Модул 4 – Вкусови качества на храната и междукултурни навици при хранене

Храненето е основен жизнен процес, свързан с приемането, преработването и усвояването на храна от околната среда, необходима за изграждане и обновяване на клетките и тъканите, осъществяване и регулиране на жизнените функции на организма, както и компенсиране на изразходената от него енергия. Същевременно процесът на хранене способства за комуникация между хората.

Детските градини са социални места, където се срещат семейства с малки деца и където техните хранителни навици, религиозна принадлежност и ритуали могат да се проявят без да се обидят нито децата, нито родителите. За да се направи това, персоналът на детската градина се нуждае от основни познания за начина, по който храната може да способства за комуникацията с тези семействата.



Съдържание на модула:

Раздел 1: Социализиране на храненето в детските градини: Ролята на учителите, връстници и атмосфера.

Раздел 2: Сетива

Раздел 3: Сезонни фестивали в детската градина

След завършването на този модул ще науча:

1. Как да подобрим храненето на децата чрез ролята на учителите, връстниците и атмосферата.
2. Кои фактори влияят върху храненето на детето?
3. Значението на детското хранене в различните възрасти.
4. Сезонните фестивали като начин за поддържане на връзка с местната общност.

Раздел 1 – Социализиране на храненето в детските градини: Ролята на учителите, връстници и

атмосфера

В този раздел ще науча:

1. как да разбираме по-добре вкуса на детето
2. как да работим заедно с децата и да ги мотивираме за нови вкусове
3. как да използваме на ролята на връстниците и средата, за да увеличим желанието на децата да опитват нови вкусове

Въведение:

Може да се изненадате, но вкусът е генетично определен. Някои деца са по-податливи към определени вкусове (особено сладки), отколкото други. Приемането на нови вкусове и нови храни е учебен процес, който отнема време. По време на това „пътуване“ особено важна е ролята на родителите, учителите и връстниците. Децата се хранят по свой начин, много различен от този на възрастните, ето защо не трябва да забравяме, че храненето за тях е вид обучение.

Глава 1 – Как децата възприемат вкуса?

Вкусовите предпочитания се формират в много ранна възраст и повлияват както избора на храна така и свързаните с този избор здравословни последствия при възрастния човек. Безспорно, най-голямо влияние върху вкусовите предпочитания на детето и бъдещия възрастен човек имат захранването с твърди храни и храненето в ранното детство (до 3-4 годишна възраст). Това е времето, когато е важно да се заложи на разнообразие от полезни храни, вкусове, форми, текстури и цветове в чинията. Колкото повече от изредените опита детето през първите години от живота си, толкова по-склонно ще бъде да залага на разнообразието в храната си в последствие (**източник**).

Усещането за вкус значително влияе върху избора на храна на детето. Вкусът е генетично обусловен, а вариациите във вкусовите гени могат да се отнасят до това какво харесва и какво не на децата и родителите. В допълнение към гените, възрастта и културата също допринасят за вкусовите предпочитания, като понякога превишават влиянието на гена. Майката и детето могат да имат различни вкусови предпочитания. Така че ако детето каже, че храната му е горчива, то може да е право, въпреки че майка му не го усеща по този начин. (Monell Chemical Senses Center).

Друг интересен факт е, че децата с наднормено тегло имат по-слабо чувствителни вкусови рецептори, отколкото децата с нормално тегло, показва изследване, публикувано в ***Archives of Disease in Childhood*** (British Medical Journal, 2012).

Според д-р Меннела, който е част от екипа на ***Monell Chemical Senses Center*** във Филаделфия: "Бебетата се раждат със способността да усещат сладост, защото това е преобладаващият вкус на кърмата. Сладкият вкус е сигнал, че дадена храна има калории. Между периодите на максимален растеж децата могат да бъдат привлечени от захарта, защото това е сигнал към тялото за енергията. Соленият вкус идентифицира наличието на минерали. Докато усещането за горчиво често се свързва с увреждащо и токсично въздействие."

Развитието на вкусовите възприятия на човек започва още вътреутробно. Някъде около 9-та гестационна седмица се формират устната кухина и езикът, заедно с първите вкусови луковици. Това позволява на бебето още преди раждането то да възприема различни вкусове. По време на бременността плодът е заобиколен от амниотична течност. Той поглъща част от тази течност, която преминава през храносмилателната му система. Съставът ѝ е сложен, но се влияе от това, с което се храни майката. Ето защо бебето още вътреутробно може да „усеща” различният състав на амниотичната течност, обусловен от менюто на майката (**източник**).



Разнообразието от вкусове, които детето усеща посредством майчината кърма, има отношение към вкусовите предпочитания на бебето в бъдеще. Счита се, че колкото по-дълго се кърми детето, толкова повече и различни вкусове ще възприеме. Така като порасне, то ще бъде по-малко капризно по отношение на хранителното меню.

Глава 2 – Ролята на учителите

Родителите са първите ролеви модели на децата, но когато детето идва в детската градина, учителите стават еднакво важни. Мнението на семейството/родителите е все още много важно, например: когато родителите са модел за здравословно хранене, децата изразяват по-голям интерес към здравословната храна.

Учителите и лицата, които се грижат за тях, се превръщат в ролеви модели, като се ангажират с децата по време на хранене, сядат и се хранят се с тях. Тази практика често се нарича трапезария в семеен стил.

Развиване на положително поведение на хранене

Учителите могат да помогнат на децата да развият в ранна възраст положителни хранителни навици с намаляващи страхове при хранене (неофобия), положителен опит с ангажираността на учителите и с приятна и забавна атмосфера.

Приемането на нови храни е бавен процес. Особено във възрастта от 2 до 5 години, жизнеността е от съществено значение (Birch 1999; Satter 2008). Много е важно учителят да хвали детето, когато се справя добре и да се обръща към него по име. Но не трябва хваленето да бъде прекалено. Учителят създава топла, приемлива атмосфера, която е много важна за приемането на ново знание.

Ограничение и натиск върху консумацията на храни

Ограничаването или забраната за нездравословни храни не намалява предпочитанието на децата към тях, но обратното е вярно (Satter 2008). Натискът върху детето да яде един вид храна (като плодове или зеленчуци) води до резистентност.

Акцентът на „чистата чиния“ може да попречи на децата да разпознаят вътрешните сигнали за глад и ситост, което да доведе до преяждане (Satter 2008). Ето защо зачитането на детското изразяване за предпочитание към храната и пълнота (особено ако детето вкусва храна) е много важно!



Понякога как се храним е по-важно, отколкото какво ядем

Децата в предучилищна мъзраст имат две общи предпочитания. На първо място, те предпочитат рутината в ежедневието. Повечето деца се нуждаят от някаква структура и рутина за своя ден. Обикновено те предпочитат храна и закуски в определени часове, според начина на живот на семейството.

На второ място, те предпочитат простотата. Много деца могат да харесат просто приготвени, леки храни, които лесно могат да идентифицират. Те предпочитат храни, които могат да управляват, например, нарязани зеленчуци, които могат да ядат с пръсти и супи, които могат да пият от чаша (Sigman-Grant M. 1992). Смята се, че децата ядат повече плодове или зеленчуци, ако са нарязани на парчета, защото е по-удобно. Използвайте зеленчуците и под друга форма: като сос, в кифли, като крем супа ... и увеличавйте възможностите те да се хранят с тях. (http://prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci

Децата предпочитат:

- сурови, цветни зеленчуци с ярки цветове повече от варените. Червеният цвят е особено привлекателен за децата (ако е възможно, добавете парче червена храна).
- топлата храна е за предпочитане пред горещата
- леки вкусове
- супа от бобови без люспи
- забавни ястия подредени на малки маси, сандвичи с геометрични фигури със смешни имена, изядени в компанията на приятелите им
- сътрудничество при съставяне на менютата и подготовка на храната
- само едно или две нови ястия наведнъж, които трябва да се предлагат често и винаги, когато детето е гладно, в началото на храненето или след игра

(източник: Rady Rolfes S., Pinna K.,Whitney E.)

Глава 3 – Ролята на връстниците



Връстниците имат огромно влияние върху децата в ранна детска възраст, въпреки че: по-голямото на възраст дете е по-силното, особено при тийнейджърите.

Копирането на поведението на други хора започва много рано. Може да бъдете изненадани, но дори бебета се обръщат за насока към други хора при подбора на храни.

Ако децата гледат как други хора ядат, те предпочитат храна, която се консумира от хора с положителни изрази и такава, с която се хранят децата от същия пол. Тези характеристики могат да ни помогнат да повлияем на готовността на децата да опитат нови храни (Frazier, Brandy N. et al., Developmental Science, 2012). Така че печелившата комбинация за дете да опита нова храна може да бъде като гледа връстници от същия пол, които ядат тези храни. Това познание е много добре използвано в търговската индустрия.

Но най-ефективната ситуация за детето да опита нови храни е, когато той / тя е пренасочил възможностите си да яде с партньор или връстници, които вече консумират тази нова храна.



Глава 4 – Ролята на заобикалящата среда

Преди хранене децата трябва да се успокоят, учителите могат да използват различни тихи дейности, например да четат някаква история. В този случай те могат да "чуят вътрешния си глас", който обикновено правилно подсказва за количеството храна, която трябва да се изяде. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012). Докато децата ядат, те не трябва да слушат радио, да разглеждат книги с картинки или играчки - фокусът трябва да е върху храната. (Долър Бахович, Брегар Голобич, 2004 г.)

