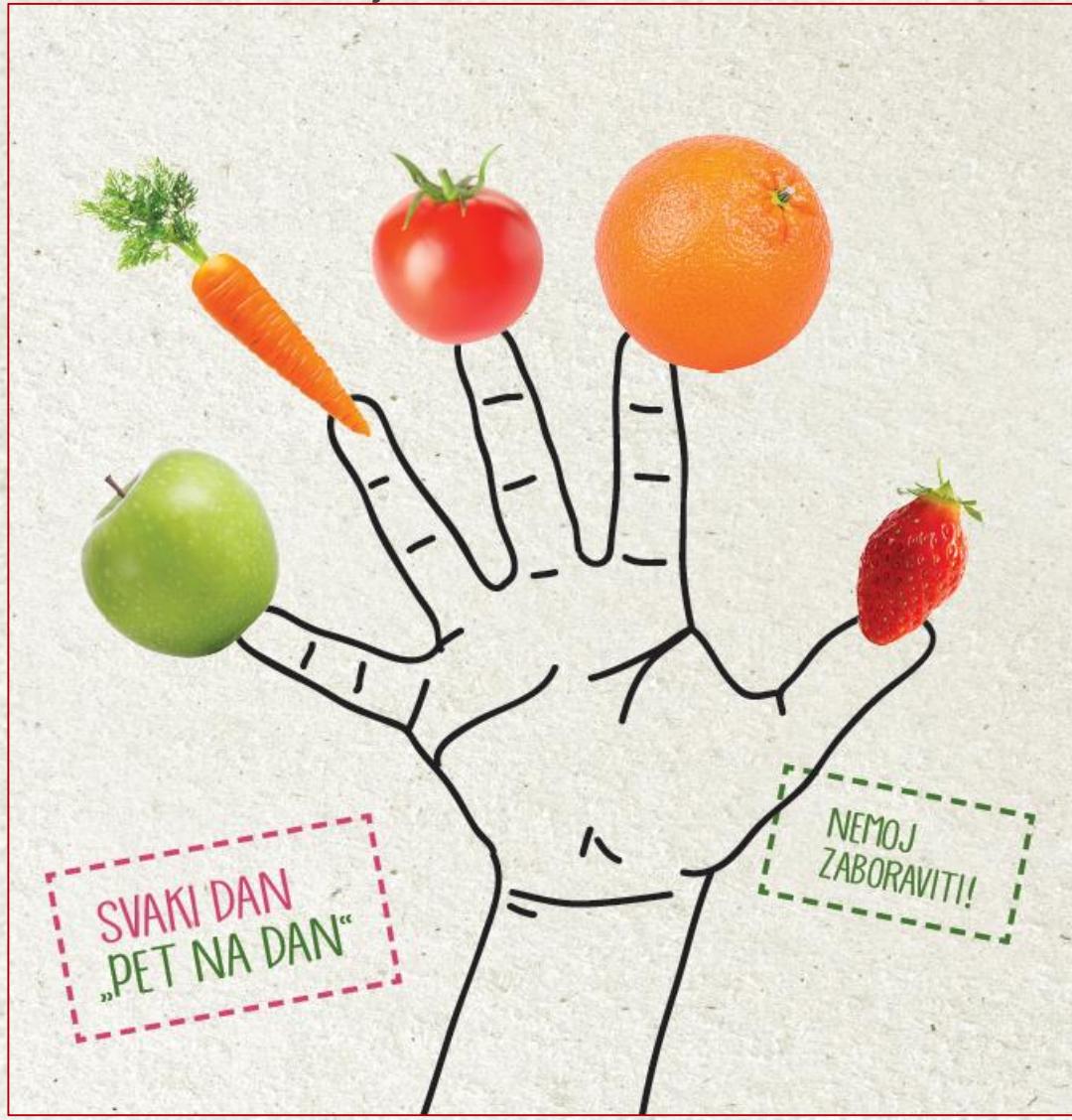


Europska unija
Zajedno do fondova EU



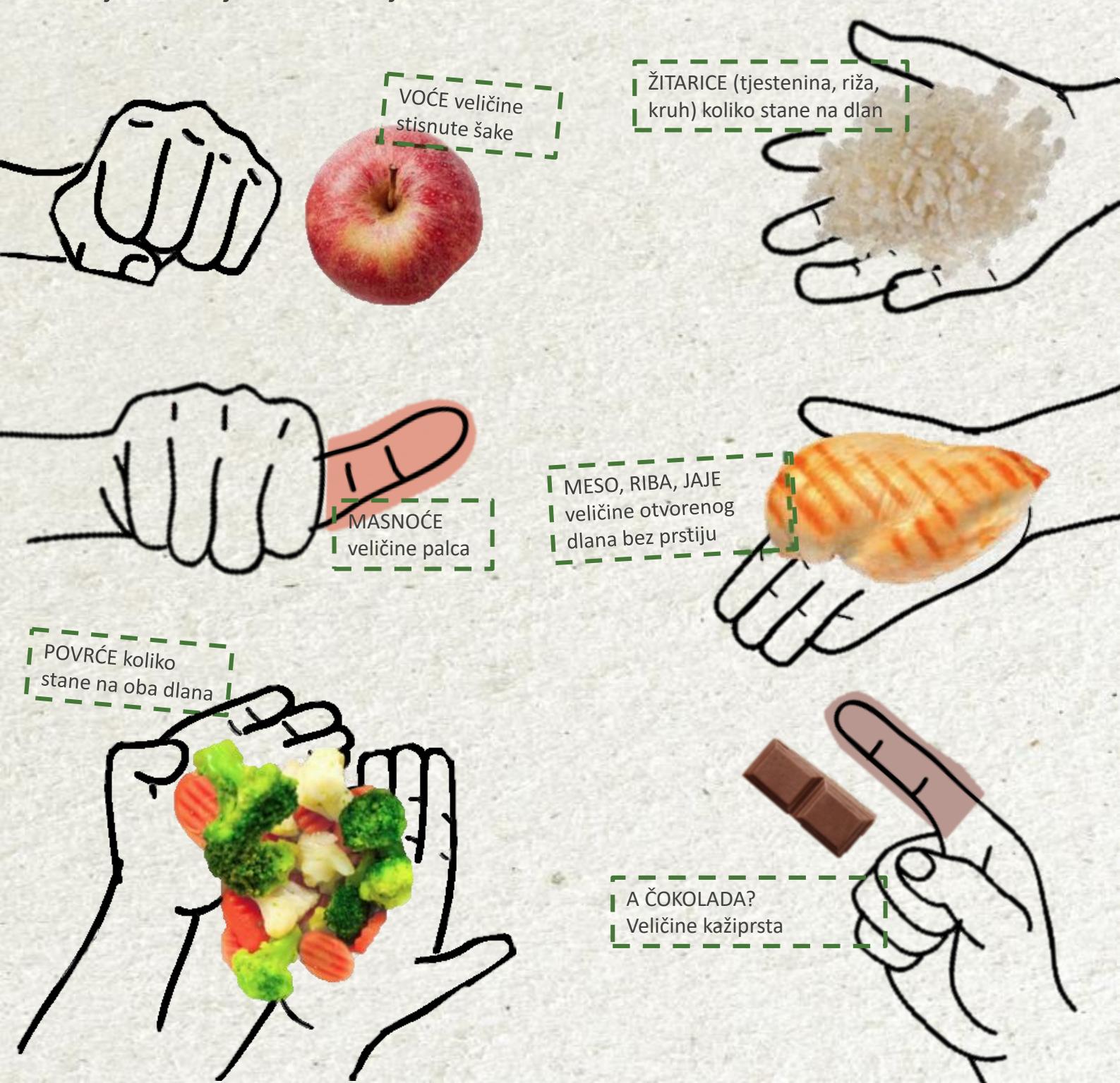
U ČETVRTAK čuvamo zdravlje voćem da nam tijelo dobije vitamina napretek

Voće je, uz povrće, jako važan izvor vitamina, minerala i vlakana. Zato je, za zdravlje, svaki dan važno pojesti pet porcija voća i povrća. Pet je jako zgodan broj jer do pet možemo nabrojati na prstiće i tako pratiti koliko smo porcija voća i povrća u danu pojeli. Voće čuva naše zdravlje, štiti nas od bolesti i pomaže nam ozdraviti kad se razbolimo. Zapamtimo, zdravije je jesti voće nego piti voćni sok jer se u komadima voća skrivaju ukusna vlakna.



Što je to porcija?

Već ste čuli da kad govorimo o hrani govorimo o porcijama. Rekli smo da za zdravlje treba pojesti pet porcija voća i povrća dnevno. Ali što je to uopće porcija? Porcija znači količina hrane koju je potrebno pojesti u jednom obroku. Ajmo vidjeti koliko je to:



Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:

 Ukrasite oglasnu ploču porukom „U ČETVRTAK čuvamo zdravlje voćem da nam tijelo dobije vitamina napretek”, slikama voća i proizvoda od voća.

 Napravite kalendar godišnjih doba preko kojega ćete naučiti koja vrsta voća dozrijeva u koje doba godine. To je baš zanimljivo!

 Organizirajte voćni „selfie spot”.

 Naučite koje životinje vole jesti voće.

 Izradite ukusne voćne ražnjiće.

 Kušajte neku novu vrtstu voća koju još niste probali.



Dodatne ideje za aktivnosti...

