Course content
"Trajnost in prehrana v vrtcih"

Copyright

© Copyright 2016 - 2018 the SusKinder Consortium

Všechna práva vyhrazena.
Tento dokument je licencován veřejnosti podle pravidel Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Tato licence vám umožňuje (jako třetí straně) Sdílet — rozmnožovat a distribuovat materiál prostřednictvím jakéhokoli média v jakémkoli formátu, Upravit — remixovat, změnit a vyjít z původního díla, pokud zdroj připíšete ve prospěch konsorcia SusKinder.

Sofinancira program Evropske unije Erasmus+

Izdelavo te publikacije je podprla Evropska Komisija. Vsebina publikacije odraža mnenje avtorjev, ne pa tudi Evropske Komisije, zato le-ta zanjo ne odgovarja.

Modul 1 – Ključna vloga zaposlenih v vrtcu pri oblikovanju otrokovih prehranskih navad

V temu modulu je predstavljena vaša vloga pri ustvarjanju zdrave, družbi prijazne in ekološke prehrane v vrtcu. Predstavljeni so tudi predlogi za aktivno sodelovanje za delo z otroki na področju prehrane in oblikovanja prehranskih navad.

Cilji tega modula so:

Učna enota 1: Razumeti, da imajo zaposleni v vrtcu ključno vlogo pri oblikovanju otrokovih prehranjevalnih navad.

Učna enota 2: Naučiti se spoprijemanja z izzivi in spremembami oziroma jih sprejeti.

Učna enota 3: Poiskati področja, povezana s hrano, kjer lahko aktivno sodelujete.

Po zaključku tega modula boste razumeli:

1. Kako na otroke pravilno prenesti zdrave prehranjevalne navade, vrednote in pozitivne občutke glede prehranjevanja inobnašanja pri mizi.

2. Kako velika je vloga zaposlenih v vrtcu pri razvoju zavedanja o zdravi, ekološki in trajnostni prehranjevalni kulturi.

3. Na katerih področjih prehranskega izobraževanja v vrtcu lahko delujete, da boste oblikovali prave prehranjevalne navade pri otrocih in pomagali izboljšati obroke v bolj zdrave in trajnostno naravnane.

Učna enota 1 - Vloga zaposlenih v vrtcu pri razvoju prehranske kulture in prehranskih navad je ključna

V tej učni enoti se boste naučili, kako:

1. v vrtec vnesti prehransko kulturo in zdrave prehranske navade.

2. se spoprijeti z obstoječimi pravili in omejitvami glede prehranjevanja in ravnanja s hrano.

3. na pozitiven način vplivati na otrokove prehranjevalne navade.

Predstavitev teme:

Uravnotežena prehrana znatno prispeva k ohranjanju zdravja in k ohranjanju zdravega okolja, torej je trajnostno naravnana. V vrtcu se oblikujejo otrokove prehranjevalne navade. Kakšne bodo, je odvisno od ponudbe jedi, načina predstavitve teh jedi ter pedagoškega dela vzgojiteljev/vzgojiteljic. V zadnjih letih se je situacija po Evropi zelo spremenila: vse več je priseljencev in otroci v vrtcu ostajajo dlje časa. Vse to pa vpliva na delo vzgojiteljic, saj so postavljene pred nove zahteve.

Vir: arhiv projekta

Otroci migrantov prihajajo iz različnih verskih okolij inimajo druge prehranjevalne navade. Daljši čas

bivanja v vrtcu pa pomeni, da otroci pojedo več obrokov.Mnogi obroke za cel dan. Potreba po razvoju zdravih in trajnostnih navad je vse večja inključno vlogo ima osebje vrtca.

Poglavje 1 - Kako so se razvili prehranjevalna kultura in prehranjevalne navade

Prehranjevalne navade v zgodnjem otroštvu vplivajo na zdravje v tem obdobju in so osnova za kasnejši odnos do hrane in za prehranjevalne navade v odrasli dobi. Raziskave na področju prehranjevanja otrok so pokazale, da otroci nimajo dobrih prehranjevalnih navad in da je čas za ukrepanje. Skupno obedovanje spodbuja občutek pripadnosti skupini in pozitivno vpliva na skupinsko dinamiko.

Osnovo za uživanje v skupnem obedu sestavljajo okus, kvaliteta hrane, prijetno vzdušje ter osredotočenost na obrok in na vse prisotne. Zato imajo skupni obroki pomembno mesto v strukturidnevnih aktivnosti v vrtcu. Odnos odraslih do hrane kroji njihova pričakovanja do prehranjevanja otrok. V vrtcu so glede prehranjevanja postavljena pravila in rituali.

Vir: arhiv projekta

Mnogokrat imajo starši drugačna pričakovanja kot zaposleni v vrtcu, npr. glede kvalitete hrane, okusnosti,kaj je zdravo in kaj ne, kdaj je dovolj, kakšno naj bo primerno obnašanje pri mizi, kaj je trajnostno, kaj pomeni manj odpadkov ...

Odrasli različno dojemamo prej našteto, ker imamo različno znanje, različne informacije, vedenjske vzorce, na katere vplivajo religija, kultura in osebne značilnosti. Zato velja razmisliti o tem, kakšne prehranjevalne navade imate zaposleni v vrtcu, kaj bi veljajo obdržati, kaj pa izboljšati, da bi le-te postale bolj zdrave.

Prvi korak je, da za vsako vzgojiteljico/vzgojitelja in pomočnico ugotovite, kakšen odnos ima do hrane in katere so njegove/njene vrednote. Koboste to vedeli, se boste skupaj odločili, katerim osnovnim načelom boste vsi sledili in katere skupne smernice potrebujete.

Metode za ugotavljanje osebnih prehranjevalnih navad osebja v vašem vrtcu:

- Za ogrevanje pripravite kulinarični profil vsakega zaposlenega. Navodila so vlistu za aktivnosti: "Kulinarični profil".
- Zaposleni naj predstavijo svoje prehranjevalne navade s pomočjo seznama vprašanj "Moje prehranjevalne navade". O njih se pogovorite v kratki razpravi.

- Napišite "Prehransko biografijo": navodila, kako jo pripravite in predstavite najdete na istoimenskem listu za aktivnosti.

Delovni list: Prehranska biografija (docx - 136kB)

Delovni list: Kulinarični profil (docx - 81kB)

Kontrolni seznam: Moje prehranske navade (docx - 73kB)

V kontrolnem seznamu "Kultura prehranjevanja in prehranjevalne navade v vrtcu" sovprašanja, ki vam bodo pomagala opisati vaše prehranjevalne navade, vrednote in odnos do hrane vseh zaposlenih, posebej pa vzgojiteljskega kadra in kuharskega osebja. Zelo dobra izkušnja, ki vam bo pomagala ovrednotiti lastne prehranjevalne navade, je tudi, da gostujete v drugem vrtcu v času obroka in doživite tudi vzdušje ob prehranjevanju.

Kontrolni seznam: Kultura prehranjevanja in prehranske navade v vrtcu (docx - 71kB)

Ostala učna orodja:

www.contakt-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller

Projekt “Child-oriented Catering”, **www.choca.eu**

Poglavje 2 - Biti vzor pomeni tudi spreminjati zastarela pravila in predpise

Hrana in pijača dopuščata mnogo možnosti za učenje in nove izkušnje. Dobra hrana je tista, ki je dobra za nas in okolje. V Modulu 2 se boste naučili, kako izboljšati kvaliteto hrane v vrtcih. Toda vse višje zahteve lahko vodijo v pritisk, kar pa ni naš namen. Določena pravila lahko postavite na novo, a če se bodo otroci zaradi njih počutili nerazumljene, necenjene, nadzirane ali celo ponižane, bo to seveda škodljivo za njihove odnose in razvoj. Osebje naj se osredotoči na to, kar je bistvenega pomena pri prehranjevanju in se o tem pogovori z otroki.

Raziskave so pokazale, da na otrokove prehranjevalne navade najbolj vplivajo prehranjevalne navade staršev in osebja v vrtcu.Delo z otroci torej zahteva izvirnost in empatičnost tudi pri prehranjevanju.

Tu je nekaj izhodišč, ki vam bodo pomagala preveriti,ali so vaša sedanja pravila primerna ali ne:

- Kakšen namen ima postavljeno pravilo?
- Bi vaš cilj lahko dosegli tudi brez tega pravila?
- Kaj je boljše, če izvajate to pravilo, kot v primeru, če ga ne bi?

Če ugotovite, da nekatera vaša pravila niso potrebna, jih umaknite. Odstranitev starih, nesmiselnih pravil je lahko zelo odrešujoča.

Na tem kontrolnem seznamu boste našli najpogostejša pravila in ideje, kako jih testirati:

Kontrolni seznam: Pravila in predpisi (docx - 73kB)

Ostali učni pripomočki:

Erin. K. Eliassen: The impact of teachers and families on young children´s eating behavior

Poglavje 3 - Kako razvijemo uporabni delovni okvir za delo v vrtcu

Ko gredo otroci v osnovno šolo, so njihove prehranjevalne navade, najljubši okusi, mnenje o prehrani in način,kako jo vrednotijo, že dodobra razviti. Zato je v tem času vloga zaposlenih v vrtcu, da ustvarijo podporno okolje s prijetnim vzdušjem, znotraj katerega se bo lahko razvila zdrava in trajnostna prehranjevalna kultura. Prav tako se zaposleni odločijo, kakšno prehrano bodo ponujali otrokom znotraj predpisanih smernic. Je lahko še več ekoloških živil? So ta lahko še bolj trajnostna, torej od lokalnih proizvajalcev, avtohtone sorte, uravnoteženi obroki, postreženi na način, ki je blizu otrokom? Znotraj tega okvirjalahko otroci razvijejo koristne prehranjevalne navade, neda bi čutili prisilo. V omenjenem okvirju pa moramo upoštevati tudi dejavnike, ki posebej vplivajo na vzdušje pri prehranjevanju.

Ti dejavniki so:

- dizajn igralnice in miz – otroci se dobro počutijo v prijetnem prostoru, z barvnim pohištvom in posodo, ob lepi dekoraciji igralnice, miz, ko je dovolj svetlobe, malo ali nič hrupa, pri mizi, ki je dovolj velika za vse, ter v čistem prostoru,
- sedežni red pri mizi, navade pred obrokom in urnik obrokov – ure hranjenja naj se ne spreminjajo, časa za obroke naj bo dovolj, da lahko pojejo,
- navade pred obroki, npr. vsem zaželimo dober tek, preden jemo poteka kratek pogovor,
- sodelovanje pri pripravi na skupno obedovanje (e.g. priprava mize, ureditev mize in dekoracija, pomoč pri postrežbi),
- kvaliteta hrane (več v **Modulu 2**),
- možnost, da si sami vzamejo še hrane, če jim je všeč (s tem, da znajo tudi oceniti, koliko so lačni in tako bolje spoznavajo svoje občutke),
- skupno obedovanje z vzgojiteljicami v toplem vzdušju; vzgojiteljice otrokom ne smejo pokazati negodovanja nad jedmi, ki jih ne marajo, ali posebnega nagnjenja do jedi, ki jim je zelo všeč – kajti otroci se najbolj učijo z zgledom!

Vir: arhiv projekta

Učna enota 2 - Katere so možnosti in izzivi za zaposlene v spremeljivem okolju vrtcev in šol

V tej učni enosti se boste naučili, kako:
1. postaviti standarde prehranjevanja v kuhinji in v pedagoškem delu.

2. sestaviti ekipo za kvaliteto prehrane in postaviti skupne cilje.

3. pripraviti akcijski načrt in ustrezne delovne pogoje za izvedbo.

Predstavitev teme:

Hrana in prehranjevanje spadata med najpomembnejša področja človeške kulture. Še v ne tako daljni preteklosti so se znanje o prehrani in veščine priprave prenašale znotraj družin iz roda v rod. Prehrana je bila sezonska in lokalna. V zadnjih desetletjih tega tradicionalnega prenosa znanja ni več. Uničili so ga tehnološki napredek, globalizacija in spremenjeno delovno okolje.

Otroci preživijo v vrtcih ali šolah več časa kot prej. Tam se oblikuje tudi njihovo znanje o prehrani: o pripravi in sestavi jedi, o prehranjevanju. Prehranjevalne navade, praktično delo s hrano in zavedanje o kulinarični dediščini – vse to znanje otroci pridobijo v vsakodnevnem okolju vrtca/šole.Način, kako

osebje vrtca ravna s hrano, vpliva na vse našteto inpoleg tega še na razvoj regije, trajnost in kulinarično tradicijo.S to rastočo odgovornostjo se za osebje vrtca odpirajo priložnosti in izzivi.

Vir: arhiv projekta

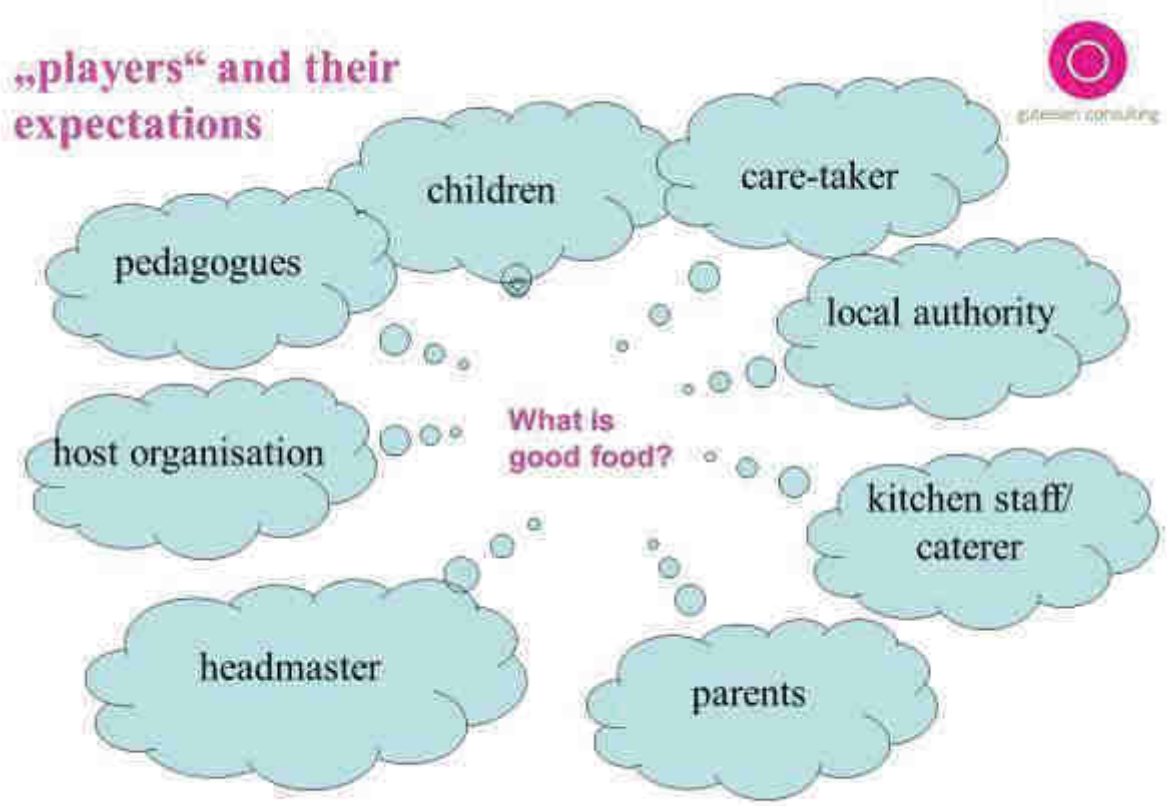
Poglavje 1 - Kvalitetno prehranjevanje v vrtcu je timsko delo

Celodnevna prehranav vrtcu vključuje zajtrk, kosilo, prigrizke in pijačo.

Za razvoj otrokovih pravilnih prehranjevalnih navad nisopomembnile kvalitetna in trajnostna prehrana, ampak tudi vzdušje v vrtcu, medkulturni dialog, pedagoško delo ...

Kaj razumemo kot dobro in visokokvalitetno, je odvisno od našega gledišča. Na področju prehrane v vrtcu je vpletenih mnogo ljudi, ki imajo različne vloge, pričakovanja, želje in zmožnosti.

Na sliki so predstavljeni odnosi med ključnimi udeleženci na področju vrtčevske prehrane. Imajo različna pričakovanja glede tega, kaj pomeni dobra hrana v vrtcu. Poenotenje pričakovanj je prvi korak k izboljšanju kvalitete prehrane in prehranske kulture v vrtcih.



Vir: arhiv projekta.

Pri sestavi ekipe za kvaliteto prehrane je gonilna sila osebje vrtca. Idealno število članov je od pet do osem. Na začetku je koristno, da se pogovorite o pričakovanjih vseh članov skupine in o skupnih ciljih.

Koristna vprašanja za boljše razumevanje pričakovanj, ki so lahko izhodišča za pogovor:

- Kakšno je splošno mnenje o ponudbi jedi v vrtcu in o ključnih udeležencih vrtčevske prehrane?
- Imajo vsi udeleženci v verigi vrtčevske prehrane možnost izraziti svoje mnenje?
- Je to mnenje upoštevano?
- So obroki in vse povezano z njimi vključeni v pedagoški koncept?

Ta vprašanja si lahko zastavite npr. vsako leto in preverite, kakšno je obnašanje v vrtcu glede prehrane.

Poglavje 2 - Postavite realen cilj in mu sledite

Vrtec ima odlično možnost za promocijo zdrave, trajnostne hrane, ker so tu otroci vseh starostnih skupin. Z vzgojo otrok deloma vplivamo tudi na njihove družine:starše in sorojence. Osebje vrtca ima ključno vlogo pri izboljšanju kvalitete prehrane in pri razvoju prehranjevalnih navad predvsem zaradi tesnega stika z otroci, s starši in s kuharskim osebjem. Zaposleni v vrtcu so gonilna sila, ki lahko postavi svoje standarde glede zdrave in trajnostne prehrane, ki se bo pripravljala v vrtcu, in jo vključijo

tudi v pedagoško delo.

Štirje koraki do izboljšanja prehrane v vrtcu

1. Sestavite ekipo za kvaliteto prehrane, ki se bo redno srečevala (npr. trikrat letno).

2. Zapišite pričakovanja vseh, sprejmite različnost in postavite skupne cilje(več poglejte v Modulu 2).

3. Pripravite akcijski načrt in ustvarite primerne delovne pogoje.

4. Redno pregledujte vaše standarde in jih posodabljajte na skupinskih sestankih

Vir: arhiv projekta.

"Motivacija te premakne iz sedanje točke. Navada ti pomaga da vztrajaš." Jim Ryun

Akcijski načrt je podroben načrt z natančno opisanimi ukrepi za dosego cilja. Priprava akcijskega načrta je voden proces, kjer se je potrebno držati določenih korakov, če želite, da načrt uspe.

Najprej zberite vse ideje, ki bi vas lahko pripeljale do določenega cilja.

Potemizberite tiste, za katere se vam zdi, da vas bodo pripeljale do cilja.

Akcijski načrt napišite v obliki tabele. To omogoča, da načrtujete korake in dogodke, in daje dober pregled nad dogajanjem. Koraki v načrtu morajo biti jasni in usmerjeni v delovanje, ne zapisani v obliki nejasnih idej ali kot misli. Vsak korak, ki ga boste začrtali, mora imeti eno ali več odgovornih oseb iz vaše ekipe za kvaliteto prehrane in določen rok, kdaj naj bo dosežen. V pripetih kontrolnih seznamih boste našli primere akcijskih načrtov in vzorec, ki ga lahko uporabite v vašem vrtcu.

Delovi list: Primer akcijskega načrta (docx - 75kB)

Delovni list: Predloga akcijskega načrta (docx - 73kB)

Namig: Strukturne spremembe, ki jih boste vgradili v dnevno rutino,bodo trajale dlje kot

"izoliran/nepovezan" projekt.

Poglavje 3 - Možnosti za vključevanje in sodelovanje vseh ključnih udeležencev vrtčevske prehrane

Ko prevzamete odgovornost za kvaliteto prehrane v vrtcu, se odprejo novi izzivi. Če želite izboljšati kvaliteto prehrane, izrabite vse prednosti, ki jih ponuja sodelovanje s ključnimi udeleženci;vključujte njihovo znanje.

Tu je nekaj primerov sodelovanja med različnimi udeleženci:

- kuharsko osebje se o prehrani pogovarja z otroci;lahko tudi pripravljajo hrano skupaj in jo pokušajo;
- ekskurzije na kmetijo ali k različnim pripravljavcem jedi;
- degustacije s proizvajalci in starši;
- vrtnarjenje s starši;
- pobiranje pridelkov na kmetijah kmetov, ki vas oskrbujejo z živili;
- otroške konference z županom, ravnateljem, kjer se pogovorite o zastavljenih ciljih;

Učna enota 3 - Kako lahko ukrepamo na področju prehrane

V tej učni enoti se boste naučili, kako:

1. delujejo najboljše prakse na področju prehrane v vrtcih in šolah.

2. so povezani zdravje otrok, izbira živil, okolje in klimatski pogoji.

3. razviti smernice za zdrav trajnosten prehranski program v vrtcih.

Predstavitev teme:

Zgodnje otroštvo je odločilno obdobje, kjer se razvijejoodnos do prehrane in prehranski vzorci. Koliko in kaj bo otrok pojedel ter njegov prehranski status so odvisni od več dejavnikov.Najpomembnejši so: razpoložljivost hrane, zgled staršev, pohvala za zaužito hrano in obnašanje vrstnikov. Zgodnje učenje na kateremkoli področju pomeni odlično podlago za vse učenje, ki ga bo otrok deležen kasneje v življenju.

Vir: arhiv projekta

Vrtci imajo ključno vlogo pri razvoju zdravih prehranjevalnih navad med otroci, med ostalim tudi zato, ker otroci tu preživijo velik del dneva in večino obrokov pojedo tu. Čas obedovanja je tudi učni proces in način druženja z vsemi otroci, kjer postavimo svoja pravila.

