

POMEN ZAJTRKA IN TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK V VRTCU RIBNICA

Bernarda Osojnik, univ. dipl. psihologinja, svetovalna delavka,
Vrtec Ribnica



V Vrtcu Ribnica smo se že ob prvi pobudi priključili projektu Tradicionalni slovenski zajtrk. Po eni strani je to sicer le enodnevni dogodek, ob katerem se poudarja pomen slovenske prehrane, njegova vrednost pa je tudi v tem, da lahko v luči tega dneva celo leto poudarjamo in ozaveščamo pomen zdravega prehranjevanja.

V navodilih o izvedbi tradicionalnega slovenskega zajtrka je s strani Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano napisano, da »želimo s projektom Tradicionalni slovenski zajtrk izobraževati, obveščati in ozaveščati otroke in šolajočo se mladino ter širšo javnost o pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil oziroma živil, ki so pridelana oziroma predelana v Sloveniji, pomenu kmetijstva in čebelarstva za pridelavo hrane ter njenem vplivu na okolje, o pravilnem ravnanju z odpadki, ki nastajajo pri vsakodnevni dejavnosti ter racionalnem ravnanju z embalažo. Pomembno je tudi splošno ozaveščanje mladine o pomenu zdravega načina življenja, vključno s pomenom gibanja in izvajanja športnih aktivnosti.« (Tradicionalni slovenski zajtrk 2016.)

Tradicionalni slovenski zajtrk bi bil lahko samo eden od zajtrkov, ki jih imamo v vrtcu vsak dan. Lahko pa je nekaj več. Obveščati in ozaveščati otroke ni tako težko. Kaj pa starše in širšo javnost? Ali lahko tudi to? Kako lahko v vrtcu poskrbimo, da bomo ozaveščali starše tudi preko otrok?

Pomen zajtrka

Zdrave prehranjevalne navade se oblikujejo od zgodnjega otroštva naprej, ustalijo se v obdobju mladostništva, kasneje pa jih je veliko težje spreminjati. Privzganje zajtrkovalnih navad se začne v družini in nadaljuje v vrtcu, saj je otrok v zgodnjem otroštvu najbolj sprejemljiv za sprejemanje vrednot. V uravnoteženo in zdravo prehrano spada tudi redno zajtrkovanje. Razne raziskave so že pokazale, da daje redno zajtr-

kovanje pozitivne učinke na zdravje. Izboljša se kakovost in količina dnevnega prehranskega vnosa, zmanjša se tveganje za pomanjkanje nekaterih pomembnih hranil v prehrani. Z razvojnopsihološkega vidika pa redno zajtrkovanje izboljša kognitivne in spominske zmožnosti. (Gregorič 2012.)

Marija Merljak (2009) pravi, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, saj dvigne raven sladkorja v krvi in dopolni zaloge pomembnih hranil, ki so se izčrpale med nočnim počitkom. Če telo in možgani zjutraj ne prejmejo dovolj glukoze, se hranila še naprej porabljajo, to pa se pokaže v nezbranosti, slabšem spominu in utrujenosti.

V vrtcu je zajtrk vsakodnevna rutina, saj je za zajtrk vsakodnevno poskrbljeno. V vrtcu poskrbimo, da je jedilnik energijsko in hranilno primeren za posamezno starost otrok, poskrbimo tudi za pestrost jedilnikov. Otrokom v vrtcu je zajtrk popolnoma samoumeven. Težje pa je ozavestiti starše, kako zelo je pomembno, da otroci z zajtrkom nadaljujejo tudi v obdobju šolanja. Pa vendarle menim, da lahko tudi v vrtcu vplivamo na to. Če se o določeni vsebini pogovarjamo v vrtcu, se slej ko prej zgodi, da otrok o tem spregovori tudi doma. Verjetno se nam je že vsem kdaj zgodilo, da nas je predšolski otrok opomnil na kakšno stvar. Pogosto se dogaja, da nas prav otroci

ozaveščajo o pravilni uporabi mobilnega telefona v avtu. Če bomo veliko govorili tudi o pomenu zajtrka in zdravega prehranjevanja, nas bodo otroci ozaveščali tudi o tem.

