



**ŽIVJETI
ZDRAVO**



Tjedan zdravlja u vrtiću:

U UTORAK varivom se počasti, kako bi ti povrće moglo snagu dati



4. 4. 2023.

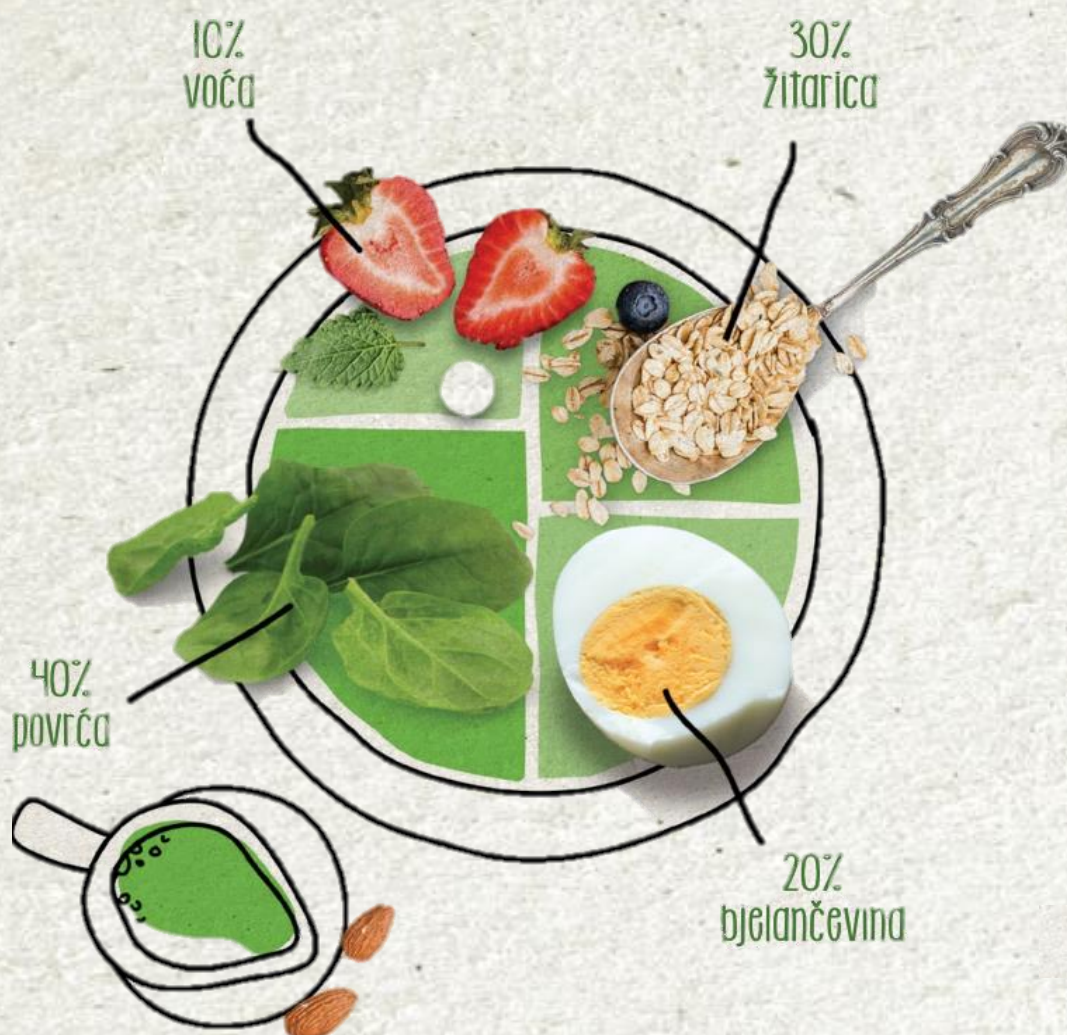


Utorak je dan kad se častimo varivom da nam povrće da snagu

Povrće je jako važan dio uravnotežene prehrane. Na tanjuru pravilne prehrane ono zauzima puno mjesta, čak 40%, što je više od bilo koje druge namirnice koja se nalazi na tanjuru pravilne prehrane.