Voćna salata*

DOB DJECE Jaslička i vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Pripremite voće, kalupe/oblike za kolačiće, zdjelu ili tanjur, nož (isključivo za voditelja aktivnosti), čačkalice (pod nadzorom voditelja aktivnosti). Stavite razno voće na stol. Djeca promatraju izgled voća – veličinu, oblike i boje, ispituju teksturu – glatko/hrapavo/pikavo/tvrdo/mekano; mirišu cijelu voćku. Zajedno imenujte voćke i jednostavnim rječnikom ih opisujte. Potičite djecu da misle i govore. Zatim započnите izradu voćne salate. Aktivnost prilagodite dobi djece u skupini: djeca promatraju, mirišu i kušaju narezano voće (mlađa dobna skupina); djeca ujedno sudjeluju u izradi voćne salate izrezujući voće pomoću plastičnih kalupa za kolače (srednja i starija dobna skupina); djeca izrađuju jednostavne oblike iz voća i slažu ih na platu (starija, predškolska skupina). Djeca uspoređuju kako voće izgleda izvana, a kako iznutra. Potičite ih na zamjećivanje detalja poput koštica, soka (neko voće ima puno soka, dakle sočno je, dok je neko posve suho), tekture. Voćna salata može biti poslužena u zdjeli, a „voćne skulpture“ na velikom tanjuru. Kada dođe vrijeme za degustaciju, potičite djecu na određivanje okusa voća – slatko i kiselo. Ovisno o mogućnostima i dobi djece opisujte okus i teksturu raznog voća pridjevima poput slatko, kiselo, sočno, suho, tvrdo, mekano voće. Izrada voćne salate prigodna je aktivnost i za proslavu dječjih rođendana!