Pogovor in zgled strokovnih delavcev

Zato se mi zdi pomembno, da temo zdravega prehranjevanja in tudi zdravega načina življenja pogosto obnavljamo. O tem se lahko velikokrat pogovarjamo, tudi otroci naj sodelujejo pri pripravi kakšnega zdravega obroka ipd.

Še posebno se mi zdi pomemben vzgled vzgojiteljic. Pazimo na to, kar govorimo pred otroki. Včasih se nam nehote zgodi, da pred otroki pokažemo ali izrečemo neodobravanje nad hrano, na primer z izjavami, kot so: »Oh, danes so nam pa dali star kruh. Tole pa ni videti prav nič dobro ...« Predšolski otroci srkajo vsako našo reakcijo, zato se potrudimo, da o hrani govorimo spoštljivo, tudi če nam le-ta ni preveč všeč.

Pomembno je tudi to, da ima otrok možnost povedati, da mu neka hrana ni všeč. Vendar naj to naredi spoštljivo.

Povemo mu lahko, da vedno lahko izrazi svoje mnenje o hrani, vendar naj pove, kaj mu pri hrani ni všeč. Naj pove, ali mu ni všeč barva ali okus ali način postrežbe. Naj malo razmisli. Pomembno je, da se otrok zaveda, da je to hrano nekdo pripravil z vsem trudom in znanjem zato, da se bo on lahko najedel, da bo dobil vsa

Otrokom v vrtcu je zajtrk popolnoma samoumeven. Težje pa je ozavestiti starše, kako zelo je pomembno, da otroci z zajtrkom nadaljujejo tudi v obdobju šolanja.

potrebna hranila, ki jih njegovo telo potrebuje. Zato naj bo spoštljiv do hrane že zaradi dela te osebe. Zaveda naj se pa tudi, da je bilo potrebno veliko dela s to hrano, še preden je sploh prišla do kuhinje. Nekdo je moral posejati, okopavati, pobirati pridelek ali pa morda skrbeti za živali.

Kako zelo velik vpliv imajo izjave in reakcije vzgojiteljic ali učiteljic, pove naslednji resnični dogodek, ki se je zgodil pred nekaj leti. Deček že od malega ni jedel vseh jedi. Predvsem ni jedel nekaterih vrst zelenjave. Starši bi si seveda želeli, da bi deček jedel vse, ampak določenih jedi ni želel imeti niti v svoji bližini, kaj šele, da bi to jedel. Ko je deček obiskoval šolo, sta se pri šolskem kosilu zgodila dva dogodka, s podobnim začetkom in popolnoma različnim koncem. V šoli so imeli za kosilo tudi zelenjavo, ki je deček ni želel jesti. V prvem primeru mu je učiteljica rekla, da naj si zelenjavo vseeno vzame, si zatisne nos in poskusi. Deček je to z veliko težavo naredil. In pojedel nekaj malega zelenjave. Učiteljica ga je pohvalila in v njegovo beležko napisala staršem pohvalo, ker je pojedel nekaj žlic zelenjave. Ko je deček prišel domov, je že na daleč vzklikal, da je jedel zelenjavo in da ima v beležki to zapisano. Mami je rekel: »Od sedaj naprej bom vedno poskusil malo zelenjave!« V drugem primeru se je začelo enako. Tudi tokrat so imeli za kosilo zelenjavo, le da je bila druga vrsta. V tem primeru je učiteljica si-

lila dečka, da mora pojesti zelenjavo. Tudi tokrat je prišel domov z zapisom v beležki. Sporočilo staršem je moral napisati sam. Pisalo je: »Draga mami in ati, danes so me vsi sošolci in učiteljica spodbujali, da bi pojedel vsaj en košček solate. Ni mi žal, da sem vse razočaral.« Na koncu bi si moral napisati, žal mi je namesto ni mi žal. Ampak njemu očitno res ni bilo žal. Tisti dan je deček rekel mami: »Nikoli več ne bom poskusil nobene zelenjave!«