Povrće sadrži vitamine, minerale i vlakna koji pomažu našoj probavi i štite naš organizam od bolesti. Iako je jako ukusan, krumpir se u prehrani ne smatra povrtnim obrokom.

Zato je za naše zdravlje jako važno da svaki dan jedemo povrće!



Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:



Ukrasite oglasnu ploču porukom „U UTORAK varivom se počasti, kako bi ti povrće moglo snagu dati“, slikama raznog povrća i povrtnih jela.



Napravite kartu Hrvatske na kojoj ćete označiti u kojim dijelovima raste koja vrsta povrća. Osim što ćete naučiti o domaćim vrstama povrća, naučit ćete i nešto o našoj prekrasnoj zemlji.



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



Organizirajte povrtni „selfie spot“.



Naučite koje životinje vole jesti povrće.



Povrtni poligon*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Kroz slikovne aplikacije naprije s djecom komentirajte različito povrće. Svako dijete neka izvuče jednu karticu na kojoj se nalazi neko povrće, zatim ga opiše i imenuje. Nakon što svako dijete opiše svoju karticu, djeca igraju igru razlikovanja voća i povrća. Voditelj aktivnosti pokazuje sličicu na kojoj se nalazi voće ili povrće, a djeca moraju odrediti o čemu se radi (kategoriju voće ili povrće) te imenovati namirnicu.

Za kraj, slažemo poligon sa sličicama (mogu se iskoristiti obruči, puzzle na podu kao podloga ili nešto treće, gdje se stave različite sličice voća, povrća i ostale hrane). Zatim svako dijete dobije određeni cilj. Npr. prijeđi sobu od početka do kraja skačući samo po voću/povrću. Skači na lijevoj nozi ako je riječ o voću ili desnoj ako je riječ o povrću. Ako staneš na nezdravu hranu, vraćaš se na početak (moguće raditi varijacije ovisno o dobi i interesu djece).

Napomena za izradu poligona: stavite najprije sličice voća u obruče tako da formiraju "put", a zatim isto učinite i s povrćem. U preostale obruče stavite ostalu hranu. Na taj način ćete izbjeći da imate nekoliko sličica voća/povrća jednu za drugom.



