

Spodbujanje najmlajših k uživanju sadja



■ **Ana Gerčar**, mag. prof. predšolske vzgoje, je vzgojiteljica na OŠ *Jurija Vege Moravče*, v VVE *Vojke Napokoj*. Trinajst let je zaposlena kot vzgojiteljica predšolskih otrok, ima dolgoletne izkušnje z vodenjem različnih projektov v vrtcu ter certifikat NLP-praktika. Napisala je nekaj strokovnih člankov.

Ozaveščanje otrok preko izkušenj, ki jih pridobijo med svojim delovanjem, je izrednega pomena tudi v predšolskem obdobju. V vrtcu Vojke Napokoj v Moravčah smo v skupini Žabice, v kateri so dve- do triletni otroci, preko dejavnosti, ki smo jih izvedli v dveh letih, spoznavali razvoj jabolane iz semena v drevo. To je dalo otrokom nove izkušnje na poti spoznavanja narave ter pomembnosti uživanja raznolike hrane. Med različnimi dejavnostmi (prepoznavanje sadja skozi igro, sadni 'promet', sajenje pešk, vzgoja in opazovanje rasti sadik, uživanje v sadni kupi in na raznolike načine ponujeno sadje) ter z ustvarjanjem senzorne avtorske pravlјice (Sadna kupa) so otroci spoznavali in prepoznavali raznoliko sadje ter njegov pomen za naše zdravje.

Krepiti pozornost

Narava je otrokom izredno blizu. Z raziskovanjem, opazovanjem in igro pri otroku razvijamo sposobnost dejavnega vključevanja v okolje ter ustvarjanja zdravega življenjskega okolja in navad (Bahovec, 1999). Odrasli smo otrokom zgled predvsem s svojim delovanjem in v manjšem delu tudi preko besed, zato delujmo in manj opisujmo. Z raziskovanjem narave, s spoznavanjem semena in plodu določenega sadja ter v nadaljevanju ob opazovanju posajenih pešk jabolane in rasti mladih sadik so otroci spoznavali vedno širše okolje ter nadgrajevali svoje znanje, kot opisuje Marjanovič Umek (2008). Aktivno sodelovanje otrok pri dejavnostih, ki sva jih s timsko sodelavko v dveh letih izvedli v skupini Žabice, je otrokom dalo nova spoznanja o rasti jabolane.

Pri spoznavanju samega sebe in posredno dojemanju bližnjega in svoje okolice je pomembno krepiti pozornost najprej do sebe, nato do drugega in okolice, kar je pri raziskovanju izredno pomembno. Žorž (2005) pozornost opisuje kot zavestno usmerjanje svojih čutov v spremljanje določene stvari. Tako sva se tudi pri izvajanju naših dejav-

nosti najprej usmerili od otrokovih želja po uživanju/neuživanju sadja k spodbujanju spoznavanja raznolikih sadežev. Tu sva se osredinili na čutno zaznavanje, predvsem skozi igro, ter pomembnost uživanja raznolike hrane za njihovo zdravje.

Seveda otroci iz različnih razlogov zavračajo določeno hrano. Brazelton (1999) kot enega od razlogov za odklanjanje določene hrane pri otroku omenja prehodno obdobje. Sama dodajam, da je vredno poskusiti in otroke na tem področju na primerne načine spodbujati.

Ker otroci zelo radi poslušajo pravlјice in si jih pogosto želijo slišati vedno znova, je bilo smiselno otroško željo po tem nadgraditi z ustvarjanjem senzorne pravlјice. Juhant (2012) izpostavlja, da otroci ob poslušanju pravlјice podoživijo in predelajo tudi svoja čustva ob prijetnih in manj prijetnih situacijah, ki so jih doživeli.

Cilji

Skozi proces spoznavanja različnega sadja ob raznovrstnih dejavnostih so nas vodili ključni cilji, povzeti po kurikulumu za vrtce

(Bahovec idr., 1999), ki sem jih oblikovala po naši temi – spodbujanje k uživanju sadja pri najmlajših otrocih v moji skupini. Želela sem, da:

- otrok spozna pot hrane od setve do pridelka in priprave jedi,
- se seznanja z zdravimi navadami in s primernim odnosom do prehranjevanja,
- se otrok navaja na raznoliko hrano in spoznava različne okuse.