Pjesma "zdravo voće"*

DOB DJECE

Vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Izradite od filca i papira prsne lutke u obliku voća koje se spominje u pjesmi. Izrađene lutke kroz pjesmu potiču djecu na promišljanje koliko je važno jesti voće. Nakon što se upoznaju s pjesmom djeca mogu samostalno koristiti lutke pokrećući prstiće i govoreći osmišljenu pjesmu.

"Djeco,
Vitamini već vas zovu
Poslušajte pjesmu ovu:
Ako doktoru ne želiš ići
Naranča u tvoj trbuh treba stići.
Jabuka vitamine krije
Uberi je što prije.
Banana je voće pravo,
A uz to je još i zdravo.
Ako ti trbuh probleme stvara
Pomoći će ti šljiva plava.
I borovnica je plave boje
Zbog nje tvoje srce radi bolje."



Memory zdrava hrana*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca sjede u krugu. Razgovarajte s djecom o važnosti zdrave prehrane. Djeci pokazujete kartice te imenujete voće i nezdravu hranu. Zatim posložite kartice okrenute prema dolje te djeca traže parove.



Voćno lice*

DOB DJECE

Vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca sjede u krugu, razgovarajte o važnosti zdrave prehrane. Zaključite da je voće važan dio prehrane te nabrojite vrste voća koje volite jesti. Zatim djeci pokažite slike portreta napravljenih od voća i povrća. Pitajte djecu kakvo sve voće vide, što čini obrve, što nos, što usta... Na taj način djeca uz vrste voća ponavljaju i dijelove tijela.

Zatim se djeci daju kolaž papiri različitih boja te djeca trebaju izrezati različito voće iz kolaž papira te izraditi lice od istog. Komentirajte što sve može poslužiti kao usta, što bi bilo bolje za oči, itd.

Na kraju organizirajte izložbu radova na kojoj djeca opisuju svoje radove.

Primjeri portreta od voća koje možemo pokazivati djeci:

Voćno lice – PREDLOŽAK*



Voćno lice – PREDLOŽAK*



Voćno lice – PREDLOŽAK*



Voćno lice – PREDLOŽAK*

Nacrtani primjer lica kojeg djeca mogu izraditi iz kolaža:



Moje omiljeno voće*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Svako dijete od kuće donese u vrtić svoju omiljenu voćku i predstavi je svojim priateljima i odgojiteljicama- koje je to voće, gdje raste, kakvo je i zašto ga voli.

Nakon što sva djeca predstave svoje omiljeno voće, dogovorom se odluči što će se od njega napraviti- voćna salata, smoothie, voćni ražnjići... i dobar tek!



Proljeće, ljeto, jesen, zima – kada ima kojih vitamina?*

DOB DJECE

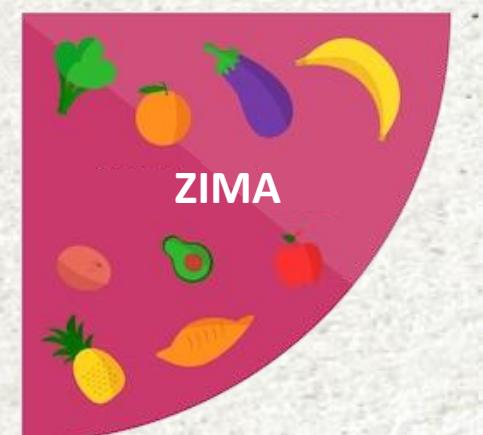
Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

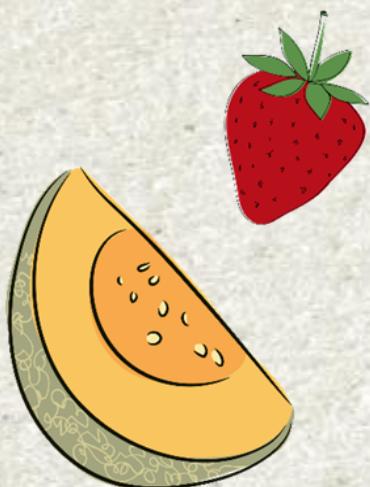
Djeca sjede u krugu. Razgovara se o zdravoj prehrani. Djecu se pita znaju li koja hrana je puna vitamina, zašto su nam vitmini važni, znaju li koje voće jedemo ljeti, koje zimi? Nakon što djeca iznesu svoja mišljenja najavljuje se pjesmica o voću.