Poglavje 1 - Primeri dobrih praks na področju prehranjevanja v vrtcih v Evropi

Zgodnje otroštvo je obdobje, ko lahko najbolj vplivamo na otrokov razvoj. Napodlagi zanesljivih informacij iz poročil Evropske Komisije o zgodnjem izobraževanju v otroštvu in kapacitetah za varstvo otrok lahko razumemo, s kakšnimi izzivi se soočajo evropske države, kaj se lahko naučimo drug od drugega in katere rešitve za otroke lahko razvijemo posebej glede prehrane.Mnogo spoznanj dokazuje vlogo prehrane v celostnem razvoju otroka.

Nekatere bolezni, povezane s hrano, v Evropi naraščajo, npr. debelost (z izjemo Slovenije, kjer od leta 2011 upada), diabetes, celo bolezni srca in ožilja. Ti otroci imajo močnejše predispozicije za vse tu naštete in še ostale s prehrano povezane bolezni v odrasli dobi. V današnjem času na prehrano otrok vpliva mnogo dejavnikov. Ti so preveliko zauživanje hrane, visoko predelana hrana, fast food industrija. Posebno pozornost velja nameniti tudi oglaševanju hrane otrokom. Zato je pomembno, da začnemo graditi prehransko kulturo, ki temelji na zdravju in trajnosti že v zgodnjem otroštvu. Prehrana na načelih trajnosti je po besedah Komisije za razvoj trajnosti tista, ki:

- je varna, zdrava, hranilna za širok krog uporabnikov: za kupce v trgovinah, goste restavracij, otroke v šolah,bolnike v bolnišnicah itd.;
- ustreza potrebam ljudi, ki so slabšega zdravja;
- omogoča spodobno življenje pridelovalcem, predelovalcem inprodajalcem ternjihovim zaposlenim nudi varno in higiensko delovno okolje;
- spoštuje biofizikalne in okoljske omejitve v procesu pridelave in predelave in uporablja energetsko varčne postopke;
- vpliva na izboljšanje širšega okolja in spoštuje najvišje standarde zdravja živali;

- spodbuja blaginjo, kjer je proizvedena hrana cenovno dostopnavsem sektorjem družbe;
- podpira lokalno kmetijstvo in njegovo raznolikost s poudarkom na lokalnih izdelkih, ki imajo najkrajšo razdaljo od kmetije do potrošnika.

Seznam dobrih praks, ki kažejo, kako si moderna družba prizadeva za razvoj trajnostne kulture prehranjevanja v otroštvu v Evropi in širše lahko najdete v **Virih, Modulu1, Nadaljnje branje**.

Zdrava hrana je koristna za ljudi in okolje

Zdravje otrok, izbira živil, vpliv na okolje in na ozračje se med seboj tesno prepletajo. Če želimo, da bo naš sistem prehranjevanja od nabave do zaužitja trden in bo dolgo dobro deloval, se morajo ti vidiki podpirati. Izpolnjenih mora biti več povezav: učni načrti izobraževanja o prehranjevanju morajo vključevati tudi vrtčevsko kuhinjo in učenje na vrtčevskem vrtu. Tako bodoprispevali k razvoju trajnostne kulture prehranjevanja in zdravih prehranjevalnih navad v zgodnjem otroštvu.

Vpliv prehrane na okolje in zdravje otroku lahko približate na različne načine: razložite jim, kako različni načini pridelave hrane vplivajo na okolje, vključite jih v proces pridelave hrane od njive do krožnika. Povejte jim, kako različni načini pridelave ter različno predelane jedi vplivajo na naše zdravje, na količino odpadkov, da ustvarja določena hrana več ali manj emisij v okolje (npr. predelana več kot nepredelana, veganska manj kot mesna).

Otroci in starši lahko sodelujejo tudi pri pripravi in predstavitvi hrane, če imate za to ustrezne možnosti. Vrtci lahko pomagajo ustvarjatiboljšo lokalno distribucijsko mrežo za lokalne proizvajalce, saj so sami veliki porabniki živil. Več primerov si lahko ogledate v **Modulu 5**.

Poglavje 2 - Od besed k dejanjem: Zdrave prehranjevalne navade

Povezava med načinom prehranjevanja in številnimi kroničnimi boleznimi je znanstveno dokazana. Zato se je Svetovna zdravstvena organizacija osredotočila na preventivo, ki se začne že pred nosečnostjo in traja skozi vsa življenjska obdobja. Zdravo prehranjevanje neposredno vpliva na zdravo rast in razvoj ter pomembno prispeva h kvaliteti življenja. Vzpostavljanje zdravih prehranjevalnih navad v otroštvu omogoča zdrave prehranjevalne navade tudi v starosti. Poleg tega dolgoročno dobro vpliva na ljudi, družine in družbo z izboljšanjem zdravja, socialnega in finančnega družbenega vidika.

Več kot 90% otrok v Evropi obiskuje vrtec. Zato je to ključni člen, kjer se oblikuje prehranjevalno obnašanje in lahko igra pomembno vlogo pri zdravem učenju, preizkušanju in podpori otrokovih prehranjevalnih navad.

Na izbor in zauživanje hrane vplivajo različni kulturni in socialni faktorji. Spreminjanje že pridobljenih navad je težko: zato je bolje začeti z otroci takoj na začetkuin jim pokazati, kako izbirati zdravo hrano ter z njimi pripravljati enostavne zdrave jedi. Tu imata vrtec in šola veliko vlogo. Kjer je le možnost, v učni program vključite znanje ali veščine, povezane s hrano: pridelava, shranjevanje, priprava in postrežba jedi.

Evropa je družba mešanih kultur s prav tako širokim izborom jedi in prehranskih navad. Zdravi programi o prehranjevanju bi morali odražati vse te kulture in otrokom omogočati, da spoštujejo in vzljubijo različnost. Učno okolje v vrtcu vključuje tudi redne obroke ob določenem času (zajtrk, prigrizek, kosilo, prigrizek), ki so zaužiti v varnem in udobnem okolju. Otroci se ob skupnem obroku družijo in spoznavajo navade različnih kultur, če so prisotni otroci iz drugih okolij. Tako se učijo

sprejemati drugačne prehranske navade in razvijajo občutek za redno uživanje obrokov. Verjetnost, da bodo kasneje izpuščali obroke, je manjša.

Več si lahko preberete v **Modulu 2** in **Modulu 4**

Izzivi zdravega prehranjevanja v vrtcih:

- raznolikost obrokov,
- okolje, kjer obedujejo,
- biti dober vzor otroku,
- zbiranje sredstev za posebne dogodke, povezane s prehrano,
- plakati, knjige in prikazi, ki ne delujejo stimulativno.

Rešitve za zdravo prehranjevanje v vrtcih:

- razvijte sistem zdravega prehranjevanje in ga spodbujajte,
- pripravite/izberite plakate, knjige in vizualna sporočila, ki delujejo stimulativno,
- vključite sporočila o zdravi prehrani kot del programa in aktivnosti,
- tudi glede prehranjevanja delujte po načelu odgovornosti: vi se odločite kdaj in kaj, otrok pa, koliko bo pojedel.

Poglavje 3 - Smernice za zdravo in trajnostno prehrano v vrtcu

Kaj pomenijo ti pojmi?
Trajnostno osnovana prehrana je tista, ki je bila pridelana, predelana, prepeljana, prodana in zaužita tako, da je dostopna vsem, da prispeva k lokalni ekonomiji, ustvarja dobra delovna mesta, zagotavlja varno življenjein spodbuja zdravje in raznolikost rastlin in živali. Domače živali v takšnem načinu reje ne trpijo (tudi divje živali ne);pozornost velja tudi zaščiti naravnih virov, npr. vode in zemlje in vplivom na klimatske spremembe.

Zdrav način prehranjevanja je tisti, ki pomaga pri vzdrževanju ali izboljšanju zdravja. Telo oskrbuje z življenjsko pomembnimi hranili v ravno pravšnji kalorični vrednosti:s tekočino, z dovolj aminokislinami iz beljakovin, esencialnimi maščobnimi kislinami, vitamini, minerali.Zahtevam po zdravem načinu prehranjevanja lahko zadostimo iz prehrane, ki je osnovana na živilih rastlinskega ali na živilih živalskega izvora.

Zdrav način prehranjevanja zadosti energetskim potrebam človeka, ga ne izpostavlja toksičnim snovem in ne povzroča prekomerne telesne teže, če ne pojemo preveč. Potrošniki imajo informacije o sestavi živil na deklaracijah, ki so zakonsko predpisane in kontrolirane. Seveda je najprej potrebno znati brati deklaracije.

Prehranska varnost pomeni pravilno ravnanje s hrano od njive do krožnika, vključno s transportom, pripravo in fazami hranjenja/skladiščenja. Tveganje s prehrano povezanimi boleznimi mora biti na celotni opisani poti minimalno. Skrb za prehransko varnost je sicer zakonsko določena, a ne čisto povsod. Če npr. organiziramo dogodek, kjer se degustira hrana, ali če ima hrana vlogo učnegamateriala itd., za varnost poskrbimo sami. Otrokom, ki imajo prehranske alergije, intolerance ali posebne prehranske zahteve, pripravimo hrano posebej (glej **Modul 2**).

Zdrave prehranjevalne navade se nanašajo na reden in zdrav obrok hrane na rastlinski ali živalski osnovi. Hrana naj bo pestra z vsemi hranili, ki jih potrebujete, tako da se počutite polni energije in zdravi. Pomembno je, da je vnos visoko predelane hrane omejen oz. čim manjši.

Zdravo prehranjevalno okolje je tisto, ki otrokom zagotavlja s hranili bogate in privlačne jedi in pijače, kjer dobivajo redna sporočila o koristni prehrani, se o njej učijo in jo poskušajo. Velik vpliv ima tudi zgled zaposlenih v vrtcu in staršev. S tem, ko sami zdravo jedo, sporočajo otrokom, da je to pomembno.

Vzorci smernic za zdrave in trajnostne prehranske programe v vrtcih:

- Oblikujte tako prehransko politiko, ki bo usklajena in bo zdravo prehranjevanjespodbujala na več nivojih: skozi učne programe v igralnicah, z ustvarjanjem podpornega prehranskega okolja in z bogatimi učnimi izkušnjami na prostem (**Modul 1**).
- Vaši učni programi naj poleg smernic zdrave prehrane poudarjajo še povečano zauživanje zelenjave in sadja ter pitje čiste, sveže vode iz pipe (**Modul 2**)
- Posebna pozornost naj velja učnemu okolju (glej **Modul 3** in **Modul 4**).
- Spodbujajte pozitivne odnose in komunikacijo z družinami tudi glede prehrane.Tako boste pomagali ustvarjati boljše okolje za otroke doma (glej **Modul 4** in **Modul 5**).

"Ne moremo predvideti prihodnosti otrok, a če jim nudimo zgodnje izobraževanje, je to že močno orodje, zaradi katerega lahko upamo."- Tricia Herbert, Združeno Kraljestvo, Eco-inteligentno izobraževanje za trajnostno prihodnost; prispevek o izobraževanju v zgodnjem otroštvu za trajnostno družbo, Pariz, UNESCO, 2008.

Ključni ukrepi

1. Sestavite "ekipo za kvalitetno prehranjevanje” v vašem vrtcu.

2. Preglejte obstoječe prehranjevalne navade, pravila in predpise med zaposlenimi.

3. Postavite skupne cilje za način prehranjevanja v vrtcu glede hrane, ki jo ponujate,inglede vključenosti snovi o prehrani v pedagoško delo.

4. Sestavite akcijski načrt in ustvarite pogoje, v katerih boste lahko dosegli cilje.

Modul 2 – Kako izboljšati kvaliteto hrane in jo pripravljati na bolj trajnosten način

V tem modulu so predstavljene prehranske potrebe otrok, zdravstvene težave, povezane z nezdravimi prehranskimi izbirami, ter kaj je trajnost v prehrani in kako njena načela postopno uvajati v vrtec.

Cilji tega modula so:

Učna enota 1: Spoznati osnove prehrane otroka.

Učna enota 2: Seznaniti se s sestavo in pripravo obrokov v vrtcih.

Učna enota 3: Razumeti, kaj pomeni upoštevanje načel trajnosti pri pripravi jedi in kako jih vključiti v delo.

Po zaključku tega modula boste razumeli:

1. kakšne so potrebe dojenčkov, otrok v vrtcu in v osnovni šoli ter katere zdravstvene težave so povezane z nezdravimi prehranjevalnimi navadami.

2. kako naj bodo pripravljeni obroki v vrtcih: zajtrk, kosilo in prigrizki.

3. kaj pomeni zdrava in trajnostna hrana ter kako postopno vpeljati trajnost pri pripravi obrokov s spremembo pri nabavi živil in načrtovanju obrokov.

Vir: arhiv projekta.

Učna enota 1 – Osnove prehrane otroka

V tej učni enoti se boste naučili:

1. razlikovati prehranske potrebe otrok glede na starost,

2. katere zdravstvene težave so povezane z nezdravimi prehranjevalnimi navadami.

Predstavitev teme:

Če se otroci doma ali v vrtcu prehranjujejo uravnoteženo in obedovanje poteka v prijetnem vzdušju, avtomatsko sprejmejo tak način prehranjevanja. Nadvse pomembno pravilo, ki ga moramo odrasli upoštevati, je, da se mi odločimo, kaj bo na mizi, otrok pa, kaj od tega bo pojedel. Ravnajte se popravilu: stimulirajte otrokov okus in bodite pripravljeni sprejeti tudi zavrnitve. Kaj pri otrocih deluje in kako naj zgleda optimalna ponudba, se mnogokrat naučimo sproti, zato ne obupajte. Zavedajte se tudi, da otroci mnogokrat ne jedo skladno s priporočili v tabelah, a s tem ni nič narobe. Tabele sovodilo, vsak otrok pa se razvija kot posameznik. Osnovna pravila priprave obrokov so bila razvita skladno z znanstvenimi dognanji.Vse države pri pripravi upoštevamo svoje smernice zdrave prehrane.

Vir: arhiv projekta

Poglavje 1 - Prehranske potrebe otroka glede na starost

Splošna prehranska priporočila za otroke objavlja **Svetovna zdravstvena organizacija**, države po svetu pa na njihovi podlagi pripravijo smernice zdravega prehranjevanja.

Splošna priporočila so:

- najboljša hrana za dojenčke je materino mleko,
- otroci naj uživajo raznovrstno hrano,
- uživajo naj raznoliko zelenjavo in sadje,
- uživajo naj zmerne količine maščob in olj,
- uživajo naj malo soli in sladkorja.

Svetovna zdravstvena organizacija je nadalje razvila priporočila prehranjevanja za šole: "**Food and nutrition Policy for schools**". Države so te splošne smernice kasneje še dodatno razvile in prilagodile svojim razmeram. Pri nas na tem področju delujeta Ministrstvo za zdravje **Nacionalni inštitut za javno zdravje**.

V Sloveniji je za prehrano v vrtcih in šolah dobro poskrbljeno: otroci imajo redne obroke, ki se pripravljajo v vrtčevskih ali šolskih kuhinjah po dostopnih cenah. V mnogih evropskih državah hrano pripravljajo za to specializirani kateringi (nekateri so odlični);kvaliteta obrokov je odvisna od cene. Prilagodljivost velikih kateringov jeprimerjavi z majhno vrtčevsko kuhinjo veliko manjša. Torej bi opustitev priprave hrane v vrtcu pomenila korak nazaj.

Še več praktičnih informacij zunajtega tečaja najdete na teh dveh portalih:

https://www.prehrana.si

http://solskilonec.si/

Priporočena prehrana za otroke

Otroke razdelimo v več starostnih skupin:

1. Otroci v starosti do enega leta;njihovo prehrano delimo v tri obdobja:

- dojenje oz. hranjenje po steklenički, izključno mlečna hrana – prvih 6 mesecev;
- uvajanje dopolnilne (mešane, čvrste) prehrane – med 4. in 6. mesecem;
- prehod na prilagojeno družinsko prehrano – od 10. meseca naprej;

2. otroci od 1 -3 let jedo prilagojeno družinsko prehrano;

3. otroci od 4-6 let jedo prilagojeno družinsko prehrano.

Izzive, na katere naletimo pri prehrani majhnih otrok, lahko najdete na straneh 29 in 30 v **Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah** (vir: Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Adamič M. in Čampa A., 2005) in tu: **Additional information pdf**.

Veganska in vegetarijanska prehrana v vrtcih

Skladno s Smernicami zdravega prehranjevanja v VIZ v Sloveniji veganska prehrana za otroke in mladostnike ni priporočljiva. Laktoovo vegetarijanska prehrana je še sprejemljiva, a se je potrebno zavedati, da lahko v primeru, če je nepravilno načrtovana, pripelje do pomanjkanja železa, cinka, kalcija, vitamina B12 in vitamina D.

Poglavje 2 - Zdravstvene težave povezane z nezdravimi prehranjevalnimi navadami pri otrocih

Otroci, ki obiskujejo vrtec, tam dobijo štiri obroke, ki so pripravljeni skladno s slovenskimi priporočili, osnovanimi na smernicah Svetovne zdravstvene organizacije, in skladno z našo zakonodajo. Vendar na otroke lahko vplivajo nezdrave prehranjevalne navade, ki jih imajo doma,zato se morajo o zdravi prehrani poučiti tudi starši. Poglejmo si najpogostejše razvade:

- opuščanje obrokov,
- neredno prehranjevanje in nadomeščanje obrokov s sladkimi in slanimi prigrizki,
- premalo zaužite zelenjave, kaš, polnovrednih žitnih izdelkov, rib, mleka in mlečnih izdelkov ter rastlinskih olj,
- preveč zaužitega sladkorja, živalskih maščob in soli zaradi pretiranega uživanja sladkih pijač, mesnih izdelkov, sladkih in slanih pekovskih izdelkov, sladkih mlečnih desertov,
- prepozen prehod na uživanje živil v koščkih, kar pri najmlajših otrocih povzroča težave pri žvečenju.

Navedeno ne vpliva le na trenutno zdravje in razvoj otrok, temveč predstavlja tveganje za postopni razvoj bolezni, kot so:

- sladkorna bolezen tipa II,
- bolezni srca in ožilja,
- debelost,
- nekatere vrste raka,
- osteoporoza,
- različne anemije.

Vir: (Letnar Žbogar L., Dukić B., Gregorič M., Strmljan N., **Zdrava prehrana v predšolskem obdobju**)

Neredni obroki in neuravnotežena prehrana ne vplivata le na fizični, pač pa tudi na kognitivni razvoj otroka. V večini primerov so za previsoko telesno težo odgovorni starši ali skrbniki, ki se ne zavedajo posledic prehrane, bogate s sladkorjem in maščobami.

Delež prekomerno težkih otrok je tudi v Sloveniji do leta 2010 skokovito naraščal,vendar se debelost med otroci od leta 2011 po zaslugi različnih ukrepov zmanjšuje.Najučinkovitejši je Zdrav življenjski slog v osnovnih šolah. Več si lahko preberete tu:(G.C., RTV Slo, 2017), **Slovenija žanje uspehe pri zmanjševanju deleža debelih otrok in mladostnikov** .

Otrokova telesna samopodoba se začne graditi v predšolskem obdobju.Veliko vlogo tu igrajo starši. Tedaj se začne oblikovati povezava med zadovoljstvom s telesno podobo in zdravimi navadami (ne šele kasneje, kot lahko zmotno mislijo starši). Od staršev je odvisno katere zdrave navade bodo otroci usvojili in kako bodo zadovoljni s svojo podobo (Hart M.L., Damiano S.D., Cornell C. in Paxton S.J., 2015).

Otroci so zelo dovzetni za oglasna sporočila, kar določena podjetja s pridom izrabljajo. Manjši otroci ne ločijo med resničnim in neresničnim svetom in so še posebej občutljivi. Starejši pa se zelo poistovetijo s svojimi junaki in verjamejo likom ali osebam, ki so jim všeč. Svetovna zdravstvena organizacija je zato sprejela model za obvladovanje oglaševanja in trženja, ki temelji na znanstvenih dokazih in empiričnih izkušnjah držav članic. Slovenija to orodje uspešno uporablja in prilagaja svojim zahtevam, a seveda delo ni zaključeno. Več preberite v prispevku (Zveza potrošnikov Slovenije, 2017): **Zmanjšanje izpostavljenosti otrok oglaševanju nezdrave hrane za zaustavitev otroške debelosti.**

V dokumentu **Neprimerno trženje živil za dojenčke in malčke** iz NIJZ so zapisane značilnosti primerne promocije izdelkov.

Primerna promocija izdelkov:

- ne podcenjuje priporočenih praks dojenja,

- ne prispeva k nastanku debelosti in nenalezljivih kroničnih bolezni,

- ustrezno prispeva k prehrani dojenčkov in malčkov,

- ne podcenjuje uporabe ustreznih doma pripravljenih živil ali lokalnih živil,

- ni zavajajoča in ne vodi do neustrezne uporabe.

Kdaj je promocija neprimerna, ker spodbuja nastanek debelosti ali kroničnih bolezni, si lahko preberete na str. 9, 10. Vir: (Gabrijelčič BlenkušM., Juvan M. in Triler M., 2018).

Učna enota 2 - Obroki v vrtcu

V tej učni enoti se boste naučili:

1. kaj je pomembno pri pripravi zdravih prehranskih načrtov.

2. kaj pomeni priprava hrane po načelih trajnosti.

Predstavitev teme:

Kuhinje v vrtcih se razlikujejo po načinu dela in opremljenosti. V Sloveniji imamo centralne, lastne in razdelilne kuhinje, pri čemer v prvih dveh pripravljajo obroke, v razdelilnih pa jih le delijo in do konca pripravijo, če je potrebno. V Sloveniji se zavedamo pomena ekološke hrane za zdravje, zato po novi Uredbi o javnem naročanju kuhinje lahko naročajo 15% ekoloških živil, kar je ena od bistvenih zahtev, ki jo upoštevamo tudi pri načelih trajnosti. Na področju trajnosti pa lahko naredimo še več. Iz prehranskega vidika morajo otroci dnevno zaužiti pet obrokov;mnogokrat v vrtcu pojedo že štiri.
V **Poglavju 2** je opisano, kako naj bodo obroki razporejeni.

