Modul 4 – Okus in prehranjevalne navade drugih narodov

Modul obravnava širši pomen hranjenja, saj ta pomeni tudi druženje, izmenjavo mnenj in spoznavanje drugih kultur.

Ko govorimo o vrtcu in šoli, moramo vedeti, da je tudi prostor, kjer se srečajo družine z majhnimi otroki, ki imajo različne prehranjevalne navade in so lahko različnih kultur in vere. Navade družin so drugačne od naših in pozornost velja tudi temu, da ne užalimo tako otrok kot staršev.

Kot že zgoraj omenjeno, je prehranjevanje večpomensko. Pomeni tudi druženje in izmenjavo mnenj. Hrano lahko izkoristite kot sredstvo za vključevanje otrok migrantov, priseljencev v okolje vrtca in šole ter za izgradnjo boljših odnosov. Za to pa zaposleni potrebujejo osnovno znanje.



Vir: arhiv projekta.

Cilji tega modula so:

1. spoznati, da na otrokovo prehranjevalno obnašanje vpliva več faktorjev.

2. razumeti, kakšna naj bo prehrana najmlajših otrok v vrtcu in kasneje v šoli.

3. Spoznati, kako organizirati festivale v vrtcu in šoli ter povečati otrokovo zavedanje o povezavi z družbo, v kateri živimo.

Po zaključku tega modula boste razumeli:

- kako izboljšati otrokove prehranjevalne navade s pomočjo vloge vzgojiteljice, učiteljice, vrstnikov in ambienta.
- pri prehrani skozi igro motivirati otroka.
- vključevati različne aktivnosti, ki bodo navdušile otroke za organizacijo festivalov.

Učna enota 1 – Spoznavanje hrane v vrtcih in šolah:

vloga pedagogov, vrstnikov in ambienta

V tej učni enoti se boste naučili, kako:

1. bolje razumeti otrokov občutek za okus.

2. sodelovati z otroki in jih motivirati za nove okuse.

3. uporabiti družbo vrstnikov in ambient za povečanje njihovega sprejemanja novih okusov.

Predstavitev teme:

Morda boste presenečeni, a okus ljudi je genetsko pogojen. Nekateri otroci so bolj nagnjeni k določenim okusom kot drugi (npr. sladko). Sprejemanje novih okusov je učni proces, ki zahteva svoj čas. Na tem popotovanju so ključnega pomena vloga staršev, vloga vzgojiteljic ter učiteljic in vrstnikov. Otroci jedo na svoj način, drugače kot odrasli, kajti, ne pozabimo, sprejemanje novih jedi je zanje učenje.

Poglavje 1 – Začnimo na začetku: Kako otroci doživljajo okus

Okus pomembno vpliva na otrokov izbor jedi. Je genetsko pogojen in razlike v genih za okušanje se lahko pokažejo kot odobravanje ali zavračanje določene hrane. Okus staršev in otroka se lahko ločita. Poleg genov na okus vplivajo še starost, verska in kulturna pripadnost in ti vplivi sčasoma "preglasijo" vpliv genov. Otrok in mati sta lahko iz različnih svetov okusa in če otrok pravi, da je določena hrana grenka, ima morda prav, četudi je mati ne zaznava na ta način. Celoten članek lahko preberete na **povezavi.**

V raziskavi, objavljeni na spletu v **časopisu Time** je dokazano, da imajo prekomerno težki otroci manj občutljive okušalne brbončice kot otroci z normalno telesno težo.

Dr. Mennella, znanstvenik na **Monell Chemical Senses Center** v Philadelphiji: "Otroci se rodijo z zmožnostjo zaznavanja sladkega, ki je prevladujoč okus materinega mleka. Okus slakdorja prav tako sporoča, da je ta hrana kalorična. Med obdobji povečane rasti otroke lahko privlači sladkor, ker za telo pomeni energijo; in sol, ker pomeni minerale. Grenak okus v naravi pomeni strup."

Okušanje in razlikovanje okusov se pri sesalcih pojavita zelo zgodaj. Dokazano je tudi, da imajo bodoče matere, ki jedo več sadja in zelenjave, otroke, ki bolje sprejemajo ta živila. Na okus svojih otrok vplivajo že v maternici.



Vir: arhiv projekta.

Otroci naj se izogibajo pijačam z dodanim sladkorjem, saj predstavljajo tveganje za debelost, karies, povišanje krvnega sladkorja, diabetes tipa 2, višje količine krvnih lipidov, srčno žilne bolezni, osteoporozo ... Sladke pijača stimulirajo sladek okus v otrokovem kasnejšem življenju. Otroci, ki niso

vajeni piti vode, se pritožujejo, če jim za žejo ne damo sladkih pijač.

Poglavje 2 – Vloga vzgojiteljic in vzgojiteljev ter učiteljic kot vzornikov

Prvi vzor prehranjevanja so za otroka starši. Ko pa otrok vstopi v vrtec, vzgojiteljice postanejo enako pomembne, čeprav vloga staršev vedno ostaja pomembna. Če so starši npr. vzor za zdravo prehranjevanje, otroci kažejo več zanimanja za zdravo prehrano. Vzor vzgojiteljic postane pomemben, ko se pri obrokih vključijo med otroke, sedijo z njimi in skupaj z njimi jedo. Ta način se imenuje družinski način obedovanja. Kasneje postanejo pomembne učiteljice/učitelji v osnovni šoli, ki na otroka še vedno pomembno vplivajo, a kot večina otrokovih navad se tudi prehranske navade oblikuje do sedmega leta.

Razvoj dobrih prehranskih navad

Vzgojiteljice lahko pomagajo otrokom razviti pozitivne prehranske navade tako, da jim pomagajo zmanjšati strah do nove hrane (neofobija) oz. zavračanje hrane. Pripomogle bodo, če bodo ustvarjale pozitivne izkušnje in pozitivno vzdušje pri prehranjevanju, ki je zabavno in v katerem otroci uživajo.

Sprejemanje novih jedi je počasen proces. Še posebej med drugim in petim letom je najpomembneje, da vztrajate. Zelo pomembna je pohvala – nikoli je ni preveč: vzgojiteljica bi morala otroka pohvaliti in ga poklicati po imenu. Naloga vzgojiteljice je, da ustvari toplo, sprejemajoče vzdušje.Tako usvajanje novega znanja poteka bistveno bolj učinkovito. Teh načel naj se kasneje držijo tudi učiteljice.

Prepovedana živila in siljenje s hrano

Omejevanje ali prepoved določene vrste hrane ne zmanjša otrokove želje po njej, prav nasprotno. Če pa otroka silimo z določeno vrsto hrane (npr.sadje ali zelenjava), tudi to vodi v odpor.

Vztrajanje, da poje do konca in izprazni krožnik, lahko prikrije otrokov občutek lakote in sitosti in spodbuja kasnejše prenajedanje. Zato je zelo pomembno, da spoštujemo otrokovo mnenje, kaj ima rad in česa ne, ter njegov občutek sitosti.



Vir: arhiv projekta.

Včasih je bolj pomembno kako jemo kot kaj jemo

Predšolski otroci imajo običajno dve prioriteti. Prvič, v vsakodnevnem življenju imajo radi rutino. Večina otrok potrebuje jasno strukturiran dan in rutino. V splošnem imajo radi obroke in prigrizke ob določenem času v družinskem načinu obedovanja.

Drugič, radi imajo enostavne stvari. Veliko otrok ima rado preprosto pripravljene jedi blagega okusa, ki jih je lahko prepoznati. Radi imajo hrano, ki jo lahko sami pojedo, torej narezano zelenjavo, ki jo primejo, juhe, ki jih popijejo iz skodelic.