Poslije pjesmice djecu se pita: o kojoj hrani je pjesmica, znaju li sada koje voće se jede u koje godišnje doba?

Još jednom se ponavlja pjesmica. Kako bi se provjerilo jesu li djeca zapamtila ono o čemu pjesmica govori, vade se kartice s voćem i papir sa četiri godišnja doba. Objašnjava se djeci da trebaju razvrstati voće prema tome kada ga jedemo. Djeci se pokazuju kartice voća te svi zajedno imenuju voće. Počinje igra. Bira se dvoje po dvoje djece. Jedan par ima zadatku u određenom vremenu razvrstati voće prema godišnjim dobima. Nakon što vrijeme istekne, provjerava se jesu li točno riješili. Zatim nastupa sljedeći par.



Proljeće, ljeto, jesen, zima – kada ima kojih vitamina? PREDLOŽAK*



VOĆE

ZA ZDRAVO I JAKO TIJELO,
VITAMINE TREBA DODATI U JELO!

KAKO ĆEŠ IH NAĆI?



POSLUŠAJ I LAKO ĆEŠ SE SNAĆI!
U PROLJEĆE TI JE RUMENO LICE,
OD TREŠNJE, JAGODE I BOROVNICE.



LJETI TI CURE SLINE,

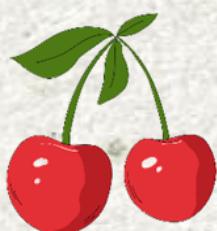
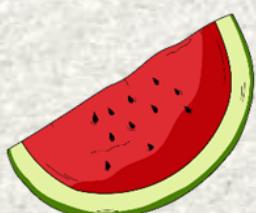
OD LUBENICE, BRESKVE I DINJE.



U JESEN KAD VJETAR LJULJUŠKA,

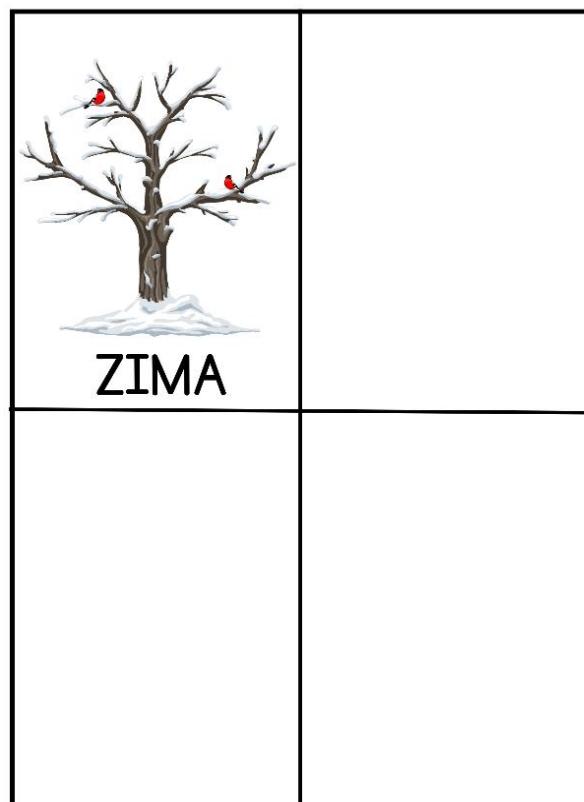
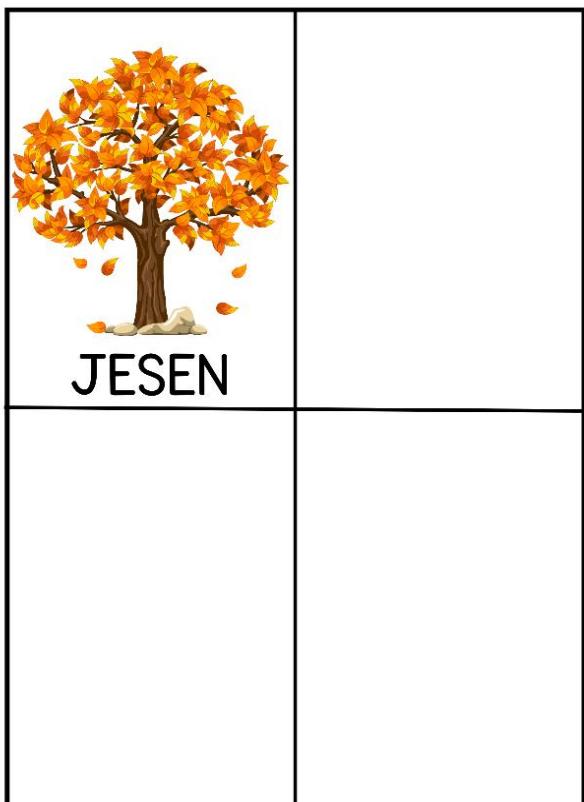
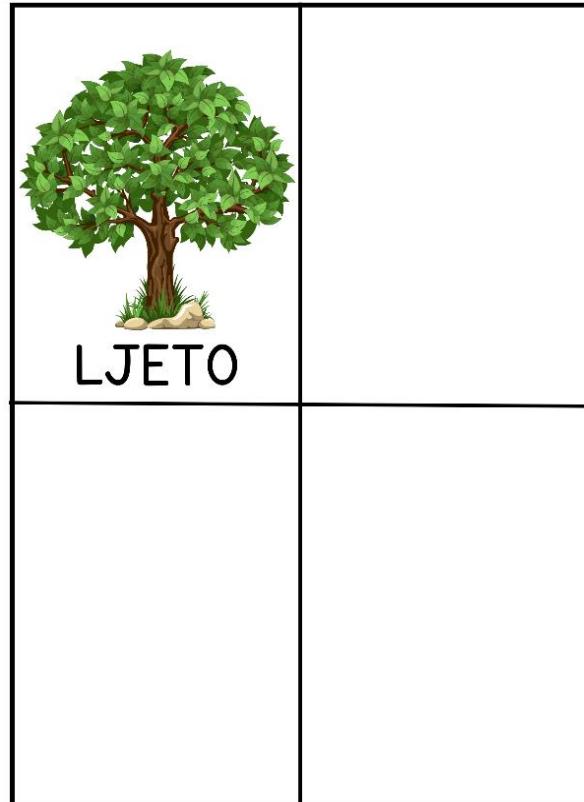
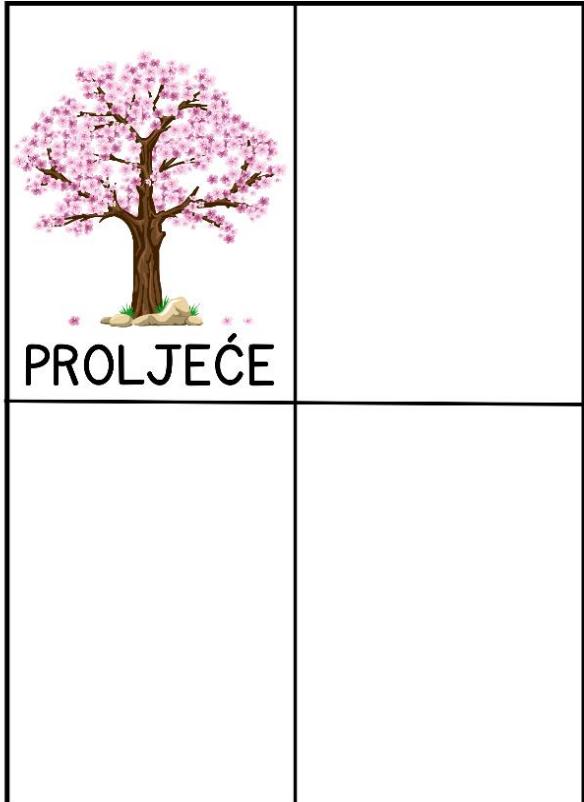
ZASLADIT ĆE TE JABUKA, ŠLJIVA I KRUŠKA.

