**POROČILO O »SPODBUJANJE PREDŠOLSKIH OTROK K RAZNOLIKEMU PREHRANJEVANJU IN ZMANJŠEVANJU ZAVRŽENE HRANE«**

V šolskem letu 2023/2024 smo si v Vrtcu Kočevje prizadevali otrokom privzgojiti pozitiven odnos do zdravega načina prehranjevanja. V tem šolskem letu pa smo dali poudarek na sodelovanje s starši in z različnimi akterji na področju prehrane. K sodelovanju smo povabili starše, o**rganizatorko zdravstveno-higienskega režima vrtca Maruša Trope Naglič, kuharsko osebje vrtca in lokalne pridelovalce hrane.**

V okviru vrtčevskih dejavnosti smo posebno pozornost namenili spodbujanju zdravih prehranjevalnih navad in pomenu zmanjševanja količine zavržene hrane. Z otroki smo pripravljali preproste, zdrave obroke, spoznavali uravnoteženo prehrano in od kod pride hrana na naše krožnike. Aktivnosti so otroke spodbudile k zanimanju za hrano, sestavine in pripravo jedi. Pri tem smo se aktivno povezali z okolico. Sodelovali smo z Marušo Trope Naglič (OZHR), kuhinjo vrtca in starši. Obiskali smo lokalno tržnico, trgovinico Zakladi Kočevske, zeliščarja ga. Alojza Vidica, kmetijo in čebelarja v naši vasi. Otroci so ob tem spoznavali lokalno pridelano hrano – pomen samooskrbnosti in zdravilne rastline (zeliščarstvo).

V sodelovanju z OZHR so otroci sestavili dva enodnevna jedilnika, ki sta se izkazal kot zdrava in uravnotežena. Zanimivo je, da je bila ob tem obroku količina zavržene hrane občutno manjša kot običajno. Na jedilniku ni bilo sladice, soka in predelane hrane. Otroci so si zaželeli solato. Zanimivo najboljši sta jima rdeča pesa in zeljna solata. Za zajtrk radi popijejo čaj, medtem ko imajo pri ostalih obrokih raje vodo.

V vrtcu smo se tudi igrali tržnico, kjer so otroci preko igre kupovali pravo sadje in zelenjavo. Na ta način smo otroke vključili v pripravo dopoldanske malice. Opazili smo, da so otroci najprej posegali po zelenjavi, sadje pa so pojedli šele, ko je zelenjave zmanjkalo – kar nas je še dodatno presenetilo in razveselilo. Otroci so pojedli veliko več zelenjave, kot jo pojejo pri ostalih obrokih. Zanimivo najprej so pojedli vse paradižnike, kumarice, korenček. Nekateri pa so jedli le določeno zelenjavo (npr. kar nekaj otrok je jedlo le papriko).

V sodelovanju s kuhinjo vrtca smo z otroki pripravili domačo zelenjavno juho iz čebule, korenja, krompirja, peteršilja, brokolija, cvetače in bučke. Otroci so aktivno sodelovali pri vseh korakih – od priprave do termične obdelave zelenjave. Poskrbeli pa so tudi za svoje lačne želodčke. Ostalo ni nič – prav vse so z veseljem pojedli. Prosili so še za dodatno porcijo juhe. Večina otrok je želela juho z zelenjavo v kosih, saj so želeli videti kaj jedo. Otroci so jo opisali kot »najboljšo juho doslej«. Aktivnost je bila uspešna, saj so otroci poleg kuhanja razvijali tudi sodelovanje, samostojnost in veselje do skupnega ustvarjanja v kuhinji.

V okviru izobraževalno promocijske akcije »Tradicionalni slovenski zajtrk« smo se seznanili s sestavinami tradicionalnega slovenskega zajtrka in njihovim izvorom. Spoznali smo, da je lokalno pridelana hrana okusnejša in bolj zdrava. Odkrili smo pomen čebel in drugih opraševalcev za naš svet. V vrtcu smo pripravili domačo skuto, spekli kruh, pripravili smoothie (mlečni izdelki in sadje) in medenjake.

Obisk zeliščarja ga. Alojza Vidica in kmetije v vasi je dodana vrednost. Obisk živali, spoznavanje rastlin, sušenje zelišč in priprava domačega čaja z medom in limono je čudovita, naravna izkušnja, ki povezuje tradicionalno znanje z zdravim načinom življenja.

Obeležili smo tudi »dan brez zavržene hrane« in na ta dan z otroki pripravili trajnostno malico. **Pokazali smo, da znamo biti tudi pravi kuharski čarovniki!** Iz ostankov čiste hrane, ki bi sicer lahko končali v smeteh, smo skupaj z otroki pripravili okusne sladke kroglice.

V sklopu dejavnosti o zdravem načinu prehranjevanja so otroci skupaj s starši pripravljali trajnostne in zdrave obroke. V vrtec so prinašali recepte, ki so jih opremili z **risbami jedi** ter **fotografijami**, posnetimi med kuhanjem/peko. V garderobi smo uredili ti. »Zdrav kotiček«, kjer smo razstavili prispevke o zdravi prehrani in recepte otrok. Obenem smo pripravili "lonček z zdravimi recepti", ki smo ga poimenovali izmenjevalnica receptov. Otroci in starši so lahko vzeli recept in ga doma preizkusili, ali v lonček dodali svoj recept. Prav tako smo recepte zbrali in oblikovali v skupno kuharsko knjigo. Projekt je spodbudil sodelovanje med vrtcem in družinami ter otroke navdušil za zdrav način prehranjevanja in ustvarjanja v kuhinji.

Z izvedenimi dejavnostmi smo dosegli pomemben cilj: pri otrocih smo spodbudili zanimanje za zdravo prehrano, krepili njihove prehranske navade ter zmanjšali količino zavržene hrane. Projekt je bil za vse sodelujoče zelo poučen in uspešen.

Zapisala: Urška Šterbenc