Ако ние принуждаваме детето да яде храна, масата ще се превърне в минно поле. Когато не иска да яде, добър отговор би бил: Не се притеснявайте, просто седнете тук с нас и нека се радваме на компанията един на друг. След навършване на 4-годишна възраст те са достатъчно възрастни, за да разберат, че всички деца трябва да напуснат масата заедно и да чакат тези, които все още ядат. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012)

Среда на хранене

Заведенията за хранене трябва да насърчават релаксиращата атмосфера, където детето може да се съсредоточи върху храната, но без натиск. Интересните и ангажиращи разговори по време на хранене създават по-голямо удоволствие от храненето (Hughes et al., 2007).

Средата, която прави храната забавна, предразполага към разнообразие от нови храни и насърчава децата да вкусят и избират желаните от тях храни, да развиват нагласа към храната и диетични практики, които в крайна сметка поддържат доброто здраве (Campbell & Crawford 2001).

Обикновените, креативни обеди с разнообразен цвят, текстура и вкус привличат децата.



Насоки за средата на хранене

Релаксираща и приемлива атмосфера с акцент върху храната е най-важната част от добрата трапезария. Ако учителите са наясно с това, те лесно биха могли да разграничат кое е добро и лошо на мястото за хранене.

Ефект на звука при хранене: шумът е много обезпокоителен и се предполага, че намалява консумацията на храна. Докато ядеш, най-доброто решение е тишината или тихата релаксираща музика, придружена с хубав разговор за теми които децата харесват(създавайки релаксираща и приемлива атмосфера).

Ефект на аромата: силните аромати, дори ако идват от храна, нарушават апетита. Не отваряйте кутии с храна и не ги оставяйте точно пред лицата на децата. Аромати, които не са свързани с храната, са още по-обезпокоителни (цветя, почистващи препарати ...)

Ефект на светлината: трябва да има достатъчно осветление, най-доброто е дневната светлина. Твърде малкото осветление намалява консумацията на храна. Децата харесват храна, която разпознават и виждат добре**.**

Ефект на цветовете: въпреки че децата харесват цветовете, не трябва да има прекалено много, защото децата могат да се разсейват от тях. Wansink, Б., Ван Итерсюм К., 2012 откриха, че ярките светлини, силните шумове и жълтите и червените цветове създават забързана атмосфера, която може да накара хората да ядат бързо.

Къде да поставим масите: ако е възможно, ги поставете на отделно място само за ядене, което е чисто, с ниски нива на звука, за да се избегнат силните гласове, ехо. Масите и столове трябва да бъдат заедно, но с достатъчно разстояние помежду им, за да могат учителите да ходят и това да не е обезпокоително за децата. (Sintler, Domicelj, 1997)

Декорирането в помещението за хранене спомага за създаване на по-добра атмосфера. Децата се наслаждават при декориране на масата, но за съжаление в детските градини това не е възможно да бъде постигнато всеки ден.

Учителят може да направи това при специални поводи: рождени дни на деца, срещи на родители ... Използвайте сезонни теми (цветя, растения).

Важно е ястията да бъдат организирани добре. В случай на лоша организация учителя ще трябва да напусне масата, за да достави допълнително количество храна, прибори за хранене и така нататък. Това е обезпокоително и децата ще ви имитират. Така че, подгответе всичко, което ви трябва, под ръка. (Долар Бахович, Брегар Голобич, 2004 г.)

10 стъпки към позитивни хранителни навици (по Ерик К. Елиасен)

1. Осигурете разнообразие от храни при всяко хранене на детето, с преобладаване на зърнени храни, зеленчуци и плодове.
2. Предлагайте повторно за опитване нови храни - необходими са най-малко 15 - 20 повторения, за да се възприеме вкуса на определена храна.
3. Изгответе и споделете със семействата списъци с храни (по категории), за да дадете посока при избора на дневно меню и да предложите нови идеи за ястия.
4. Учителите като модел за подражание при формирането на здравословни хранителни навици.

5. Седнете с децата на масата, докато те се хранят. Разговаряйте за вкуса, текстурата, външния вид и здравословните аспекти на храните. Разбира се, не говори само за храна, защото ще досадите. Включете теми, които всички деца обичат: семейство, семейни екскурзии и дейности, животни и т.н.
6. Планирайте продължителността на всяко хранене на децата, така че да е достатъчно за всяко от тях.
7. Уважавайте твърдението на детето, че е сито.
8. Разработете рутинна програма за сервиране на закуски, като прилагате едни и същи правила, независимо дали предлагате моркови, крекери или бисквити.
9. Измийте ръцете си преди всяко хранене; насърчавайте докосването и помирисването на храната като стъпка към дегустацията.
10. Намерете алтернативи, с които да замените използването на храната като награда или сервирането на храни с високо съдържание на мазнини, захар или сол като част от празненство.

Допълнителна информация:

http://solskilonec.si/

http://prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci

http://www.ellynsatterinstitute.org/index.php

https://www.monell.org/research/nutrition_and_appetite

Erin K. Eliassen,The Impact of Teachers and Families on Young Children’s Eating Behaviors

Раздел 2 – Сетива: зрение, слух, вкус, обоняние и осезание. Обучението може да включва от дегустация на храни до класове по готвене в детската градина.

В този раздел ще науча за:

1. наблюдавам и разбирам чувствителния характер на децата
2. подготвим здравословно и пикантно меню във фазата на отбиването
3. организираме дейност, която стимулира развитието на сетивата в децата и тяхното осъзнаване

Въведение:

В детската градина сред основните преживявания, които трябва да се разглеждат като възможности за когнитивно, физическо и ефективно развитие на децата, имаме сензорния опит: в ранна детска възраст сетивата (вкус, мирис, слух, зрение и допир) са първият и най-добър начин детето да получи самоувереност и да осъзнае околния свят.

В същото време храната е основната непосредствена връзка с външната среда, като същевременно задоволява основните нужди на децата. Така че, когато децата влизат в детска градина, първото им предизвикателство е отбиването, т.е. преминаване от майчино или адаптирано мляко към разнообразни вкусове и аромати. Поради тази причина учителите организират специфични дейности, насочени към използването на "желе", така че децата да могат да тестват някои нови аромати и миризми, като същевременно развиват уменията си да играят.

Глава 1 – Децата и петте сетива

Според някои учени по пренатална психология, човешките същества започват да развиват сетивните си способности още в първите седмици на бременността.

Допир преди раждане

Чувствителността на докосването се появява рано, първо в областта около устата към 7-та седмица, след това нараства към лицето и гениталиите (10-та седмица), ръцете и краката (12-та седмица). Но четириизмерният ултразвук разкри, че още в деветнадесетата седмица, ако има допир с краче, плодът сгъва пръстите си или ги изтласква, като тегли крака, за да избяга от контакт.

Детето най-вече може да усети поредица от вибрации през амниотичната течност. Към 22-та седмица нервните окончания завършват, за да развият върховете на пръстите, а бебето започва да докосва тялото, стеблото на пъпната връв и стените на матката.

Допир след раждане

При раждането детето се нуждае от безопасност и защита, което го кара да търси контакт и допир с кожата на майка си. Това ще го успокои и чрез разширяването на матката ще го въведе във външния свят. Новороденото обича да усеща допир и топлина от най-ранните часове на живота.

С растежа, докосването става важен инструмент за детето да познава и изследва себе си и света около него. От четвъртия месец детето започва да открива себе си и да докосва ръцете, краката, лицето и т.н. До 7-мия месец обаче детето се научава да хваща предметите и да ги изследва.

Обоняние преди раждане

През 11-та седмица бебето започва да поглъща амниотична течност, след което я изхвърля с първата урина. След това разтворените вещества отговарят на вомероназалните органи, рецепторите за мирис, които узряват около 13-та седмица.

Събирането на тези молекули, получени главно от погълнатата от майката храна, е за него миризмата на мама и веднага ще бъде разпозната след раждането, при първия контакт с кожата й. Миризмата, развита по рождение, ще го отнесе към майчината гръд.

Развитие на обонянието след ражане

Изследванията доказват, че децата развиват миризмата си дълго преди другите 4 сетива. След няколко часа новороденото използва миризмата, за да открие майка си. Детето също разпознава миризмата на човешкото мляко и може да го различи от млякото на непознат..

Съществуват и доказателства, че приятните миризми могат ефективно да подобрят имунната система, да намалят стреса и да предизвикат сън. Изследванията показват, че ароматът стимулира различни рецептори в мозъка, които също са отговорни за основните умения за учене.

Въпреки това, те са най-важните ароматни рецептори в носната кухина, които имат способността да различават над 9000 различни миризми. Всеки рецептор има място, където ароматна молекула може да образуват връзка с него, така че мозъкът да го усети правилно. Миризмата не изисква въздух; тя просто иска ароматна молекула.

Въпреки това, действителното развитие на миризмата се случва по време на отбиването, когато то детето влиза в контакт с най-разнообразни аромати.