Dokazano je, da otroci zaužijejo več sadja in zelenjave, če je to narezano na koščke, ker jih lažje primejo. Zelenjavo lahko pripravite tudi v drugih oblikah: kot omako, v mafinih, kot kremno juho itd. in tako povečate možnost, da bodo pojedli pripravljeno.



Vir: arhiv projekta.

Otroci imajo radi:

- mile okuse;
- juhe brez lupinic stročnic;
- zabavne obroke: ob majhnih mizicah, sendviče različnih geometrijskih oblik s smešnimi imeni, radi jedo v družbi prijateljev;
- če sodelujejo pri sestavi menija in pripravi obrokov;
- da poskusijo le eno ali dve novi jedi hkrati. Ponudite jih na začetku obroka ali po igri,ko je otrok lačen;
- raje imajo surovo zelenjavo živahnih barv kot kuhano. Prav posebej privlačna barva je zanje rdeča (če le lahko dodajte v mešanico ali narezano zelenjavo tudi košček rdeče);
- raje imajo toplo kot vročo hrano,

Poglavje 3 – Vloga vrstnikov

Vrstniki imajo na otroka močan vpliv, vse od zgodnjega otroštva naprej, čeprav velja: starejši, kot je otrok, močnejši je vpliv vrstnikov, posebej v času najstništva.

Oponašanje drugih ljudi je obnašanje, ki se razvije zelo zgodaj. Lahko vas bo presenetilo, a že dojenčki se ozirajo k drugim ljudem, ker iščejo vodenje in pri hrani pomoč pri izboru.

Če otroci opazujejo druge ljudi pri hranjenju, bodo raje izbrali hrano, ki jo jedo ljudje s pozitivnim izrazom na obrazu, kot tisto, ki jo jedo ljudje z negativnim izrazom. Raje izbirajo hrano, ki jo jedo otroci, kot tisto, ki jo jedo odrasli, in raje tisto, ki jo jedo otroci istega spola, kot so sami. Te značilnosti nam lahko pomagajo pri vplivanju na otrokovo pokušanje novih jedi.

Lahko bi rekli, da je zmagovalna kombinacija, če želimo, da otrok poskusi novo jed, da opazuje vrstnika istega spola, ki je to jed. To znanje zelo dobro izrabljajo v komercialne namene (oglasi!).

Najbolj učinkovit način, da bo otrok poskusil novo jed, pa je, da večkrat je skupaj z vrstniki, ki že jedo to novo jed.



Vir: arhiv projekta.

Poglavje 4 – Vloga ambienta

Pred obrokom naj se otroci umirijo. Vzgojiteljice in učiteljice za to uporabijo različne umiritvene aktivnosti, npr. branje zgodb. Ko so umirjeni, lahko slišijo svoj notranji glas, ki ima običajno prav glede količine hrane, ki naj jo pojedo. Ko otroci jedo, naj ne poslušajo radia, se igrajo ali gledajo slikanice; osredotočijo naj se na hrano. Otroci jedo skupaj z vzgojiteljicami v vrtcu in navadno še v prvem razredu osnovne šole. Vodila, kako urediti okolje, kjer jeste bodo zagotovo prišla prav tudi šolam.

Če otroka silimo, da poje hrano, bo miza postala bojno polje. Ko ne želi jesti, mu recite: "Ne skrbi zaradi tega. Potem le sedi z nami in nam delaj družbo." Pri starosti štirih let že lahko razumejo, da vsi otroci zapustijo mizo hkrati in da se počaka na tiste, ki še jedo.

Okolje, kjer jemo z otroci

Okolje obedovanja mora spodbujati občutek sproščenosti, kjer se otroci lahko osredotočijo na hrano, a na njih ne smemo pritiskati. Zanimive teme, kjer sodelujejo vsi, pripomorejo k večjemu užitku pri hranjenju.

Okolje, kjer je hranjenje zabavno, ki nudi nove jedi in pestrost prehranjevanja, ki spodbuja otroke k izbiranju in okušanju jedi, ki jih želijo – tako okolje spodbuja otroke k razvoju prehranskih navad, ki pozitivno vplivajo na zdravje. Za otroke so privlačne jedi, ki so preproste, domiselne, različnih barv, tekstur in okusa.



Vir: arhiv projekta.

Kratek vodnik po urejanju privlačnega okolje obedovanja

Sproščujoče in sprejemajoče okolje je najpomembnejši del dobrega obedovanja. Če se vzgojiteljice in učiteljice tega zavedajo, znajo hitro ločiti med tem, kar je dobro in slabo za obedovanje.

Brez neprijetnih zvokov: zvok je zelo moteč. Dokazano je, da znižuje zauživanje hrane. V času obroka je najboljša tišina ali pa mirna, sproščujoča glasba, ki jo spremlja prijeten pogovor o temah, ki jih imajo otroci radi (ustvarjate sproščujoče in sprejemajoče vzdušje).

Brez močnih vonjev: močni vonji motijo apetit, četudi prihajajo od jedi. Posod s hrano ne odpirajte tik pred obrazi otrok, preden začnete deliti hrano. Še bolj moteči so vonji, ki niso povezani s hrano, npr. rože, čistila ...

Vpliv svetlobe: biti je mora dovolj;najboljša je dnevna svetloba. Premalo svetlobe zmanjša zauživanje hrane. Otroci imajo radi hrano, ki jo vidijo in prepoznajo.

Vpliv barv: čeprav imajo otroci radi barve, jih ne sme biti preveč, ker so lahko moteče. Wansink, B., in Van Ittersum K.,2012, sta ugotovila, da žive barve, rumena in rdeča, ter glasni zvoki ustvarjajo hektično okolje, ki vpliva na to, da ljudje pojedo čimprej (npr. restavracije s hitro hrano, kjer si želijo velikega obrata ljudi!).

Postavitev miz: če imate možnost, jih postavite v poseben kotiček ali prostor, namenjen samo hranjenju. Prostor naj bo čist, tih in v njem naj ne odmeva. Mize in stoli naj bodo skupaj;med njimi naj bo dovolj prostora, da gre vzgojiteljica lahko mimo.

Dekoracija pripomore k boljšem vzdušju in še otroci uživajo pri pripravljanju miz. Žal pa v vrtcu to ni mogoče vsak dan. Če lahko, si privoščite okraševanje miz ob posebnih priložnostih: rojstni dnevi, sestanki s starši itd. Uporabite sezonske rastline: rože, rastline, vejice ....

Obroki naj bodo dobro organizirani, to je pomembno. Če ne boste pravočasno mislili na vse, bodo vzgojiteljice morale vstajati od mize po hrano, pribor itd. To je moteče in otroci vas bodo posnemali. Torej pripravite vse vnaprej in imejte pri roki voziček s potrebščinami.

Kontrolni seznam št1_MO4: ustvarjanje prijetnega okolja pri hranjenju

Delovni list 1_MO4_kuhinja_anketa

Predlogi za dodatne izboljšave prehrane_kuhinja

9 korakov do pozitivnih prehranskih navad (povzeto po Erin K. Eliassen,The Impact of Teachers and Families on Young Children’s Eating Behaviors)

1. Zagotovite pestrost živil pri vseh obrokih, posebej polnozrnatih žit, zelenjave in sadja.

2. Stalno zagotavljajte možnosti, da otrok poskusi novo hrano; potrebnih je vsaj 15-20 ponovitev, da mu ponujena hrana postane domača.

3. Z družinami si izmenjujte prehranske nasvete, kot je npr. seznam živil ali jedi, da se bodo lažje odločili, kaj kupiti ali pripravljati doma. Odprti bodite tudi za njihove predloge, katere jedi naj se pripravljajo v vrtcu ali šoli.

4. Z otroci se usedite za isto mizo in skupaj pojejte, uživajte v pogovoru. Pogovarjajte se o okusu, teksturi, izgledu in zdravih lastnostih hrane. Toda ne govorite samo o hrani! Tak pogovor lahko postane nadležen in "zatežen". Vključite teme, ki jih imajo otroci radi: družino, družinske izlete in aktivnosti ter živali.