Gdje povrće raste?*

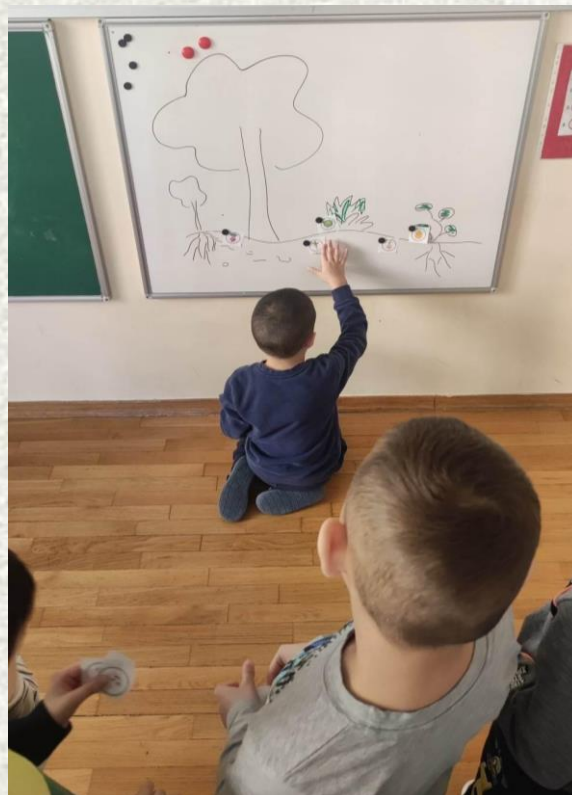
DOB DJECE

Vrtićka dob

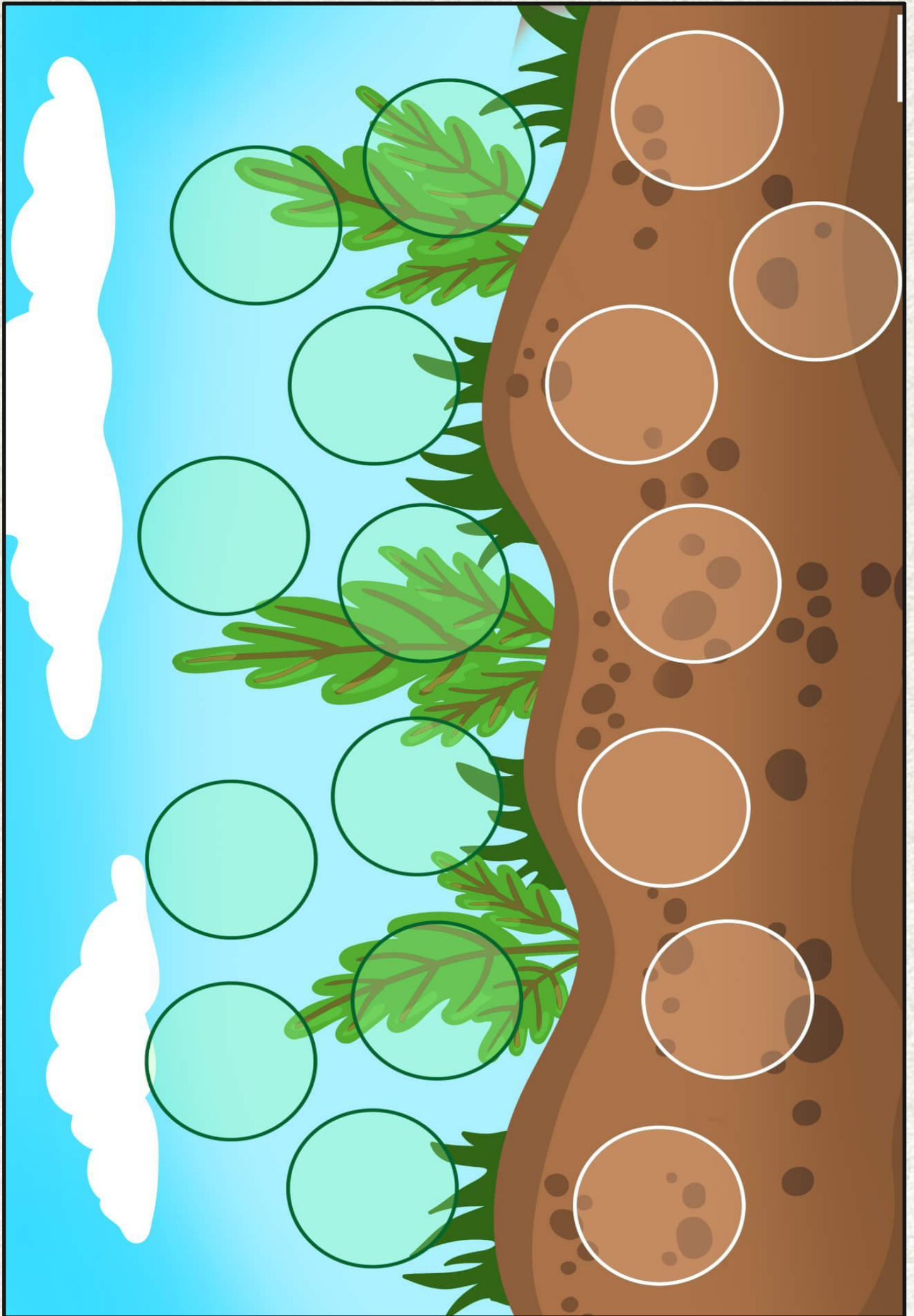
OPIS AKTIVNOSTI

Djeca sjede u krugu. Odgojitelj donosi slikovne aplikacije povrća i svakom djetetu daje po jednu. Oni moraju imenovati i reći gdje ono raste (ispod zemlje, iznad zemlje). Opisuju glavne karakteristike svakog povrća: boju, oblik, veličinu, je li slatko, ljuto, kiselo, slano, ima li korijen... Zajedno doladite do zaključaka.

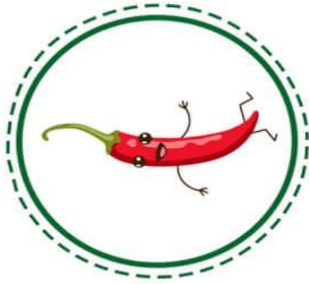
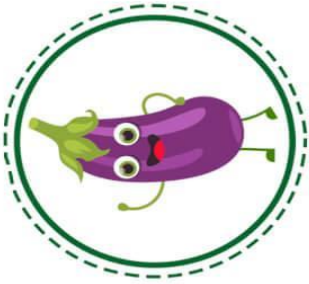
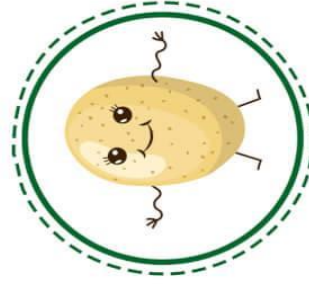
Nakon toga promiješajte slikovne aplikacije te ponovno svakom djetetu dajte po jednu. Na ploči nacrtajte vrt (zemlju i travčice). Slijedi pokretna igra – djeca se slobodno kreću u prostoru uz ritam štapića. Po prestanku zvuka, imenujte jedno povrće i dijete koje drži to povrće ima zadatak otrčati do ploče i zalijepiti sličicu na mjesto gdje ta biljka raste (ispod/iznad zemlje). Aktivnost traje sve dok zadnje dijete ne zalijepi sličicu na ispravno mjesto. Za kraj, kako bi se utvrdilo znanje o povrću, djeca dobivaju radni listić na kojem moraju sličice povrća zalijepiti na ispravno mjesto (ispod /iznad zemlje) rasta.



