

TJEDAN ZDRAVE PREHRANE

Dječji vrtić Marjan, Split
Područna jedinica: Veseli dani
2 vrtićne grupe, dob djece od 3 g. do 7 g.

Aktivnosti proveli odgojitelji: Zorana Mihanović Bikić, Ivana Strmotić, Maja Jukić, Dijana Teklić
Pedagoginja Antonia Radeljak Gudelj.

13.03.2023. (ponedjeljak)

1) SMOOTHIE DORUČAK

Ponudili smo djeci različite namirnice (banane, kruške, jabuke, chia sjemenke, lanene sjemenke, suncokret, jogurt i pahuljice) koje smo nabavili u suradnji s roditeljima. Ponuđeno voće djeca su samostalno rezala na kockice, te sortirala u odgovarajuće zdjelice. Nakon toga su odabrali namirnice po svom izboru i stavljali ih u blender. Dodatni poticaj su bile papirnate dekorativne slamke u boji i prozirne čaše



2) POLIGON PREPREKA br.1

Namjera nam je bila istaknuti važnost i povezanost zdrave hrane s tjelesnom aktivnošću na otvorenom prostoru, te smo upriličili ovaj poligon na našem dvorištu, pri tome koristeći pladnjeve s priborom za jelo.



3) PRIČA: "MRLJEK I PRLJEK MUČKAJU BLJAKASTI NAPITAK"

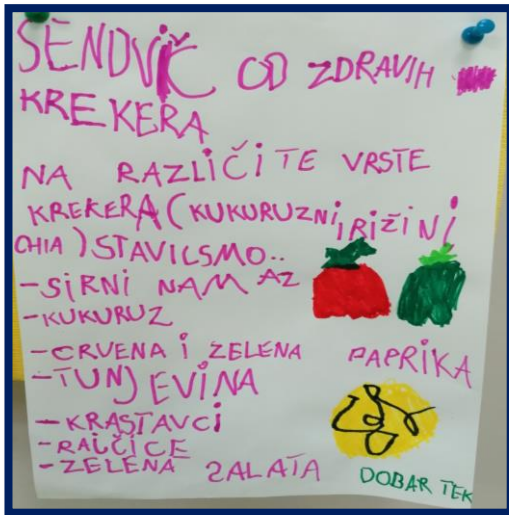
Obrada priče, razgovor o higijenskim navikama i ilustracija doživljene priče.



14.03.2023. (utorak)

1) ZDRAVI DORUČAK S KREKERIMA

Pripremili smo različite vrste krekeri, sirni namaz, tunjevinu, kukuruz, svježe krastavce, cherry rajčice, crvene, zelene i žute paprike. To je potaklo djecu na istraživanje i kombiniranje različitih okusa.



2) IGROKAZ: "MEDO I MEDVJEDICA U POVRTNJAKU"

Nakon izvođenja igrokaza, djeca su u likovnom centru spontano izrađivala aplikacije i scenografiju.



3) TUČA NA TANJURU

CD Čudnovate pjesmice (Jerko Rošin)-glazbena aktivnost u kojoj su djeca uz pjevanje pjesme koristila i različite vrste glazbala, prateći tempo i ritam pjesme.



4) POLIGON PREPREKA br. 2

U ovom poligonu koristili smo novi element-čaše s vodom. Natjecateljska igra odvijala se na način da je jedna grupa imala čašu sa crvenom vodom (tuš u boji), a druga plavom. U prvoj fazi nosili su jednu čašu, a zatim smo aktivnost učinili složenijom na način da su nosili dvije čaše istovremeno.



15.03.2023 (srijeda)

1) ZDRAVI TOPLI SENDVIČ

Djeci smo ponudili kukuruzni kruh, maslac, kukuruz, sherry rajčice, šunku, sir, svježe krastavce, crvenu, žutu i zelenu papriku. Nakon što su djeca složila namirnice na kruh po svom izboru, sendviče smo ispekli u pećnici.



2) SEMAFOR ZDRAVE HRANE

Osmislili smo didaktičku igru u sklopu teme. Ponudili smo djeci sličice iste namirnice u tri različita oblika, pa su ih kategorizirali po kvaliteti od najzdravije do manje zdrave namirnice.