Зрение преди раждане

На 8-та седмица се образува оптичният нерв, но плодът започва да отваря клепачите само до 26-а седмица. От този период нататък, ако преместите силен светлинен източник на повърхността на утробата, малкото я следва с поглед.

Зрението, в сравнение с останалите четири сетива, е все още "отложено" във времето усещане: при раждането детето не може да се съсредоточи на повече от 25 сантиметра и да различи няколко цвята. Но точно това е необходимо, за да се придаде външният образ на майката (защото вроденият механизъм разпознава човешко лице, макар и само само върху лист) и да намери зърното за първото хранене.

Развитие на срението след раждане

При раждането очите и зоните на мозъка, ориентиран към зрението, са незрели, което обяснява защо много малки деца не могат ясно да видят червени, жълти и пастелни цветове. Бялото и черното осигуряват най-силен контраст. Лицата са особено привлекателни за малките деца, въпреки че най-вълнуващият образ след раждането е лицето на майката.

Новороденото търси зеницата, която прилича на формата на зърното. Обектите могат да се видят на разстояние от 20 до 25 сантиметра, което съответства на разстоянието когато майката се грижи за него или го прегръща. Маршрутите, които предават информация от окото до тилната част на гръбнака в задната част на мозъка, се развиват бързо. От двумесечна възраст двете очи могат да се съсредоточат по същия начин и да следят движението на обект, ако не е твърде далеч. Цветовета започват да се отличават с предпочитания първо към червено и жълто, а после към зелено и синьо. От три мисечна възраст, детето ще следва обект и пълно движение от дясно на лявоНа този етап детето е особено запленено от движението на светлините, стига те да не са твърде силни. От 6-годишна възраст се разпознават пастелни цветове и отдалечени обекти могат да бъдат идентифицирани от разстояние.

Освен това детето развива възприятие в дълбочината (триизмерен изглед) и се превръща в обект, поставен в различна перспектива. Децата, които гледат телевизия, виждат изображения в два размера и не могат да определят точния размер, позиция и форма на обекта. След осем месеца цветното виждане е напълно развито и бебето започва да вижда с много по-голяма точност.

Ще отнеме 4 или 5 години, докато зрението на детето достигне нивото на възрастен.

Вкусът преди раждане

Вкусовите пъпки се появяват на езика към 12-та седмица. Когато плодът поглъща течността, в която е потопен (от 2 до 4 сантилитри на час), пъпките започват да изпитват вкуса и предават своята сензорна информация на мозъчните зони. Така че, изглежда, че след като веднъж преминават в амниотична течност, някои храни ако са много ценени от мама, се комбинират с усещане за благополучие, предразполагайки мозъка на неродените да ги оцени в живота и след раждането.

Вкусът след раждане

Вкусовите пъпки на езика могат да отличат четири качества - горчиви, сладки, солени, кисели: всички други вкусове се идентифицират от обонятелните рецептори в носната кухина. Предпочитанията към сладко ("вкус за безопасност") може да се обясни с факта, че сладкият вкус е източник на енергия (въглехидрати), които не са вредни и са безопасни за ядене. От друга страна горчивият вкус ни предупреждава за токсичните храни, киселинният аромат може да предупреждава за развалена храна например, докато соленият вкус може да предполага наличието на минерали.

Бебетата са изключително способни да разграничават различните вкусове, които могат да бъдат в майчиното мляко, а след това да развият своите предпочитания. Така че, отбиването е моментът на среща на генетичното дегустационно наследство на детето с рамката от предпочитания за възрастни: тази среща ще бъде от решаващо значение. Всъщност е показано как поведението на храненето постигнато в първите години от живота, се запазва дори в зряла възраст, подчертавайки значението на инвестирането в този период, за да се подобри качеството на живот на бъдещите възрастни.

Слух преди раждане

Чрез наблюдение на движенията на тялото и сърдечната честота е установено, че плодът реагира на звуците от 16-та седмица, много преди да се развият слуховите органи: според някои хипотези вибрациите биха могли да се усетят чрез кожата и скелетната структура.

След 24-та седмица обикновено се чуват не само физиологичните шумове на майката (сърце, дъх, кръвообращение), но до известна степен и тези извън нейното тяло. Към средата на бременността бебето може да разпознае гласа на майка си (ако тя говори любвеобилно с него, то е развълнувано и сърдечният му ритъм се променя), така както и на бащата.

Следователно слушането е от основно значение, за да се създаде един вид "семейна връзка", която се очаква. Звуковите стимули се гравират в паметта на детето. След раждането, бебето веднага разпознава "това" сърдечно пулсиране ", този глас". И не само. Наблюдавано е, че новороденото знае как да различи сред толкова много хора определена мелодия, която често се усеща в пренаталния период, дори и една басня. Но детето също има осезаемо възприятие за себе си: ако го накараме да слуша запис на плача си, то остава безразлично. Ако този плач произхожда от други деца то започва да се звълнува и да крещи.

Слухът след раждане

Новороденото само на няколко дни може да чувства всички шумове, някои от тях могат да предизвикат в него т. нар. реакция "отразена от Мур", описана от австрийския педиатър Ернст Моро. Това предизвиква реакция, придружена с внезапно отваряне на ръцете, предизвикана от внезапен шум или когато леглото на новороденото го подкрепя по начин, известен като рязък или бърз.

В тези случаи новороденото разтяга и разширява ръцете и пръстите си и впоследствие ги сгъва, след това обикновено следва плача. В отговор на силен и внезапен звук, новороденото понякога обръща глава в посока на шума.

- Около 2-я месец: слуха на новороденото е подобрен, то може да чува звуци с различна тоналност.
- Около 3-4 месеца: детето е способно да събере и да разбере източника на глас или шум, за да се обърне в правилната посока, започва да артикулира някои съгласни и гласни.
- Около 5-6 месеца: бебето започва да разбира, че може да провокира само шумове, като например да хвърли предмети на земята, за да почувства, че създава шум. Смесените звуци, които изпраща, изглеждат все повече и повече като думите.
- Към 7-я месец: то ще започне да възпроизвежда звуци, за да прояви истинското състояние на ума, тази способност ще се увеличи около десетия месец.
- Към 8-9 месеца: детето започва да разбира връзката, която свързва думите с жестовете.
- Към 11-12 месеца: може да асоциира името с даден обект. То трябва да започне да произнася прости думи като "Мама" или " ям".

В заключение, особено през първите три години от живота до седмата година, детето има напълно развити сетивни органи.

В него няма разделение между тяло, душа и дух и всичко това, което действа отвън, вътрешно се възпроизвежда. Детето живее колкото повече чувства всичко около него.

Глава 2 – Промени в детското хранене в различните възрасти.

Европейският орган за безопасност на храните (EFSA) поддържа тезата, че майчиното мляко е достатъчно, за да удовлетвори хранителните нужди на бебетата до 6-я месец. Отбиването не трябва да се извършва преди 17-ата седмица от раждането, а през 26-а според Европейското дружество по детска гастроентерология, хепатология и хранене - ESPGHAN.

При бебето изискването за липиди е по-голямо в сравнение с останалите възрастови групи: до първата година от живота му се препоръчва количеството мазнини да е 40% от дневните калории, което намалява с до 35-40% от 12-я до 36-я месец , след третата година препоръчителната норма е като за възрастни (от 20 до 35%).

Всъщност, млякото до началото на захранването трябва да съдържа по-малка част от мазнините и високо съдържание на лактоза, захар, протеини, витамини, минерали и вода. По време на храненето, съдържанието на мазнини (50%) се увеличава, а това на захарите (7%) намалява. Такъв процент позволява на бебето да поемеа по-малък риск от затлъстяване, тъй като съществува вероятност за корелация между повишеното приемане на протеини в първите фази от живота и рискът да се увеличи, за да се развие затлъстяване и хронично-дегенеративни заболявания през следващите периоди от живота.

Освен това майчиното мляко съдържа над 700 вида бактерии, които помагат на детето да развие имунната си система и да изгради чревно-бактериалната флора.

Майчиното мляко предлага добър подход на детето за здравословен живот и привързаност: всъщност по време на храненето детето има силна интимна връзка с майка си, което първоначално не е нищо друго, но след това се превръща в първото представяне на света.

Въпреки че майчиното мляко е една сложна и неповторима биологична система, през 1915г. е подготвена първата формула на индустриална основа от краве мляко, наподобяваща майчиното: днешните формули на изкуственото мляко се разширяват, за да се доближат максимално до това на майчиното мляко все повече и повече, дори ако трябва да се подчертае, че в изкуственото мляко се увеличава количеството на произтичащите калории от протеини и че трябва да се внимава за качествата на съставките на млякото в праха.

Следователно задачата на педиатъра е също така да предпише тип мляко, в зависимост от потребностите на бебето, обяснявайки на родителите кои са характеристиките на определено изкуствено мляко и защото е по-подходящо за това новородено.

Според индикациите на OMS към шестия месец е необходимо да започне отбиването, тъй като само в тази фаза млякото (или формулата) не е достатъчно, за да задоволи нарастващите хранителни нужди на бебето, най-вече по отношение на приноса на енергия, протеини, желязо, цинк и витамини, така че храненето трябва да бъде интегрирано с подходящи допълващи храни. Освен това, като цяло, бебето е готово да получава твърди храни около шестия месец. Всъщност около тази възраст "е завършено чревното съзряване и неврологичното развитие позволява да се вземе, да се дъвче и да се поглъща ефективно".