Različni načini dela in postopki so podrobneje opisani v nadaljevanju.

Dejavnosti

Prepoznavanje sadja med igro

Plod/sadež jabolka sva predstavili najprej tako, da so si ga otroci podajali iz rok v roke, ga opazovali, pokazali in skušali poimenoovati tiste dele, ki so vidni, ko je jabolko še celo. Spodbudili sva jih, da so ga povonjali, če so želeli, so izrazili, ali jim je vonj prijeten ali ne. Večini je bil prijeten. Naslednji dan sem jabolko zavila v krpo, ga tako skritega dala otrokom potipati in skupaj so ugibali, kaj se skriva pod krpo. Vsak dan sem jim na temo jabolka pripravila nov način spoznavanja omenjenega sadeža. Otroke sem vprašala, ali kdo želi, da mu zakrijem oči, da bo tako skušal uganiti, kaj mu bom položila v roke. Otroci so se takoj želeli preizkusiti v tem izzivu. Izštela sem otroka, mu zakrila oči in mu v roke položila jabolko. Deklica ga je v rokah obračala in seveda ugotovila, kaj drži; pravilno je poimenovala sadež. Na podobne načine sem otrokom predstavila tudi druge vrste sadja.

Sadni 'promet'

Otrokom sva sprva jabolka, hruške in slive, nato pa tudi drugo sadje razrezali na krljeh in ga v posodicah razvrstili po mizah. Otroci so se prosto sprehajali med pripravljenimi



Foto: arhiv Ane Gerčar

posodami in na svojo željo izbrali in poskusili raznoliko sadje. Starejši otroci so ob tem povedali, ali je okusno ali ne.

Sajenje jabolčnih pešk

Ob pripovedovanju pravljice Erica Battuta *Velika skrivnost* (2012) so otroci spoznavali, kaj zraste, če posadimo jabolko v zemljo (v pravljici ga miška s posaditvijo 'skrije'). Na otrokom prijeten in primeren način vsebinske pravljice razodene razvoj iz semena v drevo, s tem pa otrokom nevsiljivo približamo stik z naravo.

Po večdnevem spoznavanju jabolka sem pred otroki sadež razpolovila in jim pokazala še peške. Nekaj sem jih dala v lonček, da so jih lahko prijeli, za podrobnejše opazovanje pa so si jih lahko ogledali tudi s povečevalnim lončkom. Podobno kot sadež so si otroci ogledali tudi razpolovljeno seme. Po skupnem ogledu smo jabolčne peške posadili, jih zalili in nato daljši čas opazovali rast mladih sadik.

Ana Gerčar

Pravljica Sadna kupa

Nekega dne si je deklica Tinka zaželela sadne kupa. Vzela je svojo doma sešito in potiskano vrečko iz blaga in se odpravila po nakupih. Izbrala si je veliko rdeče jabolko, debelo rumeno hruško in modro slivo. Vse skupaj je skrbno zložila v vrečko, plačala in odšla domov. Sadeje je dobro oprala, vzela nož in na drobne koščke narezala jabolko ostal je obrezek. Narezala je hruško ostale so le peške. Nazadnje je narezala slivo – ostala je koščica. Narezano sadje je zmešala v veliki skledi, vzela žlico in pojedla sadno kupo.

Sadna kupa

Kot omenja Brazelton (1999), se otrok med prvim in drugim letom z raznoliko hrano šele seznanja, jo preizkuša in se navaja nanjo. V tem obdobju lahko začne določeno vrsto hrane odklanjati, odgovornost odraslih ob tem pa je, da otroka spodbujamo k uživanju, saj vemo, da je raznolika prehrana zelo pomembna za njegov celostni razvoj. Pri tem Milivojevič idr. (2008) kot bistveno izpostavljajo pozitivno naravno komunikacijo med starši in otroki – torej stik z otrokom, odločnost in doslednost, pohvalo, ob vsem tem pa je nujno spoštovanje otroka. S sodelavko sva sadje razrezali na majhne koščke, jih premešali in ponudili otrokom, tako da so ga uživali z žlico, kot običajno jemo sadno kupo. Kar nekaj otrok je že pri prvem tovrstnem obroku sadje z zanimanjem pokusilo, nekateri pa so ga pojedli. Na podoben način sva jim vsak dan ponudili raznoliko sadje; včasih sva se odločili za strežbo na sadnem krožniku, drugič je vsak otrok dobil sadež na svojo servieto. Ob tovrstnih poskusih sem želela otrokom sadje približati skozi primarno dejavnost – pripovedovanje zgodbe preko senzorne pravljice.