5. Dopustite dovolj časa, da otroci v miru pojejo.

6. Spoštujte otrokov občutek sitosti.

7. Razvijte rutino pri postrežbi obrokov. Ista pravila naj veljajo, če strežete korenček ali piškote.

8. Roke si umijte pred obrokom. Spodbujajte otroke, da se dotikajo hrane, jo povohajo;to so prvi koraki na poti k okušanju.

9. Namesto da jih nagradite s hrano, poiščite alternative. Še posebej če je hrana sladka, slana, predelana. Te alternative naj veljajo tudi za različna praznovanja.

Delovni list št.2_MO4: Preizkusi dobro prakso svoje sodelavke/sodelavca

Ostala učna orodja

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

Učna enota 2 – Razvoj vonja in okusa pri otroku in vpliv na zauživanje hrane

V tej učni enoti se boste naučili, kako:

1. opazovati in razumeti občutljivo naravo otroka.

2. organizirati aktivnosti, ki spodbujajo zavedanje čutov in njihov razvoj pri otrocih.

Predstavitev teme:

Senzorične izkušnje, ki jih otrok doživlja v vrtcu, so med najpomembnejšimi za njegov psihofizični razvoj. V zgodnjem otroštvu otrok skozi čutila spoznava sebe in zunanji svet. Za najmlajše otroke hrana pomeni povezavo z zunanjim svetom, ki hkrati zadovoljuje najosnovnejše potrebe. Prvi izziv za tako majhne otroke je odstavljanje in privajanje na nove okuse.



Vir: arhiv projekta.

Poglavje 1 – Otroci in razvoj vonja in okusa

Razvoj vonja po rojstvu

Študije dokazujejo, da se vonj pri otroku razvije mnogo pred ostalimi štirimi čutili (vid, sluh, okus, tip). Že v prvih urah po rojstvu dojenček z vonjem prepozna mamo. Ravno tako vonj njenega mleka loči od ostalih vonjev. Dokazano je tudi, da prijetni vonji učinkovito izboljšajo imunski sistem, zmanjšujejo stres in spodbujajo spanje. Vonj stimulira različne receptorje v možganih, ki so odgovorni za osnovne veščine učenja.

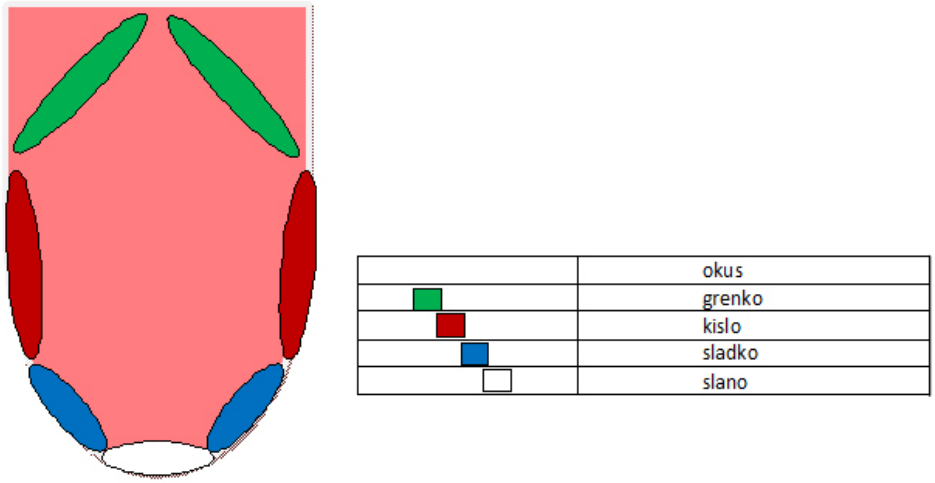
Najpomembnejši vonjalni receptorji, ki so sposobni zaznati 9000 različnih vonjev, sov nosni votlini. Najpomembnejši razvoj vonja se zgodi med odstavljanjem, ko se otrok spozna z različnimi vonji in okusi.

Razvoj okusa po rojstvu

Okušalne brbončice na jeziku ločijo različne okuse: grenko, sladko, slano, kislo in umami. Vse ostale okuse zaznajo olofaktorni receptorji v nosni votlini. Kot je bilo omenjeno že v prejšnji učni enoti, je naklonjenost do sladkega nastala skozi človeški razvoj. Vsak okus ima določen pomen. Tako sladka hrana pomeni energijo in hrano, ki je varna za uživanje, grenko v naravi pomeni strup, slano vsebnost mineralov, kislo pa pokvarjeno hrano.

Okus umami je relativno nov pojem; pomeni poln okus. Zaokrožuje vse ostale okuse in torej ne nastopa samostojno. Najdemo ga v mesu, morskih sadežih, Na-glutamatu itd. To je razlog, zakaj se težko upremo slani, pikantni, zorjeni hrani. Več o umami okusu preberite v članku **Fina kuhinja za telebane: Peti okus**. Izvedeli boste tudi, da so Francozi odkrili šesti okus – oleogustus, ki poudarja mastni okus, Japonci pa sedmega - kokumi, ki poudarja trajnost, stalnost in polnost.

Kako čutimo okuse



Otroci so izredno občutljivi na različne okuse v mleku in drugje. V času odstavljanja se torej soočimo s človeško genetsko zapuščino, ki jo skušamo ukrojiti po svojih željah. Način, kako to naredimo, je lahko ključen za kasnejše uživanje hrane. Pravzaprav je dokazano, da se prehranjevalne navade iz zgodnjega otroštva obdržijo tudi v odrasli dobi, čeprav morda v drugi obliki. Posvečanje najzgodnejšemu obdobju privajanja na okuse je torej izrednega pomena za izboljšanje kvalitete življenja otroka in kasneje odraslega človeka.

Poglavje 2 - Igra kot senzorična izkušnja s hrano

Se sprašujete, kako je mogoče v otroku vzbuditi zanimanje za novo hrano? Odgovor je enostaven: skozi igro.

Kot potrjuje 31. člen Konvencije o otrokovih pravicah, je igra otrokova pravica: "Države pogodbenice priznavajo otrokovo pravico do počitka in prostega časa, do vključevanja v igralne in rekreativne dejavnosti, ki ustrezajo starosti otroka, ter do svobodnega udeleževanja v kulturnem življenju in umetnosti."

Z igro se otroci izražajo, pripovedujejo, razlagajo in kombinirajo individualne in družbene izkušnje. Otrok, ki se igra, dobi priložnosti za rast, ker igra spodbuja čustveno zorenje, aktivnost in razvija partnersko-kognitivne spretnosti (sposobnost decentralizacije, divergentno mišljenje, refleksivne sposobnosti, razvoj socialnega jezika). Predvsem in v bolj splošnih pogledih pa otroku predstavlja smiselno in globoko eksistencialno izkušnjo, ki ga v celoti zaobjame, mu daje tolažbo in občutek bivanja v svetu.

Otrok se do sedmega leta intenzivno notranje oblikuje: potrebuje slike, ki v njem vzbujajo vtise. V igri (tako kot v vsaki človeški dejavnosti ali predmetu)otrok ne išče cilja, dobička, ampak občutek, ki ga ob tem doživlja.

Igra je po svoji naravi izobraževalna: skoznjo se človek uči spoznavati svet, eksperimentira z vrednostjo pravil, uči se sobivanja z drugimi, upravljanja svojih čustev, odkrivanja lastne samostojnosti ter preko poskusov in napak preizkuša prepričanja o ljudeh in stvareh.

Hrana je senzorična izkušnja, ki se začne takoj po rojstvu z dojenjem. Ta izkušnja vključuje vseh pet čutov. Z njo otrok odkriva sebe in okolico.