Poglavje 1 - Na kratko o različnih ureditvah kuhinj

Za pripravo kvalitetnih obrokov sta pomembna kvaliteta živil in način priprave. Jedi bodo ohranile največji delež hranil in imele najboljši okus, ko je hrana pripravljena iz svežih sestavin tam, kjer jo postrežejo. Stega vidika so lastne kuhinje najboljše, saj je hrana tako rekoč postrežena takoj, ko jo pripravijo.

Če je vrtec majhen in priprava hrane ni ekonomična, potem jo pripeljejo od drugje in jo tu le razdelijo – v tem primeru je to razdelilna kuhinja. Dokler hrana ni postrežena, mora ostati vroča, v zaprtih posodah. Mogoče bi bilo tudi, da bi hrano, preden jo pripeljejo, ohladili in potem v vrtcu le pogreli in postregli. Ti postopki so potrebni zaradihigiensko-zdravstvenih razlogov, saj preprečujejo razvoj bakterij v hrani.

Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca, neuradno prečiščeno besedilo (2008), v 30.členu o kuhinjah pravi:

"Če so v vrtec vpisani otroci iz prvega starostnega obdobja, se v vrtcu praviloma zagotovi lastna kuhinja. Razdelilna kuhinja mora zagotoviti opremo za dodelavo obrokov in kuhinjske pripomočke za

potrebno homogenizacijo posameznih jedi. Če ima centralna kuhinja vrtca ali bližnje šole dovolj kapacitet in lahko zagotovi prehrano v skladu z energijskimi in hranilnimi normativi za otroke od enega do tretjega leta starosti, je lahko v posamezni enoti vrtca, v kateri so tudi otroci prvega starostnega obdobja, razdelilna kuhinja."

Vir: arhiv projekta

Za več informacij preberite:

Mravljak A., Tkavc A., Letnar Žbogar N. (2009). Smernice dobre higienske prakse za kuhinje vrtcev. Ljubljana: Skupnost vrtcev Slovenije.

Zanimivost: T.H., RTV Slo, (2015): **Kuhinje v šolah, bolnišnicah in domovih so varnejše kot v gostilnah**

Poglavje 2 - Načrtovanje in režim obrokov

Načrtovanje dnevnih in tedenskih obrokov naj bo uravnoteženo in z obilico pestre hrane

Odrasli otroku določijo čas obroka in izberejo jedi, pri čemer dajejo prednost zdravim živilom. Otrok se odloči, kaj in koliko bo pojedel, kar mu pomaga razvijati odgovornost do sebe. Hkrati se nauči poslušati občutek za naravno lakoto in sitost. Tako ne čuti prisile, ki sicer ovira razvoj zdravih prehranskih navad.

Priporočeni čas za posamezne obroke je:

– zajtrk: 7.00 -7.30

– dopoldanska malica: 9.30-10.00

– kosilo: 12.30-13.00

– popoldanska malica: 15.00 -15.30

Vir: Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M.,Adamič M. in Čampa A., 2005

Vir: arhiv projekta.

Režim uživanja hrane čez dan

Otroci naj bi čez dan pojedli pet obrokov:tri glavne (zajtrk, kosilo, večerja) in dve malici:eno dopoldan, eno popoldan. Eden glavnih obrokov naj bo topel, najraje kosilo. Zaužijejo naj tudi mnogo pijače:od 800 ml do 1,5 l – odvisno od starosti. Redno uživanje hrane ohranja krvni sladkor v normalnih mejah, zato otroci bolje opravljajo svoje dnevne naloge in so bolj zbrani. Obroki se hranilno dopolnjujejo in otrokom dajejo optimalno količino energije za čez dan.

Pet obrokov na dan – v vrtcu ali doma

Otroci v vrtcih po Evropi preživijo vse več časa. V Sloveniji so otroci v vrtcih dnevno v povprečju 7 ur, kar pomeni, da je veliko takih otrok, ki ostajajo tudi po 9 in več ur. V naših vrtcih imajo otroci štiri obroke, ponekod po Evropi pa tudi pet, vendar države večinoma ne ponujajo toliko obrokov. Energijski vnos s prehrano, ki omogoča otroku najboljšo zbranost v vrtcu in šoli, mora biti tak:

- 20 % zajtrk,
- 12,5 % malica v vrtcu,
- 37,5 % kosilo,
- 12,5 % popoldanska malica,
- 17,5 % večerja.

Vir: Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M.,Adamič M. in Čampa A., 2005

Načrtovanje in režim obrokov: zajtrk

To je običajno prvi obrok, ki ga v vrtcu ponudijo otrokom. Vse evropske države otrokom ne nudijo zajtrka;pravzaprav je to prej izjema kot pravilo. Ta prvi obrok je pomemben za dober začetek dneva, saj:

- napolni otrokove energijske rezerve,
- omogoča jim zbranost in osredotočenost,
- brez zdravega zajtrka so otroci lahko utrujeni, nezbrani in lenobni.

Članek o zajtrku iz NIJZ pravi, da so iz razvojno psihološkega vidika raziskovalci pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljše kognitivne in spominske zmožnosti ter boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo. Ugotovili so tudi, da lahko navada rednega zajtrkovanja prispeva k zmanjševanju telesne teže pri odraslih, medtem ko je opuščanje zajtrka povezano s tveganjem za nastanek prekomerne telesne teže pri otrocih. Še več prednosti zajtrka lahko preberete v tem članku:**Pomaga pri reševanju umskih nalog, pozornosti in spominu.** (Vir: A.Š., 24.si, 2016)

Otroški možgani potrebujejo mnogo več glukoze kot najstniški ali odrasli; v starosti od 4 - 10 let jeotroci potrebujejo kar dvakrat toliko.

Vir: arhiv projekta.

Sestava zajtrka

Zajtrk naj bo sestavljen pretežno iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnati kruh, kaše...), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi; v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelek…), kar še dodatno izboljša kognitivne zmožnosti in razpoloženje ter z dodatkom zelenjave ali sadja oziroma 100 % soka, kar zviša hranilno vrednost obroka in ugodno vpliva na njegovo energijsko gostoto.

Pri mlečnih izdelkih posezite po navadnih jogurtih ali kefirju (boljša izbira), ki jim dodate sadje. Fermentiran okus kefirja ni opazen, če ga uporabite kot preliv za kašo. Skladno s smernicami zdrave prehrane se za predšolske otroke uporablja polnomastno mleko.

Izogibajte se predelanim živilom, kot so slajeni kosmiči (izbirajte osnovne variante brez dodanega sadja in sladkorja, torej zgolj npr. ovsene, pirine kosmiče in sadje dodajte sami).Dobra izbira so tudi omenjene kaše, npr.ajdova, prosena, tudi polenta. Toast ni dobra izbira, ker je predelano živilo. Enostavno vodilo je, da živila, ki lahko dolgo časa čakajo na policah, nimajo mnogo hranil.

Otroci naj pijejo nesladkan čaj ali vodo.

Mnogo idej za obroke boste našli v **Praktikumu jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah** (vir: Hlastan Ribič C., Poličnik R., 2008).

Ne pozabite: za otroka ste vzor VI. Skupno prehranjevanje ni le hranjenje, ampak učenje; je spoznavanje hrane, okusov, obnašanja.

Kako izbrati zajtrk, ki ustreza otroku, lahko pogledate tu: **Kako izbrati zajtrk, ki ustreza otroku** (vir: Komnenović J.)

Načrtovanje in režim obrokov: kosilo

Vrtci hrano pripravljajo za obe starostni skupini, zato jo je potrebno načrtovati tako, da ustreza obema skupinama: večje potrebe po hranilih in energiji se pokrijejo z večjimi porcijami. Jedilniki so načrtovani tako, da sepriporočeni energijski in hranilni vnosi izravnajo na tedenski, ne na dnevni ravni. Organizatorji vrtčevske ali šolske prehrane v jedilnike mnogokrat vključujejo regionalne jedi, kar je primer dobre prakse, kadar jedi temeljijo na lokalnih živilih.

Pozornost naj velja jedilnikom za prvo starostno skupino: če je vrednost železa na meji, potem je primerno, da se z železom bogatim živilom dodaja živila, bogata s C vitaminom ali drugimi kislinami, kar pospešuje absorpcijo železa iz hranil. Prav tako bi lahko bila kritična zaužita vrednost folne kisline, posebej pozimi, ko ni dovolj zelenjave. Pomembno je, da otroci užijejo dovolj zelenjave, kalčkov, otrobov, jeter ...

Skladno s Praktikumom jedilnikov zdravega prehranjevanja se **rdeče meso priporoča** 2-3-krat tedensko, **perutninsko** pa 1-3-krat tedensko. **Brezmesni dan se priporoča 1-2-krat tedensko**, kar je popolnoma skladno z načeli trajnosti, saj je to, kar je dobro za človeka, dobro tudi za okolje (glej **Modul 2, Učna enota 3, odstavek Prednosti obrokov z manj mesa**).

Ta dan imajo otroci druge vire beljakovin: mlečne izdelke, jedi iz stročnic ali jajca.Stročnice in izdelki iz njih so priporočeni 1-2-krat tedensko kot zamenjava za mesne jedi. Ribe naj bodo na jedilniku vsaj 1-2-krat tedensko. Uporaba mesnih izdelkov naj bo zmerna in občasna.Uporabljajte take, kjer se vidi struktura mesa (torej ne hrenovk, paštet ...).

Izogibajte se: mastnemu mesu, kakršnikoli ocvrti hrani, mastnim sirom, konzerviranemu, suhemu, prekajenemu mesu.

Pozornost velja tudi manjšemu **uživanju soli**, saj je ta pomemben dejavnik za povišan krvni tlak, ki je krivec za možgansko kap, bolezni srca in ožilja (slednje so vodilni vzrok smrti v svetu, 80% teh bolezni pa nastane zaradi povišanega tlaka).

Pri pripravi hrane to pomeni minimalno soljenje, izogibanje predelani, pripravljeni ali polpripravljeni hrani, izogibanje prekajenemu mesu in izdelkom, izogibanje instant mešanicam za juhe, omake, začimbe ... Namesto tega raje uporabljajte začimbe. Otrok se na okuse navaja in je nanje zelo občutljiv;na manj slano hrano se bodo navadili brez večjih težav (vir: Hlastan Ribič C. in Poličnik R., 2008).

Mnogo soli zaužijemo s kruhom, zato jedobra alternativa tudi manj slan kruh, npr. **Gustav** ali **mešanice za tak kruh** kar že uporabljajo nekatere šole in vrtci.

Uporaba sladkorja v kakršnihkoli oblikah v vrtcu ni priporočena.Vzmerni količini uporabljajte tudi njegove nadomestke (med, suho sadje, sadje...).

Uporabljajte polnovredne žitne izdelke, torej ne bele moke, belega riža ali izdelkov iz teh sestavin. Žitna ovojnica vsebuje mnogo vitaminov, mineralov in vlaknin. Pri uporabi žit razmišljajte široko: vključujte proso, ajdo, ječmen (ječmenota namesto rižote), piro, oves ... Občasno lahko tudi žita, ki ne prihajajo iz našega okolja: kvinoja, amarant, kamut.

Pri pripravi zelenjave bodite pozorni pri rezanju in pranju: najprej jo očistite in operite.Šele nato jo narežite. Z rezanjem namreč sprožite oksidacijske procese in izhajanje hranil v vodo.

Več informacij o prehrani je dostopno v dokumentih in publikacijah, ki veljajo za Slovenijo:

Simčič I.etal. (2010). **Smernice za prehranjevanje v vzgojno izobraževalnih zavodih (pdf)**

NIJZ (2016).**Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil (pdf)**

Za vsakodnevno izvajanje smernic zdravega prehranjevanja in pri načrtovanju tedenskih jedilnikov si vrtci in šole pomagajo s temi dokumenti:

Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M.,Adamič M. in Čampa A. (2005). **Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (pdf)**, Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Hlastan Ribič C. in Poličnik R. (2008). **Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja (pdf)** Ljubljana: Ministrstvo za zdravje in Zavod RS za šolstvo.

Glede uživanja jedi pri kosilu velja (povzeto po Praktikumu jedilnikov zdravega prehranjevanja):

- juho ponudite le enkrat;ima nižjo kalorično vrednost in če jeotroci pojedo preveč, ne bodo jedli drugih jedi,
- otrok naj ne pušča glavne mesne jedi ali jajčne, oz.mlečne jedi ter zelenjavne priloge ali solate na račun škrobne priloge ali sladice,
- otrok lahko izpusti sladico, če ni več lačen. Najboljše sladice so pripravljene iz sadja in so vedno na koncu obroka,
- otroci imajo najraje škrobne jedi, še posebejsladice, izjemoma še meso, manj pa zelenjavo in sadje. Če otrok ni občutljiv na določeno živilo ali jed, mu jo večkrat ponudite, da jo sprejme oziroma zaužije. Otroka ne silimo s hrano. Tudi ne menjamo »slabe« hrane, denimo zelenjavne jedi, z »dobro« hrano, npr. sladico. Praviloma lahko otrok dobi sladico, če najprej zaužije zelenjavo (solato) in/ali mesno jed ali zamenjavo. Več o privajanju na nove okuse, vlogi vzgojiteljic, vrstnikov in okolja si preberite v **Modulu 4**.
- pri vrtčevskih otrocih se tudi izogibamo živilom, ki bijih otroci lahko vdihnili ali bi povzročila zadušitev: ribe s kostmi, celi oreški (uporabimo drobljene ali mlete), grobe kaše, morski sadeži, gobe ...
- otrokom ne ponudimo več hrane, kot je normativ, z izjemo manj ješčih otrok, ki lahko dobijo dodatek (predvsem zelenjava, sadje, meso),
- starejši otroci lahko vzamejo hrano po samopostrežnem načinu – a najprej naj vzamejo manj in si po potrebi še dodajo.

Učna enota 3 – Priprava hrane po načelih trajnosti

V tej učni enoti se boste naučili:

1. kaj pomeni hrana pripravljena po načelih trajnosti.

2. Izvedeli boste več o: ekološki, regionalni in sezonski hrani, hrani iz poštene trgovine ter o ulovu rib skladno z načeli trajnosti.

3. S katerimi strategijami boste stroške obdržali v obvladljivih mejah.

Predstavitev teme:

Definicija, kaj je hrana, pridelana po načelih trajnosti, ne obstaja. Vendar pa je splošno sprejeto, da bi morala biti pridelana, predelana, transportirana, pripravljena in razdeljena tako, da ima kar najmanj negativnih in največ pozitivnih učinkov na zdravje, družbo, okolje ter ekonomijo. Odražati mora torej bistvo trajnostnega razvoja: zadovoljiti sedanjo generacijo in pri tem ne ogrožati prihodnjih generacij.

Ker so prehranjevalni sistemi tako kompleksni, se mora hrana, skladna z načeli trajnosti, spopadati z veliko izzivi. Ko govorimo o taki hrani, jo moramo obravnavati celostno. Gotovo najprej pomislimo na te lastnosti: sveže, sezonsko, lokalno, ekološko, iz poštene trgovine itd.,vendar je trajnostna hrana mnogo več. Pomeni še uravnotežene in zdrave obroke, dobro počutje rejenih živali, učinkovito ravnanje z vodo in energijo, zmanjševanje odpadkov... Seznam njenih prednosti je neskončen, a je razlaga odvisna od posameznika. V tem modulu bomo nekatere lastnosti podrobneje razložili in podali namige, kako na področju nabave zmanjšati dodatne stroške, ki nastanejo ob trajnostni pripravi hrane.

Poglavje 1 – Ekološko, sezonsko, lokalno in zakaj je pametno zmanjšati porabo mesa

V tem poglavju se boste naučili več o ekoloških, sezonskih in lokalnih živilihin zakaj imajo obroki z manj mesa pozitiven vpliv na okolje.

Za lažje razumevanje nekaj informacij o ekološkem kmetovanju

Kmetje pri ekološkem kmetovanju ne uporabljajo pesticidov in umetnih gnojil, zato tudi ne ogrožajo okolja, torej divjih živali in rastlin. Pri kmetovanju kolobarijo, uporabljajo naravna gnojila, kot so kompost, gnoj in tako ščitijo vodo in zemljo. Poraba fosilnih goriv za mehanizacijo je pri ekološkem kmetovanju nižja, sam proizvodni sistem pa učinkovitejši. Ekološko kmetovanje tudi prepoveduje uporabo gensko spremenjenih organizmov (GSO). Metode pridelave in kriteriji za ekološka živila so zakonsko določeni v EU, zato vsa tako deklarirana živila dosegajo minimalne standarde. Ekološki izdelki so označeni z evropskim znakom;pridelava je skladna z evropskimi smernicami. Nadzor nad temi pridelki/živili izvajajo pooblaščene organizacije.VSloveniji so to:
Inštitut za kontrolo in certifikacijo v kmetijstvu in gozdarstvu (skrajšano ime: KON-CERT), **Inštitut za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru za tehnično preizkušanje in analiziranje** (skrajšano ime: IKC - Inštitut za kontrolo in

certifikacijo UM), **Bureau Veritas d. o. o.** in **TÜV SÜD Sava**. Link do spletne strani z več informacijami: **Nadzorni sistem pri Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.**

Podatki o kmetovanju v EU, grafični prikaz: poglejte: **IFOAM, Organic in Europe.**

Dodatne informacije

Evropska komisija, poglejte več **o ekološkem kmetovanju** (v slovenščini).

Poglejte si nadvse koristen **kotiček za otroke pri ekološkem kmetovanju.** (v slovenščini).

Lokalno in sezonsko

V splošnem ima hrana, ki je pridelana tam, kjer smo jo kupili, nižji okoljski vpliv, posebej ogljični odtis, v primerjavi s hrano, pridelano daleč od mesta nakupa (primer jabolka ali banane).

Ogljični odtis izdelka odraža količino toplogrednih plinov, ki se v okolje sprostijo v času od njegove pridelave, predelave, shranjevanja,distribucije, poti do potrošnikovega doma in do zaužitja. Izdelki z nižjim ogljičnim odtisom manj pripomorejo h klimatskim spremembam in so zato bolj trajnostni. Pričakovati je, da bo lokalno pridelana hrana bolj trajnostna, a toni vedno tako; lokalnost namreč ni edini faktor, ki vpliva na trajnost. Npr. lokalna zelenjava, ki raste v topli gredi zunajsezone, ima slabši učinek na okolje kot tista, ki naravno zraste v toplejših krajih sveta in jo razvozijo po svetu. Preden se torej odločite, kaj boste kupili, je vredno razmisliti še o drugih faktorjih, ki vplivajo na ogljični odtis.

S pomočjo sezonskega koledarja boste videli, katero sadje in zelenjava raste v sezoni in je najboljša izbira za tisti čas.

Preglednica 1: Sezonski koledar za zelenjavo

ZELENJAVA		JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
ZELJE	(H)												
PAPRIKA													
SOLATA													
ENDIVIJA													
RADIČ	(H)												
MOTOVILEC													
KITAJSKI KUPUS	(H)												
KORENČEK	(H)												
CVETAČA													
JAJČEVCI													
POR	(H)												
MELONE													
LUBENICE													
BUČKE													
ŠPARGLJI													
ČESEN													
ČEBULA	(H)												
MLADA ČEBULA													
PARADIŽNIK													
KUMARE													
ZGODNJI KROMPIR													
ZELENA	(H)												
BROKOLI													
RUKOLA													
MESEČNA REDKVICA													

Tabela 2: Sezonski koledar za sadje, razen za jabolka

SADJE	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
JAGODE												
BOROVNICE												
MALINE												
ROBIDE												
HRUŠKE												
OREHI												
LEŠNIKI												
MANDLJI												
KOSTANJ												
KAKI												
FIGE												
MARELICE												
ČEŠNJE												

Preglednica 3: Sezonski koledar za jabolka

JABOLKA	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AVG	SEP	OKT	NOV	DEC
SUMMERRED												
JAMES GRIEVE												
ELSTAR												
GALA												
GRAFENŠTAJNC												
ALKMENE												
LORD LAMBOURNE												
JONAGOLD												
RDEČI JONATAN												
ZLATI DELIŠES												
PINOVA												
CARJEVIČ												
MELROSE												
GLOSTER												
IDARED												
MAJDA												
BRAEBURN												
FUJI												
RDEČI DELIŠES												

Vir vse tri tabele: Priloga 1 Uredbe o zelenem javnem naročanju, (Uradni list RS, št. 51/17), Živila in gostinske storitve, Primeri okoljskih zahtev in meril

Prednosti obrokov z manj mesa

Kmetijske površine v svetu so omejene. Zanje tekmujejo: prireja mesa, pridelava žitaric (čeprav ne vedno, npr. na določenih živinorejskih območjih žita ne uspevajo, to so gorati ali sušni predeli).Ob tem pridelava žitaric za živinsko krmo tekmuje še s pridelavo žit za prehrano ljudi. Iz sedem kg žit priredimo en kilogram govedine, za en kilogram svinjine pa potrebujemo štiri kilograme žit. Način prehrane, ki temelji v veliki meri na mesu, torej ne ogroža le zdravja, pač pa tudi okolje, ki je krhek ekosistem.

Poraba mesa strmo narašča in če želijo kmetje pridelati več, imajo dve možnosti:

- da s pomočjo umetnih gnojil in pesticidov bolj intenzivno kmetujejo na svojih obstoječih površinah,

-da ustvarijo nove obdelovalne površine s krčenjem gozdov.

Obe možnosti v prvi vrsti vodita v izgubo biodiverziete, kar se je v zadnjih letih pokazalo vprimerih Indonezije in Brazilije. Ob tem povzročata še nepopravljivo škodo zaradi osiromašenja in izčrpavanja prsti ter vodnih virov, kjer ni več poti nazaj. Prihodnje generacije bodo zato imele omejene možnosti pridelave hrane.