Специфични начини и меню не съществуват, за да започне отбиването: правилното време за въвеждане на първите различни храни от млякото зависи от множество индивидуални променливи, сред които са специфичните хранителни нужди, неврофизиологичното и анатомично-функционално развитие, ръстът и нарастването, връзката майка-дете, специфичните изисквания на майката и контекста на партньорството и културата.

Следвайки напътствията за отбиване на Световната здравна организация е необходимо постепенно да се въведе в храната семена от твърди храни, а след тов аи твърди, с други думи "допълващи храни", които не трябва насилствено да заменят майчиното мляко, но да се интегрират: всъщност, макар и по-ексклузивно, кърменето трябва да продължи дори и след въвеждането на други храни и е желателно психо-физическата (по-малка честота на определени типологии на тумора се установява като детска левкемия и някои видове метаболитни и автоимунни заболявания и голямо интелектуално развитие) утеха на детето да продължава до тогава, докато детето и майката го желаят, дори и на повече от една година.

Допълнителните храни могат да бъдат класифицирани по следния начин:

- Преходни храни (пюре, полутвърди), принадлежащи към определени категории храни, но адаптирани за да отговарят на специфичните хранителни потребности и физиологията на бебето.
- Семейни храни, базирани на разнообразна и балансирана семейна диета, с малка адаптация.

Между 6 и 8 месеца тези храни трябва да се предлагат 2-3 пъти на ден, увеличавайки се до 3-4 пъти след 9 месеца и добавяне на хранителна закуска 1 - 2 пъти на ден след 12 месеца, ако детето го желае. След това обикновено отбиването започва с плодове, но "без да принуждаваме детето, позволявайки му да докосва храната в ястието и да яде с ръце" (подхода на бебето) и "редувайки различни храни за цвят, вкус и консистенция.

Първоначално неодобрената храна трябва да се предложи с търпение отново през следващите дни, и евентуално приготвена по различен начин. Важно е детето да се храни с изправен гръб (за предпочитане на висок стол), за да се избегне риска от задушаване и това да му позволи да участва активно в храненето, да докосва и разбърква храната.

Що се отнася до хранителните нужди на дете от 1 до 3 години, общият енергиен принос трябва да бъде адекватно разделен между различните макро-подхранващи. Според неотдавнашните индикации за "нивата на приемане на референции и енергия за населението" (LARN) този принос трябва да извлече 50% от въглехидратите, 40% от мазнините и само около 10% от протеините.

Въглехидратите включват брашна и захари. Те са естествено намерени във всичко това, което съдържа брашно от всякакъв вид (хляб, тестени изделия, и т.н.) и във всичко това, което съдържа захар (сладки, плодове, мед и т.н.)..

Протеините се съдържат преди всичко във всички видове месо, риба, яйца, млечни продукти, зърнени храни и зеленчуци.

Мазнините: те са разделени на наситени, присъстващи в продуктите от мляко, в мазнини и в някои зеленчукови масла (масло от палмово масло и масло от кокосов орех) и в ненаситени масла, присъстващи най-вече в зеленчуковите масла , орехи, филе, праскови, маслини.

За да се подчертае това е фактът,че в сравнение с изминали години критерият за прогресивно въвеждане на храните се оставя встрани от степента на алергична реакция, обръща се голямо внимание на характера и вкусовете на детето. Всъщност, отбиването създава някои практически проблеми, каквито са проблемите с лъжицата, вкуса, последователността, толерантността, която преподавателите могат да преодолеят, опитвайки се да::

- да бъдете разумни или да се опитате да разберете какъв е най-добрият момент за започването на отбиването в съответствие с характеристиките на вашето дете;
- запазване на спокойствие: постепенно да се въвеждат нови храни, уверявайки се, че детето междувременно се адаптира към тези прецеденти;
- да бъдете бларазумни: като внимавате вашето дете да се приспособи към всяка нова храна;
- запазване на търпение: важно е да се знае, че по време на храненето вниманието е насочено към вашето дете, насърчаваме го и не го принуждаваме да яде, избягваме да се разсейва, говорим с него и му помагаме с любов.

При подготвяне на менюто се препоръчва да се спазват някои принципи:

- Малки количества сол
- Малко захар
- Не се използват пипер или пикантни подправки
- Плодовете и зеленчуците присъстват винаги
- Малки количества мазнини от животински произход (за предпочитане тънко нарязано месо) Включване на бяла риба – 2-3 пъти седмично
- Предлагане на богата гама от подхранващи храни
- Вземане под внимание на прага на количеството плодови сокове
- Деца, които не се кърмени, след 12 месеца се препоръчва използване на 200-400 ml неразредено краве мляко ако са включени и други храни от животински произход
- Да се избягва мед до 1-та година
- Да се използват сезонни и биологични храни
- За предпочитане да се готви на пара.

Обикновено отбиването започва с "изяжда се само", където всички съставки се смесват заедно, за да се премине към някои храни (от зеленчуци, сирене, риба и т.н.), за да достигнат храната за повече курсове. Това отбиване започва със зеленчуковия бульон. С този бульон кремовете от зърнени култури (ориз, царевица, овес, ръж, смесени зърнени култури) се приготвят, като се използват стъпка по стъпка и се преминава към по-голяма консистенция, след това към грис до приготвянето на добре сготвен ориз.

След приготвянето на яденето се прибавят пармезан, маслиново масло с екстракт от маслини и най-накрая 2-3 супени лъжици зеленчук, който се използва за получаване на зеленчуков бульон.

Заедно с това се добавя месото: започва се със сушене чрез замразяване и хомогенизиране на пиле, пуйка, заек и агнешко, с по-малко алергени, за да се вмъкне и телешко.

Постепенно се поставят други източници на протеини в диетата, като риба, зеленчуци, сирена, намалявайки дневния принос на месото три пъти седмично, правилната доза за бебето, което се е увеличило за година.

За порциите за едно 7-8-месечно дете може да се използват 50 грама от зеленчуци (картофи, моркови, тиквички и марули) или 200 мл зеленчуков бульон с добавяне на 14 г (2 лъжици) брашно или 12 г (две супени лъжици) сметана (ориз, фини зърнени храни, царевица и тапиока), чаена лъжичка маслиново масло. Подобно на източника на протеини, той може да бъде избран измежду: 40 g хомогенизирано месо или риба; 25 грама рикота; 5 g месо лиофилизат или 12 g суха (около 1 супена лъжица) леща.

Между 9 и 12 месеца също така се добавят като протеинови източници яйцето, приготвената или сурова шунка без мазнина (15 g) или рикота (25 g). Между 12 и 24 месеца се увеличават разфасовките на макарони (28 г), ориз

и грис (25 г) за първи път; месо или риба пресни (30g); сухи зеленчуци (15g); прясно сирене (25 гр.) за втори курс, винаги да се сервира със смесени (100 г брашно) зеленчуци. Между 24 и 36 месеца частта от тестени изделия, ориз или паста достига 45 g, като също така се наблюдава леко увеличение на протеина (20 g и 40 g прясна риба).

Фокус върху веган/ вегетариански хранителен режим за бебета

Предвид нарастващия брой на лицата и семействата, които избират така наречените алтернативни хранителни режими, в различните детски градини вегетарианското / веганското меню е въведено така, че да се предвиждат подходящи заместители на храни, свързани с етични - религиозни или културни причини: които отказват храна от животински произход въз основа на етични мотиви, без да причиняват страдание на животните и които оказват незначително въздействие върху околната среда и екосистемата.

Вегетарианската диета предвижда елиминиране на месото и рибата, но признава консумацията на всички други храни от животински произход като яйца, мляко и сирена; вместо това веген диетата изключва всички храни от животински произход, което означава, че се храни с 100% зеленчук: за да заместят животинските протеини, вегетарианската диета предлага макаронени изделия, зърнени храни, зеленчуци и супи, плодови плитчини, хляб, хлебни пици и солени сладкиши, водорасли, вегетарианско разнообразие от типични ястия, използване на тофу (соево мляко) в замяна на сиренето и на сеитана, глутен от пшеницата.

Все още е актуален дебатът между експертите по хранене и здравеопазване, ако веганската диета е подходяща за определен тип деца от хранителна гледна точка, то бебетата са повече изложени на недостик на витамин B12, фолиева киселина (витамин B9), цинк, желязо и асимилация на основните вещества за организма, тя е около тройна в храните от животински произход в сравнение с тези в зеленчуците (въпрос на бионаличност на подхранващите).

Глава 3 – Играта като сетивен опит с храната.

Как е възможно да се събуди интересът към детето за нови храни? Чрез играта.

Както е известно в член 31 от Конвенцията за защита правата на ранна детска възраст: "Държавите-участнички признават правото на детето да почива, да се занимава с игри и развлекателни дейности, подходящи за възрастта на детето и да участва свободно в културния живот и изкуствата.

Държавите-участнички ще зачитат и развиват правото на детето да участва пълноценно в културния и творческия живот и насърчават предоставянето на подходящи и равни възможности за културна, творческа и развлекателна дейност ".