Spodaj je navedenih nekaj koristi, ki jih otrok lahko pridobi skozi usmerjene dejavnosti s hrano in ki spodbujajo razvoj

otroka:

- odkrivanje, poznavanje in uporaba petih čutil,
- pridobivanje zaznavnih spretnosti,
- pridobivanje sposobnosti izražanja občutkov in čustev,
- razvoj ustvarjalnosti,
- sprejemanje okolja v vrtcu ali šoli kot domačega okolja.

Otroci do sedmega ali osmega leta starosti resničnost dojemajo subjektivno, intuitivno in globalno. Prizadevajo si, da bi ločili različne občutke med seboj, znali analizirati preizkušnje in jih razumeti. V tej fazi je torej za učenje in razumevanje bolje uporabljati primere iz vsakdanjega življenja. **Družinska kuhinja in šola, prigrizek s prijatelji, obisk kmetije, vrta ali gozda, zaporedje letnih časov – vse to so priložnosti za učenje razločevanja čutov in njihovega povezovanja z resničnostjo.** Taki primeri spodbujajo in bogatijo otrokov svet čustev ter domišljije in oblikujejo senzorični spomin otrok, ki opredeljuje njihove okuse in navade.

Nekaj primerov igrivih didaktičnih dejavnosti, ki spodbujajo razvoj čutil:

Košara zakladov: To je igra senzoričnega raziskovanja, kjer otrok ugotavlja razlike in podobnosti med različnimi predmeti, v našem primeru hrane. V zaprto škatlo ali neprozorno vrečko položimo hrano, npr. košček jabolka, banane, orehova jedrca itd. Otrok mora z dotikom uganiti, katero živilo je to.

Oblikovanje testa: Z otroci naredimo testo iz katerega boste pripravili pečen izdelek. S to nalogo opazujemo, kako se konsistenca testa spreminja od faze do faze izdelave. Odločite se lahko za pripravo jajčnih testenin, kruha, tortilj, peciva. Če načrtujete dodajanje masla ali olja, preverite, kaj se zgodi, če dodajate maščobe ali če je ne dodate. Kaj se spremeni? Pomembno je, da pridete do izdelave končnega izdelka, ga poskusite in ugotovite, ali se okusi razlikujejo, kakšni so…

Glej in se ne dotikaj: Postavite otroke pred tri ali več živil in jih povabite, da opazujejo njihov videz, torej obliko, barve itd. Potem jim predlagajte, da živila narišejo ob tem, da imajo v mislih njihove lastnosti. Skupaj poskusite opisati njihove najzanimivejše značilnosti.

Zvočna pantomima: Organizirajte tekmovanje v oponašanju zvokov in glasov živil. Kdo je najboljši v oponašanju glasu ocvrtega krompirčka? In kakšen je zvok kave v džezvi, ko kava vre?

Slepe miši vonjev: V več škatlic dajte majhno količino vsake izbrane dišavne sestavine in jih pokrijte s tankim blagom in zaprite z elastiko. Otroci naj uganejo katere sestavine so v škatlicah (npr sadje, začimbe, zelišča). Lahko jih potipajo, povohajo, ne smejo pa jih pogledati.

Preden začnete, razložite, da je za dobro zaznavanje vonjev treba vdihniti večkrat v kratkih intervalih. Otrokom lahko tudi prej preddstavite sestavine, ki bodo v škatlicah, naj jih povohajo, opazujejo, kasneje pa ugotovijo katere so skrite. Pogovarjajte se o vonjih: katero zelišče ima najlepši vonj? Kateri je bolj nežen?

Vohalni sprehod: Izvedite sprehod v naravo ali po mestu, pri čemer usmerite pozornost otrok k vonjem, ki jih zaznavajo, in jih prosite, naj jih opišejo: so prijetni, niso prijetni? Kako diši? Vprašajte jih, kaj je po njihovem mnenju izvor vonja.

Miti in legende: Pripovedujte otrokom mite ali legende, kjer ima hrana pomembno vlogo, kot na primer mit o zlatem jabolku, kar vzbudi radovednost otrok in buri njihovo domišljijo.

Lastnosti živil: Na mizi pripravite posodo različnih dimenzij in hrano različnih vrst, tekočo in trdo, zrnato in mokasto itd., in otroku naročite, naj jo preliva iz ene posode v drugo. Opazuje naj njene lastnosti – kakšne so?

Dekoracije iz hrane: Pogosto se ob narodnih praznikih za polepšanje prostora izdela dekoracije iz suhega sadja ali zelenjave, kot je npr. uporaba nageljnovih klinčkov, ki se jih zapiči v pomaranče ali mandarine, da dobimo vesele in dišeče okraske za sredino mize ali notranjo okensko polico. Kakšne dekoracije lahko izdelate? Kaj izdelujete pri vas?

Slikanje: Barve lahko poskusite izdelati sami iz ekstrakta zelenjave in dodatka rumenjaka. Tako so barve delali stari mojstri, ko so barvni pigment zmešali z rumenjakom,beljakom ali kazeinom, ki so imeli vlogo veziva. Botticellijeva slika Rojstvo Venere je npr. naslikana z jajčnimi temperami – **preberi več**).

S to igro razvijate občutek za vonj in opazovanje. Slike lahko izdelate na kartonih, ker so trši. Usmerjajte pozornost otrok na škatle s tempera barvami, ki jih boste pripravili: že po vonju in nenavadni konsistenci prepoznamo njihovo zelenjavno

naravo.

Glasba s kuhinjsko posodo: Za razvoj občutka za sluh in ritem z otroki preizkusite posodo kot glasbene inštrumente in spremljajte njihov kovinski zvok z onomatopejskimi skladbami o hrani. Poglejte, kako so glasbeno steno iz ponev postavili v Montessori vrtcu v Senigallii v Italiji.



Vir: arhiv projekta.

Vodni test: Otroci bodo preizkušali, kako se okus vode spremeni z dodajanjem soli, sladkorja, limoninega, pomarančnega soka, topnega čaja.

Izdelava predmetov iz hrane: Predlagajte otroku, naj s trakom ali vrvico poveže skupaj makarone različnih oblik, suho sadje, trdo sveže sadje: potem lahko ustvari čudovite ogrlice ali zapestnice. ostale užitne in enostavne dekoracije si poglejte na **spletni povezavi**.

Ugani jed svojega prijatelja: otroci naj poskusijo majhne porcije celotne ponujene jedi. Poslušajo naj različne zvoke, ki nastanejo med prvimi ugrizi in pozneje, ko se je hrana v ustih že zmehčala in spremenila konsistenco. Otrokom zavežite oči, razen enemu, ki bo jedel in ga bodo drugi opazovali. Dajte mu eno od živil, ki so jih otroci že prej okusili, in ga prosite, naj ga ugrizne in žveči (najbolje z odprtimi usti) tako, da omogoči širjenje zvokov. Medtem ostali, poskušajo uganiti skrivnostno živilo ali jed.

Za večje ali šolske otroke so primerne tudi druge igre, poglejte **računalniško igro** projekta Uživajmo v zdravju. Z igro so povezane tudi **prehranske karte**, ki jih lahko uporabite pri svojem delu. Poglejte si še te **igralne karte** projekta Zdravje v vrtcu.

Delovni list št.3_MO4: Igre in hrana

Učna enota 3 – Sezonski prazniki in festivali v vrtcih in šolah

V tej učni enoti se boste naučili, kako:

1. oceniti sezonske praznike in festivale kot orodje, ki pomaga razvoju otroka v zgodnjem otroštvu.

2. uporabiti sezonske praznike in festivale za izboljšanje prehranskega izobraževanja med otroci.

3. Oceniti sezonske praznike in festivale kot orodje za integracijo otrok iz drugih držav z drugo kulturo, npr. migrantov.