Ljudje so navajeni pojesti vse več mesa, posebej predelanih mesnih proizvodov. Obstaja mnogo načinov, kako v menijih zmanjšati količino mesa in ob tem ohraniti kvaliteto in okus. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah priporočajo brezmesni dan 1-2-krat tedensko (glej **Učno enoto 2**). To je gotovo najcenejša pot do več koristi: znižali boste visoke stroške nakupa mesa in naredili nekaj koristnega za zdravje otrok in okolja. Ker se v zgodnjem otroštvu prehranske navade šele oblikujejo, je smiselno, da naučite otroke in njihove družine, da so obroki z manj mesa ali brez njega okusni in hkrati koristni.

Če vas zanima, si poglejte napoved najnovejših svetovnih trendov restavracij (**What´s Hot Culinary Forecast 2018**) – najboljše restavracije upoštevajo načela trajnosti (zdrava, lokalna, okolju prijazna prehrana, narodna kulinarika).

Slovenci imamo na splošno odlično kulinariko in vse več gostincev se trudi in stremi k odličnosti. Dokaz za to je podelitev naziva Sloveniji **Evropska gastronomska regija 2021** (vir: Dnevnik, 2018) in laskav uspeh Ane Roš, ki jo je akademija TheWorld's 50 BestRestaurants, ki podeljuje prestižne nagrade najboljšim kuharjem sveta, izbrala za najboljšo kuharico leta 2017;leta 2018 je bila njena restavracija uvrščena med **50 najboljših na svetu.**

Poglejte video: **Ana Roš, najboljša kuharica sveta: Ogromno mi pomeni, lahko smo še boljši**

Poglavje 2 – Dodatne informacije o pravični trgovini in ribah vzrejenih po načelih trajnosti (MSC fish)

V tem poglavju se bomo dotaknili še drugih vidikov prehrane in trajnosti. Z vključevanjem izdelkov, kot so riž, oreški, banane ali ribe, ki so pridelani na trajnostni način, lahko vaša prehranapostanebolj trajnostna.

Pravična trgovina (Fair trade)

Z nakupom izdelkov iz pravične trgovine kupci lahko prispevajo delež za boljše življenjekmetov in delavcev na kmetijah iz držav tretjega sveta. To pomeni, da bodo za svoje izdelke prejeli pošteno in

zanesljivo plačilo, s katerim bodo lahko pokrili stroške proizvodnje. Pravična trgovina zanje pomeni tudi dolgoročno in ne kratkoročno sodelovanje, od česar imajo koristi.Prejmejo še delež, ki se investira v izboljšanje življenjskega okolja, npr. izgradnjo šol in zdravstvenih domov.

Sistem pravične trgovine vključuje tudi nekatere okoljske standarde za izdelke. Standardi pravične trgovine od proizvajalcev zahtevajo, da pri kmetijski pridelavi ščitijo naravno okolje. Spodbujajo jih k zmanjšanju uporabe energije, posebej tiste iz neobnovljivih virov. V primerjavi z ekološkimEU standardompa EU standard pravične trgovine še ni izdelan. Organizacije, ki se ukvarjajo s pravično trgovino, so razvile svoje standarde, ki so prepoznani in jih nadzirajo zasebne organizacije za certifikacijo.

Če vas zanima več:

video: **Infodrom: Pravična trgovina**

poceni otroško delo v Kongu, od koder ljudje bežijo

video: primer otroškega dela, plantaža palminega olja

več o otroškem delu na plantažah palminega olja preberite **End child labour on palm oil plantations**

glede pravične trgovine v Sloveniji si oglejte link: **3MUHE pravična trgovina**

glede pravične trgovine v Evropi si oglejte link **World Fair Trade Organization Europe**

glede pravične trgovine v svetu, si oglejte link **Fairtrade International**

Vzreja rib po načelih trajnosti

Človek je od nekdajlovil ribe, vendar je v zadnjih 50 letih tehnologija močno napredovala. Omogoča nam, da lovimo dlje, globlje in bolj učinkovito kot kdajkoli prej. Znanstveniki ocenjujejo, da smo iz oceanov odstranili kar 90% velikih plenilskih rib, kot so morski psi, mečarice, polenovke. Leta 2003 je Komisija za ogrožene vrste v oceanih (PewOceansCommission) opozorila, da so svetovni oceani v stanju tihega kolapsa, ki ogroža morsko gospodarstvo, našo oskrbo s hrano, rekreacijo in naravno dediščino, ki jo želimo zapustiti otrokom.

Ribe vzrejene po načelih trajnosti so označene na dva načina:

Oznaka Marine StewardshipCouncil (MSC) jamči, da so bile ribe ulovljene na način, ki je trajnosten in ne ogroža populacij divjih rib.

AquacultureStewardshipCouncil (ASC) se uporablja za ribe iz ribogojnic in gojene rakcein jamči, da so vzrejeni skladno z načeli trajnosti.

Prizadevanja Slovenije za trajnostno rabo področja obalnega pasu in našega morja:

Načela MSC

Prvo načelo: Ribolov se mora izvajati na način, ki ne vodi v pretiran ribolov ali izropanje morja, posebej še izkoriščanih populacij rib. Če lovijo ogrožene vrste, potem jih morajo loviti tako, da si bodo dokazljivo lahko opomogle.

Drugo načelo: Ribolov in z njim povezana dejanja ne smejo ogrožati strukture, produktivnosti, delovanja in raznolikosti ekosistema (vključno s habitatom in povezanimi odvisnimi in ekološko povezanimi vrstami), v katerem se dogaja (in je od njega odvisen) ribolov.

Tretje načelo: Ribištvo je učinkovit sistem upravljanja, ki spoštuje lokalne, državne in mednarodne standarde in zakone. Vključuje institucionalne in delovne okvirje, ki zahtevajo odgovorno in trajnostno uporabo virov.

Več si preberite tu: **Marine Stewardship Council**

ASC standardi

- Celovita pravna skladnost.
- Ohranjanje naravnih habitatov in biotske raznovrstnosti.
- Ohranjanje vodnih virov.
- Ohranjanje raznolikosti vrst in divjih populacij s preprečevanjem uhajanja rib iz ribogojniških mrež.
- Krma in ostali dodatki za ribe morajo biti neoporečnega izvora.
- Dobro zdravje živali (brez nepotrebne uporabe antibiotikov in kemikalij).
- Družbena odgovornost do delavcev in do skupnosti, na katero vpliva kmetijstvo (npr. ni otroškega dela, skrb za zdravje in varnost delavcev, svoboda združevanja v združenja, dobri odnosi v skupnosti).

Kliknite na povezavo, če vas o **Aquaculture Stewardship Council** zanima več.

Poglavje 3 – Strategije za obvladovanje stroškov in sprememba v kuhinjo po načelih trajnosti korak za korakom

Kuhinje v vrtcih imajo fiksne proračuneza nakup živil. V tem poglavju se boste naučili nekaterih strategij, ki jih izvajajo nekateri vrtci po Evropi za uvajanje trajnostnega načina prehranjevanja, ki pa ne zviša stroškov.

Strategije za obvladovanje stroškov

Strategije za obvladovanje stroškov so nekateri projektni partnerji že razvili v letih praktičnega dela in testiranja. Če te strategije med sabo kombinirate, lahko v svoje jedilnike vključite vsaj 10 -20% več

trajnostnih živil (npr.ekoloških, lokalnih, iz poštene trgovine), ne da bi s tem zvišali stroške čez dovoljeno mejo.

Strategije za obvladovanje stroškov

Kje kupovati trajnostna živila?

Namigi za izboljšanje:

- Najprej vprašajte vašega dobavitelja, ali dobavlja tudi ekološka živila in živila iz poštene trgovine?
- Stopite v stik z različnimi dobaviteljiin se pozanimajte glede cen.
- Upoštevajte nasvete o izboru sadja in zelenjave iz Uredbe o zelenem javnem naročanju.
- Gradite na dolgoročnih odnosih, osebnem kontaktu in medsebojnem zaupanju.
- Spremembe uvajajte po korakih.
- Ne pozabite tudi na idejo o pošteni trgovini.Pomembna je za nas, ki lahko pomagamo, in za dežele tretjega sveta, ki so deležne pomoči.

Kako zmanjšati količino odpadkov?

Enaod največjih težav sodobnega sveta je zavržena hrana, zato je ena pomembnejših nalog v trajnosti zmanjšati odpadke, k čemur si prizadeva tudi kampanja **Zero Waste**. Poleg tega so odpadki za pripravljavce hrane dragi, saj jih plačate dvakrat: prvič, ko ste živilo kupili, in drugič, ko jih pride iskat podjetje, ki odvaža odpadke. Koliko vaše hrane konča v odpadkih? Odpadke preglejte in ugotovite: koliko jih nastane iz živil,še preden gredo v lonec, in koliko jih pride iz mize kot ostanki. Zakaj so odpadki nastali? Kako jih lahko zmanjšate? Raje razmislite, koliko česa v resnici potrebujete in si tako prihranite stroške.

Okusno.je - EKSKLUZIVNO: Najboljši kuhar leta 2016 kuha iz ostankov

Zanimivost: prva trgovina v Sloveniji (del največje trajnostne trgovine na svetu), ki deluje po načelih trajnosti **Robin Food** in prodaja presežke hrane.

Ključni ukrepi

1. Priporočila vašega vrtca uskladite s smernicami vaše države (prehranska vrednost, pestrost, primernost za otroke).

2. Pri načrtovanju obrokov upoštevajte posebne prehranske potrebe (intolerance, alergije, verska prepričanja).

3. Proces priprave hrane vpliva na senzorično kvaliteto; razmislite o postopkih, ki so zdravju najbolj prijazni in o zauživanju kar največ svežega sadja in zelenjave.

4. Načrt spreminjanja v trajnostno kuhinjo naj poteka po korakih s točno določenimi prioritetami. Načrt zapišite, določite časovnico in odgovorne osebe za izvedbo in spremljanje. O napredku poročajte na delovnih sestankih.

Modul 3 – Učenje v naravi

Ta modul obravnava učenje v naravi, ki je dostopno vzgojiteljicam in s katerim otroke seznanijo, od kje prihaja hrana. Predstavljeni so vrtičkiv vrtcih in kako z njimi vzbudimo otrokovo zanimanje za zunanji svet. Navedeni so praktični nasvetiza obisk kmetije in česa se otroci iz takega obiska naučijo

Vir: arhiv projekta.

Cilji tega modula so:

Učna enota 1: Prepoznati prednosti učenja v naravi in drugačnemožnosti učenja.

Učna enota 2: Opis praktičnih nasvetov za postavitev vrta za majhne otroke.

Učna enota 3: Predstaviti glavne korake za pripravo obiska na kmetiji, vključno z možnostmi financiranja ter skrbjo za zdravje in varnost otrok.

Po zaključku tega modula boste razumeli:

1. Kateri načini učenja v naravi koristijo majhnim otrokom.

2. Kako postaviti vrt za otroke in ga vzdrževati.

3. Kako razčleniti glavne korake za pripravo obiska na kmetiji in kakšne koristi tak obisk nudi otrokom.

Učna enota 1 – Možnosti za učenje v naravi, ki so povezane s prehrano

V tej učni enoti se boste naučili:

1. kateri so pozitivni učinki učenja v naravi na otrokovo telesno in duševno zdravje.

2. kako učenje v naravi pozitivno vpliva na otrokov osebni razvoj.

3. katere možnosti za učenje v naravi obstajajoznotraj ali zunaj območja vrtca.

Predstavitev teme:

V tej učni enoti se boste seznanili s tem, kako učenje v naravi pozitivno vpliva na dobro počutje otroka in njegove učne sposobnosti. Obstaja več metod učenja v naravi.V tejučni enotipa predstavljamo najpogosteje uporabljane metode.

Vir: arhiv projekta.

Poglavje 1 – Pozitivni učinki učenja v naravi

Življenjski slog mladih družin se je v primerjavi z družinami izpred dvajset let zelo spremenil. Otroci preživijo več časa pred različnimi zasloni.Pri mlajših od pet let je to po podatkih britanskega časopisa **The Telegraph**, ki povzema študijo Ofcom, kar štiri ure dnevno. Poleg tega pojedo več predelane hrane. Ker imajo njihovi starši natrpane delovnike, hrane ne morejo pojesti kot skupnega družinskega obroka. Vse to vodi v pojav civilizacijskih bolezni in razne socialne in psihološke težave. Rešitev iz teh tegob je stik z naravo, ki je bil za prejšnje generacije samoumeven. Danes otroci potrebujejo ozaveščene vzgojitelje in starše, ki so pripravljeni v svoj urnik vključiti tudi naravo.

Učenje v naravi vpliva pozitivno na otrokov osebnostni razvoj, bodisi posredno ali neposredno. Neposreden pozitivni učinek se odraža v učnih rezultatih, v telesnem in psihološkem zdravju. Posreden učinek pa so koristi otroka na socialnem področju. Vendar tudi učenje zunaj nima nujno pozitivnih koristi in je lahko zelo podobno učenju znotraj vrtca, če ne znamo izbrati prave lokacije in se odločiti za pridobivanje pravih izkušenj v naravi.

Boljše fizično in psihično zdravje

Učenje v naravi spodbuja razvoj zdravega in aktivnega življenjskega sloga, saj otrokom nudi možnost

telesne aktivnosti, prostega gibanja in spodbuja dobro počutje. Mnogokrat je povezano s povečano fizično aktivnostjo, saj obisk pogosto vključuje sprehod in udeležbo v praktičnih, fizičnih aktivnostih. Pozitiven učinek narave na človekovo psihično zdravje je tudi že dolgo časa znanstveno dokazan.

Veliko študij dokazuje, da stik z naravnim okoljem izboljšujesposobnost otrokove koncentracije. Ugotovili so tudi, da se pri otrocih, ki imajo dostop do zunanjega okolja, zmanjšajo simptomi motenj, kot so npr. ADHD. Narava pripomore tudi k uspešnejšemu premagovanju stresa, anksioznosti ter deluje preventivno.

Osebnostni razvoj

Otroci potrebujejo naravno okolje, ki jim nudi neomejen prostor, kotičke za raziskovanje, preizkušanje, odkrivanje. Igra zunaj spodbuja otrokove veščine reševanja problemov, njihovo kreativnost, ponuja številne možnosti za razvoj domišljije, inovativnosti in iznajdljivosti. Učenje skozi pridelavo in pripravo hrane v najzgodnejših letih je tudi odličen pripomoček za vključevanje migrantskih otrok v novo okolje. Vrtec predstavlja varno okolje, kjer razvijajo samozavest, se učijo novega jezika in komunikacije v novem okolju. S stikom z otroki in odraslimi se učijo jezika, z zunanjo igro v vrtcu pa se spoznavajo z okoljem na varen način.

S tako specifičnimi aktivnostmi, kot je vrtnarjenje, se otroci spoznavajo s prehranjevalnimi navadami države gostiteljice. Take aktivnosti lahko pritegnejo tudi njihove starše in so priložnost za predstavitev prehranskih navadin načina pridelave hrane ostalim staršem.

Vir: arhiv projekta.

Razvoj čuta odgovornosti do narave

Otrokove aktivnosti v naravi v otroku spodbujajo razumevanje narave in naklonjenost, ki jo v kasnejšem življenju čuti do nje. V odrasli dobi se to lahko pokaže tudi kot izbira poklica, ki je povezan z ohranjanjem narave.

Znanstveniki so proučevali, kateri vplivi so bili ključni, da so ljudje postali okoljsko osveščeni.V Veliki Britaniji so npr. ugotovili, da so bile najpomembnejše izkušnje z naravo iz otroštva. Kritična starost je običajno mnogo pod 12 let in stik z naravo v tem času močno vpliva na kasnejše pozitivno občutenje do naravein obnašanjedo okolja.

Vključevanje majhnih otrok v živi svet okrog njih predstavlja temelj za njihovo kasnejše učenje in razvoj. Obisk na kmetiji bo ustvaril čutno izkušnjo.Otrok bo videl, slišal in zavohal podeželsko okolje. Ker aktivnosti potekajo v živo, mu bodo pomagale razviti prirojen občutek za živali in naravo mnogo bolje kot slikanice s tako vsebino. In ne samo to.Otroci bodo v naravi "pokurili" energijo, ki je v razredu ne morejo, in se obenem še osebnostno razvijali.

Pozitiven vpliv na učne sposobnosti

Narava je prostor, kjer se lahko dogajamnogo zabavnih aktivnosti, ki pa jih je mogoče zastaviti tako, da ustrezajo učnemu načrtu, npr.:

- pripovedovanje zgodb in pesmice,
- aktivnosti, povezane s štetjem, npr. pobiranje jajčk ali različnih plodov, npr. jagod,
- spoznavanje živali skozi različne aktivnosti – npr. kateri živali pripada določen telesni del,
- lov na zaklad v naravi, ki vključuje še spoznavanje okolja,
- kreativno delo za različnimimateriali: ustvarjanje z različno obarvanimi listi,koščki lubja ...

Vir: arhiv projekta.

Vsakodnevni stik z naravo ima še te učinke na otroke:

- krepi zmožnost osredotočanja in kognitivne sposobnosti,

- izboljšuje akademske sposobnosti (dokazano je, da učenci šol v ZDA, ki imajo učilnice na prostem ali drug voden stik z naravo, dosegajo boljše rezultate pri družboslovnih predmetih, jezikih, umetnosti, znanosti in matematiki),

- izboljša odnos do prehrane (otroci, ki hrano pridelajo sami, jo tudi raje pojedo in verjetnost, da bodo zdrave prehranske navade obdržali skozi življenje je večja),

- izboljšuje socialne stike med otroci,

- povečuje samodisciplino (zelene površine zvišujejo notranji mir in samoobvladovanje, posebej pri dekletih),

- zmanjšuje stres.

Strokovnjaki zelene površine imenujejo kar "vitamin G" in pravijo, da so redni odmerki nujno potrebni za zdravo otroštvo. Vrtci, ki imajo svoj vrtiček ali katere druge zasaditve, kjer otroci opazujejo življenje v zelenem, lahko naredijo za otrokov razvoj mnogo več kot tisti, ki tega nimajo.

Za več informacij preberite članek **Bennefits of Connecting Children with Nature** in brošurico **Every Child Outdoors**. Primer dobre prakse pri nas je tudi **Mreža gozdnih vrtcev in šol**.

Poglavje 2 – Nekatere možnosti učenja v naravi

Izraz "učenje v naravi" obsega množico različnih aktivnosti in možnosti. Lahko poteka na majhnem dvorišču za vrtcem ali na nekoliko večjem vrtu. Če se odločite, da boste zapustili okolje vrtca in otroke peljali na obisk, se paleta možnosti še poveča. Lahko greste na kmetijo, v regijski ali drug naravni park, v lokalni park ali v botanični vrt, v gozd, na obalo, k reki ... Vsa ta okolja nudijo edinstvene možnosti učenja.

Učni vrt v vrtcu

To je čudovit način povezovanja otrok z naravo. Postavite ga v taki velikosti, da bo za vas obvladljiv, torej, kot vam dopuščajo prostor, čas in denar. Dejstvo, da je ob vrtcu vrt, pomeni, da greste lahko tja,kadar je za vas najugodnejše.

Druga prednost je takojšnji dostop do notranjih prostorov vrtca, torej – če se vreme poslabša, se lahko hitro vrnete notri. Karkoli že delate zunaj, lahkoto postane del učenja v igralnici – npr. opazovanje rož ali vrta zunaj se lahko nadaljuje z risanjem notri.

Primeri dobre prakse: **eko vrt v vrtcu Antona Medveda v Kamniku**

Društvo za permakulturo Slovenija, **Kokoši in ribnik v vrtcu Vrhnika**, 2018

Obisk na kmetiji

Skoraj vsi otroci se veselijo takega obiska.Še posebej, če vedo, da bodo videli mladičke, npr. jagenjčke, teličke ali piščančke! Posebej v mestih otroci nimajo dosti možnosti za opazovanje takih živali.Za nekatere bo to morda prvič. Ta nova doživetja lahko kasneje raziskujejo skozi pogovor z vzgojiteljicami o tem, kar so na kmetiji videli, slišali, vohali.

Obisk naravnega parka

Podobno kot obisk na kmetiji tudi obisk naravnega parka nudi številne možnosti opazovanja narave.Mnogo naravnih parkov ima svoje izobraževalne programe, prilagojene starosti obiskovalcev.Znjimi se boste lahko pogovorili o najugodnejši ponudbi za vas. Poleg tega naravni parki obiskovalce seznanjajo tudi z geografskimi, etnološkimi in zgodovinskimi značilnostmi regije ter s posebnostmi parka, zaradi česar velja zazaščiteno območje. Mnogokrat imajo urejene učne poti, po katerih se lahko sprehodite z vodnikom ali brez njega.

Nekaj primerov:

Triglavski narodni park, programi za šole

Ljubljansko Barje, krajinski park, učne poti

Park Škocjanske jame, izobraževalni programi

Naravni rezervat Škocjanski zatok

Morda vam pride prav **seznam naravnih parkov** v Sloveniji.

Vir: arhiv projekta.

Učna enota 2 – Vrtnarjenje v vrtcu: Praktični nasveti za postavitev vrta

V tej učni enoti se boste naučili:

1. očem je potrebno razmisliti, preden začnem s pripravo vrtička v okolici vrtca.

2. katera so glavna opravila, povezana z vzdrževanjem vrta.

Predstavitev teme:

Vrtnarjenje je dejavnost, pri kateri uživajo ljudje ne glede na starost. Še posebej velike koristi bodo imeli otroci, ki se ob tem tudi zabavajo. Večina otrok na prostem uživa, radi kopljejo po zemlji, se umažejo, ustvarjajo in opazujejo, kako zasajene rastline rastejo.Ob tem, da se v vrtu izobražujejo, se še naučijo novih veščin, se zabavajo in razvijajo samozavest.

Vir: arhiv projekta.

