
Активности са децом, на формирању правилних навика у исхрани

Пројекат ПУ Раковица, Београд

Нутр.-дијететичар Драгомир Макевић

-
- - **Добре и лоше навике у исхрани, стечене у детињству, трају до краја живота и тешко се мењају**
 - **Не стварајмо навику код детета да превише једе**
 - **Глад јесте и остаје најбољи кувар**
-

Питања су постављена одговори се траже?



- **Зашто је здраво све што ми не волимо да једемо?**
- **Зашто је нездраво све што ми волимо да једемо?**

Ко све учествује у формирању навика

- Породица
 - Родбина (тетке, ујне, стрине, баке и др)
 - Телевизија и штампа са својим рекламама
 - Ресторани и киосци брзе хране
 - Пекаре и посластичарнице
 - Предшколске установе
 - Школа
 - Здравствене институције
 - Доктор “GOOGLE”
-

Када се праве прве грешке

- У периоду преласка са природне исхране-дојења на двоврсну исхрану
 - Индустриска дечија храна
 - Предуго задржавање флашице
 - Форсирање слатких кашица
 - Непотребно се дуго припрема пасирана-миксана храна, па се дете не упознаје са разноврсним намирницама нити стиче навику жвакања(само гута)
-

Циљеви

- Да се деци на најједноставнији начин објасни здрава исхрана, а да се не користе стручни термини: енергија, калорије, уг. хидрати, адитиви, минерали, и сл.
- Упознавање деце са последицама неправилне исхране: гојазност, потхрањеност, пад имунитета, деформитети коштано-мишићног система, каријес зуба и др.
- Заштита деце од све актуелнијег начина исхране („брза храна“, макробиотика, вегетаријанство, постови и сл.
- Заштита деце од све агресивнијег медијског рекламирања производа (слаткиши, газирана пића, разне слане грицкалице и сл

Планирање пројекта

- Први договори (васпитачи, сардници, стручни сарадници)
- Родитељски састанак-упознавање родитеља са Пројектом, са могућностима њиховог укључивања
- Договорили смо се да то буде дечји вртић “Душко Радовић” где се налази кухиња и канцеларија дијететичара
- Како би пројекат задовољио критеријуме истраживања из кога се могу изводити релевантни закључци уведена је и контролна група
- Дефинисали смо 2 експерименталне и 2 контролне дечије васпитне групе.
- Уједначавање група вршено је по узрасту деце
- Пројекту смо дали назив “Јеловник који прича”
- Направљен је договор са санитарном инспекторком и куварицама-када, у које време и под којим условима деца могу да бораве у кухињи

ОБЛИЦИ РАДА

- ❖ Индивидуални

- ❖ Групни

- ❖ Фронтални

све у циљу:

- Укључивање деце у све активности

- подстицање вршњачког и ситуационог учења

Ко је све учествовао у пројекту

- Деца старије и предшколске групе ДВ “Душко Радовић
 - Родитељи
 - Куварице, спремачице, мајстори ДВ
 - Васпитачи ДВ Снежана Мисић, Мирјана Поповић
Вујичић Зорка Бранковић, Наташа Михајловић
 - Нутриционисти дијететичари Установе Драгомир
Макевић, Лидија Петровић, Зорица Плавец
 - Психолози Установе Душанка Јерковић, Марија
Белензада
 - Директор Радмила Аранђеловић
-

РАД СА ДЕЦОМ

- Планирање активности са децом у оквиру пројекта су биле разноврсне и одвијале су се кроз неколико сегмената
 - **Игра “Продавница”**
 - **Деца у башти**
 - **Рад са децом у васпитним групама**
 - **Деца у кухињи вртића**
 - **Разни јеловници**
 - **Сарадња са породицом**
-

Игра продавница

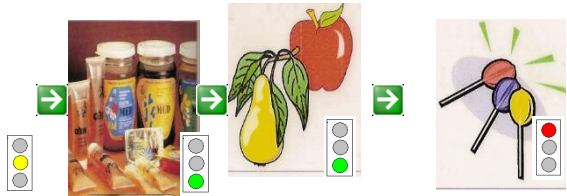
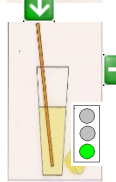
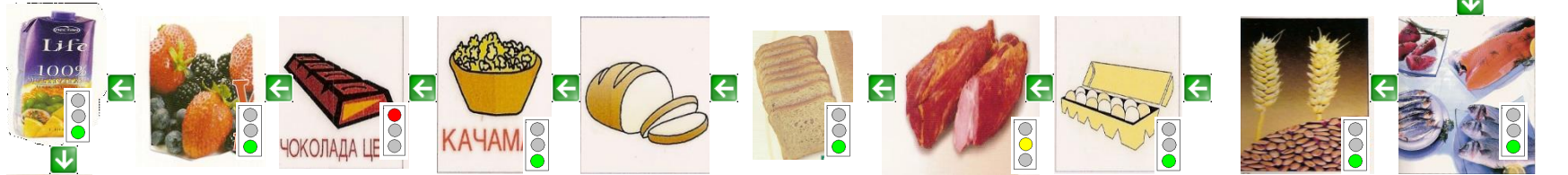
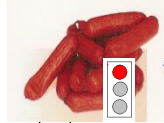
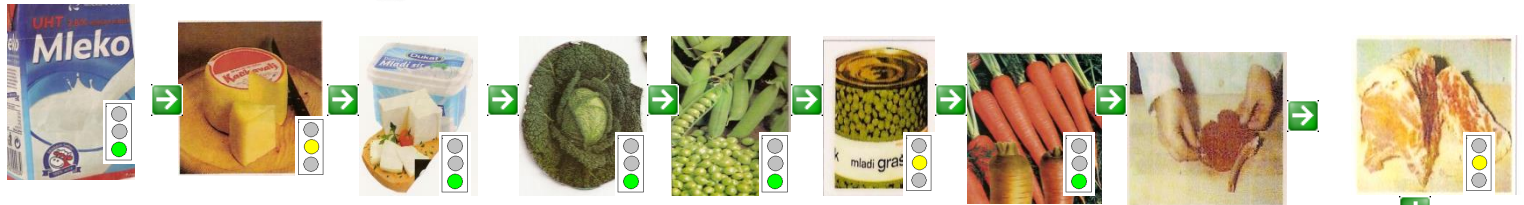