Predstavitev teme:

Sezonski prazniki in festivali so zelo koristno orodje, s katerim otroku lahko pokažete, da je del določene kulturne skupnosti in povečate njegovo zavedanje o navadah. Po drugi strani lahko s pomočjo festivalov predstavite drugačnost kulture ostalih narodov in tem narodom pomagate pri integraciji v okolje, saj imamo iste človeške vrednote.



Vir: arhiv projekta.

Poglavje 1 - Sezonski prazniki, ki bogatijo otrokovo identiteto in skupno družabno življenje

Vsako človeško skupnost zaznamuje mešanica naravnega okolja, kulturnih vrednot in človeške družbene organizacije.

Danes so prazniki mnogokrat le priložnost, da gredo ljudje na počitnice: to je prosti čas, ki ljudem omogoča spoznavanje prijateljev, preživljanje skupnega časa, potovanje, uživanje hrane in različne vrste zabave. Prvotni, globlji pomen praznikov se je v sodobnih družbah izgubil. Povsem drugače je bilo v tradicionalnih civilizacijah, od koder prazniki izvirajo.

Thomas Stearns Eliot, veliki pisatelj in pesnik 20. stoletja, je zapisal, da je vsaka velika svetovna kultura (egipčanska, rimska, grška, bizantinska, srednjeveška, islamska, kitajska itd.) socialni in umetniški izraz religioznega pogleda na svet, ki se predaja naprej s posebno kulturno tradicijo.

Zato najpomembnejši letni prazniki po vsem svetu vedno izvirajo iz različnih tradicij, ki so zgodovinsko zaznamovale različne družbe. Tradicionalne civilizacije so vsak letni praznik videle kot korak celotnega kozmičnega ritma, ki vpliva na naravo in na človeško življenje kot celoto. Prazniki so način za aktivno vključevanje ljudi v življenje vidnih in nevidnih duhovnih sil, ki delujejo v celem vesolju.

Ker ima vsaka skupnost poseben čas v življenju, ki je povezan s starodavnimi kulturnimi tradicijami in veroizpovedmi, so prazniki še posebej pomembni za otroke, saj jim omogočajo, da se povežejo z družbo in se skupaj s starši, prijatelji in vzgojitelji, učitelji počutijo kot njen del.

Tako prazniki prispevajo k oblikovanju **skupne identitete** človeške skupnosti. S pomočjo skupnega vedenja in navad, ki jih otroci pridobivajo med prazniki, pridobivajo skupno identiteto.

Hkrati lahko prazniki označujejo in poudarijo tek leta skozi letne čase in jim dajejo značilno razpoloženje. Po njih se otroci bolj zavedajo narave, krepijo individualnost in se zavedajo, da v življenju vlada določen red.

To je verjetno tudi najboljši način, da se otroci naučijo ceniti darila, ki jih človeku prinaša narava: od cvetja do pridelkov zemlje.To je pristop, ki otrokom omogoča uravnotežen odnos s hrano, medtem ko se učijo ljubiti in spoštovati naravo.

Otrokom predstavimo, da je hrana (tako kot živali, drevesa in cvetje)darilo, ki ga narava vsako leto zagotavlja

zaradi letnih časov: hrano lahko jemo samo zaradi človeškega dela pri gojenju, nabiranju in pripravi hrane. To je morda najboljši način, da otroci začutijo hvaležnost do narave in ljudi, ki skupaj okoli njih delujejo v harmoniji. To povezavo najbolje začutijo z delom na vrtu, obiskom kmetije.

Praktični predlogi za ustvarjanje čustveno pozitivnega vzdušja v zvezi s hrano

Miza naravnih letnih časov v igralnici ali izbranem kotičku seznanja otroke z naravo in letnimi časi. Miza naravnih letnih časov je lahko celo omara ali predalnik, urejen v vrtcu, v šolskem razredu ali doma. Lahko je zelo enostavna ali zelo natančna, saj lahko izberete rešitev, ki najbolje ustreza času, ki vam je na voljo, in naravnemu okolju, do katerega imate dostop.

V vsakem primeru je pri vaši odločitvi pomembno dvoje:

- povezava s trenutnim letnim časom in prihajajočim praznikom ali počitnicami;
- sodelovanje otrok pri pripravi in skrbi zanjo.

Pri načrtovanju in izvedbi morate upoštevati še te glavne vidike:

1. **Barva ozadja.** Da ustvarite ustrezno vzdušje, morate biti pozorni na barve, ki morajo odražati letni čas. Tako je modra lahko najboljša izbira za božič, sveže zelena za pomlad in veliko noč, rumena za poletje, sijoča in toplo rdeča za jesen.

2. **Darovi narave:** lahko uporabite cvetje, rastline, sadje in kamne, ki spadajo v letni čas, v katerem ste, in otroci lahko sodelujejo pri njihovem iskanju in nameščanju na mizo narave. Glede na letni čas lahko na primer uporabite cvetje, kot so spomladanske rože, vrtnice, sončnice, jesensko barvito listje itd.

3. **Slike na mizi narave:** v prazničnem času lahko tja postavite ustrezno sliko ali umetniško razglednico. Izbrati morate slike, ki temeljijo na otrokovih željah, vtisih in ne na dojemanju in idejah odraslih.

Ko mizo narave pripravljate doma, morate upoštevati tudi potrebe starejših sorojencev, če jih imate.

Z malo truda, ki je potreben za pripravo in vzdrževanje mize narave, otroku povečate pozornost in ljubezen do narave ter njegovo zavedanje o njej. Otroke pritegnejo priprave in drobne aktivnosti, ki jih imajo navadno radi. Z usmerjanjem pozornosti in posnemanjem odraslih izboljšajo svoj odnos do narave.

Delovni list št.4_MO4: Miza naravnih letih časov



Vir: arhiv projekta.

Poglavje 2 – Jedi sezonskih praznikov in dejavnosti z otroki

To poglavje je namenjeno razmisleku, v katere dejavnosti ob najpomembnejših sezonskih praznikih, ki spadajo v evropsko kulturno dediščino, lahko učitelji, vzgojiteljice ter družine vključijo otroke.

Evropske tradicije so se razvijale skozi več stoletno zgodovino in so povezane verskimi običaji.

Zato so na primer krščanski prazniki v zahodni Evropi prevzeli mesto keltskih obredov in starodavnih rimskih obredov v južni Evropi. Poleg tega so se nekateri prazniki spremenili, nekateri pa so bili dodani, ko se je krščanstvo razdelilo nakatolištvo, pravoslavje in protestantizem (dolg proces, ki je trajal skoraj sedem stoletij).

Zaradi tako bogatih in raznolikih kulturnih tradicij je res težko navesti skupen pristop za praznovanje sezonskih praznikov v vrtcu, saj ima vsaka regija v vsaki državi svoje lastne navade. Vsak vzgojitelj v vrtcu ali učiteljica v šoli lahko z ustvarjalnim pristopom, ki obogati izkušnje otrok, poišče lokalne specifične tradicije in navade ob praznikih.

Tu bomo podali le nekaj kratkih informacij o praznikih v letu, da bi spodbudili domišljijo vzgojiteljev in učiteljev.

Advent in božič

Veseli december je najbolj potrošniški mesec in mnogim otrokom pomeni čas, ko prejemajo darila. Nekateri ne poznajo ozadja praznovanj v decembru. V tem času v vrtcu in šoli vlada slovesno vzdušje. Otroci lahko sodelujejo v zelo preprostih in skromnih delih. Tako vam na primer pomagajo pri čiščenju sobe, kjer boste postavili božično drevo in jaslice (če je v vašem vrtcu taka navada). Potem lahko preberete nekaj kratkih pesmic ali poslušate nekaj kratkih skladb.