Poglavje 1 – O čem je potrebno razmisliti, preden začnemo s pripravo vrta?

Če želite, da bi vaš projekt vrt tekel gladko, je potrebno razmisliti o nekaterih ključnih vprašanjih, preden sploh zasadite vile v zemljo. Z vnaprejšnjim razmislekom boste lahko prostor oblikovali tako, da boste na njem lahko posadili kar največ in bodo tudi otroci imeli korist od njega.Preden se lotite, razmislite o naslednjem:

- Skličite sestanek s starši in jim razložite vaše načrte; pojasnite, kakšne prednosti bodo od tovrstnega učenja imeli otroci;povabite jih k sodelovanju.
- Kdo od vzgojiteljic in vrtčevskega osebja bo sodeloval pri tem projektu, kdo bo sestavljal glavno delovno skupino?
- V proces načrtovanja vključite starše in otroke, vprašajte jih, česa si želijo na vrtu.
- Pri delu uporabite tudi izkušnje in znanje staršev.
- Sestavite listo vsega, kar bi želeli imeti na novem vrtu.
- Narišite načrt zasaditvenega prostora in ugotovite, ali lahko posadite vse, kar si želite. Če ne, kaj so vaše prioritete?
- Bolje je začeti z majhnimi koraki.Sčasoma boste pridobivali izkušnje in hkrati širili vrt.
- Poiščite pomoč profesionalcev.Vprašajte za nasvet ali se pridružite kateremu od projektov.To je najlažja pot do uspeha.

Najpomembneje od vsega pa je, da razmislite o naslednjem:

- Kolikšen prostor imate na voljo.
- Kolikšen je vaš budget.

- Kdo bi bili in koliko je lahko vaših prostovoljcev (od vaših zaposlenih do zunanjih podpornikov: starši, stari starši in ostali). Šolski ekovrt je projekt širše skupnosti.Zavedajte se, da z enim ali nekajposamezniki ne bo preživel. Uspešni vrtovi so projekti zaposlenih in lokalne skupnosti – prostovoljcev in ostalih akterjev.

Vir: arhiv projekta.

Razmislite o prostoru

Vrt lahko zasadite na velikem odprtem prostoru ali pa le gojite zelišča v lončkih na oknu. Kakorkoli se boste odločili, boste morali načrtovati prostor. Ne odrecite se vrtu, če imate na razpolago le majhen prostor. Obstaja mnogo načinov za gojenje rastlin na zelo majhnih prostorih – lahko uporabljate lončke, viseče zabojčke ali vreče, v katere zasadite rastline.Skoraj vedno se najde način.Ko boste načrtovali

rastlinske grede, ki so lahko tudi visoke grede, upoštevajte, da morajo biti dosegljive tudi majhnim otrokom in to iz vseh strani, torej do sredine grede. Visoke grede so zelo hvaležna rešitev, če imate na voljo malo prostora, če zemlja ni rodovitna ali če nimate veliko časa, saj so lažje obvladljive.

Pri izbiri prostora za vrt upoštevajte naslednje:

- količino sonca,
- kvaliteto zemlje,
- oskrbo z vodo oz.dostop do nje,
- druge faktorje, kot so: hrup, bližina ceste zaradi onesnaženja, veter, senca ...

Razmislite o budgetu

Delo na vrtu z otroci ima številne koristne učinke: koristno je za zdravje.Poleg tega je odličen pripomoček za učenje. Vrtnarjenje je enako pomembno kot ostale vrste učenja v vrtcu, zato je tudi tu potrebno zagotoviti delovne pripomočke in material. Mogoče boste potrebovali dodatna finančna sredstva in boste morali biti domiselni pri zbiranju. Tu je nekaj predlogov:

- Vsem, ki jih poznate, povejte,da nameravate v vrtcu urediti vrt. Povprašajte jih, ali imajo v svoji vrtni lopi stvari, ki jih ne potrebujejo več in bi jih odstopili – npr. orodje, pripomočke za vrt ...
- Prosite starše, naj se naslednjič, ko gredo v trgovino ali vrtni center, spomnijo tudi na vrt v vrtcu in kupijo kakšno malenkost, npr. seme, vreče za kompost itd.Tako boste imeli vedno polno zalogo.
- Organizirajteaktivnosti za zbiranje denarja, ki bo vaš zagonski kapital.

Razmislite o prostovoljcih

Upravljanje vrta je poleg vsakodnevnih dolžnosti lahko zahtevna naloga. A ker delate v vrtcu,to pomeni, da imate lahko veliko potencialnih pomočnikov,npr. staršev ali članov razširjene družine, ki imajo več časa (stari starši ali ostali). Prav mogoče je, da so nekateri med njimi zelo spretni vrtnarji. Poskusite, ali se lahko dogovorite za redno pomoč; ni nujno, da je ta pogosta.

Preden začnete, starše seznanite s svojo namero in sestavite seznam vseh, ki bi želeli pomagati pri začetni pripravi vrta in/ali kasneje pri vzdrževanju.

Pomoč in nasveti drugih ljudi so najboljši vir podpore za vaš vrt inhkrati otroku ponujajo še izkušnje s širšo skupnostjo. Četudi nimate dovolj izkušenj in znanja, lahko začnete z delom in se sproti učite: drug od drugega ali iz ostalih virov. A razmislite, kako boste vključili odrasle, pri katerih nalogah jih boste uporabili – pripravite načrt. V prihodnje bodo nenadomestljiv vir znanja, pomoči in idej za vaš vrt.

Vir: arhiv projekta.

Slovenija je glede ureditve šolskih ekovrtov primer dobre prakse v Evropi. Program Šolski ekovrtovi se izvaja tudi v vrtcih.Nosilec je Inštitut za trajnostni razvoj. Še več koristnih informacij boste našli na njihovi **spletni strani**. Preberite si tudi njihov priročnik o postavitvi in skrbi za šolski/vrtčevski ekovrt **School Garden Guide** (v angleščini). Več informacij in gradiv najdete v **Virih.**

Več o pozitivnih vplivih, ki jih imajo šolski vrtovi na otroke, preberite v članku Growing Environmental Stewards: **The Overall Effect of a School Gardening Program on Environmental Attitudes and Environmental Locus of Control of Different Demographic Groups of Elementary School Children**.

Poglavje 2 – Kako upravljati z vrtom

Ko je vrt enkrat postavljen in živi, je potrebna stalna skrb zanj – tako boste imeli zabaven in varen prostor za učenje. Omenili smo že, da se vrtčevski vrt malce razlikuje od navadnega.Rastne površine morajo biti namreč dosegljive vsem otrokom. Pred začetkom razmislite še o tem:

- kako boste skrbeli za vrt med šolskim letom in med počitnicami,
- kje boste pridobili orodje in ostale pripomočke,
- katere aktivnosti boste izvajali,
- kako boste poskrbeli za zdravje in varnost na vrtu.

Skrb za vrt med letom in med počitnicami

Ne glejte na čas, ki ga porabite v vrtu kot na "zapravljen" oz. dodaten čas. Skrb za rastline in raziskovanje vrta ponujata veliko priložnosti za učenje. Pomembno je le, da organiziratedelo z otroki.Prosite jih, naj vam pomagajo, kjer se le da. Najboljše učne ure so navadno, ko je skupina otrok majhna. Pri pripravi ur načrtujte aktivnosti glede na otrokovo pozornost, ki je kratka, torej – več manjših

vaj.

Težava, ki se lahko pojavi, je, kako boste skrbeli za vrt v času počitnic, ko je manj osebja. O tem se pogovorite že vnaprej: s sodelavci in s starši in pripravite delovni načrt oz. dežurstvo, s katerim boste zagotovili, da bodo opravljena najpomembnejša dela, kot je npr. zalivanje. Lahko se tudi odločite za rastline, ki jih med poletjem ni potrebno obirati.

V času počitnic je v vrtcu manj zaposlenih in vam bo dodatna pomoč še kako prav prišla. Organizirajte si delo, da vam bo lažje:

- pripravite seznam ljudi, ki lahko pomagajo, tudi takih, ki jih lahko kličete zaradi posebnih situacij (strokovnjaki, poznavalci); vpišite njihove kontakte,
- delovni načrt z nalogami čez poletje naj visi na vidnem mestu.

Orodje in ostali pripomočki

Otroške pripomočke za vrtnarjenje lahko dobite pri različnih proizvajalcih. Splača se investirati v kvalitetnejše orodje iz lesa in kovine, ker traja dlje od plastičnega.Pomembno je, da sta orodje in oprema v otroški velikosti, ker otroci lahko uspešno in predvsem varno delajo z njim. Spodbujajte jih h kopanju in jim pokažite, katero orodje je zanje primerno. Za majhne otroke je npr. lahko primerna tudi večja žlica. Spodaj je seznam uporabnih pripomočkov. Naj vam ne bo odveč prositi za pomoč lokalnih podjetij.Morda vam vrtni centri ali kmetijske trgovine donirajo katerega od pripomočkov.

Seznam uporabnih pripomočkov za delo na vrtu:

- cvetlični lončki, pladnji, posode,
- kompost,
- zalivalniki in vedra,
- vrtnarske vrvice, trakovi, oporne palice, označevalni listki oz. etikete,
- pripomočki v otroški velikosti child,
- rokavice v otroški velikosti,
- povečevalna stekla za opazovanje žuželk, semen in rož.

Vir: arhiv projekta.

Zdravje in varnost na vrtu

Varnost vseh udeleženih otrok je pri skupnem vrtnarjenju zelo pomembna. To seveda ne pomeni, da najmlajši otroci zato ne bi smeli na vrt, saj je zanje odlična priložnost za učenje in zabavo. Vendar je potrebno upoštevati nekatera osnovna pravila o skrbi za zdravje in varnost.

- Preden greste navrt, z otroki postavite osnovna pravila. Poskrbite tudi za ustrezno število odraslih v skupini otrok, da bodo aktivnosti lahko potekale nemoteno.
- Otroci naj bodo primerno oblečeni glede na vremenske razmere in razmere v vrtu – torej nepremočljiva in topla oblačila in obutev. V toplejšem obdobju pa naj bodo zaščiteni pred soncem s pokrivali in sončno kremo.
- Otroci naj delajo z orodjem primerne velikosti, pri čemer se izogibajte ostrih pripomočkov in raznih naprav.
- Pripomočke in orodja hranite na varnem.
- Ne uporabljajte kemičnih sredstev in vrtnarite na ekološki način.
- Shranjevalnikov z vodo ne puščajte nenadzorovanih v bližini majhnih otrok.
- Otroci naj si po prihodu z vrta umijejo roke.Poskrbite tudi za prostor, kjer bodo otroci lahko očistili obutev, ki bo lahko blatna.

Preberite tudi **Priporočila za pridelavno na šolskem ekovrtu** Inštituta za trajnostni razvoj.

Vir: arhiv projekta.

Aktivnosti

Aktivnosti naj bodo prilagojene otrokovi starosti in zmožnostim. Za majhne otroke je npr. primerno polnjenje cvetličnih lončkov z zemljo ali kompostom, ki je enostavno in zabavno. Dobra ideja pri delu na vrtu je tudi postavitev posebnega kotička za kopanje, kjerlahkootroci z orodjem vadijo različne tehnike, npr. kopanje in grabljenje. Tako je manjša možnost, da bodo pri "pravem obdelovanju" poškodovali rastline.

Prav tako je vedno ena od najbolj priljubljenih aktivnosti ustvarjanje z blatom oz. zemljo in izdelovanje potičk, zato pripravite tudi tak kotiček, ki naj bo oddaljen od zasajenih površin.

Ostale enostavne aktivnosti na vrtu so lahko:

- zalivanje vrta,
- kopanje,
- nabiranje rož in zelenjave,
- sajenje zelenjave, sadja in rož v primernem času,
- poskušanje in priprava zdrave hrane, kot je npr. priprava solat,
- ustvarjanje iz semen, rastlin in rož,
- kompostiranje, recikliranje, mulčenje,
- pletje plevela,
- zbiranje semen in sušenje rož.

Delo na vrtu se lepo vključi v učne načrte, kjer se otroci učijo o pomenu zemlje, vode, hranil za rastline,

kvaliteti hrane, o biodiverziteti, odpadkih in kroženju snovi ...

Dodatne učne aktivnosti

Dogajanje na vrtu lahko na mnogo načinov povežete z učenjem. Tu je samo nekaj idej:

Nourish videos – kratki videi o temah, povezanih s trajnostjo in prehrano od njive do krožnika: ekološko, pravična trgovina, priprava hrane, fastfood (izzivi sodobnega sveta).

Učna enota 3 – Obiski na kmetijah: Praktični napotki za pripravo obiska

V tej učni enoti se boste naučili kako:

1. pripraviti obisk na kmetiji - po korakih.

2. raziskati možnosti pridobivanja sredstev.

3. razmisliti o ukrepih za zdravje in varnost pri obisku na kmetiji.

Predstavitev teme:

Obisk na lokalni kmetiji je za otroke čudovita izkušnja. Zanje je to priložnost, da vidijo, slišijo, vohajo in občutijo nova doživetja, da jih navdihnesvet narave. Otroci se začno učiti o hrani in od kje prihaja. Doživetja na kmetiji je zelo lahko vključiti v učenje, najbrž pa boste za obisk potrebovali določen budget. Pozorni boste morali biti tudi na varnost in zdravje otrok.

Vir: arhiv projekta.

Poglavje 1 – Pripravite obisk na kmetiji - korak za korakom

1. Najprej pojdite na informativni obisk

Informativni obisk je priložnost, da si ogledate kmetijo in se osebno spoznate s kmetom. Hkrati se z

njim pogovorite o vaših željah, zahtevah in začnite načrtovati potek obiska. Ko se peljete na kmetijo, imejte v mislih, da boste tja prišli z avtobusom. Poglejte, ali je cesta primerna, kje boste parkirali in kje bo avtobus obračal, ko boste šli nazaj (avtobus lahko obrne tudi naprej od vasi, če ni možno v vasi). Pri kmetu se pozanimajte tudi, kako je z morebitnimi nevarnostmi za zdravje in z varnostjo otrok; kje ima umivalnike in stranišča? Pomembno je, da si otroci umijejo roke, ko gredo iz kmetije in preden jedo.

S kmetom se pogovoriteo aktivnostih, ki jih nameravate izvesti.Lahko vam bo svetoval, ali so izvedljive ali ne in na kakšen način. On najbolje pozna kmetijo in zmožnosti. Prav tako se pogovorite o logističnih podrobnostih – čas prihoda, odhoda, pripravite plan B – v primeru dežja. Pripravili smo vam kontrolni seznam najpomembnejših točk za pogovor s kmetom, da ne bi česa spregledali.

2. V pripravo obiska vključite otroke

Preden greste na obisk, se z otroki pogovorite, zakaj greste.Povejte, kaj bodo videli, delali in česa se bodo se naučili. Če ne vedo, kaj spremljati, jih lahko hitro vsega preveč. Zato je pomembno, da se osredotočijo npr. na živali in rast rastlin oz. karkoli boste izbrali. Otroci bodo videli mnogo živali, a morajo vedeti, da to niso ljubljenčki in se jih ne boža, razen če to kmet dovoli. O tem se je potrebno pogovoriti pred obiskom tudi zaradi varnosti otrok.

Obstaja mnogo aktivnosti, ki jih vzgojitelji in učitelji uporabljajo pred obiskom na kmetiji in s katerimi dobro pripravijo otroke, npr. pogovor o temi pridelave hrane, branje pravljic, petje ...

Vir: arhiv projekta.

3. Prevoz na kmetijo

Pravočasno organizirajte avtobusni prevoz, saj so avtobusi kasneje lahko zasedeni, posebej proti koncu leta, ko poteka mnogo izletov, obiskov... V drugem poglavju je nanizanih nekaj možnosti prevozov.

4. Primerna oblačila

Razume se, da morajo biti oblačila primerna za kmetijo in vreme. V primeru dežja naj bodo torej nepremočljiva in topla.Vprimeru sonca pa naj imajo otroci zaščitna pokrivala, zaščitno kremo in dovolj vode.

5. Aktivnosti v vrtcu po obisku

Obisk na kmetiji se ne sme zaključiti s prihodom v vrtec, pač pa po njem poteka še mnogo aktivnosti z otroki. Vtise indoživetja lahko npr. širijo med ostale otroke z razstavljenimi risbami, pogovorom in razlago o tem, kaj vse so videli in doživeli, ter še z ostalimi aktivnostmi.

Vir: arhiv projekta.

Ostale izobraževalne aktivnosti - filmi

Obstaja širok nabor izobraževalnih aktivnosti, ki jih lahko izvedete med obiskom kmetije. Na informativnem obisku kmetu povejte, kaj bi radi dosegli, in se z njim dogovorite, kako. Lahko vam bo pomagal z idejami za aktivnosti. Spodaj je nekaj primerov.

Poglavje 2 – Možnosti pridobivanja sredstev in zmanjšanje stroškov obiska

Če je obisk na kmetiji potrebno plačati, to lahko predstavlja težavo. V tem poglavju bomo predstavili nekaj predlogov, ki vam bodo pomagali zmanjšati stroške obiska in prevoza. Pozanimajte se, ali obiske

lahko sofinancirajo občine, lokalna podjetja, ki bi jih lahko navedli kot sponzorje, ali javna podjetja, ki podpirajo izobraževanje otrok, zdrav življenjski slog;v poštev pridejo tudi razpisi.

Preveriti se splača tudi pri zavarovalnicah, ki v zameno lahko razdelijo promocijski material otrokom, ki ga odnesejo domov. Za sredstva lahko zaprosita vrtec ali kmetija; če zaprosi kmetija, naj se pozanima o možnostih, ki obstajajo na kmetijskem področju. Zadnja leta je vse več razpisov, ki podpirajo diverzifikacijo v kmetijstvu. Prijavijo se lahko tudi na razpise Lokalne Akcijske Skupine. Kmetije stroške obiska na kmetiji lahko štejejo v marketing.

Brezplačni obiski

Nekatere kmetije za obisk nezaračunajo. Mogoče se jim zdi pomembno, da se otroci seznanijo s tem, od kje prihaja hrana.Lahko pa se jim enostavno zdi, daobisk in priprave ne vzamejo toliko časa.Če kmetije za obiske šol prejmejo državna sredstva, jih ne zaračunajo.Nekatere kmetije ponudijo brezplačne oglede kmetije.Vse ostalo je plačljivo (npr.delavnice kuhanja, peke kruha, sajenja ..).Če obisk lahko vodite sami, brez kmeta, lahko izpogajate nižjo ceno.
Možnost je tudi, da se povežete s kmetijskimi, vrtnarskimi ali gozdarskimi šolami – tudi one imajo svoje urejene vrtove oz. parke in izobraževalne načrte in vam bodo gotovo pripravljenepomagati z ogledi.

Kaj vključuje osnovna cena obiska

Osnovne cene so lahko različne, običajno pa se plača dan obiska.Otroci tam pojedo tudi malico, ki ni nujno iz kmetije.Če za to ni registrirana, namreč ne sme prodajati hrane in higienski pogoji za pripravo hrane se ne preverjajo. Cena obiska je odvisna od lokacije, vsebine programa oz. ponudbe.

Kontrolni seznam:

- preverite kmetije v okolici, ki so primerne za obisk,
- preverite njihov promocijski material, spletne strani, kjer boste našliprogram in morda tudi cene, sicerstopite v stik z njimi glede ponudbe,
- pozanimajte se, ali kmetija prejema sredstva, ki bi omogočala brezplačne obiske,
- preverite, kaj vključuje obisk – ali je to le ogled kmetije, ali so tudi dodatne izobraževalne dejavnosti?

Vir: arhiv projekta.

Zmanjšajte stroške prevoza

Če kmetija ni predaleč, se tja lahko podate peš. Med potjo lahko opravitepostanek in izvedete še kakšno drugo aktivnost, npr. ustvarjalno aktivnost ali kaj drugega.

Če ste blizu javnega prevoza, je to seveda boljša možnost od najetega prevoza in za skupino se lahko dogovorite za popust. Za kritje stroškov prevoza lahko zaprosite iste deležnike, ki smo jih omenili v začetku poglavja.

Morda so ugodna rešitev tudi šolski avtobusi v času dneva, ko nimajo vožnje – npr. otroke pripeljejo v šolo in imajopotem nekaj prostega časa, ki ga lahko izkoristijo tako, da peljejo vaše otroke na obisk kmetije.

Vir: arhiv projekta.

Pridobivanje sredstev s šolsko tržnico

Pozanimajte se, ali je v vašem vrtcu mogoče, da bi lokalni kmeti ob določeni prireditvi, kjer so prisotni starši in ostala javnost, postavili stojnice. Za to bi plačali prostovoljni prispevek za najemnino, ki ni treba, da je visok, in bi ga uporabili za take izdatke, kot so obiski kmetij. Za prostovoljne prispevke lahko na svojih stojnicah ponudite tudi izdelke otrok; starši in družina se zanje radi odločijo.

Pridobivanje sredstev s prodajo odrabljenih elektronskih naprav

Ponekod v vrtcih in šolah še vedno zbirajo star papir, vendar velja pomisliti tudi na odrabljeno elektronsko tehnologijo: mobilnike, CD-je, tablice itd.V določenih trgovinah jih odkupijo. Prodate jo lahko tudi na spletu – pozanimajte se v trgovinah s tovrstno opremo, katere so spletne strani, ki so vam lahko v pomoč. Občasno potekajo akcije, kjer tako opremo odkupujejo;pozanimajte se pri ponudnikih. Če zberete veliko odrabljenih elektronskih naprav od več družin, lahko zanje že nekaj dobite.

Vir: arhiv projekta.

Poglavje 3 – Med obiski na kmetiji upoštevajte dobro higiensko prakso

Tako kot vse ostale izobraževalne in rekreativne dejavnosti za otroke tudi obiski na kmetiji niso brez tveganja. Kot povsod zunaj (tu pa še malce bolj), moramo biti pozorni na varnost otrok in tveganja glede okužb.