Gdje povrće raste? – PREDLOŽAK*



Gdje povrće raste? - PREDLOŽAK*



Igra „To sam ja“*



DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeci podijelite slike luka, cvjetače, brokule, krumpira, paprike, rajčice i mrkve. Napravite dovoljan broj slika kako bi svako dijete dobilo po jednu. Čitajte zagonetku po zagonetku, a ako dijete misli da je značenje zagonetke upravo ono povrće koje drži u ruci, neka vikne „To sam ja!“.

Kao stablo izgledam,
prehladi ti blizu ne dam.
U imenu mi je kula,
ja sam zelena ... (brokula).



Crvena ko' jagoda,
okrugla ko' jabuka.
Svaka me salata hoće,
ali pazi, nisam voće! (rajčica)

Narančaste boje, okusa fina,
svaki me snješko 'mjesto nosa ima.
Nađi me u juhi, varivu, salati,
puno ću ti zdravlja baš za oči dati. (mrkva)

Kuhan, pečen ili pržen
ukusan sam jako
Samo me ogulit treba
za jelo svako. (krumpir)



Zelena, crvena ili žuta,
mogu biti slatka, mogu biti ljuta.
Jedi me u juhi, varivu, salati.
Puno vitamina uvijek ću ti dati. (paprika)

U imenu imam cvijet,
ne voli me dječji svijet.
Brokuli sličim i bijele sam boje.
Koje je ime moje? (cvjetača)



Plačeš kad me režeš
na kolute ljute,
ali svako jelo
baš bi mene htjelo! (luk)