Hkrati lahko otroci iz različnih materialov ustvarjajo božične okraske.Nekaj dobrih idej si poglejte v prispevku **Okraski za jelko, ki jih lahko naredijo tudi otroci.**

V tem času imate priložnost razviti veliko število dejavnosti:

- pospravite sobo,
- naredite in pobarvajte okraske, najbolje iz papirja, lesa in voska,
- poiščite in naberite mah,
- okrasite stene in okna v vrtcu ali šolskem razredu
- naredite adventni koledar,
- pripravite adventne vence,
- postavite božično drevo,
- pripravite jaslice.

Epifanija

Epifanija ali Sveti trije kralji (6.januarja) zaključi božične praznike, zato za otroke lahko predstavlja enega od vrhuncev, še posebej, če lahko motivirate družine, da bi teh dvanajst dni med božičem in epifanijo preživeli s svojimi otroki v bolj umirjenem vzdušju doma (ne v običajnem hitečem ritmu). Zavedamo se, da to ni enostavno za vse, ker gre mnogo družin tedaj na počitnice.

Misel, da prihajajo trije modreci, predstavljeni kot kralji, lahko spodbudi otrokovo domišljijo: Miha, rdeči kralj, ki prinaša zlato (modrost), Boltežar, modri kralj, ki prinaša kadilo (pobožnost), Gašper, zeleni kralj, ki prinaša mirto (vitalnost), lahko spodbudijo številne mogoče dejavnosti za naše otroke. Lahko:

- posodobite jaslice s prihajajočimi kralji,
- pripravite igre za otroke, kjer nastopajo kot trije kralji,
- preberite otrokom nekaj kratkih pesmi ali poslušajte dele skladb,
- prosite otroke, da vam pomagajo pospraviti okraske in božično drevo.

Pust

Potreba po spreminjanju lastne vloge v vsakdanjem življenju se pri otrocih izpolnjuje skozi igro in tudi v pustovanju enkrat letno.

Otrokova domišljija v tem času oživi in praznika se zelo veselijo. Like izbirajo iz pravljičnega življenja. Lahko jih navdušite tudi za predstavljanje obrti in poklicev, morda kakšnih starejših dejavnosti, značilnih za vaše območje, s čimer se bolj povežejo z odraslim svetom.

Tu so le nekateri predlogi za dejavnosti:

- Pripravite različna delovna mesta za različne obrti, kot so kmetje, rudarji, čevljarji, mizarji, slikarji,ribiči, peki itd.
- Vsaka obrt lahko pripravi svoje orodje in predmete, barve in materiale.
- Otroci pripravijo pustne kostume.
- Vsako posamezno delovno mesto lahko okrasite tik pred pustom na pravi način, da lahko za pusta prepoznate različne poklice. Otroci pridejo v vrtec ali šolo že oblečeni in lahko "delajo" na svojem delovnem mestu ali gredo in delajo kjerkoli ne glede na njihove kostume.
- Lahko dodate igre in plese, ki vključujejo družino in prijatelje.

Velika noč

Velika noč je za evropsko kulturno dediščino eden od pomembnejših praznikov, ki je tesno povezan s pomladjo. Simbolizira smrt in vstajenje, ki pa se vsako leto znova dogaja tudi v naravi.

Enako kot pri božiču je v naših evropskih tradicijah na stotine različnih načinov, kako se približati veliki noči. Raje bomo podali nekaj predlogov za dejavnosti, ki jih verjetno že počnete, lahko z večjimi ali manjšimi razlikami. Jajca, zajci in jagenjčki so na primer skupne slike, ki si jih vsi delimo o veliki noči, zato tudi nekatere predlagane dejavnosti morda že izvajate:

- Priprava zemlje za sejanje semen na zunanjem prostoru ali v majhnih posodah v dobro osvetljeni sobi, je lahko vznemirljiva izkušnja za otroke v vrtcu in šoli.
- Spremljanje, kako rastline poganjajo iz zemlje in v tem času hitro rastejo, v otrocih zagotovo prebudi pomladno vzdušje.
- Velikonočni zajec.
- Velikonočno jagnje.
- Priprava in barvanje pirhov.
- Iskanje zajca in jajc.
- Izdelovanje velikonočnih sveč.
- Različne ideje za domačo pripravo na veliko noč.

Nekaj idej za ustvarjanje z otroci in izdelavo okraskov v velikonočnem času najdete tu: **EKO mARTina**

Pomen velikonočnega zajčka pa v članku: **Ste vedeli, da so velikonočnega zajca prinesli migranti?** kjer tudi piše, da po svetu v ta namen "slavimo" različne živali.

Na splošno se lahko v pomladnem času naslonite tudi na tradicionalne naravne elemente in s tem zavedanjem ustvarite preproste dejavnosti:

- Zemlja: okopavanje, čiščenje vrta, igre s peskom.
- Zrak: obesite aromatično travo, da se posuši, izdelajte in obesite volnene ptice, pihajte skozi regratova stebelca v pink-ponk žogico, ki je zelo lahka in se igrajte z njo.
- Ogenj: izkušnja sonca in toplote.
- Voda: hodite po dežju in škropite po lužah! Poskrbite za zamenjavo oblek in to razložite staršem ...

Uporabo tradicionalnih naravnih elementov bomo opisali tudi pri kasnejših igrah.

Kresna noč in poletni festival

Poletni solsticij in praznik sv. Janeza sovpadata z začetkom poletja, tako da lahko otroci zaznajo prelomno točko leta, ki običajno sovpada s koncem pouka in začetkom poletnih počitnic. To je uradno najdaljši dan; kasneje se začnejo krajšati. Otroci bodo med počitnicami imeli več časa in se bodo počutili svobodnejše za igro zunaj, za igro z vodo in soncem.

Seveda vse intenzivne dejavnosti na prostem zahtevajo posebne previdnostne ukrepe, kot so nošenje zaščitne čepice, kreme za sončenje in to, da vedno poiščemo najbližjo senco.

Predlagamo vam naslednje mogoče dejavnosti:

- Opazujte živahno življenje žuželk in jih takoj nato narišite.
- Poiščite cvetlice, naberite jih (na koncu dneva jih lahko odnesejo domov).
- Plešite in pojte zunaj; izberite skladbe, primerne za poletje.
- Kres: za otroke je vznemirljivo doživetje, ko vidijo vzpenjajoče se plamene in iskrice, ki letijo. Vendar morajo vzgojiteljice ali učitelji otrokom jasno povedati, da je potrebno spoštovanje do ognja: otroci morajo ohraniti primerno razdaljo, suhih vej pa v ogenj ne mečejo sami, ampak to na varen način naredi učitelj/vzgojitelj
- Izdelajte metulje iz pisane volne.
- Izdelajte krone iz cvetja.
- Izdelajte pisane trakove iz blaga, s katerimi označite različna področja za igro na vrtu.
- Na vrtu organizirajte igre z darili, ki jih postavite na območje, ki ste ga določili že prej: igre, podobne ribolovu, poligoni z ovirami, vlečenje vrvi, plesni krogi itd.

Na splošno se lahko v poletnem času naslonite tudi na tradicionalne naravne elemente in ustvarite preproste dejavnosti:

- Zemlja: dodajte vodo zemlji in pesku, poberete nekatere pridelke iz vrta in poslušajte zvoke.
- Zrak: izdelajte metulje iz papirja, vence.
- Ogenj: poberite, posušite in zakurite plevel.
- Voda: zmešajte vodo in zemljo v modelčke za hrano.

Mihaelovo

To je praznik, ki v vrtcih dobiva vse večjo pozornost, zlasti v srednji in severni Evropi, medtem ko je v južni Evropi precej pozabljen, čeprav je bil v srednjem veku nadangel Mihael ena najpomembnejših oseb srednjeveške katoliške tradicije, svetnik, ki je premagal zmaja.