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk nam ponuja ogromno možnosti, da otrokom privzgojimo spoštljiv odnos do hrane in do pridelave hrane. Že v tednu pred tem dnevom potekajo številne dejavnosti, s katerimi skušamo otrokom približati pomen čebel, domače predelave hrane, zdravo prehrano in zdrav način življenja. Strokovne delavke se z otroki veliko pogovarjajo o tej temi, veliko stvari pa otroci tudi sami preizkusijo in si ogledajo. Otroci se preizkušajo v pripravi in uživanju zdravih napitkov ter jedi, obiščejo čebelarja, kmetijo, praznično okrasijo mizo. V lanskem šolskem letu smo posebno pozornost namenili učenju pesmi Čebelar Lojzeta Slaka, saj smo se na pobudo Čebelarske zveze Slovenije priključili najštevilčnejšemu čebelarskemu pevskemu zboru. Pesem Čebelar smo skupaj z otroki iz skupin od 4 do 6 let zapeli zaposleni vrtca in gostje ob spremljavi harmonike učitelja iz Glasbene šole Ribnica. Naši najmlajši

otroci pa so imeli na ta dan prav posebno vzdušje, saj so jim vzgojiteljice zajtrk pripravile v skupnem prostoru pred igralnicami. Stregle so jim vzgojiteljice, oblečene v tradicionalna kmečka oblačila. Ta dan je oživel tudi Troštov lutkovni oder, kjer sta zajtrkovali naši lutki marioneti.

Vsako leto želimo o zdravi prehrani ozaveščati tudi starše in širšo javnost. Tako vsako leto pripravimo kaj novega, zanimivega tudi za okolico. Pripravili smo razstavo pripomočkov, ki jih čebelarji uporabljajo pri svojem delu, pripravili smo razstavo starih posod in jedi, strokovne delavke so pripravile predstavo z naslovom Lačni volk. Za presenečenje smo poskrbeli, ko smo ob prihodu v vrtec za pokušino ponudili zdrav zajtrk tudi staršem. Otroci so se ob tem še posebno zabavali, saj so svoje starše prepričevali, naj le poskusijo tako dober zajtrk. Na dan slovenske hrane vsako leto poskrbimo, da tudi naš župan ne ostane brez zdravega obroka. Povabimo pa tudi nekatere druge goste, s katerimi večkrat sodelujemo ter tudi lokalnega kmeta in čebelarja, ki otrokom predstavita pomembno vlogo kmetijske dejavnosti in vloge čebel.

Lepo je, da vsako leto znova obeležimo dan slovenske hrane. Bilo pa bi premalo, da bi se o zdravem načinu življenja pogovarjali samo ta dan.

Za zdravo gibanje v vrtcu poskrbimo vsakodnevno, saj imajo v vrtcu otro-



ci ogromno možnosti, da zadostijo svojim gibalnim potrebam. Pa tudi o zdravem prehranjevanju se lahko z otroki vsakodnevno pogovarjamo. Večkrat omenimo pred

otroki, za kaj je določena vrsta hrane pomembna. Če bo otrok to večkrat slišal, si bo to tudi zapomnil in oza-vestil. Zgodilo se mi je, ko je nekdo od sorodnikov zbolel, da me je otrok vprašal, če ni jedel dovolj semen. Pozimi sem namreč vedno spodbujala otroke, da jedo bučna in sončnična semena, ker ta semena vsebujejo cink, ki pomaga pri odpornosti. To sem velikokrat ponavljala in otrok si je to zapomnil.