ZIMI ZA PUNO VITAMINA,
TU SU NARANČA, LIMUN I MANDARINA.

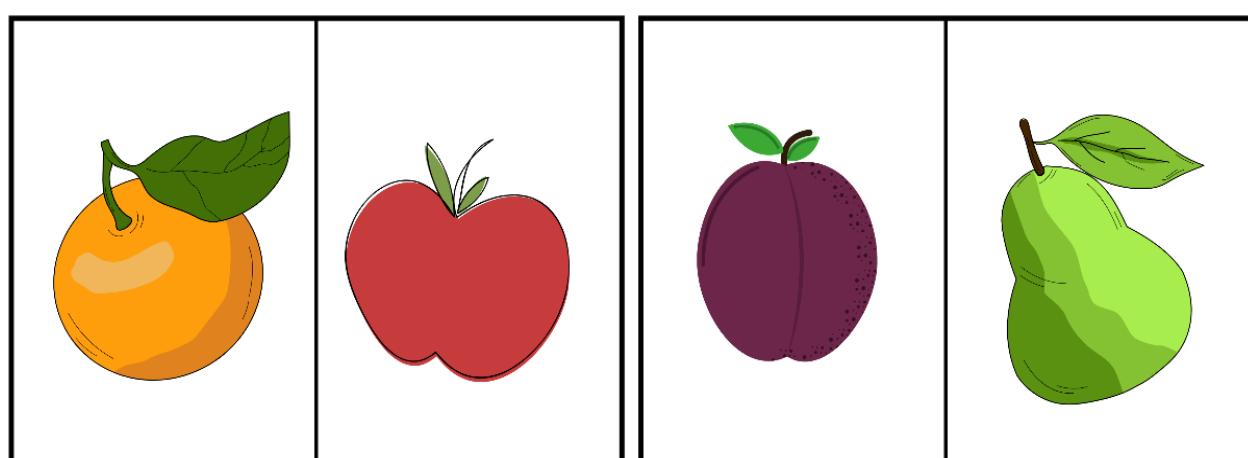
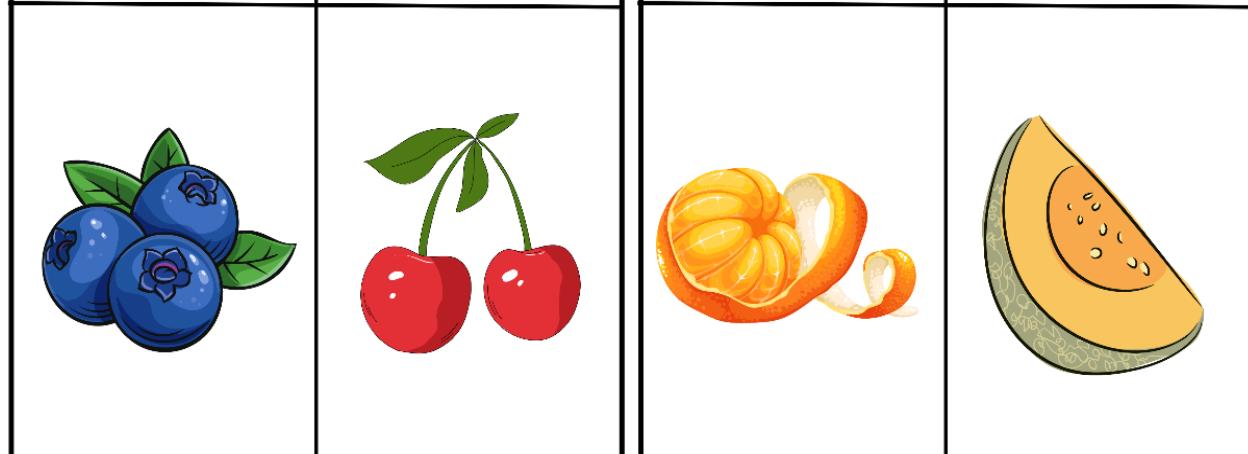
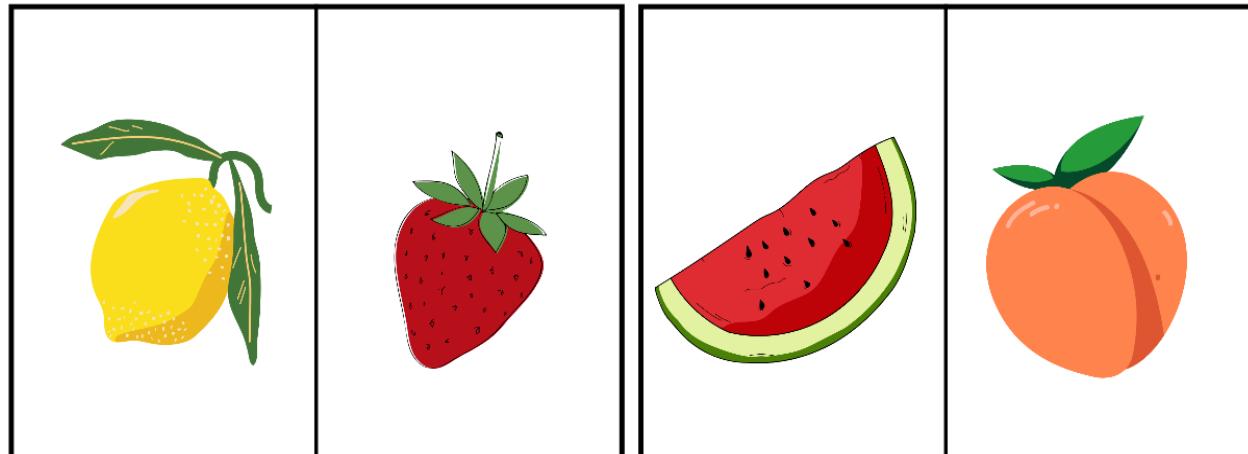
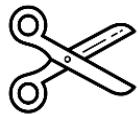