Ocenite tveganje; pogovorite se s kmetom

Ko boste šli na informativni obisk, preden peljete otroke na kmetijo, se s kmetom pogovorite o tveganjih za otroke. Kmetijo pozna bolje kot vi in vam lahko svetuje.Če je že gostil skupine, ima izkušnje tudi stega področja in ve, kako obisk vpliva na obnašanje živali.

Pred obiskom na kmetiji

Poleg tega da so vse vzgojiteljice in pomočnice seznanjene s potekom in cilji obiska, morajo tudi vedeti, kako ravnati v primeru nesreče. Potek in cilji so zapisani v izvedbenem načrtu.Pravtako je dobro zapisati tudi pravila o ravnanju v primeru nesreče, še posebej, ker so to aktivnosti, ki se bodo dogajale večkrat.

Običajna praksa je tudi, da so starši obveščeni in seznanjeni s potekom obiska, z varnostjo in s plačilom, če je to potrebno.

Vir: arhiv projekta.

Skrb za higieno otrok na obisku kmetije

Kot omenjeno že v prejšnjih poglavjih, si morajo otroci na kmetiji večkrat umiti roke: vsaj preden jedo in pred odhodom, zato je pomembno, da imajo na voljo umivalnike.

Med obiskom in po obisku opozorite otroke, da:

- se držijo dogovorjenih pravil,
- ne poljubljajo živali – to niso hišni ljubljenčki,
- si vedno temeljito umijejo roke po navodilih vzgojiteljice,
- jedo samo hrano, ki so jo prinesli s seboj oz.je namenjena ljudem na za to namenjenem prostoru,
- nikoli ne jedo hrane, ki je padla na tla,
- ne poskušajo živalske krme,
- ne sesajo prstov, svinčnikov in drugih pisal,
- če je mogoče, naj se preobujejo, preden gredo domov, pred vstopom na avtobus.

Otroci naj bodo v skupinah pod nadzorom vzgojiteljic in ne smejo:

- pobirati ali se igrati z raznimi pripomočki, ki so posebej zanimivi in jih lahko najdejo na kmetiji: lopate, vile ...
- plezati – po stenah, ograjah, vratih, živalskih ogradah ....

- biti glasni okrog živali, kričati, ploskati, jih vleči za rep, ušesa, pristopajo naj nežno in mirno, vedno jo prej pokličejo, da jo opozorijo nase,
- loviti, strašiti, nadlegovati živali.

Zanimivost:

Ključni ukrepi

Šolski vrt

- V načrtovanje vrta vključite starše. Povejte jim, kakšne koristi bodo imeli otroci od učenja in igre v naravi. Pozanimajte se, alije kdo od staršev strokovnjak ali poznavalec na tem področju in ga prosite za pomoč.
- Zapišite osnovna pravila obnašanja na vrtu z otroci. Vedno naj bodo primerno oblečeni.
- Otroci naj imajo orodje primerno njihovi velikosti in starosti: brez ostrih robov.Na vrtu ne uporabljajte orodij na mehanski pogon.
- Otroci naj imajo možnost umivanja rok s toplo vodo, tekočim milom in papirnatimi brisačami. Delo na zemlji je namreč povezano z določenimi tveganji zaradi bakterij, predvsem zaradi živalskega gnoja.Potrebovali boste tudi prostor, kjer lahko operete vrtno orodje.

Obiski na kmetiji

- Poiščite primerne kmetije in pojdite na informativni obisk, da se prepričate, ali lahko izvedete zastavljene aktivnosti. Preverite, ali imajo možnostumivanja rok za otroke.
- Izračunajte ceno celotnega obiska: obiska kmetije in prevoza in razmislite, ali lahko stroške kako znižate.
- Otroci naj gredo na obisk pripravljeni: razložite jim, kaj je njihova naloga. Naj bodo primerno oblečeni in obuti.
- Razmislite, kako boste obisk na kmetiji povezali z aktivnostmi v vrtcu: z zgodbami, ustvarjanjem, pesmicami ...

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, 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 za izgradnjo boljših odnosov. Za to pa osebje vrtca potrebuje 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.

3. Spoznati, kako organizirati festivale v vrtcu in 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, 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: vloga vzgojiteljic, 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 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 pripadnostin 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 jemati 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."*

Ker se okušanje in razlikovanje okusov pri sesalcih pojavita tako zgodaj, imajo matere, ki jedo več sadja in zelenjave, otroke, ki bolje sprejemajo ta živila.

Vir: arhiv projekta.

Otroci naj se izogibajo pijačam z dodanim sladkorjem, saj predstavljajo tveganje za debelost, karies, povišanje krvnega sladkorja, diabetes tipa2, 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 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.

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.

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 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.

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, teksture in okusa.

Vir: arhiv projekta.

Kratek vodnik po urejanju privlačnega okolje obedovanja

Sproščujoče in sprejemajoče okolje je najpomembnejši del dobrega obedovanja. Če se vzgojiteljice 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.

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.

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.

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.

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.

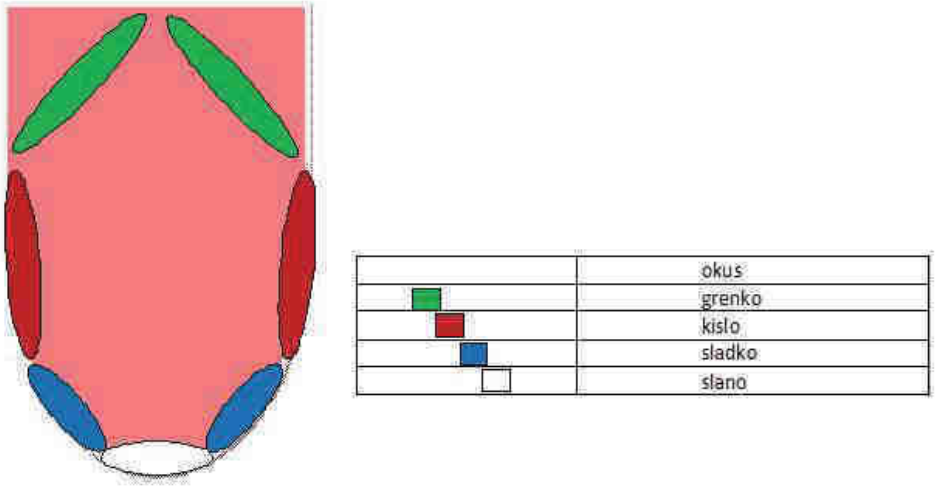
Najpomembnejši vonjalni receptorji, ki so sposobni zaznati 9000 različnih vonjev, sov nosni votlini. Najpomembnejši razvoj vonja se zgodi med odstavljanjem, ko se otrok spozna z različnimi vonji in okusi.

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 do sedmega leta je notranji oblikovalec: otrok 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 živi.

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. Znjo 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 intuitivnega 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.

Manipulacija: Z otroci naredimo testo. 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 pustite odprte. V eno škatlico dajte dišavno sestavino, ki jo bodo otroci morali uganiti, in to pokrijte s krpo tkanine, ki jo pritrdite z elastiko ali vrvico.

Preden začnete, razložite, da je za dobro zaznavanje vonjev treba vdihniti večkrat v kratkih intervalih. Eno po eno predstavite vsako dišavno travo in povabite otroke enega za drugim, naj jo opazujejo in povohajo. Katera trava ima najlepši vonj? Kateri je bolj nežen?

Na tej točki nadaljujte s testom prepoznavanja dišav v zaprti škatli.

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 ali mit o jabolku iz Esperidis, kar vzbudi radovednost otrok in hkrati njihovo domišljijo.

Prenosi: 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 nacionalnih 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?

Priprava vrta: Če imate na voljo zunanji prostor, ga spremenite v vrt in celotno šolsko leto spremljajte otroke pri različnih sezonskih delih, kot sopriprava tal, sejanje, odstranjevanje plevela, žetev. Ko to počnete, spremljajte praktične dejavnosti s prepevanjem otroških pesmic v skupini in usmerjanjem pozornosti k bitjem, ki živijo na vrtu.

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: potem lahko ustvari čudovite ogrlice ali zapestnice. ostale užitne in enostavne dekoracije si poglejte na **spletni povezavi**.

Poskušanje jedi: 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.

Učna enota 3 – Sezonski prazniki in festivali v vrtcih

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 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.

Otroci se sčasoma začno zavedati, da jih družba, katere del so, podpira in jim zagotavlja vse, kar potrebujejo v vsakem letnem času, celo leto.

Praktični predlogi za ustvarjanje čustveno pozitivnega vzdušja v zvezi s hrano

Miza naravnih letnih časov seznanja otroke z naravo in letnimi časi. Miza naravnih letnih časov je lahko celo omara ali predalnik, urejen v vrtcu, v 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;navadno jih imajo radi. Z usmerjanjem pozornosti in posnemanjem odraslih izboljšajo svoj odnos do narave.

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 nakatoličtvo, 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 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. Če ste v vašem vrtcu pozorni na te praznike, potem veste, da v tem času vlada slovesno in mirno vzdušje. Otroci lahko sodelujejo v zelo preprostih in skromnih delih. Tako vamna 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,
- 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.

Ideja, 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 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.
- Spremljanje,kako rastline poganjajo iz zemlje in v tem času hitro rastejo, v otrocihzagotovo 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 ...

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 inv 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.

Predstavljeni so nekateri primeri verskih običajev najpomembnejših svetovnih religij. Vrtci 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 nimajo možnosti pripravljati jedi skupaj z otroki ali njihovimi starši. V tem primeru se poskusite dogovoriti s kuhinjo. Praznovanja in predstavitve jedi lahko izvedete v vsakem primeru.

Vzgojitelji v vrtcu morajo biti seznanjeni z narodnostjo otrok v svoji skupini. 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, 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 pripravljav 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 kosce narezano jagnje, opresniki – hlebčki nekvašenega kruha, zelišča – npr. hren, zelen peteršilj in kuhano zelje, kuhana jajca ter rdeče vino (lahko nadomestite z grozdnim sokom za otroke) 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 obvestiti 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;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 jena 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: namreč ene jedi so popolnoma drugačne od naših in tudi določena njihova 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 in zapišite ključne ugotovitve.
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, 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.

Modul 5 – Kako komunicirati s starši in jih navdušiti za sodelovanje

V tem modulu so predstavljene ideje, kako spodbuditi starše in vzgojiteljice k sodelovanju, kibi pripomoglo k največjim učnim koristim za otroke. V eni od učnih enot so podani predlogi za vključevanje priseljenskih družin v skupnost vrtca.

Vir: arhiv projekta.

Cilji tega modula so:

Učna enota 1 – Pojasniti, da sta vzgoja in učenje uspešnejša, če vzgojiteljice in starši sodelujejo.

Učna enota 2 – Predstaviti dogodke in inovativne načine, povezane s prehrano za razvoj dialoga s starši.

Učna enota 3 – Prikazati, kako vključevati priseljenske družine v skupnost vrtca.

Po zaključku tega modula boste razumeli:

1. da je sodelovanje med pedagogi in starši pomembno in kako ga okrepiti.

2. kako na inovativne načine s pomočjo prehrane razviti sodelovanje s starši.

3. da lahko prisotnost migrantskih otrok in družin obogati naše poznavanje drugih kultur in spodbuja strpnost otrok, vrtčevske skupnosti in družbe.

Učna enota 1 – Za dobrobit otrok: vzgoja in učenje sta uspešnejša, če

pedagoški kader in starši sodelujejo

V tej učni enoti se boste naučili, kako:

1. povečati vključenost staršev, izboljšati sodelovanje s pedagoškim kadrom in kako doseči rezultate, s katerimi bosta zadovoljni obe skupini.

2. prepoznati način komuniciranja med starši in vrtcem, premagati morebitne ovire in zgraditi mostove med njimi.

3. pomagati pedagoškemu kadru pri delu z migrantskimi otroki in družinami, ki prihajajo iz kulturno različnih okolij.

Predstavitev teme:

Sodoben način življenja od staršev in pedagoškega kadra zahteva, da združijo moči in skupaj pomagajo otroku skozi odraščanje. Tako bo imel otrok najboljše učne rezultate. Učni sistem se spreminja in je lahko uspešen le, če vanj verjamejo tako pedagogi kot starši. V tem poglavju so predstavljene možnosti, kako ustvariti uspešno partnerstvo med pedagogi in starši, kako odstraniti ovire in zgraditi mostove v komunikaciji ter kako uspešno vključevati otroke različnih kultur.

Vir: arhiv projekta.

Poglavje 1 – Starši in pedagoški kader: pogled na učinkovito partnerstvo

Zakaj je sodelovanje staršev tako pomembno?

Včasih je veljalo prepričanje, da strokovno izobražen kader ve bolje od staršev, kaj je za otroka koristno. Sprejeli smo dejstvo, da naši otroci večino dne preživijo v ustanovah, npr. jaslicah, vrtcih, šolah. Tu zanje poskrbijo, jih vzgajajo in učijo. Nekateri starši so verjeli, da se bodo otroci tu socializirali in naučili vsega potrebnega, medtem ko bodo oni v službi.

Vse več ljudi spoznava, da ta način ne deluje, saj staršem odvzema aktivno vlogo pri vzgoji in ustvarja nepotrebne težave. Vez med družinami in vrtci (ali šolami) je pretrgana in dogajanje, ki poteka doma, ni povezano z dogajanjem, ki poteka v šoli. Otrokovo odraščanje bi bilo optimalnejše, če bi odrasli sodelovali, si izmenjevali informacije, ideje, mnenja in se učinkovito skupaj odločali.

Učna enota 2 v Modulu 5 predstavlja nekatere predloge dobre prakse, kako lahko vzgojiteljice komunicirajo s starši in jih navdušijo za sodelovanje. Razloženo je tudi, kako lahko starše pritegnete k sodelovanju v skupnosti vrtca.

Starši in vzgojiteljice imajo lahko različen pogled na vzgojo

Vse se začne doma, nadaljuje v vrtcu in šoli.Nekje na sredi pa se mnenja srečajo in opazimo, da imajo starši in pedagoški kader lahko različen pogled na to, kaj je za otroka najbolje.

Različna je tudi komunikacija staršev do vzgojiteljic. Nekateri starši se z vzgojiteljico ne pogovarjajo, dokler ne pride do večjih težav z otrokom, drugi pa želijo vedeti vse. Pomembno je, da je partnerstvo zgrajeno na transparentnosti in obojestranskem zaupanju.

Če želimo, da bodo starši in vzgojiteljice imeli čimbolj podoben pogled na vzgojo, si moramo zastaviti ta vprašanja:

- kaj želijo vzgojiteljice od staršev?
- kaj starši želijo od vzgojiteljic?

Šele potem boste vedeli, ali in kje se vaša pričakovanja razlikujejo, in boste začeli iskati način, da jih lahko uskladite.

Ena od najpomembnejših faz v sodelovanju je kultura vključevanja, ki jo morate razvijati in krepiti od

začetka. Učiteljice morajo biti pripravljene sodelovati s starši ne glede na svoje trenutne delovne prioritete. Starši pa morajo biti pripravljeni doma delati z otroci prinalogahinprivzgoji in se z njimi pogovarjati. Tako bodo skupaj izgradili osnovo za moralne vrednote, ki bodo oblikovale otrokove socialne veščine, njegova nagnjenja in čut za odgovornost. Tako bodo starši podprli vzgojiteljičino glavno nalogo, ki je vzgoja in učenje otroka. Otroci morajo čutiti, da je odraslim mar zanje in da jih podpirajo pri njihovih uspehih, izobraževanju in razvoju v vrtcu ali šoli in doma.

Kaj želijo vzgojiteljice od staršev?

Vzgojiteljice želijo, da :

- so starši odgovorni.
- starši aktivno sodelujejo v otrokovem vsakodnevnem delu in napredovanju.
- starši sodelujejo pri vzgoji in učenju otrokadoma.
- otrokom privzgojijo moralno obnašanje. Vzgojiteljice otroke med drugimučijo tudi o tem, a glavnina vzgoje o moralnih vrednotah mora izvirati od doma.
- starši otroke disciplinirajo, ne kaznujejo. Pozitivne metode discipliniranja spodbujajo pozitivno vedenje, s katerim se otroci lažje učijo.
- starši naučijo otroke, kako biti spoštljiv, izražati svoje mnenje, sprejemati odgovornost za svoja dejanja in se soočiti s posledicami.

Kaj želijo starši od vzgojiteljic?

Starši želijo, da:

- vzgojiteljice spoštujejo starše in otroke.
- stavzgojiteljicam najpomembnejša vzgoja in izobraževanje otrok in da imajo visoke standarde ter pričakovanja do vseh otrok.
- vzgojiteljice razmišljajo širše, saj je vsak otrok poseben in potrebuje svoj pristop.
- vzgojiteljice komunicirajo odkrito, iskreno, pravočasno.
- so vzgojiteljice objektivne in opravljajo svoje osnovno poslanstvo: vzgajajo in izobražujejo.
- se vzgojiteljice obrnejo na starše tudi s pohvalnimi novicami, ne le s slabimi (npr. da otrok ne sodeluje, da klepeta, ni naredil naloge ...)

Kdaj se interesa staršev in vzgojiteljic približata?

Tako starši kot vzgojitelji/vzgojiteljice želijo imeti dobro medsebojno komunikacijo, ki jim bo omogočila, da pri otrokovi vzgoji in izobraževanjusodelujejo kot ekipa. A včasih je obe strani težko združiti. Najbolj ju razdvaja dejstvo, da pravice in dolžnosti niso dobro definirane.Pogosto ima ena stran previsoka pričakovanja do nasprotne strani ali pa preprosto govorijo drug jezik. Vzgojiteljice bi morale narediti korak v smeri spoznavanja družine, se bolje povezati z njo.Starši pa bi morali postati bolj aktivni v otrokovem vsakdanu, povezanim z vrtcem. Starši, vzgojiteljice, odgovorni v skupnosti in vodstvo vrtca bi se morali zavedati, da skupaj lahko dosežejo več in združevanje interesov bi moralo biti njihova prioriteta.

Otroci se učijo vsak dan, vsako uro, tako doma kot v vrtcu, zato vzgoja in učenje ni nekaj kar se dogaja le v vrtcu.

Primer dobre prakse iz Bolgarije

- **Delovni list št.1_Mo5**
- **Delovni list št.2_Mo5**

Poglavje 2 – Komunikacija je ključna

Sestavine učinkovite komunikacije

Najboljši način, da se izognete nesporazumoms starši, je, da imate z njimi že na začetkuredno in jasno komunikacijo. Bolj, kot jih boste vključevali v vrtčevske aktivnosti in vsakodnevne dogodke, bolj se bodo počutili del vrtčevske skupnosti. Z jasno komunikacijo bodo starši bolj razumevajoči, manj negativni in vas bodo bolj podpirali. Starše obveščajte tudi o dejavnostih in projektih v vrtcu.

Stalna komunikacije s starši je ključnega pomena. Učinkovito partnerstvo z njimi boste izgradili tako:

- da se zavežete k skupnemu delu,
- da jih vključujete,
- da si delite odgovornost za vzgojo in izobraževanje otrok,
- z vzajemnim zaupanjem in spoštovanjem,
- da boste poskušali razumeti različen pogled na stvari.

V **Učni enoti 2 v Modulu 5** so predstavljeni nekateri konkretni primeri, kako lahko osebje vrtca ali šole razvije dialog s starši skozi dogodke in inovativne načine.

Ovire v komunikaciji in kako jih premagati

S prihodom migrantov v Evropi narašča kulturna, jezikovna in etnična različnost, zato se vrtci soočajo z izzivi, kako povečali vključenost teh otrok. Eden ključnih faktorjev dobre komunikacije s takimi družinami in otrokije, da se otresete stereotipov povezanih s spolom, raso, kulturo ali še čim. Če boste ustvarili vključujočo skupnost, se bo izboljšalo sodelovanje med starši, vzgojiteljicami in vodstvom.

Poglejte si nekatere pogoste ovire v komunikaciji in kako jih premagati.

Ovira: Prezaposlenost

Rešitev: Vzemite si čas

Kot najpogostejši razlog za slabšo komunikacijo tako starši kot vodstvo vrtca ali šole običajno navedejo

pomanjkanje časa. Študije so razkrile, da je težava v pomanjkljivem načrtovanju sodelovanja in v premalo medsebojnega razumevanja. Poleg tega lahko na slabši odnos med vrtcem in starši vplivajo predhodne negativne izkušnje iz preteklosti.

Oblike komunikacije, ki jih lahko uporabite, so osebna komunikacija, preko e-pošte, pisna komunikacija.

Ovira: Različna pričakovanja

Rešitev: Uresničite pričakovanja in dosezite rezultate, ki motivirajo

Vzgojiteljice in starši imajo mnogokrat različna pričakovanja drug do drugega in do otrok. Otrokov uspeh je lažje dosegljiv, če starši in vzgojitelji jasno določijo, kaj pričakujejo od otroka in se o tem pogovorijo, otroka pa po opravljenih nalogah pohvalijo . Prepričati se morajo tudi, da otrok razume, kaj se zgodi, če ne bo izpolnil naloge (torej: se zaveda posledic svojih dejanj).

Ovira: Vzdušje ni najboljše

Rešitev: Ustvarite dobro vzdušje

Vzgojiteljice si morajo prizadevati za ustvarjanje dobrega vzdušja. Realno ocenite vzdušje v svoji igralnici: kakšno je? Ste kos vsem zahtevam, ki jih prinašajo raznoliki otroci?

Pozitivno vzdušje je nujno za otrokov razvoj in učenje. Okolje mora otroku nuditi obilo igre, možnosti različnih izkušenj, raziskovanja in jim dajati občutek pomembnosti ter čustvene varnosti.

Ovira: Kulturne razlike

Rešitev: Bodite spoštljivi do kulturnih razlik, spoznajte jih in bodite aktivni

Kulturne razlike lahko ustvarijo komunikacijske prepreke, še posebej, če vzgojiteljice ne razumejo drugih navad, kulture, jezika ... Takim spodrsljajem se lahko izognete, če se vzgojiteljice seznanijo z navadami drugih narodov, s kulturnimi razlikami in z njihovimi vrednotami. Poleg tega priseljenci na ta način dobijo občutek, da osebju vrtca zanje ni vseeno, kar je že prvi korak k boljši komunikaciji.