Kako praznike praznujejo v **waldorfskem vrtcu Gorenjska**, si poglejte na povezavi.

Mihaelovo (29. september) je lahko lepa priložnost za otroke, da začnejo novo vrtčevsko leto s praznikom in hkrati na najprimernejši način vstopijo v jesen.

Mihaelovo lahko praznujemo skupaj s praznikom žetve, še posebej, če je vaš vrtec blizu kmetijskih površin: seveda pa je to odvisno od vašega sodelovanja z okoliškimi kmeti.

Ti prazniki so še posebej pomembni, saj otrokom predstavijo pravi pomen hrane in odnos do nje. Otroci lahko doživijo, kako narava ljudem zagotavlja pridelke ob koncu poletja in jim omogoča preživetje in pripravljenost na prihajajočo zimo.

Predlagamo vam naslednje mogoče dejavnosti:

- Otroci lahko na preprost način pripravijo svoje majhne meče in rdeče plašče (dve majhni palčki, povezani s koščkom vrvice, sta dovolj in nista nevarni): lahko dodajo tudi rdeče plašče in zlate čelade, da predstavljajo svetega Mihaela.
- Jabolka so najpomembnejša hrana tega praznika, zato jih lahko pripravite z otroki, izbirate med najbolj barvnimi (predvsem rdečimi) in sijočimi, tako da jih postavite v okrašene košarice.
- Otroci se zberejo skupaj ob dolgi mizi in učitelji jim razdelijo rdeča jabolka.
- Najdete lahko veliko pesmi o svetem Mihaelu s poudarkom na možnosti, da vsak človek razvije svoje najboljše notranje sile v korist vseh ljudi.

Čas luči (noč čarovnic, martinovo)

Konec oktobra in prvi dnevi v novembru so še en pomemben praznični čas v evropskih (in severnoameriških) tradicijah: 31. oktober, ki ga pri nas praznujemo kot dan reformacije je hkrati tudi noč čarovnic, ki izvira iz praznovanja starodavnega keltskega novega leta (Samhain). Postaja vedno bolj pomemben kot "komercialni" praznik, ki se širi posebno med najmlajšimi generacijami po vsej Evropi. Katoličani 1. novembra praznujejo dan vseh svetnikov, ki ga protestanti praznujejo 31.10.

11. november, martinovo, praznik svetega Martina, ima podoben pomen, saj vsi ti prazniki zaznamujejo prehodno točko med letom: občutljiva točka, kjer sta življenje in smrt zelo blizu v naravi in v človeških dušah.

Predlagamo vam naslednje mogoče dejavnosti:

- dolbenje buč, ki jih pripravimo za luči,

- priprava kostumov.

Na splošno se lahko v **jesenskem času** naslonite tudi na tradicionalne naravne elemente in ustvarite preproste dejavnosti:

- Zemlja: priskrbite sadje za pripravo marmelad, nabirajte zelenjavo, kostanje, lešnike; opazujte, kje hodijo mravlje ali kakšnih oblik in barv so listi..
- Zrak: posušite paradižnike, naredite vence iz listov, naredite zmaje za spuščanje, sprehajajte se v megli – tudi ta je lahko zabavna.
- Ogenj: izkušnja zmanjševanja svetlobe in toplote.
- Voda: skozi igro naučite otroke, kako se zaščititi pred dežjem, vetrom in snegom. Razložite jim, kako se izdela plašče, kape, zaščito za čevlje.

Enostavno lahko vzpostavite aktivno razmerje med prazniki in hrano, pridelano po načelih trajnosti, saj so sezonski prazniki jasno povezani z ritmom narave. Otrokom to povezavo pokažete tako, da jim omogočite nabiranje sezonskega sadja in zelenjave, jih vključite v opazovanje narave (glej aktivnost **Miza naravnih letnih časov**) ter jih vključite v pripravo hrane.

Najbolje je, da poiščete kakšen poseben recept iz lokalne kulturne dediščine. Najboljši vir za to bodo najbrž babice ali literatura z regionalno kulinariko, ki je imamo v Sloveniji mnogo.

Otroke boste vključevali na te načine:

- vključeni bodo v izbiro surovih živil,
- opazovali bodo različne značilnosti jedi,
- opravljali bodo osnovna dela med pripravo hrane in kuhanjem,
- povabite jih k sodelovanju pri pripravi hrane in mize in njuni predstavitvi,
- prosite jih, da sodelujejo pri pospravljanju mize in čiščenju sobe po obroku.

Poglavje 3 - Hrana ob sezonskih praznikih kot način integracije otrok in njihovih družin

V tem poglavju boste spoznali sezonske praznike drugih narodov, ki izhajajo iz njihovih kultur in tradicij. Lahko jih uporabite kot koristno orodje za vključevanje migrantskih otrok v vrtec in šolo.

Predstavljeni so nekateri primeri verskih običajev najpomembnejših svetovnih religij. Vrtci in šole lahko v te dejavnosti vključijo tudi družine otrok in skupnosti različnih kultur. Tako se otroci in drugi ljudje srečujejo, razvijajo vzajemno zavest o svojih tradicijah in obenem izmenjajo mnenja in izkušnje o vzgoji otrok. Marsikje vrtcu in šoli nimajo možnosti pripravljati jedi skupaj z otroki ali njihovimi starši. V tem primeru se poskusite dogovoriti s kuhinjo, oz. naj starši prinesejo že pripravljene jedi na pokušino. Praznovanja in predstavitve jedi lahko izvedete v vsakem primeru.

Vzgojitelji in učitelji morajo biti seznanjeni z narodnostjo otrok v svoji skupini/razredu. Iz tega izhaja njihova prehrana – določenih živil namreč nekateri narodi ne jedo, kar je seveda najprej informacija za kuhinjo. Drugi narodi imajo nekatere značilne jedi in praznovanja, ki so lahko ideja za vključevanje v pedagoško delo in integracijo otrok.

Otroke lahko vključite v pripravo najpreprostejših jedi za krščanske tradicionalne praznike, kot so pirhi za veliko noč, sladice za pust ali božič. Če pa imate možnost sodelovati s starši otrok, jim lahko predlagate, da pripravijo svojo tradicionalno hrano skupaj z vsemi otroki iz skupine v vrtcu/šoli, oz. da prinesejo neko značilno jed in jo skupaj z otroki poskusijo ter povedo več o njenem kulturnem ozadju in pomenu ter hkrati predstavijo državo.

Poljuden prispevek o prehranjevanju drugih religij si poglejte tu: **Prehranjevanje in religija: halal, košer in druge zapovedi**

Več o svetovnih religijah na splošno lahko najdete tu: **Religije**

Islam

Značilno praznovanje v islamu je **Bajram ali Eid-al-Fitr** (po arabsko), praznovanje ob koncu postnega obdobja v mesecu **Ramazanu**, tradiciji, ki globoko zaznamuje islamsko prehrano. V času Ramazana je ponudba jedi bogata, vendar jo verniki zaužijejo le v dovoljenih časovnih okvirih, tj. od sončnega zahoda do zore naslednjega dne. Več o

Ramazanu preberite tu: Čez dan post, ponoči izbrana hrana; več o Bajramu pa si preberite tu: Eidal-Fitr 2017: Everything you need to know

Harira ali ramazanska juha je tako tradicionalni recept, ki se pripravlja v tem postnem mesecu kot večerna jed, sestavljena iz čičerke, leče, mediteranske zelenjave in številnih začimb, ki vernike poživi po napornem dnevu.