Sara Kovačević

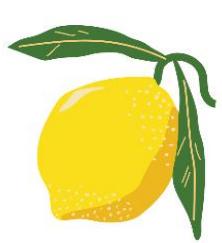
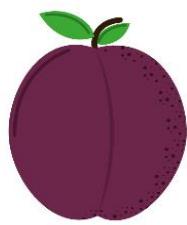
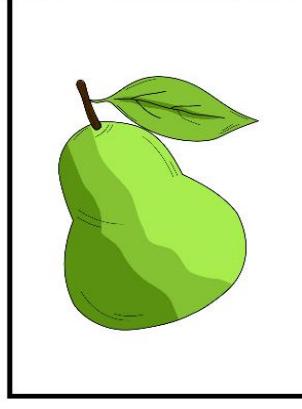
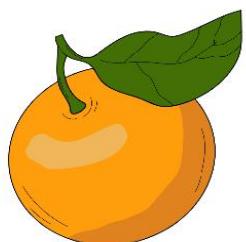
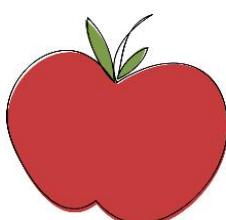
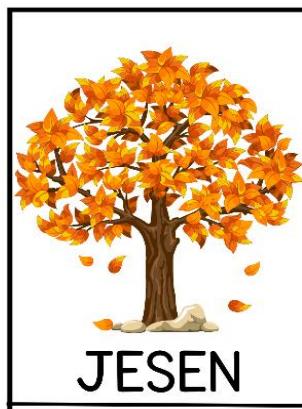
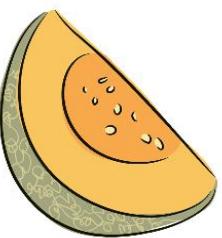
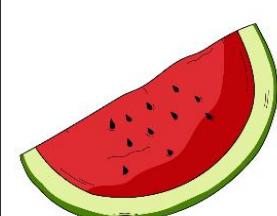
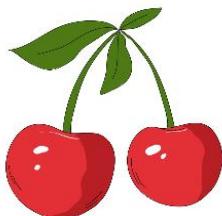
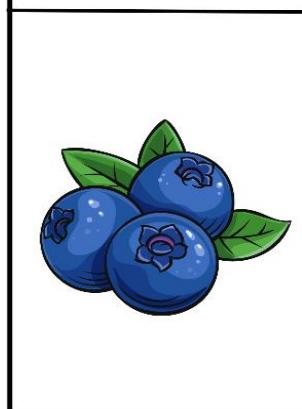
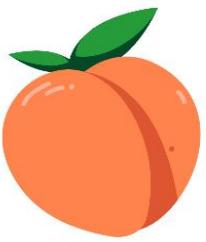
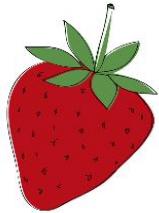
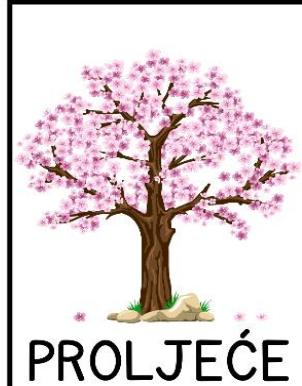
Proljeće, ljeto, jesen, zima – kada ima kojih vitamina? PREDLOŽAK*



Proljeće, ljeto, jesen, zima – kada ima kojih vitamina? PREDLOŽAK*



Proljeće, ljeto, jesen, zima – kada ima kojih vitamina? PREDLOŽAK*



Upoznajmo vrste voća*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Pripremite vreću, jabuke, kruške, grožđe, šipak, mandarine i banane; slike koje predstavljaju vitamine i minerale. Djeci donesite nekoliko vrsta voća u vreći. Dajte im da probaju je li vreća teška i da pokušaju pogoditi zatvorenih očiju i dodirivanjem što se u njoj nalazi. Zatim im otkrivjte da je unutra nešto što jedemo da bismo bili zdravi. Recite kako sadrži vitamine i minerale te pokažite slike koje predstavljaju vitamine i minerale.

Djeca sjedaju u krug i gledaju kako vadite iz vreće jednu po jednu vrstu voća. Dajte svakome djetetu voće u ruke, te oni ponavljaju za vama kako se zove ili ga sami imenuju. Opišite kakvo je i potičite ih da dodiruju i njuše voće (jabuka, kruška, banana, mandarina, šipak, grožđe).

Zatim djeci iza leđa u ruke dajte voće, a oni bez gledanja, putem dodira moraju prepoznati što (koje voće) imaju u ruci. Pitajte djecu jesu li zapamtili što sadrži voće da je tako zdravo (vitamine i minerale – ponovno pokažite sličice).



Želim biti zdrav*

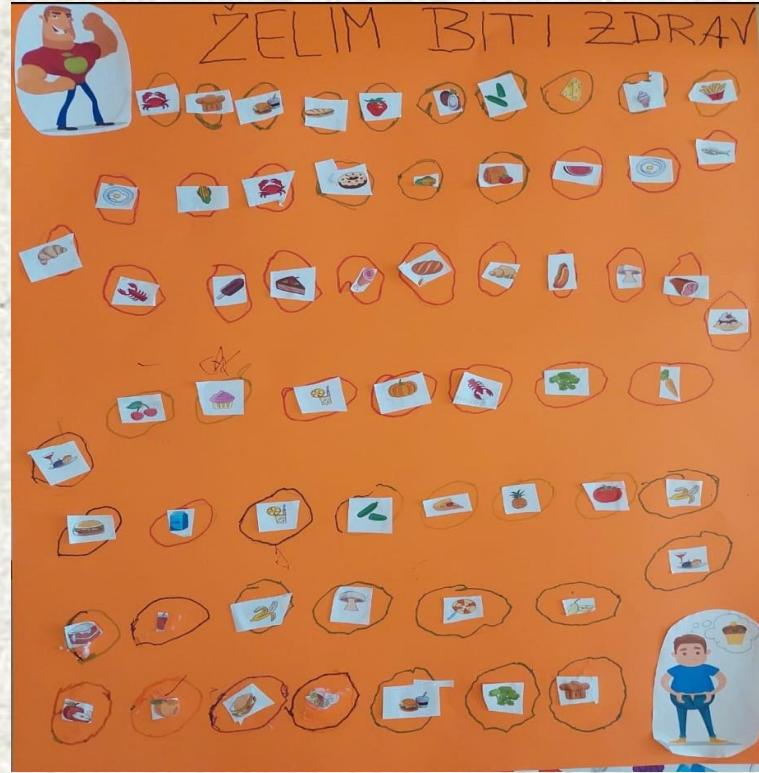
DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca izrađuju društvenu igru "Želim biti zdrav". Pri tom izrežuju i ljepe "zdrave i nezdrave namirnice" isprintane na papiru koje su ih vodile od starta prema cilju.