Ostala učna orodja:

- **Kotiček za otroke (domača stran Evropske Unije)**
- **Kotiček za učitelje (domača stran Evropske Unije)**

Poglavje 3 – Delo z otroci iz drugih kultur

Kako pripraviti vzgojiteljice na delo z otroki in družinami iz različnih kultur?

S prihodom begunskih družin v Evropo so se pojavili novi izzivi za vse, ki delajo z otroki, torej tudi za zaposlene v vrtcih. Naloga držav je, da se te družine uspešno vključijo v novo okolje. Vrtec je prostor, kjer se mlade družine srečujejo. To je priložnost, da se na različne načine vključijo v novo okolje. V **učni enoti 3 v Modulu 5** je podrobneje predstavljeno vključevanje in način, kako s priseljenimi starši zgradimo vezi.

Za uspešno vključevanje družin in otrok iz drugih držav so potrebna različna znanja: osnovno znanje o njihovih prehranskih navadah, o veri in o drugih navadah, da jih ne bi nehote užalili. Zbrali smo nekaj predlogov za boljši začetek sodelovanja.

Predlogi za vzgojiteljice

Za otrokov občutek pripadnosti, krepitev identitete in uspeh pri vseživljenjskem učenju sta ključnega

pomena družina in vpetost v določeno kulturo. Vzgojiteljice imajo zelo pomembno vlogo pri podpori otrok in družin priseljencev. Če so prijazne, dostopne, sprejemljive in spoštljive do drugih kultur, otroci in družine priseljencevmnogo lažje razvijejo občutek zaupanja in pripadnosti. Nekaj namigov, ki vam lahko pomagajo:

- bodite odprti do drugačnih družin,
- z družinami delajte na razvoju pozitivnih odnosov,
- spoštovanje drugačnosti naj bo vzajemno,
- v komunikaciji bodite premišljeni.

Vzgojiteljice v vrtcih po Evropi morajo biti pripravljene na to, da bo v njihovih skupinah otrok vse več otrok iz drugih kultur. Že sedaj jih je vpisanih več kot prejšnja leta in trend se bo v naslednjem desetletju nadaljeval. Izobraževalnih programov, ki bi kvalitetno pripravili vzgojiteljice in učitelje na kulturno mešane skupine otrok, primanjkuje, a so potrebe vse večje.

Mnogo koristnih informacij boste našli tu: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, **Vključevanje priseljencev v sistem vzgoje in izobraževanja** in tu: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, **Vključevanje otrok beguncev**.

Poglejte si še: Novak M., Medica K., Lunder Verlič S., Pevec Semec K., Jelen Madruša M., Mežan J. (2012), **Smernice za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole**. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Predlogi za družine

Starševstvo v drugem kulturnem okolju je lahko izziv, še posebej, če se kultura doma razlikuje od kulture države gostiteljice. Družine tako težko razvijejo pripadnost določeni skupnosti. Razvoj kulturne identitete in občutka pripadnosti pa sta pomembna za otroka, ker oboje spodbuja njegovo duševno zdravje in dobro počutje.

Družine lahko razvijejo občutek pripadnosti s pomočjo različnih prijemov:

- Poistovetijo naj se s svojo kulturo: otroška kulturna identiteta se razvija skozi jezik, pripovedovanje zgodb, skozi odnose in v stiku s tradicijo.
- Zgradijo naj socialne mreže – z različnimi socialnimi inkulturnimi skupinami.
- Poiščejo naj podporo, ki je lahko primerna oseba ali organizacija.
- Zapomnite si, da vključevanje v okolje zahteva čas. Prilagajanje novemu življenju je lahko povezano z mnogimi izzivi za družino in otroka.

Poglejte **Primere dobre prakse** v Učni enoti 3 tega Modula. Starši naj o podpornih organizacijah, ki z njimi običajno sodelujejo, povprašajo v vrtcu ali šoli. Mnogokrat so to društva, kjer prostovoljci skozi različne aktivnosti pomagajo priseljencem. Še bližja možnost so šole ali vrtci, ki imajo izobražene vzgojiteljice ali učitelje za to tematiko in sodelujejo na teh programih. Več boste izvedeli v učni enoti 3 tega Modula.

Raznolikost skozi hrano in druge aktivnosti

Dogodki, povezani s hrano, so odlično orodje za vključevanje priseljenskih družin in predstavitev

multikulturnega okolja. Dogodke lahko organizirate na različne načine:

- vključite otroke (glej **Modul 3**)
- pripravite festival (glej Modul 4, **Učna enota 3** in Modul 5, **Učna enota 2**)
- organizirate učenje zunaj vrtca (glej **Modul 3**)
- vključite starše (glej Module 5, **Učna enota 1**)

Ostala učna orodja:

Food Mapping je čudovita aktivnost, ki združuje zemljepis in prehrano (spletna stran je v angleščini)

School lunch around the world (plakat je v angleščini)

Tastes Around the World Party (plakat je v angleščini)

Food museum – spletna stran (v angleščini), ki raziskuje zgodovino hrane in hrano prikazuje skozi umetnost

Učna enota 2 – Dogodki in inovativni načini za razvoj dialoga s starši

V tej učni enoti se boste naučili, kako:

1. vključevati starše v vzgojo in izobraževanje otrok.

2. organizirati dogodke, ki bodo vključevali starše in skupnost v aktivnosti kuhanja in pridelave hrane.

Vir: arhiv projekta.

Poglavje 1 – Vizija o vključevanju staršev

Preden začnete starše vključevati v aktivnosti vrtca ali šole, ki jih nameravate izboljšati, se morate z njimi najprej učinkovito povezati.

1. Najosnovnejša stvar, ki jo morate narediti že na začetku, je, da se vsi strinjate, da ima skupno sodelovanje prednosti: da bo pripomoglo k boljšemu zdravju in boljšim učnim izidom otrok. Osebje vrtca, starši in predstavniki lokalne skupnosti morate biti v tem enotni. Naslednji korak je lahko, da zapišete vizijo o vključevanju staršev v izobraževalni proces otroka in jo delite z vsemi v skupnosti vrtca.Lahko visi na steni, je objavljena na spletnih straneh ... Vizija je podlaga za pozitiven odnos staršev do vrtca in do vaših pričakovanj, ki jih imate glede vključevanja staršev.

2. Osebje vrtca in šole mora biti pripravljeno delati s starši. Za to se bodo morda morali še dodatno poklicno izobraziti o vključevanju in motiviranju staršev v te dejavnosti: pisanje otrokovih nalog, sodelovanje pri raznih aktivnostih vrtca ali šole, naučiti se bodo morali, kako pritegniti starše, ki ne sodelujejo. Za pridobitev tega znanja vrtci ali šole lahko povabijo organizacije iz lokalne skupnosti. Osebju vrtca ali šole je potrebno dati dovolj časa za načrtovanje in organizacijo aktivnosti in dogodkov s starši.

3. Vrtec in osebje bi morali zagotoviti, da se vsi starši v njihovem okolju počutijo dobrodošle. Ponuditi bi jim morali različne možnosti vključevanja v aktivnosti, ki so povezane z zdravjem, vrtnarjenjem in kuhanjem. Preden jim začnete karkoli ponujati, bi bilo dobro, da med njimi naredite anketo, katere izmed teh aktivnosti si želijo.Izvedeli boste, česa si želijo.Določili boste najboljše komunikacijske poti in načine, kako te aktivnosti razporediti čez celo leto, da bi pritegnili kar največ staršev.

Primeri, kako se vrtci ali šole lahko povežejo s starši

Najprej razmislite o tem:

- Imate jasno vizijo, kako boste starše vključevali v aktivnosti vrtca ali šole?
- Je v izjavi o poslanstvuvrtca ali šole zapisana pomembnost sodelovanja s starši in kako zgraditi temelje zanjihovo vključevanje?
- Ima vrtec ali šola dobro načrtovan program za vključevanje staršev?
- Se starši lahko vključujejo v aktivnosti, povezane z zdravjem, z delom na vrtu in s kuhanjem (znotraj zakonskih okvirjev)?
- Ali vrtec vabi starše k sodelovanju v takih aktivnostih?
- Ali v vrtcu vlada prijateljsko vzdušje do staršev;se počutijo dobrodošle?
- Zagotovite, da se osebje vrtca ali šole lahkopoveže s starši in podpre njihovo sodelovanje pri različnih aktivnostih.
- Ali je v vrtcu ali šoli ustanovljen odbor, ki ga sestavljajo pedagogi, vodstvo in starši, ki pomaga šoli načrtovati, uvajati, ocenjevati in izboljševati delo s starši in njihovo vključenost?
- Ali ima osebje vrtca ali šole potrebno znanje in ali ve, kako lahko poveča vključenost staršev v svoje aktivnosti?

Vir: arhiv projekta.

Poglavje 2 – Dogodki za vključevanje staršev in lokalne skupnosti v aktivnosti pri pripravi jedi ali pri vrtnarjenju

Ključni poudarek sedanje izobraževalne politike je na vključevanjustaršev in lokalne skupnosti, in to z dobrim razlogom. Izkazalo se je namreč, da so dosežki otrok večji, če pri aktivnostih vrtca ali šole sodelujejo starši in lokalna skupnost. Dogodki, povezani s hrano, so idealna priložnost za vključevanje širše skupnosti.

Tu je nekaj idej, s katerimi lahko začnete.

Najboljše iz narodne ali regionalne kulinarike

Ta dogodek lahko poteka samostojno ali kot spremljevalni dogodek kateremu drugemu, npr. dan odprtih vrat v vrtcu ali šoli. Predstavite lahko kulinariko vaše regije ali pa cele države in tako vključite tudi starše, ki niso od tu.

V dogodek lahko vključite še te dejavnosti:

- Povabite lokalne proizvajalce različnih prehranskih izdelkov, pridelovalce, ki bi pripravili degustacijo in promocijo svojih izdelkov.
- Vrtčevski ali šolski vrt naj razstavi najbolj zanimive pridelke.
- Iz pridelkov lahko pripravite degustacijo jedi.
- Kuhinja vrtca lahko pripravi vzorce regionalne jedi, ki jih pripravljajo za kosilo. Dodajte še ocenjevalne lističe in na podlagi mnenja udeležencev boste lahko ugotovili, katere jedi so med starši najbolj priljubljene.

- K sodelovanju lahko povabite študente ali dijake gostinske šole, ki naj pripravijo značilne regionalne jedi.
- Povabite lokalne kuharje, ki naj pokažejo, kako se uporabi lokalne in sezonske sestavine.

Vir: arhiv projekta.

Različne kulture, različne jedi

V tem dogodku prikažete pripravo jedi in jedi iz celega sveta, pri čemer uporabljajte tipične sestavine. Te so običajno ljudem neznane.Uporabite jih skupaj z lokalnimi, domačimi sestavinami. Strežba lahko poteka na različne načine:

- pri mizi, če nameravate dogodek izkoristiti tudi v namen pridobivanja sredstev,
- v obliki samopostrežnega bifeja,
- v obliki piknika na vrtčevskem vrtu.

V dogodek lahko vključite še te dejavnosti:

- Povabite vse, kibi jih tema zanimala ali sodelujejo, npr. srednješolce, osebje vrtca, tudi iz kuhinj in vodstvo, starše, člane lokalne skupnosti.
- Predstavite jedi: z razstavo receptov, fotografij živil, ki sestavljajo jedi, zanimivosti, povezanih z njimi – ne samo v prehranskem smislu, ampak tudi v zgodovinskem, kulturnem ...Nekatera živila in tudi določene jedi imajo neverjetno zgodovino. Gotovo lahko dobite fotografije na to temo.Npr. kakav: šele ko so dodali sladkor, so ugotovili, da je dober, prej pa so ga Mehičani jedli grenkega, kot je tudi v resnici. Od tu stara jed puran s čokolado. Na francoskem dvoru so mu dodali sladkor in mleko in zmagoviti pohod se je začel. Čokolada je tudi eno od živil, ki zaradi vonja kakava odlično vpliva na počutje in spodbuja tvorbo serotonina, nevrotransmiterja, znanega kot hormon sreče. Čokolada in kakav sta dva artikla, ki sta značilna za pošteno trgovino, s pomočjo katere ljudem tretjega sveta omogočamo boljše življenjske razmere – boljši in stalnejši zaslužek,

izgradnjo zdravstva in šolstva.Vidite, vsaj to lahko povemo o kakavu in tudi ostala živila imajo svoje zgodbe.

- Razmislite, da bi pri vsakem hodu prikazali jed iz določene države, ki ima tudi drugo kulturo: npr. italijansko predjed, glavna jed naj bo indijska, sladica pa iz Grčije.

Vir: arhiv projekta.

Praznovanje poletnih jedi

Dogodek naj poteka na koncu poletja oz. na začetku jeseni, bodisi samostojno ali kot del večjega dogodka v skupnosti.

V dogodek lahko vključite še te dejavnosti:

Razstavo zelenjave v vrtcu s temi poddejavnostmi:

- najbolj nenavaden pridelek;
- največja zelenjava;
- najboljši pridelek učencev iz svojih semen;
- najboljša jed s posebnim sadežem ali zelenjavo;
- stojnica za promocijo organizacij, ki se ukvarjajo z oddajo vrtičkov; organizacij, ki imajo ostale vrtnarske potrebščine, ki pa naj spodbudijo starše k čim več lastne pridelave;
- povabite društva, ki bi želela pripraviti jedi (npr. kmečke ženske, lokalni kuharji...);uporabijo naj tudi te iz šolskega vrta;
- različna tekmovanja, npr. najboljša priprava po receptu, a iz domače pridelane hrane.

Vir: arhiv projekta.

Izmenjava semen

Izmenjava semen povezuje vrtnarje na lokalnem nivoju. Zaposlenim vrtca, otrokom in staršem pa nudi možnost, da se naučijo več o lastni pridelavi živil, da preizkusijo različne sorte in rešijo stare sorte pred pozabo. Bolj izkušenim vrtnarjem to daje možnost, da poučijo ljudi in razdelijo seme, ki je bolje prilagojeno lokalnim klimatskim razmeram.

Pripravite lahko letake, kjer naj piše, da naj ljudje shranjujejo semena svojih rastlin. Ovojnice za semena lahko kupite ali jih sami izdelate v vrtcu. Semena lahko tudi spravite v majhne steklene kozarčke, kar je tudi lepo na pogled.

Pripravite lahko še druge stojnice, kjer bodo otroci ali vzgojiteljice razstavljali ali ponujali svoje stvari.

V dogodek lahko vključite še te dejavnosti:

- demonstracija shranjevanja semen,
- stojnica za izmenjavo semen,
- razne otroške dejavnosti, npr.: ugotovi število semen v kozarcu (lahko podelite nagrado lokalnega sponzorja za najboljši približek dejanskemu številu), naredi kolaž iz semen ...
- demonstracija sajenja semen z otroki.

Vir: arhiv projekta.

Poskusi na vrtu

To so lahko enostavni poskusi ali opazovanja, ki jih je mogoče opravitidoma ali na šolskem vrtu. Dajejo vam možnost, da se učite, eksperimentirate z novimi ali starimi idejami ter tehnikami in da delite pridobljeno znanje.

K sodelovanju povabite celotno skupnost vrtca, vključno s starši in širšo skupnostjo. Udeleženci se lahko udeležujejo običajnih srečanj, kjer si vsi izmenjajo ideje in informacije. Poskuse pa lahko zastavite bolj kemijsko ali biološko in jih povežete z učnimi načrti.

Organizacija poskusa na vrtu lahko izgleda tako:

- Najprej pripravite informacije, zakaj bo izveden poskus.
- Napišite osnovne informacije, kako postaviti in izpeljati poskus.
- Razmislite ali boste določene faze iz poskusa posneli.
- Pripravite liste za rezultate, s katerimi boste enostavno spremljali opazovanja in podatke včasu poskusa.
- Pripravite osnovni material, ki ga potrebujete, npr. seme.

Vzgojiteljice ali pomočnice naj pripravijo rezultate in o njih poročajo na vidnem mestu, npr. na oglasni deski.

Vir: arhiv projekta.

Teden vrtnarjenja s starimi starši

Dejavnost izvedite zgodaj spomladi. Ta teden je odlična priložnost za podporo lokalne skupnosti in dober začetek delovnih opravil po zimi. Gostitev takih dejavnosti je odličen način za vključevanje starih staršev, staršev, vrtičkarjev v aktivnosti vrtca in tudi način, da brez prehudih naporov odlično poskrbite za vrt po zimskem počitku.

Vir: arhiv projekta.

Potek organizacije aktivnosti na vrtu

Določite čas med tednom, ko boste lahko gostili tako aktivnost. Preden se lotite, razmislite, kaj želite posaditi, kam in kako bi pridelke lahko uporabili v pripravi jedi ter pri učnih aktivnostih.V zbiranje predlogov vključite tudi ostale zaposlene iz vrtca: vzgojiteljice, pomočnice, kuharsko osebje, vodstvo. Vključevanje starih staršev, staršev in vrtičkarjev bo pomenilo tudi podporo, koristne nasvete pri vrtnarjenju.

V dogodek lahko vključite še te dejavnosti:

- Vrtčevski ali šolski vrtovi niso projekt enega človeka. Da bi resnično zaživeli, potrebujejo pomoč prostovoljcev. Odlični so odrasli, npr. starši ali stari starši, ki imajo več časa. Mnogokrat je to zmagovalna kombinacija: s prostovoljci je vrt namreč obdelan tudi, ko so počitnice, in ti odrasli imajo sveže pridelke za domov.
- Vrtec ali šola lahko ustanovi vrtnarski ali kuharski krožek, ki se poveže z lokalnimi ekološkimi kmetijami za izmenjavo informacij.Vsako leto priredijo dogodek, kjer pokažejo, kaj so pridelali.
- Petkova tržnica: popoldan na njej prodajajo potaknjence, vzgojene na vrtčevskem vrtu in jih prodajo družinam vrtčevskih otrok za nadaljnjo vzgojo. Kuharsko osebje iz vrtca ali učenci naj pripravijo domačo juho iz pridelkov na vrtu, spečejo kruh ali pecivo, ki naj ga ponudijo obiskovalcem.
- Prispevke, ki jih dobite, vložite nazaj v vrt.
- Pritegnite lokalna vrtnarska podjetja, da bodo sodelovala z vami, vas vsake toliko časa obiskala in vam pomagala z nasveti.

Učna enota 3 – Vključevanje priseljenih staršev v skupnost vrtca

V tej učni enoti se boste naučili:

1. gledati na priseljence kot na del Evrope, sajje ta od nekdajimela rasno mešano identiteto,

2. katere so značilnosti družin priseljencev,

3. kako vključevati priseljenske starše in otroke v skupnost vrtca.

Predstavitev teme

Odločitev, da boljše življenje poiščeš v eni od drugih držav, je za ljudi običajno skrajna rešitev, ko res ni več druge možnosti. Pametne države in tudi tiste z dolgo zgodovino priseljevanja vedo, da je potrebno priseljence čim prej vključiti v vsakodnevno življenje in izkoristiti njihovo znanje in spretnosti. Ker pa imamo različna kulturna ozadja in načine življenja, ta proces ni vedno enostaven, a ima zagotovo nekaj posebnosti.

Vier: arhiv projekta.

Poglavje 1 – Od kje prihajajo priseljenci in kam se priseljujejo

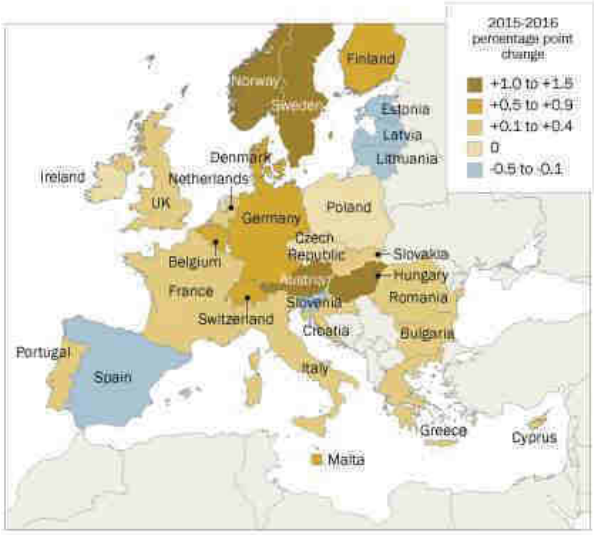
Evropa ima rasno mešano identiteto

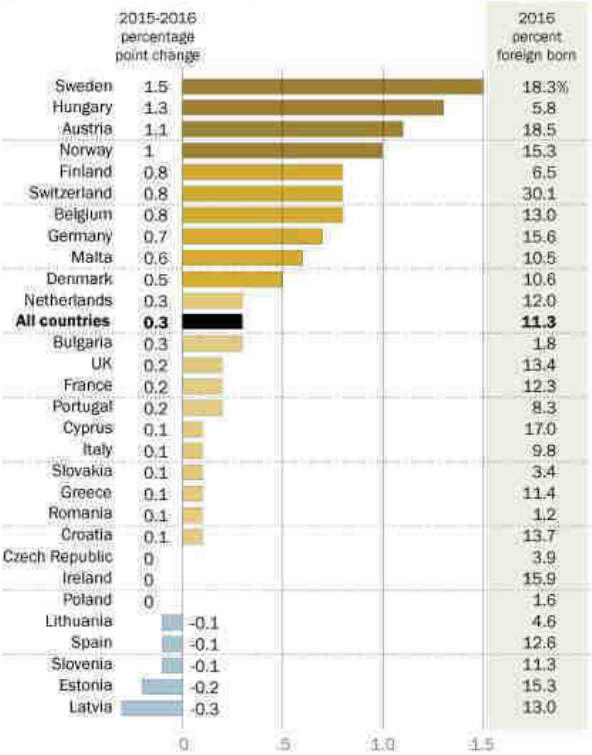
Evropa je že multikulturna in tako bo tudi ostalo, zato podpihovanje takih čustev v javnosti, kot sta sovraštvo in strah, nikakor ni na mestu. Vendar do sedaj Evropi ni uspelo ustvariti občutka skupne pripadnosti za vse, ki bi presegalo skupne vrednote.