С играта децата се изразяват, те казват, те тълкуват и те съчетават творчески индивидуалните и социални преживявания. Детето, което играе, получава повод за растеж, защото същата игра насърчава ефективното съзряване , активността и развива партньорски-познавателни умения (способност за децентрализация, различна мисъл, рефлексивна способност, развитие на социалния език). Преди всичко и по-общо казано, тя представлява за детето смислен и дълбок екзистенциален опит, който го кара да се чувства комфортно и му дава усещането за съществуването му на света.

Така че, това е игра, когато приключва свободно за него.

Както вече видяхме, детето до седмата година е вътрешен скулптор: то се нуждае от образи, които предизвикват в него различни впечатления. В играта, както и в която и да е друга дейност или обект, детето не търси целта, печалбата, но това, което живее в нея. Ако поставите пред погледа на дете кукла, направена от парцали и друга красива пластмасова, то ще предпочете куклата от парцали, защото ще може да променя формата, да реализира различни идеи.

Този пример позволява да се осъществи функцията, която играта трябва да има в живота на детето, или да извлече от образите усещането за нещата (символична стойност на свободното време). То се държи като художник: изображенията стават в него, оформящи силата.

Интелектуалните игри не позволяват на детето да създава, да оживява и да усеща каквото и да било чрез въображението, това е вредно за еволюцията на детето: това се дължи на натрапчивата роля на технологичните

игри, които оставят малко пространство за въображението, присъстват все повече вместо обикновените игри като скривалище, сляпа муха и т.н..

Така че, вземайки под внимание философите, социолозите, антрополозите и педагогическите теории за ролята на играта в еволюционния процес от ранна детска възраст до зрелост, може да се установи в последните години общият манталитет, който гледа на опита от отдиха само като синоним на комфорт.

Играта е образователна по природа: всъщност чрез нея човек се научава да познава света, да експериментира стойността на правилата, да бъде с другите, да управлява собствените си емоции, да открива нови пътища и да експериментира чрез нов опит и грешки убежденията за нещата и другите. Това е фона, в който идентичността на детето може да се развие и след това да се консолидира. Освен това играта е привилегировано поле на наблюдение, защото за неговата спонтанност тя представлява валиден контекст, в който е възможно да се наблюдават различни индивидуални стилове, както и характерните особености за всяко дете. Тогава тя се оказва ценен съюзник на възрастните, родителите или учителите, за да направят по-задълбочено познаване на детето и да насочат по-ефективно учебно-дидактическите и терапевтичните действия.

Как е възможно да се обучават децата в свободното време?

Излизайки от систематичното наблюдение на отделните деца в ежедневието, тези дейности се индивидуализират, за които се смята, че насърчават растежа на когнитивните, емоционални, социални умения. Такива дейности са разделени технически в:

Структурирана игра: дейност, благодарение на която педагогът директно подканя детето и наблюдава опита, който той прави в индивидуалното измерение, в социални пространства и в ограничен контекст.

Свободна игра: дейност, която се характеризира със свободния избор на детето, тя има чисто символична стойност. В този тип игри педагогът развива ролята на "актьор", всеки път, когато участва в играта на детето си.

Фокусирайки се върху играта, структурирана в предучилищна възраст (0 - 6 години), днес пространството е винаги чудесно, благодарение на художествените дейности и наръчниците, които захранват ентусиазма и въображението на детето, любопитството, творчеството, комуникацията между тях и света. Ние разбираме, че това се случва, въпреки че все още не се планират артистични дейности в учебните програми за първото детство и в обучението на учители в много европейски страни (например Италия, Франция и т.н.).

Днес знаем, че възприятията идват от сетивния вход, който се намира вътрематочно (след това в преждевременната фаза на нашето развитие) живот, те са основната стъпка към развитието на нервната система, на емоциите и на съвестта. Ден след ден впечатленията, които непрекъснато получаваме чрез сетивата, от околната среда и от културата, в която сме потопени, определят връзките в нашия мозък и и формират нашата памет.

Така че на първо място възприятията са личен въпрос.

Колкото по-голямо разнообразие и богатство от стимули и преживявания присъстват, толкова по- голяма е възможността да се развие хармонична личност, способна да се ориентира в сложния свят на социалните отношения и потреблението. Освен различията и множеството стимули допринасят за запазването на индивидуалните различия като колективно наследство.

Храната е сетивно изживяване, започващо от първите месеци на живота с кърменето, включващо всички пет сетива.Затова често се въвежда в образователни пътеки.

Дейности, свързани с насърчаване на хранененето при децата:

- Откриване, опознаване и използване на петте сетива
- Придобиване на умения за възприятие
- Придобиване на капацитет за изразяване на чувства и емоции
- Развитие на творчество
- Възприемане на училищната среда като семейна среда.

Трябва обаче да напомним, че до 7-8 години децата имат визия за субективна, интуитивна и глобална реалност. И така, те полагат усилие да отделят различната сензорна област от другата, да се изправят пред анализите по аналитичен път и да разгледат рационално останалите гледни точки. В тази фаза е за предпочитане да се

направят лостове за предложенията, които идват от ежедневието. Семейната кухня и училище, закуската с приятели, посещението във фермата, в градината или в гората, последователността на сезоните, представляват призиви да се научим да различаваме сетивата един от друг и да ги ги свързваме интуитивно с реалност, обогатяваща я от въображаеми и емоционални аспекти, които допринасят в решаващ начин за формирането на сетивната памет на децата, определяща вкусовете и навиците.

Накрая са описани някои примери за игриви дидактически дейности:

- Кошът на съкровищата: това е игра на сензорно изследване, което предлага възможност да се научим да откриваме връзките с детето, разликите / равнопоставеността между обектите и материалите. Те се намират в затворена кутия или в непрозрачна торбичка, например ябълка, банан, орехи и т.н., а детето, което ги докосва, трябва да познае какво са.
- Манипулация: ние предлагаме на нашите деца да направят тестото. Този практически тест позволява да се наблюдава как последователността на тестото се променя от една фаза към друга по време на изработката. Можете да продължите да приготвяте яйца, макаронени изделия, хляб, питки или бързи сладкиши. Ако се планира добавяне на масло, опитайте се да проверите какво се случва с и без добавяне на мазнини. Дали нещо се променя? Какво? Важно е да се стигне до реализацията на крайния продукт и да споделите вкуса.
- Поглед без да докосване: поставете пред децата три или повече храни и и ги подканете да наблюдават техния аспект, формата, цветовете. След това им предложете да нарисуват наблюдаваните храни на лист хартия, като се опитват да опишат най-интересните характеристики за тях.
- Мимики и жестове: организирайте курс за имитация на звуци ишумове. Например кой най-добре имитира звука на пържени картофи? Или пък шумът от кафеварката?
- Усет за аромати на сляпо: поставете малко количество от всички избрани аромати в две кутии. Оставете едната от тях отворена, а втората покрийте с квадратен плат, подходящо фиксиран с помощта на ластик. Маркирайте затворената кутия с един и същи знак за разпознаване, написан на етикет. Преди да започнете обяснявате, че за да се усетят ароматите най-добре е необходимо да се вдиша повече пъти на кратки интервали. Приканвате по веднъж всеки да наблюдава и да подуши всяка ароматна трева. Коя трева има най-ярка миризма? Коя от тях е по-деликатна? На този етап преминете към теста за разпознаване на сляпо.
- Обонятелна разходка: разработвате разходка в страната или в града с деца, която ги кара да обръщат внимание на миризмите, които те чувстват, питате ги кой според тях е източникът на аромата и да го опишат.
- Митове и легенди: разкажете на децата митове или легенди, където храната е елементът, който заема основно място в този разказ, като например митът за златната ябълка или мита за копчето на есперидите, да предизвиква в тях любопитство и в същото време това да подхрани въображението им.
- Трансфери: подгответе контейнери с различни размери на масата и различна консистенция - храна, течности, твърдо вещество, гранулирано брашно и т.н., и накарайте детето, да прехвърля от един контейнер в друг.
- Хранителни декорации: често по повод на национални празници, за да се засили ефекта от празника се правят декорации с помощта на сушени плодове или зеленчуци, например като се вмъкват карамфили в цитрусовите плодове като портокали или мандарини, за да се получат някои красиви и ароматни декорации като поддръжка на центъра на масата или на вътрешен прозорец.
- Подготовка на градината: Ако разполагате с външно пространство, вие го превръщате в градина и през цялата учебна година, придружавате децата в различните сезонни работни места като подготовка на почвата, засяване, отстраняване на плевелите, реколта. И вие правите всичко това, което придружава практическата дейност с пеене на детска римика в група и отделяне на внимание на всички живи същества, които живеят в градината.
- Боядисване: за да се развият зрението и обонянието, картините могат да се реализират върху картони, листа, начертани с помощта на цветове, реализирани с екстракти от зеленчуци. Вие поднасяте на вниманието на децата кутии, които са меки на допир, но от които, вече струи аромат от необичайната консистенция, тяхната растителна природа е разпознаваема.
- Колаж: използвайки корите на плода или зеленчука, децата могат да ги залепят върху лист / картон и след това да ги боядисат, така че да се създаде оригинален колаж.
- Музика с готварски съдове: за да развият усещане за слух и ритъма, предлагате ястието на децата като оркестриращо музикално и придружавате техния метален звук с ономатопични композиции към храната.
- Тест с вода: децата ще експериментират по различен начин да трансформират водата чрез добавяне на сол, захар, сок от лимон, портокал, както и да променат относителния и вкус.
- Реализация на обекти с помощта на храната: предлагате на детето да върти плат или нишка заедно с разнообразни форми на тестени изделия и бонбони: тогава детето може да създаде фантазия от

огърлици или гривни.
- Дегустация на ястия: подготвяте малки порции от всички ястия. Подканвате децата да слушат звука от различните отхапвания, който е различен в началото, след като слюнката омекоти храната, предизвиква промяна в нейната косистенция, тогава отдръпвате детето.