3) POLIGON PREPREKA br.3

Zbog vremenskih neprilika, organizirali smo u predsoblju aktivnost balansiranja i koordinacije nošenja različitih vrsta i veličina plastičnih jaja žlicom, iz jedne košare u drugu. U drugom dijelu smo aktivnost učinili složenijom na način da je par djece, držeći se za ruke, istovremeno noseći žlice s jajima, pažljivo prelazilo poligon.



4) KARTICE POSUĐA I PRIBORA

Izradili smo i plastificirali kartice, a djeca su serijacijom grupirali sličice pribora i sličice posuđa.



16.03.2023 (četvrtak)

1) MALA ŠKOLA KUHANJA I UGOSTITELJSKOG SERVIRANJA I dio

Ostvarili smo suradnju s Turističko-ugostiteljskom školom Split (prof. Karmela Lelas, prof. Elena Grassi i učenici: Pero Bošković, Ivana Pekić i Anđela Dujmović). Oni su djeci upriličili radionicu pripremanja zdravog ručka-njoki od slanutka u umaku od povrća, a nakon toga su ih upoznali s tehnikama slaganja ubrusa u različite oblike.

Posjetila nas je i TV ekipa DOBRO JUTRO, HRVATSKA, te su prikazali naše aktivnosti tog dana.

<https://tus-st.hr/2023/03/21/mala-skola-kuhanja-i-ugostiteljskog-posluzivanja/>



2) LIKOVNI DOŽIVLJAJ RADIONICE

Djeca su samoinicijativno, u znak zahvale, izrađivala crteže i poruke našim gostima.



3) ZDRAVA HRANA-memory

Zajedno s djecom, izradili smo memory kartice kojima u djeca nadograđivala i provjeravala svoja iskustva.



4) VOĆE,POVRĆE,MESO-likovna aktivnost

Tehnikom oblikovanja plastelina izrađivali smo voće,povrće,meso i sortirali u papirnate košarice s pladnjevima.



17.03.2023.(petak)

1) MALA ŠKOLA KUHANJA I UGOSTITELJSKOG SERVIRANJA II dio

Danas su nam gosti prezentirali izradu pljukanca od pirovog brašna u umaku od mljevene

puretine. Djeca su u potpunosti bila uključena u proces pripreme i degustacije ručka.