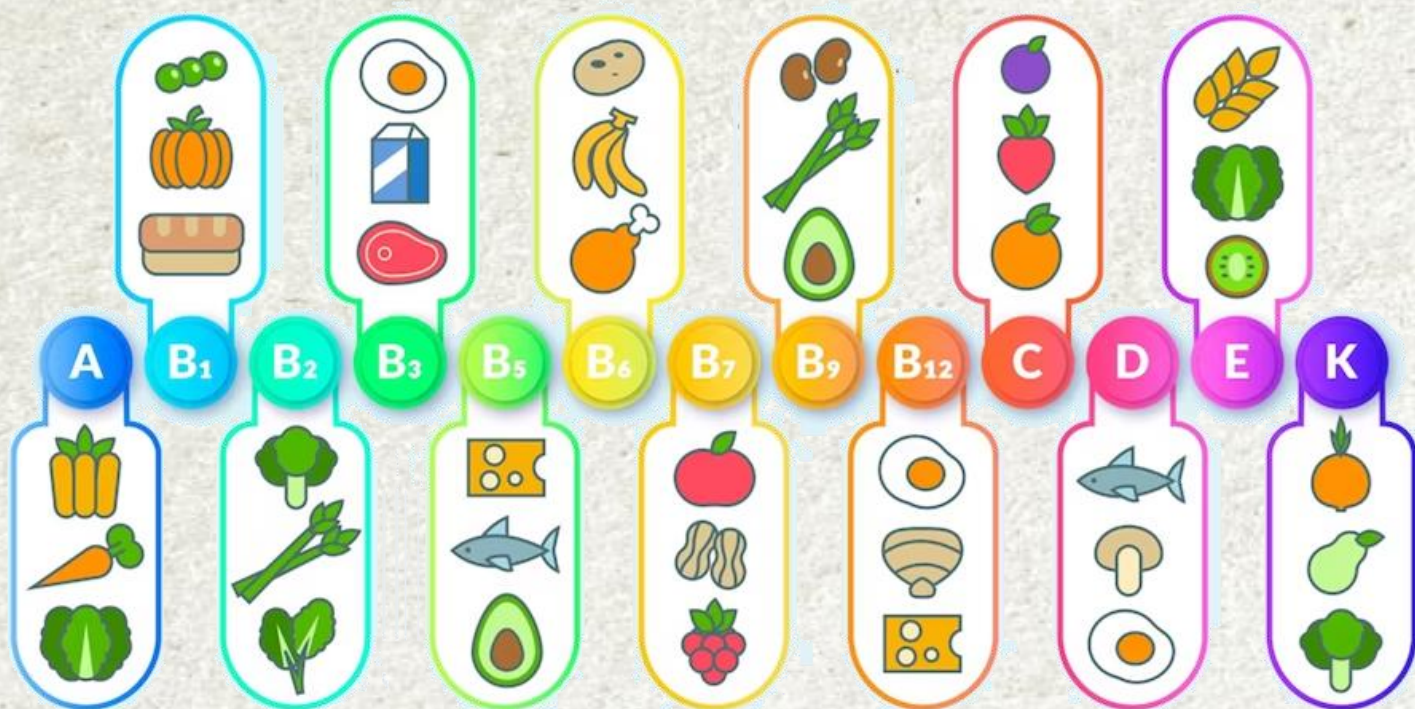
Upoznajmo vrste povrća*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeci donesite nekoliko vrsta povrća 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 otkrijte da je unutra nešto što raste u vrtu i što jedemo da bismo bili zdravi. Recite im da sadrži puno minerala i vitamina (pokažite im sličice koje predstavljaju vitamine i minerale, i da su uz voće najzdraviji dio prehrane). Djeca sjedaju u krug i gledaju kako vadite iz vreće jednu po jednu vrstu povrća. Dajte svakome djetetu po jednu vrstu povrća u ruke te neka ponavljaju naziv povrća ili neka ga sami imenuju. Opišite kakvo je i potičite ih da dodiruju i njuše povrće (krumpir, rajčica, paprika, špinat, mrkva, luk, poriluk). Zatim djeci iza leđa u ruke dajte jedno povrće, a oni bez gledanja, putem dodira moraju prepoznati što (koje povrće) imaju u ruci. Pitajte ih jesu li zapamtili što sadrži povrće da je tako zdravo (vitamine i minerale – ponovno pokažite sličice).