Раздел 3 – Сезонни фестивали в детската градина

В този раздел ще науча за:

1. Оценим сезонните фестивали като начин за развитие на децата в ранна детска възраст.
2. Използваме сезонните фестивали за подобряване на хранителното образование на децата.
3. Да оценим сезонните фестивали като начин на интеграция за деца, идващи от културни наследства, различни от нашите, както при бежанци и мигранти.

Въведение:

Сезонните фестивали представляват смислен начин да се повиши информираността на децата за това как те са част от дадена общност, характеризирана със специфично културно наследство, като в същото време може да интегрира различни култури въз основа на споделени човешки ценности.

Глава 1 – Сезонните фестивали обогатяват детската идентичност и социален живот.

Всяка човешка общност се характеризира със смесица от природна среда, културни ценности и човешка социална организация. Училищата и детските градини са изградени на определено място, което им осигурява естествена среда, културна рамка, социален контекст, където учителите и децата живеят заедно.

Понастоящем фестивалите са само повод за хората да отидат на почивка: това е момент за отдих, който позволява на хората да се срещат с приятели, да прекарват време заедно, да пътуват, да се наслаждават на храната и различни видове развлечения. Оригиналният, по-дълбок смисъл на фестивалите е изгубен в съвременните общества. Но това беше напълно различно в т.нар. *Традиционни цивилизации.*

Томас Стърнс Елиът, великият писател и поет на XX век, пише, че всяка от великите световни култури (египетски, римски, гръцки, византийски, средновековни, ислямски, китайски и т.н.) е социален и художествен израз на религиозния мироглед, който се предава чрез специфична културна традиция.

Така че ние можем да определим традицията като социално разгръщане, с което оригиналното религиозно световно виждане идва да проникне и да постави своя отпечатък върху колективния живот на цивилизацията.

Следователно, най-подходящите годишни фестивали по целия свят, всеки път, произтичат от различни традиции, които характеризират исторически различни общества. Струва си да се отбележи, че традиционните цивилизации виждат ежегодния фестивал като стъпка на цялостен космически ритъм, който влияе както върху природата, така и върху човешкия живот като цяло. Фестивалите са начин хората да бъдат активно ангажирани и да бъдат част от живота на видими и невидими духовни сили, действащи в цялата Вселена.

Тъй като всяка общност има специални моменти в живота си, свързани с древните културни традиции и религиозни убеждения, фестивалите играят особено важна роля за децата, позволявайки им да се чувстват като част от това общество заедно с техните родители, приятели и възпитатели.

По този начин фестивалите допринасят за създаването на обща идентичност на човешката общност чрез споделено поведение, навици и мислене, които децата получават по по-лесен, директен и емоционален начин, в същата възраст, когато изучават пряко майчиния си език.

В същото време фестивалите могат да открояват и подчертават различните сезони през годината, всеки със своите ритми и специфични настроения: след тях децата стават все по-наясно с природата, засилвайки вътрешната си индивидуалност благодарение на идеята, че един мъдър ред управлява света като цяло,

повишавайки чувството им за сигурност и собствена позитивност.

Това е може би най-добрият начин, който да позволи на децата да оценят всички подаръци, които природата предоставя на човека, от цветя до земни продукти: това е подход, който може да даде на децата балансирано отношение към храната, като същевременно се научат да обичат и уважават природата.

Идеята, че както животните, дърветата и цветята, храната е дар от природата, която може да бъде осигурена всяка година благодарение на мъдрите сезонни ритми: но ние можем да ядем храна само благодарение на човешкия труд, използван за отглеждане, бране и подготовка. Това е може би най-добрият начин, по който децата започват да се чувстват благодарни за природата и човешките същества, работейки заедно в хармония.

Може би това е първият тласък към идеята, че обществото е около него, като го подкрепя и му осигурява всичко, от което се нуждае през всеки сезон и през цялата година.

Сезонните таблици са първото практическо предложение за създаване на правилните чувства и за запознаване на децата с природата и сезоните. Таблица за сезоните може да бъде дори шкаф или скрин, подредени в детската градина, в класната стая или у дома. Тя може да бъде много проста или много сложна, тъй като можете да изберете най-подходящото решение за времето, което имате и естествената среда, до която имате достъп.

Във всеки случай, две са най-важните точки, когато решите да я подготвите::

- **връзката** с текущия сезон и предстоящия фестивал или празник;
- **участие** на децата в подготовката и грижата за тях..

Това са основните аспекти, които трябва да вземете предвид, за да я проектирате и направите::

1. **Цветният фон**. Трябва да обърнете внимание на цветовете, свързани със сезона, за да създадете подходяща атмосфера. Така че, синьото може да бъде най-добрият избор за Коледа, свежо зелено за пролетта и Великден, жълто за лятото, лъчезарно и топло червено за есента.
2. **Подаръците на природата**: можете да използвате цветя, растения, плодове и камъни, принадлежащи към съответния сезон, по този начин децата могат да бъдат замесени в търсенето и отстраняването им в таблицата за природата. В зависимост от сезона, като проба можете да използвате цветя като пролетни цветя, рози, слънчогледи, есенни цветни листа и т.н..
3. Снимки в таблицата за природата: в празнични дни можете да позиционирате съответна картина или художествена пощенска картичка. Трябва да изберете изображения въз основа на собствените им впечатления, вместо възприемане на идеите за възрастни.

   Когато табличката е приготвена у дома, трябва да вземете под внимание потребностите и на по-възрастните братя и сестри, ако има такива..

Една малка ежедневна грижа за таблицата на природата, която сте построили, е добър начин да подобрите вниманието и любовта на децата към природата и да повишите осведомеността им за нея. Това не изисква твърде много време, но може да позволи на децата да бъдат погълнати от тази подготовка, извършвайки малки дейности всеки ден, които обикновенно обичат. Това ще увеличи нагласата им за внимание и имитация.

Глава 2 – Сезонни фестивали: приготвяне на храна.

В тази глава ще бъдат взети под внимание учителите и детските градини, общностите и семействата, които заедно биха могли да успеят да включат децата в най-значимите фестивали от сезоните, принадлежащи към европейското културно наследство.

Европейските традиции са резултат от дълголетна история, обединяваща различни религиозни общности в продължение на много векове. Освен това, когато християнството се разделя на католически, православни и протестантски (дълъг процес, който трае седем столетия), някои фестивали се видоизменят, а други се добавят.

Поради толкова богати и разнообразни културни традиции е много трудно да се посочи общ подход за управлението на сезонните фестивали в детската градина, тъй като всеки регион във всяка страна има свои специфични навици за това. Всеки възпитател в детската градина може да търси специфични местни традиции и навици за фестивали, следвайки творчески подход, който може да обогати опита на децата.

Засега ще дадем само кратка информация за различните фестивали през годината, за да стимулираме въображението на учителите.

Коледа

За да създадете тържествена и тиха атмосфера, във връзка с предстоящия коледен празничен сезон, децата биха могли да участват в много прости и скромни работи, като да ви помогнат да почистите стаята, където ще поставите коледната елха и сцената на Рождество Христово. След това можете да прочетете кратки поезии или да слушате къси музикални парчета.

В същото време децата могат да работят с хартия и дърво, за да създадат декори, вдъхновени от коледните теми, да ги нарисуват, да добавят бонбони и сладкиши.

Така че имате възможност да развиете огромен брой дейности::

- Почистване на стаята
- Създаване и боядисване на различни декорации, най-добре е ако са направени от хартия, дърво или восък
- Потърсете мъх и го поставете на различни места
- Декорирайте стените и прозорците в детската градина
- Направете си празничен календар
- Подгответе коледни венци
- Поставете коледното дърво
- Подгответе сцената за Рождество

Богоявление

С Богоявление завършват Коледните празници, така че това е кулминацията за децата, особено ако ще можете да мотивирате семействата да прекарат тези дванадесет дни между Коледа и Богоявление заедно с децата си в спокойна и спокойна атмосфера у дома - дори ако не е толкова лесно в днешно време, както казахме, защото тези дни обикновено се използват, за да отпътуват на различни места.

Идеята, че тримата мъдреци, представени като царе, идват, могат да стимулират въображението на децата: Мелкиор, червеният цар, който предлага злато (мъдрост); Балтасар, синият цар, предлагащ тамян (благочестие); Каспар, зеленият крал, предлагащ смирна (жизненост), би могло да създаде много възможности за нашите деца.

- Актуализирайте сцената на рождението с идващите царе
- Създайте малки пиеси с децата, като ги оставяте да действат като тримата царе (можете да го направите през януари)
- Прочетете на децата кратка поезия и слушайте подходяща музика
- Помолете децата да помогнат за свалянето на коледната елха и всички останали декорации.