Košarica živil

Zbrala sem nekaj namigov o posamezni vrsti hrane, kar lahko vedno znova uporabimo pri pogovoru z otroki, ko pride na jedilnik določena vrsta hrane. O posameznih košaricah živil govori Marija Merljak, univ. dipl. inž. živilske tehnologije. (2009; povzeto iz knjige in članka v reviji).

Košarica živil za dobro voljo: mleko in mlečni izdelki z manj maščobe, koruzne jedi, ovseni kosmiči, ovseni kruh, piškoti ipd., pšenični kalčki, puranje jedi, banane, dateljni, slive, marelice, breskve, jabolka,

Za zdravo gibanje v vrtcu poskrbimo vsakodnevno, saj imajo v vrtcu otroci ogromno možnosti, da zadostijo svojim gibalnim potrebam.

beljakovinska hrana (mleko, mlečni izdelki, meso, ribe, fižol, leča, ajdova kaša, ječmenova kaša, koruza), bučna semena, sončnična semena, orehi, paradižnik, paprika, korenje, lubenica, pomaranče, limone, melona, breskve, marelice, špinača.

Košarica živil za spomin:

orehi, mandlji, lešniki, pistacije, arašidi, sončnična in bučna semena, suhe slive, dateljni, jabolka, hruške, rozine, rdeče grozdje, brusnice, borovnice, maline, robidnice, ribez, zelje, pršut, ajda.

Košarica živil za bistrost možganov:

ribe, pusto meso, jagnjetina, mleko in mlečni izdelki, rdeča pesa, rdeča paprika in rdeča čebula, paradižnik, bučke, stročnice (fižol, grah), proso, mandlji, orehi, lešniki, bučna semena in jabolka.

Pa še košarica živil zoper stres pri strokovnih delavcih:

jetra, rumenjak, hren, avokado, banana, jabolko, sardele, ohrovt, zelje in špinača, čokolada, kakav, siri, se-

med, špinača in motovilec ter druga zelenolistnata zelnjava, peteršilj, čokolada z lešniki in rozinami.

Košarica živil za odpornost:

zam, suhe fige, pomaranče, stročji fižol, kosmiči in polnomastno mleko.

Za zaključek

V tednu pred dnevom slovenske hrane sta moja otroka želela za zajtrk jesti med in kruh. Povedala sta, da so se v šoli pogovarjali o dnevu slovenske hrane in kaj je zdravo jesti za zajtrk. In potem sta želela enako jesti še naslednji dan in potem še zvečer. Na vsem lepem je postal med njuna najljubša hrana. Govorila sta tudi o čebelah, kako zelo so pomembne. Vesela sem bila, da sta me otroka spomnila na pomen čebel in zdrave prehrane, saj sem ob pripravah na dan slovenske hrane v službi čisto pozabila, da bi o tem spregovorila tudi doma.

Naj bo ta članek za spodbudo in opomin, da je potrebno o pomembnih stvareh večkrat spregovoriti. S tem bomo zagotovo dosegli trajen uspeh, saj si otroci marsikaj zapomnijo, hkrati pa nas s svojo preprostostjo in neposrednostjo opominjajo na dejstva, ki smo jih morda že pozabili ali spregledali.

Literatura

Gregorič, M. (2012) Tradicionalni slovenski zajtrk – promocija zajtrka kot dela zdrave prehrane šolarja. *Trajnostni razvoj v šoli in vrtcu*, let. 6: št. 3.

Merljak, M. (2009) *Zdravje je naša odločitev*. Ljubljana: Prešernova družba.

Merljak, M. (2009) Nahranimo možgane in bolje bomo mislili. *Naša Lekarna*, št. 35.

Tradicionalni slovenski zajtrk. Navodila za izvedbo projekta Tradicionalni slovenski zajtrk. Dostopno na http://tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/public/document/140-navodila_za_izvedbo_tsz_2016_sl.pdf.

