



ODGOVORNO S HRANO!

**TEMA: KULTURA
PREHRANJEVANJA**

AKCIJSKI NAČRT



KULTURA PREHRANJEVANJA

IME / NAZIV AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	NAME IN CILJ
1. ODGOVORNO RAVNANJE S HRANO		
- Samopostrežni način prehranjevanja	Otroci si obroke postrežejo sami pri servirni mizi.	Navajanje otrok, da si vzamejo ustrezno količino hrane
- Higiena pri obrokih	Pred vsakim in po vsakem obroku temeljito umivanje rok	Navajanje otrok na osebno higieno in samostojnost



IME / NAZIV AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	NAMEN IN CILJ
- <i>Higiena pri obrokih</i>	<i>Pred vsakim in po vsakem obroku temeljito umivanje rok</i>	<i>Navajanje otrok na osebno higieno in samostojnost</i>
- <i>Prtički</i>	<i>Pri vsakem obroku imajo otroci prtičke</i>	<i>Navajanje otrok na osebno higieno in samostojnost</i>
- <i>Napitek iz steklenih kozarcev</i>	<i>Vsak otrok ima svoj stekleni kozarec, ki je označen z njegovim imenom. Kozarci so spravljani na pladnju zraven vrča z napitkom (nesladkan čaj, voda ali limonada) in si lahko postrežejo z napitkom ko so žejni</i>	<i>Primerna hidracija otrok</i>



IME / NAZIV AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	NAMEN IN CILJ
- Dekoracija na mizah	Na mizi pri vsakem obroku je dekoracija (majhni prtički, vazica...)	Dvig kakovosti procesa prehranjevanja Privzgjajati estetski čut in odgovorno ravnanje otrok
- Sporočanje točnega števila otrok v kuhinjo	V kuhinjo vsak dan sporočiti točno število otrok, da potem znajo kuharice pripraviti zadostno količino hrane (kosilo, malica)	Kuhanje ustrezne količine hrane, Vplivati na količino zavržene hrane, Odgovorno in varčno ravnanje s hrano (količina sadja, pretrgana veriga)



IME / NAZIV AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	NAMEN IN CILJ
- Izbira med dvema menijema	Enkrat na teden – sreda, lahko otroci izbirajo med dvema menijema. V četrtek se odločijo in izberejo med dvema menijema za naslednjo sredo	Možnost izbire
- Poraba hrane na drugačen način	Če otroci ne marajo določene vrste hrane, se lahko iz tega naredijo sadna nabodala, smutiji, sokovi	Odgovorno in varčno ravljanje s hrano, Uživati zdrava živila na drugačen način
- Spoznavanje poklica kuharja	Otroci spoznajo poklic kuharja	Otroci se seznanijo s poklicem kuharja



IME / NAZIV AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	NAMEN IN CILJ
ZDRAVA PREHRANA – KUHINJA?		
- Polnovredna živila	Uporabljati polnovredna živila (špageti, makaroni...)	Zdrav način življenja
- Neuporaba vegete, sladkorja, soli	Uporabljati druge začimbe	Prehranjevanje v skladu s smernicami zdrave prehrane



IME / NAZIV AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	NAMEN IN CILJ
- Lokalna in eko živila	Uporabljati lokalna in eko živila	Spoznavanje lokalnih in eko pridelovalcev, Spodbujati zdrav način prehranjevanja, Seznanjanje otrok s pojmi lokalna in eko živila
- Zgoščevanje	Uporabljati zdrava sredstva za zgoščevanje	Prehranjevanje v skladu s smernicami zdrave prehrane
- Jurkosok in jurmelada	Iz grozdja, ki raste na vrtčevskih trsih pripravimo jurkosok in jurmelado in jo uživamo	Ohranjanje kulture in tradicije, Odgovorno ravnanje s pridelkom



IME / NAZIV AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	NAMEN IN CILJ
- Sodelovanje s kuhinjo (kuharicami, kuharjem)	Obišče nas kuhar/kuharica iz vrtčevske kuhinje in skupaj z njim pripravimo kakšen namaz, napitek...	Seznanjanje otrok s sestavlinami v hrani, napitku Navajanje otrok na uživanje raznolike prehrane in na spoštljiv odnos do hrane in zaposlenih
SODELOVANJE Z OKOLJEM		
- Obisk staršev/ starih staršev	Obiščejo nas starši/stari starši in skupaj z njimi pripravimo tradicionalne jedi	Ohranjanje tradicionalnih jedi in receptov



IME / NAZIV AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	NAMEN IN CILJ
- Kuharska delavnica	Kuharska delavnica za strokovne delavce in starše	Spoznavanje novih receptov, jedi
- Primeri dobrih praks	Predstavitev primerov dobre prakse na strokovnih aktivih	Strokovni delavci se seznanijo z primeri dobrih praks in jih lahko vnesejo v svoje delo
- Gredica v Domu starejših občanov Gornja Radgona	Skrb za gredico v domu starejših občanov Gornja Radgona	Otroci spoznavajo razliko med sajenjem in sejanjem Otroci spoznavajo proces od semena do rastline



IME / NAZIV
AKTIVNOSTI

OPIS AKTIVNOSTI

NAMEN IN CILJ

DRUGE DEJAVNOSTI

- | | | |
|---------------------------|------------------------------------|--|
| - Čutna pot z zelišči | Ureditev dela čutne poti z zelišči | Razvijanje čutil,
Sproščanje in umirjanje otrok |
| - Nasajanje sadnih dreves | Nasaditev sadnih dreves na igrišču | Navajanje otrok na uživanje lokalnega sadja,
Spoznavanje pogojev za rast in skrb drevja |



HVALA ZA
VAŠO
POZORNOST