Uporabljajo tudi mnogo izvrstnih sladic, npr. **Chebbakio**, sladico iz testa v roli, ki ga ocvrejo in namočijo v toplem medenem sirupu. **Khushaf** (suho sadje in oreški, namočeni v mleku ali soku); **Atayef** (vrsta palačink iz bele moke in zdroba, napolnjena s skuto, lahko tudi s pistacijami, ocvrte in prelite s sirupom iz toplega medu), riževo mlečni ali zdrobovi pudingi, baklave, tufahije …

Lahko si predstavljamo, da ni pretežko vključiti otrok v takšno pripravo hrane!

Judovstvo

Zanimiva za predstavitev je judovska tradicionalna prehrana ob Veliki noči, ki jo imenujejo **Pasha**, ki je 14. dan meseca nisana (pojavlja se med marcem in aprilom). Na ta svečani dan so na mizi obvezno te jedi: pečeno in na koščke narezano jagnje, opresniki – hlebčki nekvašenega kruha, zelišča – npr. hren, zelen peteršilj in kuhano zelje, kuhana jajca ter rdeče vino (za otroke nadomestite z grozdnim sokom) in vodo. Obred večerje je razdeljen na štiri dele: predjed, besedno bogoslužje, glavna jed in sklep. Vsak od teh delov vsebuje tudi svojo obredno čašo: čašo posvetitve, čašo veselja, čašo blagoslova in čašo odrešitve. Več o obredu poglejte tu: Obred pashalne večerje.

Shabbat Bescialachs, praznični dan, ki je običajno v januarju ali februarju, je še en dokaz povezave med versko in kulinarično tradicijo. Na ta dan se spominjajo, kako je judovsko ljudstvo pobegnilo iz Egipta, faraonova vojska pa ga je neusmiljeno poskusila prisiliti k vrnitvi. Jed, ki spada k temu dogodku in se razlikuje glede na regijo, se imenuje **Frisensàl**, " faraonovo kolo". Pripravljena je iz testenin s praženim mesom, gosje klobase, rozin, pinjol in rezancev.

Če ste se odločili za pripravo katere od tradicionalnih jedi drugih verstev, je morda pomembno in občutljivo vprašanje tudi, kako vključiti otroke. O tem obvestite starše brez nepotrebne slabe volje.

Najprej starše obvestite o ideji in jih prosite za mnenje, da boste lahko ocenili, ali so pripravljeni sodelovati pri takšni dejavnosti. Mogoče si boste morali vzeti čas za srečanje z njimi in jim pojasniti zamisel, zato je pomembno, da se vam ne mudi. Pobuda ne sme zveneti kot obvezna. Njene vzgojne cilje morajo sprejemati vsi udeleženi starši, da bi dosegli potrebno prijetno vzdušje.

Ko se vsi strinjajo, morate določiti še pravi čas izvedbe med letom, natančno določiti potek dejavnosti, izbrati recepte in oblikovati program praznika.

Pred samo izvedbo boste morali poiskati več informacij, se tudi pogovoriti s starši, ki so pripadniki vere, iz katere boste predstavili jedi – oni vam bodo najbolje svetovali. Predlagamo, da ste posebej pozorni na to:

- kako pripraviti prostore in okraske v vašem vrtcu;
- kako izraziti dobrodošlico in prijazno pozdraviti;
- kako skupaj pripraviti hrano (upoštevati morate pravne norme v zvezi z uporabo kuhinje v vrtcu), če boste hrano pripravljali skupaj. Marsikje to ni mogoče. V tem primeru se dogovorite, da jo pripravijo v kuhinji oz. starši prinesejo od doma, zgolj za pokušino; vse ostale točke pa ravno tako izpeljete;
- kdaj in kako postreči jedi;
- kdaj in kako jesti meso;
- da imate čas za igre, ki jih otroci lahko igrajo skupaj pred obrokom in po njem.

Kitajska tradicija in značilne jedi

Praznik sredine jeseni, ki je na 15. dan 8. lunarnega meseca, blizu jesenskega enakonočja (dan med 8. septembrom in 7. oktobrom po gregorijanskem koledarju), je drugi najpomembnejši praznik takoj za kitajskim novim letom. To je kitajski in vietnamski tradicionalni čas žetve, vendar je ta praznik prisoten tudi v več drugih azijskih državah, npr. v Kambodži, Laosu, Mjanmarju in Šrilanki.

Vsaka družina pripravi različne okusne jedi in dobra vina za obhajanje tega praznika. V stoletjih so se oblikovali bogati in barviti običaji glede jedi za ta praznik. Najbolj priljubljene jedi so: lunine tortice, buče, rečni polži, taro, vino, fermentirano

z osmantovimi cvetovi, race in dlakavi raki. Prav ste prebrali: določene jedi so namreč popolnoma drugačne od naših in tudi določena živa bitja pri nas ne živijo.

Lunina tortica je najbolj priljubljena in pomembna hrana: tradicionalno so to kitajska peciva, ki so sestavljena iz tankega sloja testa, ki obdaja sladko in gosto polnilo. Včasih so lunine tortice delali doma, danes pa jih tako pripravlja le še malo ljudi.

Tradicionalna polnila oz. nadevi vključujejo kremo iz lotosovih semen, kremo iz sladkega fižola in jajčnih rumenjakov. V zadnjih letih so se pojavile lunine tortice s sodobnimi okusi, npr. sladoledne in čokoladne lunine tortice. Nadevi so lahko tudi iz jedrc, pečene svinjine, morskih sadežev, kreme iz rdečega fižola, sadja in zelenjave, sirnih namazov. Več o Prazniku sredine jeseni, jedeh in kako so sestavljene ter o Kitajski nasploh si preberite na spletni strani: **China Highlights**.

Spoznajte jedi iz Praznika sredine jeseni.

Poglejte, zakaj je ta praznik pomemben za Kitajce.

Oglejte si izdelavo najbolj razširjene jedi praznika, lunine tortice.

Hinduizem

To verstvo ponuja precej drugačen pristop do hrane med prazniki. Ker živijo zapoved ahimsa (to pomeni "ne poškodovati" in "sočutje"), imajo hindujci način prehranjevanja, ki obsega omejen izbor živil.

Hindujci se med prazniki postijo, ker menijo, da je ta sveti čas privilegiran trenutek, ko se posvetijo izključno božanskemu in ne materialnim razsežnostim življenja: zato lahko jedo šele po koncu praznovanja.

Ta prehrambna zapoved pa jim ne preprečuje, da bi pokazali svoje veselje med jedjo. Praznik v čast **Ganeša** - sina Šive, ki je zakladnica modrosti in znanosti in navadno prikazan s slonovo glavo, se npr. praznuje v mesecu Bhadra (avgust-september) in je priložnost za spoznavanje tipičnih jedi, predvsem na osnovi mleka in riža.

Oglejte si video Ganesh Chaturthi– The festival of food:

Če vas zanima Praznik luči, ki je zanje prav tako pomemben kot za nas Božič in pomeni zmago luči nad silami teme, si oglejte ta video:

Ključni ukrepi

1. Pogovorite se o tem, kakšno je pri vas vzdušje med obroki, kakšen je ambient in kako otroke seznanjate z novimi okusi. Preglejte obstoječi način dela med vsemi vzgojiteljicami v oddelkih oz. učiteljicami na nižji stopnji, ki jedo z otroci in zapišite ključne ugotovitve. Če delate na šoli, zapišite tudi ugotovitve iz skupne jedilnice.
2. Zastavite si za skupen cilj vzpostaviti prijetno in spodbudno okolje prehranjevanja otroka, kjer boste upoštevali vse posebnosti iz tega modula. Napišite navodilo za vse oddelke v vrtcu oz. razrede, kjer učiteljice jedo z otroci, s katerim se boste vsi strinjali.
3. Napišite načrt o vključevanju prehranskih tem v različne sezonske praznike in druga praznovanja. Napišite, kako boste vključili prehranjevanje priseljencev in jih tako pomagali integrirati se v okolje.
4. Ustvarite pogoje, v katerih boste lahko dosegli zastavljene cilje.