Poglejmo delež priseljencev v evropskih državah:

Migrant surge drives big increases in immigrant share for several European countries

Percentage point change in share of population that is foreign born, 2015 to 2016





Notes: Percentage point change is based on differences between 2015 and 2016 percent immigrant in each country. Numerator for immigrant percentages in 2016 is based on total international migrant population estimated by the UN in 2015 plus number of asylum applications from July 2015 through May 2016 (number of asylum seekers for April through May 2016 unavailable for many countries). Annual increase/decrease of non-asylum seeker migrants – based on change in total number of international migrants from 2010-15 – was also added to the numerator. Denominator is based on the UN 2016 population estimate without migration plus newly arrived migrants estimated in the numerator. Estimates are midyear. Shading reflects rounded numbers; rankings for the bar chart are based on unrounded numbers.

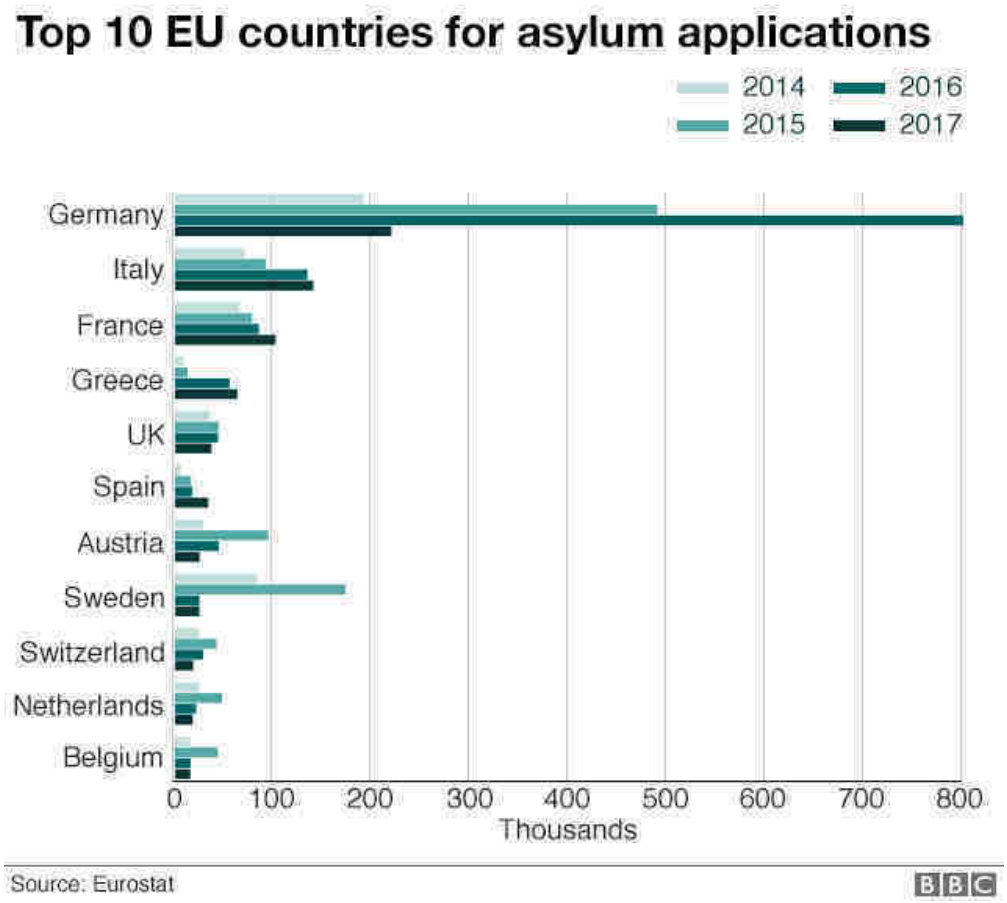
Source: Pew Research Center estimates based on analysis of United Nations data and Eurostat data accessed June 13, 2016.

PEW RESEARCH CENTER

V 2016 je za azil zaprosilo več kot milijon ljudi. Imigrantski delež populacije se je v tem času najbolj povečal na Švedskem, na Madžarskem, v Avstriji in na Norveškem, in sicer za vsaj en odstotek.Čeprav se vam to morda zdi malo, je porast za en odstotek v posameznem letu redka(še posebej v zahodnih deželah). Novi migranti so še dodatno prispevali k številu priseljencev, ki že živijo na Švedskem, Norveškem in v Avstriji.Vvseh teh deželah so priseljenci predstavljali v populaciji 15% ali več v 2016. Največji porast je bil na Švedskem:od 16,8% v 2015 do 18,3% v 2016, torej 1,5 % porast. Delež priseljencev na Norveškem je bil 2015 15,3%, v Avstriji pa 18,5% v 2016;v istem času je narastel še za 1 odstotek. Velika Britanija in Francija, deželi z znatnim deležem imigrantov, sta glede na velikost svoje populacije leta 2015-2016 dobili znatno manj prosilcev za azil kot druge države. Delež povečanja tuje populacije je 2016 znašal zgolj 0,2%, kar v Veliki Britaniji pomeni skupno 13,4%, v Franciji pa 12,3% tuje populacije.

Države, ki so sprejele največ azilantov

Največ prosilcev za azil med vsemi evropskimi državami je sprejela Nemčija. Ker pa ima veliko populacijo, se je delež priseljencev povečal le za 0,7%, kar je skupno znašalo 15,6% v 2016.To je sicer velik porast, a je v primerjavi z drugimi evropskimi državami majhen. Na drugi strani pa imamo države, kot so Litva, Latvija, Španija, Estonija, Slovenija, kjer je delež priseljencev do 2016 upadel.Te dežele namreč niso prejele visokega števila priseljencev.

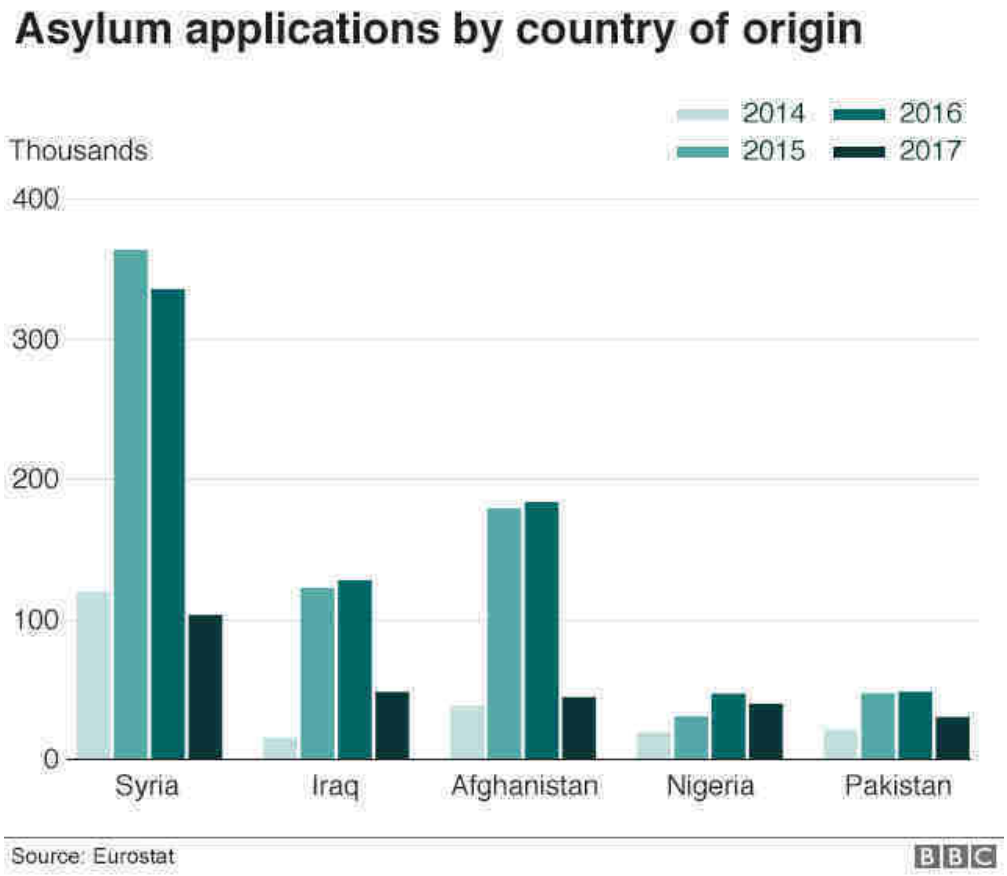


Vir: Eurostat, povzeto po BBC.

Od kod prihajajo migranti?

Največ prosilcev za azil od 2014 v EU prihaja iz Sirije, Iraka, Afganistana, Nigerije in Pakistana – to so

dežele, kjer so stalno prisotni konflikti. Prosilci za azil prihajajo tudi iz Eritreje, Bangladeša, Somalije, Irana in številnih podsaharskih držav. Vse te dežele skupaj predstavljajo 10 držav z največ prosilci za azil od 2014.BBC News, (2018).



Vir: Eurostat, povzeto po BBC.

Oglejte si zgodbo družine iz Sirije z videoposnetkom: **Ne bomo tisti, ki izkoriščamo sistem**

Oglejte si več statističnih informacij o migrantih v Evropi: **Europe Keydata 2018** Še več informacij poiščite na spletni strani **UNHCR Slovenija** .

Poglavje 2 – Začeti novo življenje v novi državi

Začeti življenje v novi državi

Zapustiti rodno deželo ni nikoli lahko. Ljudje za seboj pustijo ne le svoje imetje, pač pa tudi krog prijateljev in socialno mrežo, službo, ugled, začeti morajo "iz ničle".Prihodnost v novi deželi je negotova.Mnogokrat so navade in način življenja v novi deželi drugačni kot doma in vsega se je potrebno naučiti znova. Obiskovanje vrtca ali šole v novi deželi je stresno tako za otroke kot za starše. Nadrugi strani sta vrtec in šola dobra priložnost za spoznavanje drugih staršev, povezovanje z njimi in z vrtčevsko/šolsko skupnostjo.

Novi priseljenci o državi potrebujejo čimveč informacij. V Sloveniji jih lahko dobijo na spletni strani Ministrstva za notranje zadeve, **Infotujci.si**.

Pedagoški kader in ostali strokovni sodelavci bi morali spoštovati te potrebe priseljenih staršev:

- da jih sprejemajo kot ljudi, ne kot kategorijo in

- da jim pomagajo zagledati pozitivne točke v prihodnosti.

V vrtcu priseljenske družine potrebujejo dodatno pomoč zaradi svojih posebnosti, torej nepoznavanja jezika, navad, ureditve kraja. Težavo jim povzročaizpolnjevanje raznih obrazcev, npr. pri vpisu v vrtec/šolo.Potrebujejo tudi razumevanje zaradi logističnih izzivov: npr. usklajevanje prevoza otrok in delovnih urnikov. Mnogokrat so na delovnih mestih z deljenimi urniki, delajo v izmenah.Njihovi urniki ne dopuščajo prilagajanja.Poleg tega nimajo svojega prevoza, kar oteži usklajevanje z vrtčevskim urnikom.

Mnogo priseljenskih staršev ne vozi avtomobila. Težave s prevozom so najbolj očitne pri najrevnejših starših. Nanje zelo vplivata lokacija vrtca in odpiralni čas. Starši želijo zagotoviti varen in zanesljiv prevoz za otroke in če bi jim tu pomagali, bi rešili težavo marsikatere družine z nizkimi dohodki:ni nujno, da bi šlopravza priseljensko družino.

Kot si lahko preberete v prispevku na spletni strani Slovenske filantropije, je za vključevanje priseljencev v novo domovino potrebna predvsem vztrajnost. Na spletni strani boste našli še več zanimivih vsebin na to temo: **Slovenska filantropija (2015) Za vključevanje priseljencev je potrebna vztrajnost.**

Poglavje 3 – Kako se starši lahko vključijo v skupnost vrtca

Vpliv staršev na otrokov uspeh

Sodelovanje staršev z otrokom je zelo pomembno za otrokov uspeh pri zgodnjem učenju. Hkrati tako sodelovanje gradi in krepi družinske vezi, pripomore k boljšemu počutju in predstavljavseživljenjski razvoj in učenjeza otroke in starše.

ZDA imajo dolgo zgodovino vključevanja priseljencev v družbo. V eni od njihovih raziskav so ugotovili, da so za uspešno vključevanje staršev v družbo in za doseganje uspeha, ki je primerljiv z drugimi starši, nujno potrebne te osnovne veščine: osnovna pismenost, poznavanje jezika in kulturnega okolja. Jezik je skoraj nepremagljiva ovira za številne priseljence in begunce. Ugotovili so tudi, da je za uspeh otrok v zgodnjih letih pomembno, kakšne so veščine njihovih staršev in koliko se angažirajo za delo z otrokom.

Starši so namreč otrokovi prvi in najpomembnejši učitelji. Socioekonomske razlike pogojujejo različne dejavnosti in s tem izkušnje otrok. Zato lahko že zelo zgodaj nastane velika razlika v splošnem znanju in znanju jezika. Dolgoročnejši podatki so pokazali, da je med dosežki otrok migrantov in njihovimi vrstniki iz dežele gostiteljice vrzel, in to še preden gredo v vrtec (Park M., McHugh M., 2014).

Vloga družbenih organizacij, ki se ukvarjajo tudi z vprašanji priseljencev

Te organizacije priseljencem pomenijo nekoga, ki mu lahko zaupajo in ki jim pomaga priti do ostalih priseljenskih družin. Običajno imajo z družbo vzpostavljene močne vezi, sistem obveščanja, s katerim priseljenske družine obveščajo o različnih storitvah in zlahka dodajo tudi informacijo o vrtcih.Vse informacije na enem mestu tujci dobijo pri nas na portalu **Informacije za tujce** , Ministrstva za notranje zadeve.

Poglavje 4 - Strategije za izgradnjo vezi s priseljenskimi starši

Za delo z begunci in priseljenci ter njihovimi otroki izobraževalni kader potrebuje nova znanja in veščine. V nekaterih državah učitelje posebej usposabljajo za tako delo, tudi v Sloveniji.

Obstaja več načinov, kako se povezati s priseljenskimi starši: državeimajo podobne pristope, a

seveda med njimi obstajajo razlike.

Tu je nekaj idej:

1. Osebje vrtca mora vse starše in otroke obravnavati prijazno in spoštljivo. Če so med njimi priseljenci, naj se jih naučijo vsaj pozdraviti v njihovem jeziku.
2. Tolmač ali prevajalec, ki je istega rodu kot priseljenci, lahko pomaga pri komunikaciji.
3. Če je le mogoče, naj s priseljenci komunicirajo vsi (po svojih sposobnostih; tudi zgolj pozdrav v njihovem jeziku je dovolj – op.a.): od voznika avtobusa do administratork in vzgojiteljic.Le tako bo program priseljence zares vključeval v okolje.
4. Učenje o različnih kulturah in njihovem dojemanju je za pedagoško in drugo osebje zelo koristno.
5. Povabite priseljenske starše na različne aktivnosti v vrtce in šole.
6. Včasih starši ne poznajo načina, kako vrtec deluje, in tudi ne vedo, kaj se od njih pričakuje.Seznanite jih s tem.
7. Organizirajte "Kulturne večere", kjer priseljenski starši pripravijo jedi iz svoje države in jih ponudijo ostalim ter predstavijo deželo.
8. Organizirajte "Mesečne zajtrke", kjer lahko starši ostanejo v vrtcu ali šoli, ko so pripeljali otroke, uživajo v prigrizku in prisluhnejo vabljenemu gostu iz lokalnega okolja z zanimivo temo.
9. Organizirajte izobraževalna in informativna srečanja, kjer boste govorili o zdravju otrok, disciplini, zgodnjem razvoju možganov otroka in pomenu zgodnjega izobraževanja.Poiščite tudi teme, ki so za priseljenske staršeposebej zanimive.
10. Dva pristopa, ki tudi preverjeno delujeta, sta še najemanje delovne sile, ki prihaja iz priseljenskega kulturnega okolja in govori njihov jezik.Če najdete tak pedagoški kader, toliko bolje. Drugi način je vključevanje staršev – prostovoljcev, ki govorijo priseljenski jezik in tu živijo dlje časa. Idealno je, če najdete način, kako jih vključiti v programe.

(Gelatt J., Adams G. and Huerta S., 2014)

Vir: arhiv projekta.

Poglavje 5 - Primeri dobre prakse

Primere dobre prakse najdemo v okolju, ki je do novo prispelih družin varno in sprejemajoče. Oglejte si primera iz Avstrije inGrčije, kjer so begunce vključili v lokalno okolje in ustvarili zmagovalno situacijo za vse.

Šolski in vrtčevski programi, ki so uspešni pri vključevanju staršev iz različnih držav, izrazito delajo na tem in poskrbijo, da informacije o programu pridejo do staršev. Vsi zaposleni iz vrtcev in šol to strategijo razumejo in jo podpirajo.

Govorite jezik priseljencev

Posebej na začetku je zelo pomembno, da govorite jezik priseljencev, saj drugače le zapravljate njihov čas, ker vas ne razumejo. Podpora, ki jo izkažete z njihovim jezikom je zelo pomembna – saj bodo otroka vpisali tja, kjer jih razumejo. Pri tem ni pomembno, da zaposleni govorite njihov jezik.Lahko se povežete spriseljenci, ki so tu dlje časa in jih prosite za prevajanje. (Immigrant parents and earlychildhood programs, str. 22) Še posebej so lahko dragocene žene priseljencev, ki so velikokrat doma.

Delavnice za razvijanje multikulturnih spretnosti

Tovrstne delavnice so v Sloveniji organizirane za starše, otroke in izobraževalce. Njihov cilj je spodbuditi te skupine k boljšim, spoštljivejšim odnosom in boljšem razumevanju. Na delavnicah so izpostavljene podobnosti in razlike v jeziku in kulturi. Aktivnosti so lahko organizirane le za otroke ali za otroke in starše. Če so vključeni tudi starši, morajo biti delavnice popoldan invabilo mora biti pisno in poslano pravočasno. Na delavnicah predstavijo delovanje kraja in različne možnosti vključevanja: javne organizacije, nevladne organizacije in vse, ki nudijo podporne mreže(Priročnik za izvajanje programa Uspešno vključevanje otrok priseljencev; ISA institut Ljubljana, 2015).

Vir: arhiv projekta.

Nekaj primerov delavnic za starše in otroke:

- **Opolnomočenje družin.** Vteh delavnicah družine predstavijo svojo deželo: kulturo, deželo, hrano, praznovanja. Aktivnosti, ki jih lahko izvajajo tu, so: priprava božičnih voščilnic, skupna priprava hrane ...

- **Šola za mame**.Mame iz različnih držav se z učiteljicami srečujejo enkrat mesečno. Pogovarjajo se o deželi, značilnih jedeh, skupaj pripravljajo hrano ali čaj. Smisel srečevanja je povezovanje in razlaga, kako deluje država gostiteljica. Tako pomagajo mamam iz drugih držav, da se lažje vključijo v družbo.

- **Tuji jezik za starše in predstavitev šole ali vrtca,** mesta, kjer živijo in služb, ki so pomembne za vsakodnevno življenje. Starši se naučijo besed in izrazov, ki jih bodo uporabljali v

šolah/vrtcih.Spoznajo urnike, spletne strani vrtca/šole, jedilnike in kako se napiše opravičilo ob izostanku otroka (Priročnik za izvajanje programa Uspešno vključevanje otrok priseljencev; ISA institut Ljubljana, 2015).

Program I´m active +

Program je zasnovan posebej za žene priseljencev, saj običajno ostanejo doma in imajo torej majhne možnosti vključevanja v okolje. Skupaj z mentorjem obiščejo pomembne stavbe v kraju, ki jih bodo uporabljalev vsakodnevnem življenju ter organizacije, ki pomagajo priseljencem: knjižnica, Center za socialno delo, Zavod za zaposlovanje, tržnica in tudi kulturne in naravne znamenitosti, da lahko dobijo vtis o novem življenjskem okolju in navadah. Udeleženke se srečajo z lokalnim prebivalstvom, govorijo jezik države gostiteljice in vadijo komunikacijske spretnosti –vse v pozitivnem vzdušju. Poleg spoznavanja lokalnega okolja se žene tudi spoznajo med sabo, kar ne bi bilo mogoče, če bi ostale doma.

Nadvse koristen del programa je tudi spoznavanje morebitnih zainteresiranih zaposlovalcev. Izbor zaposlovalcev naredi mentor glede na zanimanja skupine žena. Na obisk se morata pripraviti obe strani in aktivno sodelovati(Barbara Fajdiga Perše, Tanja Krpan, I AM AN ACTIVEMEMBER OF A MULTINATIONAL SOCIETY Programme for social integration of women – third country nationals: Methodology and guidelines for train the trainer course, Ljudska univerza Nova Gorica, 2016).

Več informacij boste našli na **spletni strani Ljudske Univerze v Novi Gorici**, kjer so tudi uporabna gradiva.

Novičko o podobnem programu lahko preberete tudi **Brezplačna pomoč priseljencem pri vključevanju v slovensko družbo** (Ožbot Klančič A., 2015).

Ključni ukrepi

1. Vključenost staršev je pomembna – prepričajte se, da boste presegli ovire in začeli komunicirati.

2. Bodite hvaležni za raznolikost, ki jo prinašajo in jo kar najbolj izkoristite v obliki različnih jedi.

3. Vključite starše in člane skupnosti v tiste aktivnosti vrtca, ki so povezanes hrano.

4. Poskusite vključiti priseljenske družine v dnevno delovanje vrtca.