Ustvarjanje senzorne pravljice Sadna kupa

Iz dejavnosti, ki sem jih izvajala na temo spoznavanja različnega sadja in zelenjave, ter na podlagi opazovanja otrok pri igri in odzivanja na že izvedene dejavnosti sem črpal ideje za delo, da smo se skupaj uspešno lotili ustvarjanja senzorne pravljice. Otroci tudi pri teh letih izredno radi tipajo; vsak nov predmet, tako v igralnici kot v naravi, najprej otipajo in ga tako spoznavajo. Zato se mi je zdelo primerno, da je tudi naša pravljica senzorna, ustvarjena za tipanje ter vizualno privlačna.

Želeli sva, da je vsaka podloga pravljice ustvarjena z drugo likovno tehniko. Tako so

se otroci seznanjali tudi z različnimi likovnimi tehnikami. Ustvarjeno pravljico sva poimenovali Sadna kupa, saj otroci v najini skupini izredno radi jedo narezano sadje, ki nas spominja na sadno kupo.

Otroci so lahko podlage, zložene na mizi, po pripovedovanju pravljice Sadna kupa tipali in spoznavali tudi reliefno, saj so bili deli pravljice ustvarjeni tudi za tipanje. Otroci sprva svet okoli sebe spoznavajo prav preko tipa; vsako stvar primejo v roke, zato so tudi podajanje pravljice na ta način z veseljem sprejeli. Pomikali so se od predloge do predloge pravljice in vsako potipali, si jo ogledali, obračali in izkustveno zaznavali.

Nedokončana pot

Otroci so med dejavnostmi, pri uživanju v sadni kupi ter v ustvarjanju pravljice prepoznali različno sadje, ga pokušali in pričeli v veliki večini v njem uživati. Izčrpno smo spoznali rast jablane od peške do drevesa. Otrokom sva temo približali preko različnih dejavnosti in tako pomagali k pridobivanju novih spoznanj, ki bodo zagotovo koristna zanje.

Dejavnosti so tako otroke kot tudi naju vzpodbudile k raziskovanju novih možnosti. Ustvarjanje senzorne pravljice nas je vodilo v ustvarjanje nove avtorske pravljice in zagotovo bomo ustvarili še kakšno.

Z željo po nadaljevanju oziroma nadgradnji projekta že razmišljamo naprej, npr. kako bi otrokom še lahko predstavili pomembnost uživanja raznolike prehrane; kako bi v projekt vključili zunanje strokovnjake; razmišljali smo o obisku bližnjega sadovnjaka in pogovoru z lastnikom. Veliko je še neraziskanega na tem področju, nas in otroke v vrtcu pa vedno zanima izkustveno učenje, ki nas neutrudno vodi v nova raziskovanja. ◀

Literatura

- Bahovec, Eva idr. (1999): *Kurikulum za vrste*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Battut, Eric (2012): *Velika skrivnost*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Brazelton, T. Berry (1999): *Otrok: čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Juhant, Marko (2012): *Srečni otroci*. Praše: Čmrlj.
- Marjanovič Umek, Ljubica (2008): *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulumu za vrste*. Maribor: Obzorja.
- Milivojevič, Zoran idr. (2008): *Mala knjiga za velike starše*. Novi Sad: Pshopolis institute.
- Pečkat plod. Pridobljeno 3. 1. 2020 s spletne strani: https://sl.wikipedia.org/wiki/Pečkat_plod.
- Žorž, Bogdan (2005): *Svetovati ali poslušati*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Žorž, Bogdan (2007): *Razvajanost, rak sodobne vzgoje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.