Povrtni kolaž*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Koristeći kolaž, hamer papir ili karton u boji izrežite obrise različitog povrća. Zatim, pripremite ostatke raznog materijala poput kolaža, vrpce, šljokica, omota, dugmića i pripremite ljepilo. Prije no što djeca krenu s lijepljenjem materijala na obrise povrća zamolite ih da najprije razvrstaju materijal po bojama – iskoristite priliku da s njima ponovite boje. Nakon što djeca razvrstaju materijal po bojama uputite ih da krenu s lijepljenjem materijala na pripremljene obrise povrća. Napomenite im da koriste prikladne boje. Npr. „Crveni dugmić možemo naljepiti na rajčicu jer je ona isto tako crvene boje“. Kada djeca završe s lijepljenjem završene radove možete izložiti na pano ili prikvačiti na vrpцу.



Vidim povrće*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Isprintajte materijal – dva radna listića.

S djecom najprije pregledajte prvi radni listić. Promatrajući sličice povrća upoznajte djecu sa svakim od njih, pitajte ih kako se zove to povrće, kakvog je oblika, boje, u kakvim ga jelima mogu jesti, kakvog je okusa... Nakon toga djeci zadajte zadatak da na prvom listiću prebroje koliko ima istog povrća te da na drugi listić to i napišu. Uz ovu igru djeca će učiti o povrću, ali i o brojevima.



Vidim povrće - PREDLOŽAK*



Vidim povrće - PREDLOŽAK*

_____ PATLIĐAN



_____ PAPRIKA



_____ BROKULA



_____ MRKVA



_____ KUKURUZ



_____ KRSTAVAC



_____ LUK



_____ GRAŠAK



_____ ROTKVICA



_____ SALATA





Pjesmica o povrću*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Provedite aktivnosti upoznavanja različitog povrća putem osjetila dodira i vida, provodite razne likovne aktivnosti i izrađujte didaktičke materijale i naglasite važnost povrća za zdravlje.
- Uz pokret i ples pjevajte pjesmicu o povrću:

PJESMA O POVRĆU

**JA SAM LIJEPA MRKVA ZDRAVA,
MENE VOLE DJECA PRAVA,
IMAM PUNO VITAMINA,
VITAMINA KAROTINA.**

**TETAMA JE STALO
DA GA JEDEMO BAR MALO,
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.**

**S KRUMPIROM NIKAD NIJE ŠALA,
NJEGA JEDEŠ S MNOGO ŽARA
I U VARIVU GA IMA,
VOLI DRUŽIT SE SA SVIMA.**

**TETAMA JE STALO
DA GA JEDEMO BAR MALO,
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.**

**PA DUGI KRSTAVAC JE TU,
ZELEN I GRBAV JE POSVUD,
MINERALA PUNO IMA,
MA TO SVIĐA SE BAŠ SVIMA.**

**TETAMA JE STALO
DA GA JEDEMO BAR MALO,
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.**

**GRAŠAK VOLE ČAK I GOSTI
JER JE ZDRAV ZA NAŠE KOSTI.
ON JE SITAN I OKRUGLI,
JESTE LI ZA NJEGA ČULI?!**

**TETAMA JE STALO
DA GA JEDEMO BAR MALO,
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.**

**POVRĆE JE VAŽNO
DA BI TIJELO BILO SNAŽNO.
DVA SU DLANA DJECI TAMAN
DA BI ŽIVOT BIO BAJAN.**

**TETAMA JE STALO
DA GA JEDEMO BAR MALO,
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.**



Igra kockama sretan-tužan*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Izradite dvije kocke od kartona. Na prvu kocku zalijepite sa svake strane namirnice po izboru (tri preporučene i tri nepreporučene), a na drugu kocku zalijepite emotikone za sreću i tugu, po tri od svakog.
- Djeca bacaju kocku te imenuju namirnicu koju su bacanjem dobili
- Poticajnim pitanjima navodite dijete da osvijesti i imenuje osjećaj kako naše tijelo reagira kada konzumira puno takve namirnice (tužno ili sretno). Nakon toga na drugoj kocki dijete pronalazi emotikon koji označava taj osjećaj.



Što sve jedemo za doručak?*

DOB DJECE

Jaslička i vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Ponudite djeci da iz ukrašene kutije izvuku ambalažu prehrambenih proizvoda, izrezane slike hrane ili izrađene namirnice koje možemo jesti za doručak
- Nakon što izvuku neku namirnicu zamolite djecu da je imenuju kako bi ih potakli na prepoznavanje i pravilno imenovanje namirnica za doručak
- Razgovarajte s djecom i tome na koji način namirnice možemo kombinirati (npr. mlijeko i žitarice, kruh i namaz, voće i med,...) te kod djece razvijajte svijest o zdravom doručku.





Danas jedem dugu*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Cilj ove aktivnosti je osvještavanje roditelja i djece o važnosti pravilne, raznovrsne prehrane kojom se štiti zdravlje djece, potiče njihov optimalni rast i razvoj te pridonosi stjecanju pozitivnih prehrambenih navika od najranije životne dobi
- Aktivnost se provodi kroz uređivanje panoa relevantnim informacijama o važnosti zdrave prehrane, kroz aktivnosti u skupini uz pripremljene materijale i zadatak za roditelje i djecu tijekom jednog vikenda
- Slikovne prikaze ili izrađene modele namirnica razvrstavajte prema bojama:
 - Crvena** - hrana jako dobra za srce i daje snagu globovima
 - Narančasta** - hrana koja je super izvor vitamina C i pomaže zdravlju očiju
 - Žuta** - hrana koja je dobra za lijepu kožu i pomaže probavnom sustavu
 - Zelena** - hrana koja našem tijelu daje snagu i poboljšava nam imunitet pa smo rjeđe bolesni
 - Ljubičasta i plava** - hrana koja je izvrsna za naš mozak, pomaže nam da bolje pamtimo i sprječava neke teške bolesti
- Pripremite primjere zdravih tanjura za bojanje. Kad djeca oboje svoj tanjur razgovarajte s njima koliko i koje namirnice trebaju pojesti za zdrav obrok
- Za vikend dajte „zadaću“ roditeljima i djeci. Tijekom vikenda, 8. i 9. 4. 2023., obitelji zamolite da konzumiraju namirnice u svim bojama duge. Neka roditelji potiču dijete da prepozna koje dugine boje su pojeli, neka napišu ili nacrtaju svoju dugu.



Utrka do 10*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Organizirajte utrku znanja. Pitajte pojedino dijete da:
Nabroji 10 vrsta voća!
Nabroji 10 vrsta povrća!
Nabroji 10 zelenih namirnica!
Nabroji 10 namirnica koje bi trebali jesti što manje!
Nabroji 10 namirnica koje bi trebali jesti svaki dan!
- Ako se neko dijete ne može dosjetiti nekog odgovora, pomozite mu ili potaknite ostalu djecu da mu pomognu.

Moja zdrava košarica*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Djeci pružite kutiju u kojoj se nalaze različite slike hrane. Jedno po jedno dijete iz kutije neka izvuče sliku hrane te je imenuje i pospremi u ispravnu košaricu odnosno ako pripada u kategoriju zdrave hrane u zelenu, a ako pripada u kategoriju ne tako zdrave hrane u crvenu košaricu.