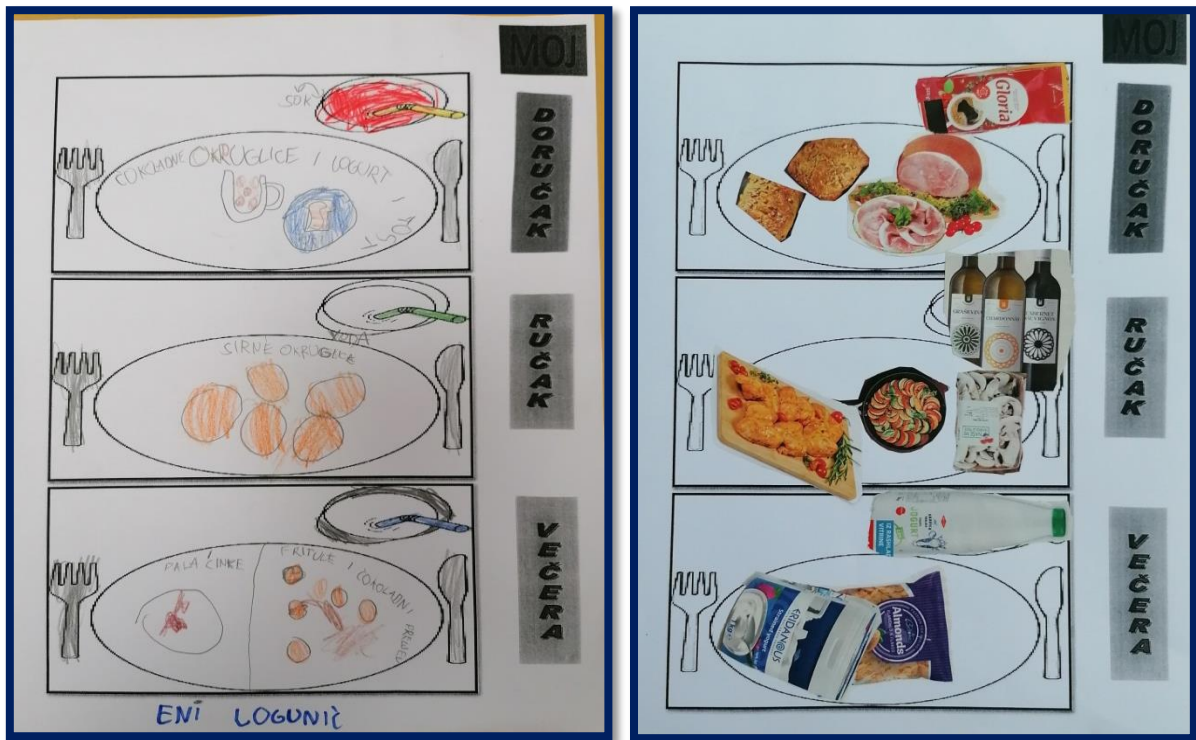
2) UGOSTITELJSKO POSLUŽIVANJE

Učenica Anđela Dujmović djeci je pokazala pravilno nošenje pladnja i bonton serviranja, pa su kroz praktične vježbe naučili nove vještine i usvojili prigodna pravila ponašanja.



3) DNEVNI JELOVNIK-radni listić

U likovnom centru ponudili smo različite tehnike (drvene boje, flomastere, reklamne kataloge, škare, ljepljivo), a djeca su sastavljali tri različita obroka u danu.



4) PODJELA DIPLOMA

Svako dijete koje je sudjelovalo na radionicama, za nagradu je dobilo diplomu od naših gostiju, a mi smo njima poklonili zahvalnice za uloženi trud i vrijeme, te smo dogovorili buduću suradnju.



5) IGRA LOVICE

U pokretnu igru na otvorenom prostoru aktivno su se uključili učenici Turističko-ugostiteljske škole, te su zajedno s djecom uživali u aktivnosti.



6) KOLIKO VODE PIJEMO SVAKI DAN? –tablica

Osim pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti, htjeli smo potaknuti naviku redovitog konzumiranja vode, kao najzdravijeg napitka. U periodu od dva tjedna djeca su svakodnevno simbolom označavala postignuće (preporučeni dnevni unos vode).



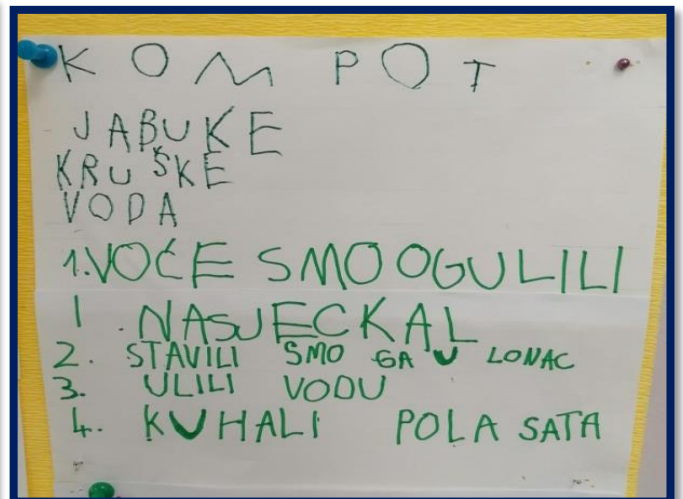
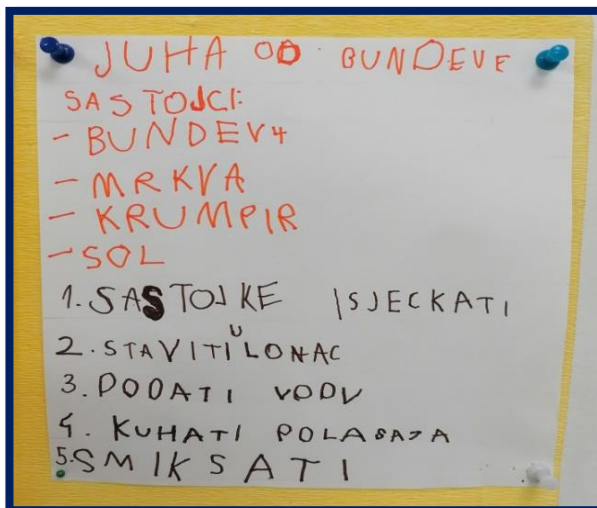
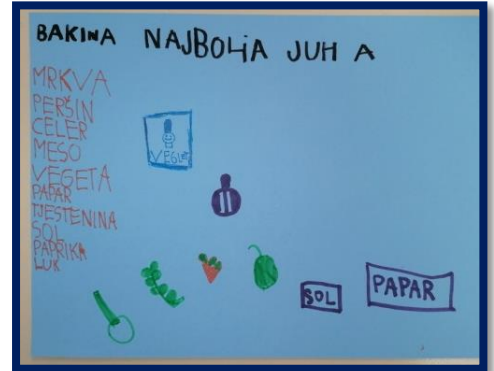
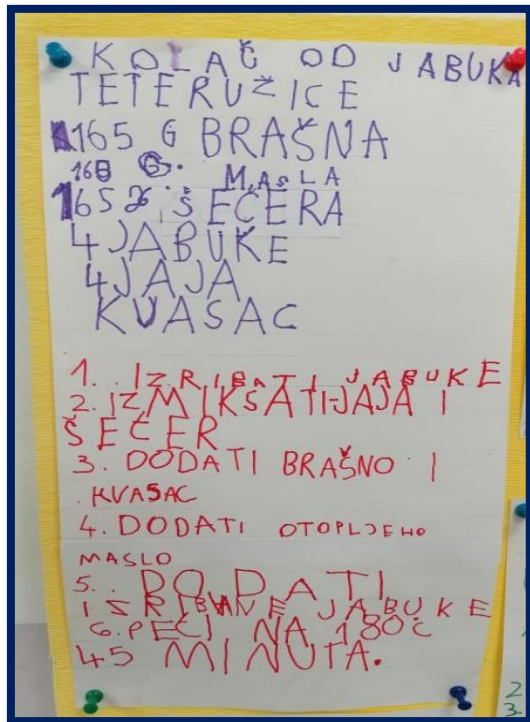
DODATAK:

Zbog velikog interesa djece, nastavili smo aktivnosti iz područja zdravlja i naredni tjedan.

1) ČAJNE VREČICE

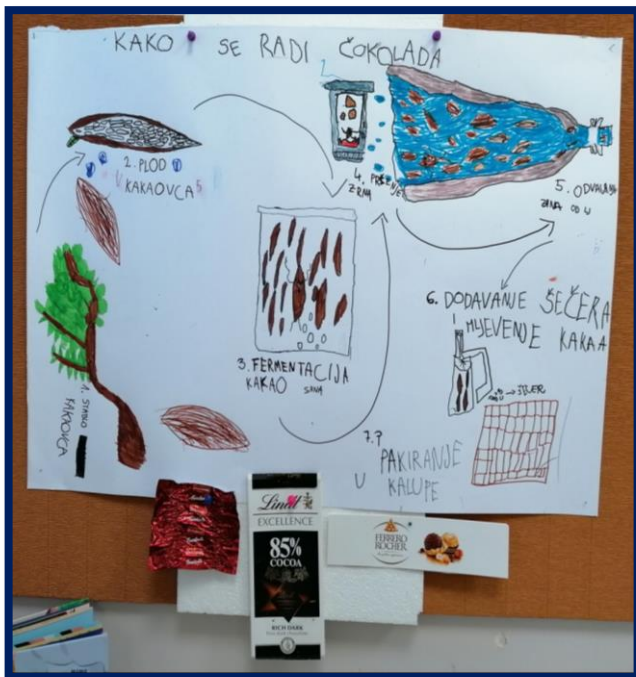


2) RECEPTI



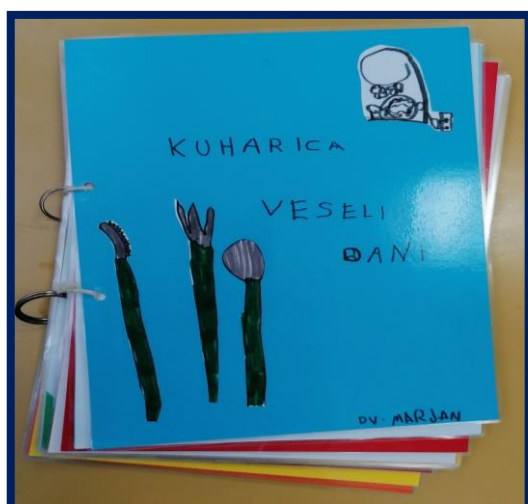
3) POSJETA I LIKOVNI DOŽIVLJAJ

ČOKOLATERIJE „NADALINA“





4) POSJET TRŽNICI I KUĆI ČAJA



5) KUCHARICA „VESELI DANI“