Djeca bacaju kockicu i figuricom se pomiču prema naprijed onoliko polja koliko su dobili na kockici. Kada se figura zaustavi na polju nezdrave hrane igrač se vraća unazad na prvo polje na kojem je zdrava hrana. Pobjednik je onaj koji prvi dođe do cilja. U ovoj zabavnoj igri djeca mogu naučiti važnost zdrave prehrane koja pomaže da budu zdravija.



Pojedi dugu*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

U ovoj aktivnosti djeca izrađuju dugu i ukrašavaju je raznobojnim plodovima. Razgovarajte s djecom o međuobrocima i potičite ih na zaključak da voće i povrće može biti jednako ukusan (i ukusniji) međuobrok od uobičajenih grickalica ili pekarskih proizvoda. Pripremite crveni, narančasti, žuti, zeleni, plavi i ljubičasti kolaž papir, ljeplilo, škare i slike voća i povrća u svim duginim bojama. Slike veća možete isprintati, izrezati, djeca ga mogu nacrtati ili pripremiti kod kuće te donijeti sutradan u vrtić. U tom slučaju pripremu je potrebno započeti dan ili nekoliko dana ranije. Primjeri voća i povrća po bojama su: crvena: lubenica, jabua, crvena paprika, rajčica, malina, šipak, trešnja, jagoda; narančasta: naranča, narančasta paprika, breskva, mango, dinja, klementina, bundeva, mrkva, batat, marelica; žuta: kruška, papaja, kukuruz, banana, ananas, mahune, limun, jabuka, žuta paprika, grejp; zelena: grašak, brokula, zelena jabuka, zelena paprika, kivi, špinat, krastavac, tikvica, celer; plava: borovnice, grožđe; ljubičasta: patliđan, šljiva, ljubičasti luk, ljubičasti kupus,... Zajedno s djecom od kolaž papira izradite dugu. Izrežite i zalijepite slike voća

na pripadajuće mjesto na dugi oblikujući raznobojnu dugu punu plodova. Nakon što su izradila dugu, razgovarajte s djecom o zdravstvenim koristima pojedinih boja (dodatak).



Pojedi dugu - PREDLOŽAK*



ZDRAVO JE JESTI DUGU!

Crvena hrana
dobra je za
zdravlje tvoga
srca i krvi kao i za
rad tvojih
zglobova

Narančasta hrana
smanjuje
mogućnost
obolijevanja od
raka i bolesti srca

Žuta hrana je
dobra za kožu,
srce i oči. Ona
pomaže tvojoj
probavi i
imunitetu.

Zelena hrana
dobra je za tvoje
kosti, izbacivanje
štetnih tvari i
jačanje imuniteta

Plava i ljubičasta
hrana pomažu
nam iskoristiti
mineralne tvari i
pomažu
pamćenju i radu
mozga.

Bijela hrana
pomaže cirkulaciji
i imunitetu i može
smanjiti
mogućnost
obolijevanja od
raka.



Pripremamo ručak*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Potreban materijal: plastično voće i povrće, voda, malene spužvice.

Djeci su na stolu ponuđene posude u kojima se nalaze spužvice, voće i povrće i malo vode. Na poziv odgojitelja da mu pomognu pripremiti ručak djeca se okupljaju oko stola i uzimaju spužvice kako bi oprali namirnice prije „kuhanja“. Nekoliko djece primjećuje da spužvice upijaju vodu i da ju na taj način mogu preseliti u drugu posudu te „odvajaju“ voće/povrće i malo vode kako bi mogli sami u svojoj posudi nastaviti s aktivnosti te premještaju posudu u kuhinju gdje „kuhaju“. Tijekom provedbe aktivnosti povedite razgovor o obrocima. Koja vrste hrane se jede za doručak, ručak večeru, o međuobrocima. U koje doba dana jedemo koji obrok i sl.



Voda s okusom*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeci ponudite razno voće (kivi, limun, naranču...), cjedilo za voće i čaše. Djeca neka cijede voće te nakon toga preljevaju u čaše s vodom i isprobavaju razne okuse. Kroz aktivnost djeca prepoznaju, imenuju i isprobavaju raznovrsno voće te otkrivaju kako napraviti vodu šarenom i zanimljivih okusa.



Voćni smoothie*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeci ponudite razno voće (avokado, mango, kivi, grejp, jagode, banane, jabuke) koje ste prvo oprali i razgovarali o važnosti pranja voća. Izradi smoothieja može se pridružiti i kuhar/kuharica koji će djeci ispričati i pokazati na koji način se radi smoothie. Djeca imenuju voće i degustiraju te zajedno stavljuju u blender. Prilikom degustacije djeca komentiraju koje im je voće više ukusno, a koje manje i zašto. Miješanjem raznog voća (onog finog i manje finog) djeca će doći do spoznaje da se voće može jesti i piti te da nam i manje ukusno voće može biti fino pomiješamo li ga s ostalim voćem.



NE ZABORAVI!



SVAKI DAN DAJ 5
(PORCIJA VOĆA I POVRĆA)!



**ŽIVJETI
ZDRAVO**