Društvena igra: pravilna i nepravilna prehrana*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- U igri sudjeluje do četvero djece od kojih svatko uzima po jednog pijuna i jednu tablicu za bodovanje
- Bacajući kockicu djeca pomiču svog pijuna po poljima na kojima su pravilne i nepravilne prehrambene namirnice te ih imenuju i pritom govore je li ta namirnica dobra za naše zdravlje
- Ukoliko stanu na polje namirnice koja je dobra za zdravlje uzimaju jedan pompon (ili žeton, čep i sl.) te ga stavljaju na svoju tablicu
- Tko prvi popuni svoju tablicu pobjeđuje u igri.



Zabavna kockica: istraži povrće*

DOB DJECE

Jaslička i vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Isprintajte materijale za izradu kockica na deblji papir. Izrežite obris kocke, presavijte, sklopite i zalijepite naznačene dijelove.
- Djeca neka naizmjenice bacaju kocku. Kada se kocka zaustavi na određenom povrću razgovarajte o njegovom izgledu, okusu, boji, jelima koja se mogu pripremiti...



Hmmmm mrkva je povrće narančaste boje, raste u zemlji i ima zelene listove...



Zabavna kockica: istraži povrće – PREDLOŽAK*



Savij, preklopi i zalijepi

Luk



Ostalo

Savij, preklopi i zalijepi

Blitva



Tamno zelena

Crni grah



Grahorice

Batat



Crvena i narančasta

Savij, preklopi i zalijepi

Savij, preklopi i zalijepi

Krumpir



Škrob

Savij, preklopi i zalijepi

Salata



Tamno zelena

Savij, preklopi i zalijepi

Zabavna kockica: istraži povrće – PREDLOŽAK*



Savij, preklopi i zalijepi

Grašak



Škrob

Savij, preklopi i zalijepi

Cvjetača



Ostalo

Savij, preklopi i zalijepi

Tikvica



Ostalo

Rajčica



Crvena i narančasta

Savij, preklopi i zalijepi

Raštika



Tamno zelena

Savij, preklopi i zalijepi

Crnooki grah



Grahorice

Savij, preklopi i zalijepi

Zabavna kockica: istraži povrće – PREDLOŽAK*



Savij, preklopi i zalijepi

Cikla



Ostalo

Savij, preklopi i zalijepi

Šparoge



Ostalo

Savij, preklopi i zalijepi

Kukuruz



Škrob

Mrkva



Narančasta

Savij, preklopi i zalijepi

Špinat



Tamno zelena

Savij, preklopi i zalijepi

Leća



Grahorice

Beans & Peas

Savij, preklopi i zalijepi

Igra umetaljkom „Sadnja povrća i zalijevanje“*

DOB DJECE

Jaslička i vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Potreban materijal: Umetaljka izrađena od kutije za jaja obojane smeđom temperom (zemlja), „povrće“ od papira u boji na štapićima, kišni oblak s kišom i kantica za zalijevanje od papira u boji na štapićima, mala plastična kantica za zalijevanje.

Djeca dugo sudjeluju u igri umetaljkom. Umeću „povrće“, „kišni oblak s kišom“ i „kanticu za zalijevanje“ te ih vade pa opet stavljaju u „zemlju“. Govorimo im da zasađeno povrće treba kišu i zalijevanje kako bi raslo te im dajemo malu plastičnu kanticu za zalijevanje. Prilikom igre zalijevanja oponašajte zvuk vode i govorite: „Š, š, š, š...“

* Aktivnost osmislile: Ana Lešković i Sanja Žukina, Dječji vrtić Bubamara Donja Stubica



NE ZABORAVI!



POVRĆE NAM VITAMINE I MINERALE DAJE
DA NAM ZDRAVLJE DUŽE TRAJE!



ŽIVJETI
ZDRAVO

