



## Od vrlička do kozarca zdravja – tudi najmlajši raziskujemo zdrave navade



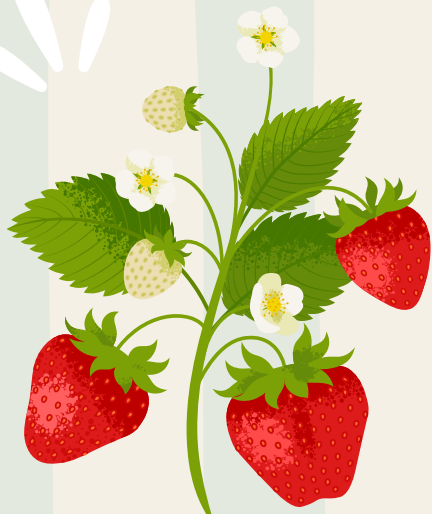
Tudi v enoti Ribnik II se zavedamo, da se temelji zdravega načina življenja začnejo graditi že v najzgodnejšem otroštvu. Zato smo se tudi z našimi najmlajšimi otroki z veseljem vključili v projekt Zdravje v vrtcu, katerega namen je spodbujanje zdravih navad, gibanja, zdrave prehrane ter pozitivnega odnosa do narave in okolja.



Zgodaj spomladi smo se v Modrih metuljih lotili prav posebnega vrtnarskega podviga. Na našem igrišču smo ponovno uredili manjšo visoko gredo, ki smo jo skupaj pripravili za novo sezono. Otroci so z velikim zanimanjem spremljali in sodelovali pri dopolnjevanju zemlje ter pri sajenju novih sadik jagod. Tako so skozi neposredno izkušnjo spoznavali, kako rastline rastejo, kaj potrebujejo za razvoj in zakaj je pomembno skrbeti za naravo.



Ko so se pojavili prvi rdeči plodovi, smo jih skupaj obirali, si jih ogledovali, vonjali in se veselili uspeha, ki je bil rezultat našega skupnega dela. Otroci so ob tem doživljali dragoceno izkušnjo, da lahko z vztrajnostjo, skrbjo in sodelovanjem sami prispevajo k nečemu, kar nato tudi uporabimo.





Ker smo želeli naš pridelek uporabiti na prav poseben način, smo se odločili pripraviti osvežilni jagodni smuti. Ker naših domačih jagod za pripravo ni bilo povsem dovolj, smo jim dodali še nekaj kupljenih jagod, da smo lahko pripravili napitek za vse otroke.



Pri pripravi so otroci ponovno aktivno sodelovali – pomagali so pri dodajanju sestavin, opazovali pripravo ter z velikim zanimanjem spremljali, kako iz sadežev nastane zdrav in okusen napitek. Otroci so ga z veseljem poskusili, nekateri so navdušeno rekli: »Še!« in pokazali, da želijo dodatek.

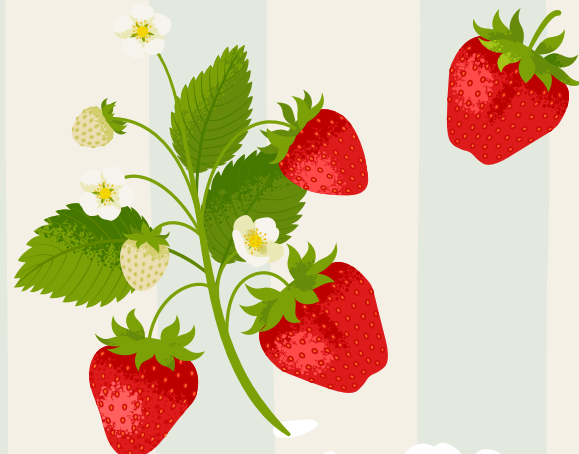
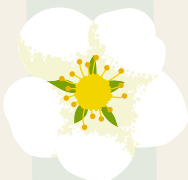


Skupno pripravljena zdrava sadna malica je bila spodbuda za pogovor o pomenu uživanja sadja in zdrave prehrane.



S takšnimi dejavnostmi sem želela otrokom že od najzgodnejših let približati pomen zdravega življenjskega sloga. Preko igre, raziskovanja in konkretnih izkušenj razvijajo pozitiven odnos do hrane, narave in zdravih navad, ki jih bodo spremljale tudi kasneje v življenju.

Veseli smo, da lahko tudi najmlajšim omogočamo takšne izkušnje, kjer se učenje, skrb za naravo in zdravje prepletajo v prijetnih vsakodnevnih trenutkih.



Tadeja Bajc