Карнавал

Необходимостта от промяна на собствената ни роля в нашето ежедневие почти веднъж годишно е за щастие удовлетворение за децата по време на игра. Така че Карнавалът е фестивал на сезона, който веднага може да включи деца.

И в този случай може да се опитате да направите нещо полезно, за да подобрите детското въображение, като от една страна им зададете като тема костюмите за приказките, за замъци с царици и царе: но от друга страна бихте могли да предложите на вашите деца да представят различни занаяти и професии, така че да могат да установят едновременно връзка с живота на възрастните, да си представят типичните за вас дейности.

Бихме могли да ви предложим следните възможни дейности:

- създайте няколко отделни зони в класната стая, ако е възможно разделени с екрани
- вътре създайте различни работни места за различни видове търговия, като фермери, обущари, дърводелци, художници, рибари, хлебари и т.н..
- всяка търговия може да подготви свои инструменти и неща, цветове и материали
- децата ще подготвят костюми, свързани с фестивала

- всяко различно работно място може да бъде декорирано точно преди карнавала, по правилния начин да се идентифицират различните видове търговия
- на Карнавала децата ще пристигнат в детска градина, която вече е „облечена“ и може да „работи" на собственото си работно място или да отиде и да работи където и да е, независимо от костюма
- Можете да добавяте игри и танци, включващи семейства и приятели.

Като цяло, през зимния период можете също така да се обърнете към традиционните основни елементи на природата, за да създадете прости дейности:

- Земя и огън: да се приготвят малки снопове сухи клонки, които да горят в камината, да се изреже кората, да се направи земя, пясък, минерална вода за свободни игри..
- Въздух: да играят със снега, да се направят от вълна малки топчици. Да се направят бисквити и да се усети топлияим аромат.
- Вода: с помощта на сняг и лед, да се поставят в кофи.

Великден

Тук не е необходимо да се изтъква значението на културното наследство на Великден за Европа, нито е необходимо да се обясняват причините, по които Easter фестивалът е тясно свързан с пролетта и колко е важно децата да имат вътрешно възприемане на взаимовръзката "смъртта и възкресението" в живота на човека, точно както в природата около него.

Що се отнася до Великден, наистина има стотици различни начини да се доближим до този празник според нашите европейски традиции. Тук е по-добре да дадем някои идеи за дейностите, които вероятно вече правите, може би с някои по-големи или по-малки различия: например яйцата, зайците и агнетата, общи изображения, които всички споделяме за Великден, така че вероятно вече ще сте запознати с дейностите, които ще предложим.

Бихме могли да ви предложим следните възможни дейности:

- подготовка на земята за засяване на семена във вашето външно пространство или в малки вази в добре осветена стая може да бъде вълнуващо преживяване за вашите деца в детската градина.
- Да наблюдават как покълват и израстват семенцата със сигурност ще бъде приятно изживяване за вашите деца.
- Изработка на великденски зайци и агнета
- Подготовка и рисуване на великденски яйца
- Търсене на зайци и яйца
- Изработка на великденски свещи
- Предлагане на идеи за домашна Великденска подготовка

Като цяло, през пролетта можете да се обърнете към традиционните основни елементи на природата, за да създадете някои прости дейности като:

- Земята: как, да почистим градината, игри с пясъка.
  - Въздух: да се окачат ароматни треви да изсъхнат, да се направят различни изображения с тях.
- Огън: усещане за слънцето и топлината.
- Вода: разходка под дъжда и плискане в локвите, предоставяне на дрехи и обяснение към родителите на децата...

St. John’s и Летен Фестивал

Лятното слънцестоене и фестивалът St. John’s се съчетават с началото на лятото, така че децата да усетят повратната точка на годината и обикновено съвпада с края на училището и прехода към лятната ваканция. Те могат да се наситят на свободното време, да бъдат на открито под слънчевата светлина, да усещат въздуха и топлината, да играят с водата.

Моля, не забравяйте, че всички тези интензивни дейности на открито изискват специални предпазни мерки и грижи, като носенето на слънчеви очила и крем за слънце, да се гарантира, че при всяко възможно лятно пътуване има места под дървета, храсти или чадъри, където да се предпазят от интензивните слънчеви лъчи.

Можем да ви предложим следните възможни дейности:

- Следейки живота на насекомите.
- Търсене на цветя, бране и събиране (те биха могли да ги донесат у дома в края на деня).
- Танцуване и пеене на открито, избирайки подходящи песни за лятото.
- Огътяг на St. John's. Това е вълнуващо преживяване за децата, когато виждат как пламъците подскачат и пламват искри. Въпреки това е задължително учителите да дават на децата пример за това как да запазят необходимото уважение към огъня: така че децата трябва да стоят на подходящо разстояние, да подават на учителя парчета дърво или стари предмети, докато пламъците постепенно намаляват.
- Създаване на пеперуди от цветна вълна.
- Направа на венци от цветя.
- Направете цветни нанизи от житни, за да се създадат различни области на игра в градината.
- Организирайте игри с различни подаръци поставени на определени места в градината: място за игра на риболов, игри с препятствия, игра за теглене на кораби, танцови кръгове и др.

Като цяло, през лятото можете да се обърнете към традиционните основни елементи на природата, за да създадете прости дейности:

- Земя: водата се добавя към земята и пясъка.
- Въздух: направа на пеперуди и гирлянди от хартия.
- Огън: събиране, сушене и изгаряне на плевели.
- Вода: смесват се вода и пръст и се правят различни форми, наподобяващи храни.

Архангеловден

Това е фестивал, който придобива все по-голямо значение в детските градини, особено в Централна и Северна Европа, докато в Южна Европа е доста позабравен, дори ако в Средновековието Свети Архангел Михаил е бил една от най-забележителните фигури на католицизма.

Считаме, че фестивалът посветен на този ден (29 септември) е много добра възможност децата да започнат детска градина с фестивал и в същото време да влязат в есенния сезон по най-подходящия начин.

Архангеловден може да се отпразнува заедно с фестивала за събиране на реколтата, особено ако вашата детска градина е в близост до селскостопански райони: зависи от връзката, която бихте могли да имате с фермерството във вашето местонахождение.

Тези фестивали са особено подходящи, за да предложат на децата правилната връзка с храната, тъй като те могат да усетят как природата дава на хората плодовете точно в края на лятото, давайки им възможност да оцелеят и да се подготвят за идната зима.

Можем да ви препоръчаме следните дейности:

- Тъй като Свети Архангел Михаил е главният герой, можете да го представите в детската градина, приканвайки децата да го имитират в своите рисунки.
- Децата могат да подготвят малки мечове и червени маншети по най-простия начин (две малки пръчки, вързани заедно с парче низ са достатъчни и са абсолютно безопасни!): Те могат да добавят и червени мантия, както и златни каски, за да се представят за Свети Архангел Михаил.
- Ябълките са най-важната храна на този фестивал, за да можете да ги подготвите с деца изберете най-оцветените (особено в червено) и блестящи, като ги поставите в малки украсени кошници.
- Децата биха могли да се съберат около дълга маса заедно с учителите, които ще разпределят червените ябълки на всеки един от тях.
- Може да намерите много хубави поезии и песни за Свети Архангел Михаил, фокусирайки се върху възможността всяко човешко същество да развива най-добрите си вътрешни сили в полза на всички човешки същества.

Фестивал на фенерите (Хелоуин, Вси Светии)

Краят на октомври и първите дни на ноември са друг смислен период за фестивал в европейските (и северноамерикански) традиции: на 31 октомври се празнува Хелоуин – празник на фенерите. Той произтича от празнуването на древната келтска Нова година (Самхейн), който се превръща във все по- "търговски" фестивал,

особено разпространен сред най-младите поколения в цяла Европа. Той е по-скоро заместване на по-традиционния Ден на християнската Църква Вси Светии, честван на 1 ноември, дори и ако този фестивал поддържа нейната приложимост в католическите южноевропейски страни. На 11 ноември Мартимамс, празникът на Свети Мартин, има подобно значение, тъй като всички тези празници означават преходна точка през годината: чувствителна точка, в която животът и смъртта са много близки, както в природата, така и в човешките души.

Можем да ви предложим следните възможни дейности:

- Изрязване на тикви и правене на фенери
- Подготовка на костюми
- Възрастните могат да се представят като “ангели водачи”

Като цяло, през есенния период, можете да се обърнете към традиционните основни елементи на природата, за да създадете прости дейности като:

- Земя: да се осигурят плодове за приготвяне на конфитюри, събиране на зеленчуци, кестени; наблюдавайте къде отиват мравките, какви форми и колко различни цветове имат листата.
- Въздух: могат да се изсушават домати, да се правят гирлянди с листа, да се правят хвърчила и т.нат.
- Огън: можете да се наслаждавате на все повече намаляващата светлина и топлина от лятото.
- Вода: научете децата как да се предпазват от дъжд, вятър и сняг под формата на игра, като им предложите да създадат сами мантели, шапки и завеси.

Активните взаимоотношения между фестивалите и устойчивите храни могат лесно да бъдат установени, тъй като сезонните фестивали са тясно свързани с ритмите на природата. Така че, бихте могли да помогнете на децата да обърнат внимание на тази връзка, като им позволявате да събират сезонни плодове и зеленчуци и да ги включвате в приготвянето на храна.