Игра “Продавница”

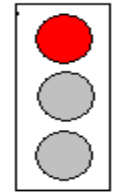
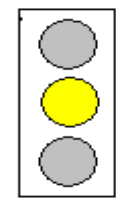
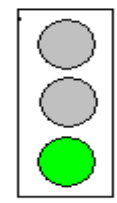
- Деца долазе у продавницу(канцеларија) и бирају шта ће да купе. Понуђене су картице разних намирница.
 - Намирнице су означене бојама семафора
 - Игра је спроведена у циљу да сазнамо са каквим сазнањима располажу деца на почетку Пројекта, а са каквим на крају
 - До каквих смо резултата дошли сазнаће те више из следеће презентације
-

Варијанта игре

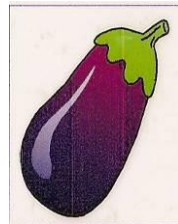
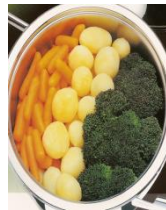
Старт



Циљ



Поврће



Деца у башти

- У делу дворишта вртића формирана је башта у којој су деца испратила читав процес: настанка биљке, сађење, прћење, раста, цветање, зрење и на крају убирање плодова
 - У башти је засађено преко 25 врста поврћа и зачинског биља које се најчешће користе у исхрани
-

Зашто башта?

- Установљено је да од свих намирница деца најслабије прихватају скоро **сво поврће**:(шаргарепа, боранија, броколи, блитва, спанаћ, кељ, тиквице (сем пасуља и кромпира))
 - Најбољи начин враћање деце природи
 - Радом у башти деца су са одушевљењем пратила све активности у којима су сами остваривали
-

Разне активности у радним собама

- Активности везане за овај пројекат нису реметиле редован рад у групи, напротив, оне су само обогаћивале васпитно-образовни процес
- У радним собама обогаћен је кутак кухиње
- У овом кутку деца су се играла спремања различитих врста јела, сервирање јела, набавка намирница и сл.
- Сакупљани су разни рецепти која су деца писала и доносила од куће
- Ово је била припрема за одлазак деце у **праву** кухињу

-
- Вођене су дискусије на тему здраве хране: шта воле да једу, а шта не воле, зашто, шта ће се десити ако једу одређену врсту хране(предвиђање последица)
 - Прављење паноа, постера,
 - Направљена је збирка албума различитих јеловника која су деца сама састављала
 - Васпитачи су осмишљавали кратке драматизације и позоришне представе у којима су главни ликови воће и поврће
-

Деца у кухињи вртића

- На основу детаљних договора са санитарном инспекторком и главном куварицом направљен је распоред боравка деце у кухињи.
- Да би деца могла да се детаљно упознају са радом кухиње(пријем намирница, прање, сечење, машинска обрада, опрема, кување, печење, пробање, стављање на колица и одвожење у собе)
- По троје деце адекватно обучено по унапред утврђеном распореду су присуствовала припреми оброка
- По причању родитеља деца су ујутру сама устајала раније да не би случајно закаснила

Рад са родитељима

- Васпитачи, дијететичари и психолози Установе су родитељима преставили оквирни план активности пројекта. Родитељима је дата могућност да се укључе кроз:
 - Набавку стручних материјала, књига, публикација, фотографија и сл.
 - Реализацију предавања
 - Сарадњу приликом представљања у медијима, дечијим емисијама (Б92-Водич за родитеље, РТС Јутарњи програм, чланци у штампаним медијима)
-

Добит од пројекта

- Највећу добит су имала деца, родитељи и запослени који су учествовали у Пројекту:
- **Деца** су имала прилику
- Да се упознају са различитим врстама биљака-поврће, зачинско и лековито биље
- Да испрате читав процес настанка биљке
- Да учествују у припремању оброка у кухињи вртића
- **Родитељи** су се у складу са својим могућностима и интересовањима укључивали у све фазе Пројекта.
- Због промене код деце које су приметили (промене везане за начин исхране, избор појединих намирница, количину и сл)
- Радом на овом Пројекту унапређене су професионалне компетенције **васпитача, сарадника и стручних сарадника** и неговање тимског рада између свих структура

-
- .

Хвала на пажњи