За да направите това бихте могли да вземете конкретна рецепта, която е типична за местното културно хранене на региона. За да ви дадем пример за това, можете да поставите тук традиционна рецепта [поставете тук линк към .pdf файл, който съдържа сезонна фестивална рецепта от вашата страна / регион] [put here a link to a .pdf file containing a season festival recipe from your Country/Region]

Вашият подход ще гарантира:

- Включване на децата при избора на продукти;
- да научите децата да се грижат за храната и да наблюдават различните ѝ характеристики;
- позволявайте им да извършват основни операции по време на подготовката на храната и готвенето;
- поканете ги да вземат участие в подготовката и представянето на храната и масата;
- приканете ги да ви сътрудничат при почистването на масата и подреждането на стаите след хранене.

Глава 3 – Храната в различните религии

Тази глава е посветена на индивидуалните сезонни фестивали, произтичащи от други култури и традиции, които биха могли да се използват като полезни възможности за облекчаване на участието на малки деца от различни културни наследства в една и съща детска градина.

В тази глава ще бъдат описани някои примери за религиозни традиции от най-важните световни региони. По този начин детските градини могат да включат семействата на децата и общности от различни култури в съвместни дейности, които дават на хората възможност да се срещнат и да развият взаимна осведоменост за своите традиции, като същевременно насърчават обмена на мнения и опит относно образованието на децата.

Преди да започнете тази част, добър начин да създадете правилното настроение за вас като учител или възпитател е да погледнете това стихотворение от Дерек Уолкот (1930-2017):

The time will come
when, with elation
you will greet yourself arriving
at your own door, in your own mirror
and each will smile at the other's welcome,

and say, sit here. Eat.
You will love again the stranger who was yourself.
Give wine. Give bread. Give back your heart
to itself, to the stranger who has loved you

all your life, whom you ignored
for another, who knows you by heart.
Take down the love letters from the bookshelf,

the photographs, the desperate notes,
peel your own image from the mirror.
Sit. Feast on your life.

Сега ще прибягаме до някои примери за това как различните религиозни културни наследства свързват сезонните празници с храната.

Възпитателите в детските градини трябва внимателно да анализират състава на своите класове, за да се вдъхновят от различните обичаи и традиции, които следват семействата на техните деца, за да могат да си взаимодействат не само по-добре с децата, но и да научат повече за това какво ядат и как се приготвят техните типични ястия.

По принцип бихте могли да включите децата в подготовката на най-простите храни за християнските традиционни празници, като боядисване на яйца за Великден, направа на сладкиши за Коледните празненства [тук бихте могли да поставите линк към някои специфични рецепти, характерни за вашия регион/страна]. Но ако успеете да се докоснете до семействата на децата, бихте могли дори да предложите да споделите традиционната подготовка за Фестивал с всички ваши деца в детската градина.

Тук можете да намерите някои идеи за възможни изходни точки с различни религиозни и хранителни традиции на вашите деца.

Китайски традиции

Според източници, древноазиатските сезонни фестивали са се провеждали в средата на есента през 15-ия ден от 8-я лунен месец, близо до есенното равноденствие (според Грегорианския календар между 8 септември и 7 октомври. Това е традиционно времето за прибиране на реколтата в Китай и Виетнам, но този фестивал присъства дори и в няколко други азиатски страни като Камбоджа, Лаос, Мианмар и Шри Ланка.

Всяко семейство прави различни вкусни ястия и добри вина, за да отпразнуват фестивала. През вековете се формират богатите и колоритни междинни есенни фестивали, през които се консумират определени храни. Най-популярните есенни фестивални храни включват лунни кексчета, тиква, речни охлюви, таро, вино ферментирало с цветя от османтус, патица и раци.

Лунните кексчета (Mooncake) е най-популярната и важна храна, която се приготвя по време на есенния фестивал: те са традиционни китайски сладкиши, които се състоят от тънка, нежна кожа, обгръщаща сладък, плътен пълнеж. Кексчетата са се приготвяли у дома в миналото, но много малко хора ги правят вкъщи в наши дни.

Традиционните пълнежи включват паста от лотосови семки, сладък боб и жълтък от яйца, през последните години обаче се появяват луковици със съвременни вкусове като сладолед и шоколад. Възможно е да се приготвят и много други пълнежи, като смлени ядки, печено свинско месо, морски дарове, червена бобова паста, плодове и зеленчуци, крема сирене.

Индуизъм

Тази религия предлага съвсем различен подход към храната по време на фестивалите. Тук водещо е ahimsa (което означава “да не се наранява” и “да се подхожда със състрадание”), индуистките вярващи се подлагат на хранителна диета, като визуализират ограничен кръг от продукти.

Индуистите мотивират собствения си избор на пост по време на празненства, защото считат, че това свещено време е привилегирован момент да се посветят изключително на божественото, а не на материалното измерение на живота: вследствие на това те ще могат да се хранят пълноценно само след края на празненствата.

Спазването на този хранителен режим не пречи на индуистите да изявяват радостта си по време на хранене. Например, празникът в чест на **Ганеша** - син на Шива, въдворителят на мъдростта и науката, обикновено е представен с главата на слон и попада в месеца Bhadra (август-септември). Това е повод да се въведат типични ястия на базата на мляко и ориз.

Ислям

Само за да дадем пример за ислямските традиции, можем да кажем нещо за Id-al-Fitr, празникът в края на периода през месеца Рамадан - традиция, която отбелязва дълбоко ислямската хранителна диета. Струва си да се подчертае, че в този месец има богата гама от храни, предназначени за консумация само в допустимите срокове или по-скоро след залез слънце до зората на следващия ден.

Например Харира или Рамадан Супа традиционно е рецепта, считана за закуска, това е прекъсване на глада: има характерна особеност на уникално ястие, обикновено базирано на средиземноморски зеленчуци, способно да съживи вярващите, които се приближават до масата след многократно цялостно въздържание.

Харира обикновено се сервира заедно със Shebbakia, десерт, съставен от парченца пържени макарони със сусамово семе, препечени и след това накиснати в топъл мед. В ислямската традиция се предлагат и много други десерти, за да се отбележи тяхната религиозна вяра, между които: Khushaf (евреи), Atayef (палачинка и грис, пълнени със сирене и сироп) и Атаиф (вкусни пити, украсени със сироп и бита сметана).

Вече можем да си представим, че не е чак толкова трудно, децата да бъдат включени в тази подготовка!

Hebraism

Може да е интересно да се представи класическа еврейска храна за Пешах (Великден), която попада на 14-ия ден от Нисанския месец. В този тържествен ден, на всяка маса присъства задължително табла, съдържаща: агнешко краче; твърдо сварено яйце потопено в солена вода; смес от орехи, нарязани ябълки и мед; стрък целина, малък клон от магданоз, други зеленчуци, всички потопени в солена вода; горчиви корени и билки.

Shabbat Bescialach, празничен ден, който обикновено попада през януари или февруари, е допълнително доказателство за връзката между религиозните празници и кулинарните традиции. В този случай бягството на еврейския народ от Египет и напразният опит на армията на Фарао да ги принуди да се върнат „се помни“ в едно ястие, което очевидно се различава в различните региони. Frisensal, "колелото на фараона" представлява макаронени слоеве с печено месо, колбас от гъска, стафиди, кедрови ядки и юфка.

Много важен и чувствителен въпрос е това как да управлявате участието на вашите деца от различни религиозни традиции до междукултурни дейности, основани на подготовката на традиционни фестивални ястия.

Първата стъпка е да информирате семействата за идеята си и да ги попитате за тяхното мнение, за да прецените дали те желаят да участват в подобна дейност. Възможно е да отделите време, за да се срещнете с родителите, да обясните идеята си и да я обсъдите заедно. Затова не трябва да бързате, тъй като тази инициатива не трябва да звучи като задължение и нейните образователни цели трябва да бъдат ясно споделени и приети от всички семейства на участниците, за да получите желаната приятна атмосфера.

За да постигнете този резултат, трябва да определите точното време през годината, да решите кои дейности са по-лесни за изпълнение, да изберете кои рецепти да приемате, да проектирате програмата за деня на фестивала.

За да направите това е необходимо внимателно да проучите много подробности, да потърсите допълнителна информация, да разговаряте с децата и техните близки. Нашето предложение е да обърнем специално внимание на:

- как да създадете помещения и специфични орнаменти в детската градина;
- как да приветстваме гостите;

- как да приготвяме храната заедно (трябва да вземете предвид правните норми относно управлението на детската градина);
- кога и как се сервират ястията;
- кога и ка да включим месо;
- да предвидим време за някои игри(дейности), които децата могат да извършват заедно, преди или след хранене.

Ключови действия

1. **Редовно обсъждайте с колегите дейностите в детската градина и по специално времето за хранене.**

2. **Поставете обща цел: приятна и стимулираща атмосфера на хранене за всяко дете. Разпишете стандарти за педагогическия персонал.**

3. **Планирайте как да ключите темата за храната чрез различни традиционни събития и фестивали в календара. Обмислете варианти за интеграция на различни групи деца.**

4. **Създайте условия, който да благоприятстват постигането на вашите цели.**