

ВОЛШЕБНА ЧИНИЈА

Прирачник за развивање здрави навики
во исхраната кај деца на предучилишна возраст, наменет за
вработените во предучилишните установи



Автори:

- проф. д-р Алма Тасевска, редовен професор на Институт за педагогија, Филозофски факултет, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје
- проф. д-р Игор Спироски, Институт за јавно здравје, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје
- проф. д-р Наталија Атанасова-Панчевска, редовен професор на Институтот за биологија, Природно-математички факултет, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“
- д-р Габриела Дурчевска Георгиева, советник за предучилишно воспитание и образование во Биро за развој на образованието
- Надица Илиевска, Нутриционист, Министерство за социјална политика, демографија и млади
- м-р Сања Алексоска, воспитувач
- Мира Ѓорѓиевска, педагог
- м-р Валентина Зиндл, раководител-воспитувач
- м-р Атинула Ничова, воспитувач
- Роса Цветановска, воспитувач

Лектура: Татјана Б. Ефтимоска

Дизајн на дополнителен материјал: Добри Јовевски

Дизајн: Ѓорѓи Десподов



FEAST е кофинансиран од Програмата за истражување и иновации на Европската Унија, Horizon Europe, според договор за грант број 101060536. Изразените ставови и мислења се само на авторот/ите и не ги одразуваат нужно ставовите на Европската Унија. Ниту Европската Унија ниту органот за доделување на грантот не можат да бидат одговорни за нив.

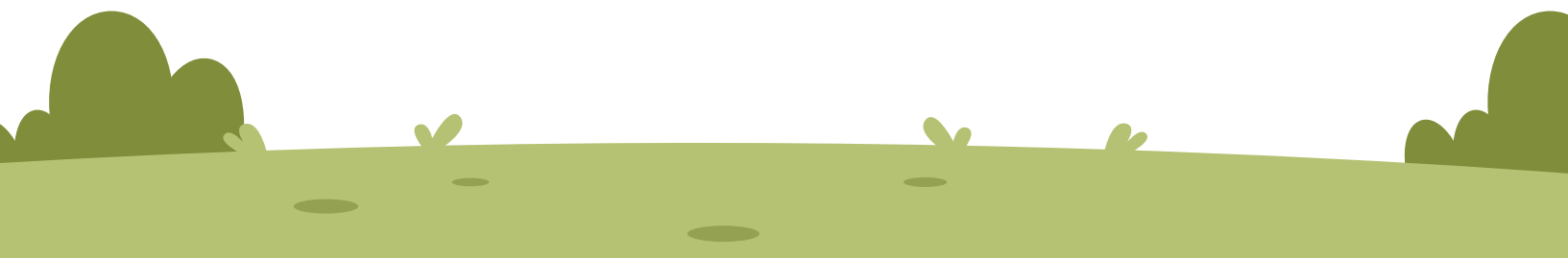
Британскиот учесник во FEAST (Good Food Oxfordshire) е поддржан од грант на Innovate UK број 10041509, а швајцарскиот учесник во FEAST (FiBL) е поддржан од Швајцарскиот Државен Секретаријат за образование, истражување и иновации (SERI) според договор број 22.00156.



Овој прирачник е подготвен во рамките на партнерството на УНИЦЕФ со Министерството за труд и социјална политика и со Асоцијацијата и консалтинг на едукатори и заедници за учење – Едуленд, во соработка со ARETE – Здружение за одржлив просперитет и FEAST. Ставовите изнесени во овој извештај им припаѓаат на авторите и не мора да се совпаѓаат со политиките и гледиштата на УНИЦЕФ.

СОДРЖИНА:

За прирачникот	4
Теоретски дел – Заедно за здрава исхрана	5
1. Здравата исхрана и нејзиното влијание врз децата	6
1.1 Зошто е важна здравата исхрана?	6
1.2 Од што се состои храната?	7
Макронутриенти	8
Јаглехидрати	8
Протеини	9
Масти	10
Микронутриенти	11
Витамини	11
Минерали	12
Вода	13
Пробиотици и пребиотици	13
1.3 Енергетска и нутритивна вредност на храната	14
1.4 Балансирана исхрана	15
1.5 Правилна исхрана и планирање здрав оброк	18
1.6 Неправилната исхрана и нејзините последици	20
Неправилна/нездрава исхрана	20
Последици од нездравата исхрана	22
1.7 Опасности и ризици во храната, алергии, дијабетес и посебни потреби во исхраната	22
2. Предизвици поврзани со исхраната	24
2.1 Анализа на исхраната во градинките во Северна Македонија во 2022 година	29
Просечен дневен внес на витамини и минерали	32
3. Педагошки пристапи и исхраната во градинките	35
3.1 Навики за здрава исхрана во детските градинки	36
3.2 Навики за здрава исхрана во домот	38
3.3 Влијание на здравата исхрана врз детскиот развој	40
3.4 Компетенции и животни вештини за здрава исхрана во детските градинки	42
3.5 Упатства и совети за промовирање здрава исхрана кај децата на предучилишна возраст	44
4. Заклучок	46
Практичен дел – Волшебна чинија	48
5. Вовед	49
6. Здрава храна + здрави навики = здрави деца	52
6.1 Учиме и развиваме навики за здрав живот кај децата	53
6.2 Како да се поттикнува учењето и развивањето навики за здрава храна кај децата од предучилишна возраст?	53
6.3 Стратегии и планирање воспитно-образовни активности за формирање здрави навики во исхраната кај децата од предучилишна возраст	56
7. Практични материјали за воспитувачи	62



За прирачникот

Раното детство е период на исклучително брз раст и развој. Здравата и балансирана исхрана во овој период е од клучно значење за физичкиот, когнитивниот, емоционалниот раст и развој на детето.

Важноста на здравата исхрана е препознаена и во Конвенцијата на ОН за правата на детето (1989), која го гарантира правото на здрава исхрана и ја нагласува улогата на државата за поддршка на семејствата и оптимален развој на децата.

Во таа насока, предучилишните установи играат клучна улога во промовирањето на здравата исхрана за децата. Градинките треба да нудат здрави и балансирани оброци и ужинки, во согласност со Нормативите за исхрана на децата во детските градинки. Дополнително, преку воспитно-образовните активности, градинките треба да им овозможат на децата преку игра да учат за здравата храна и да усвојуваат здрави навики, заедно со своите врсници.

Овој прирачник има за цел да им помогне на вработените во предучилишните установи да ги надградат сопствените знаења за здравата исхрана и да им понуди конкретни активности и материјали преку кои ќе помогнат во развивање здрави навики за исхраната кај децата и нивните семејства.

Прирачникот го изработија експерти од областа на исхраната, јавното здравје и детскиот развој и искусни практичари од градинките. Прирачникот нуди сеопфатни информации за здравата исхрана кај децата но и голем број практични материјали и идеи за активности кои може да се спроведат во занималните или во соработка со родителите.

Првиот дел од прирачникот ги разгледува карактеристиките на храната, важноста на здравата исхрана и последиците од нездравата исхрана. Детално ги опишува дневните енергетски потреби на децата, препорачаната нутритивна вредност и нуди практични совети за организација на оброците во градинките и домот.

Вториот дел обезбедува педагошки насоки, стратегии и материјали за воспитувачи и негуватели. Преку практични и интерактивни активности, тие ќе може да им помогнат на децата и родителите да учат и усвојуваат здрави навики за исхраната.

Се надеваме дека овој прирачник ќе им овозможи на воспитно-образовниот кадар во предучилишните установи да го зајакнат своето знаење и да им помогнат на децата да изградат долготрајни навики за правилна исхрана, а со тоа да придонесат кон нивно подобро здравје и продуктивен живот.

Теоретски дел – Заедно за здрава исхрана





1. Здравата исхрана и нејзиното влијание врз децата

Во ова поглавје го разгледуваме значењето на исхраната за децата и нејзиното влијание врз нивното здравје и развој. Преку процес на декодирање на составните делови на храната, ќе ги истражиме разликите помеѓу здравата и нездравата храна, придобивките од здравата исхрана, како и последиците што лошата исхрана може да има врз децата. Осврнувањето кон функциите на различните видови храна, како што се јаглехидратите, протеините и масите, како и на компонентите како што се минералите и витамините, ќе ни овозможи подетален преглед на тоа како здравата исхрана може да ги поддржи потребите за развој и раст кај децата.

1.1. Зошто е важна здравата исхрана?

Нутритивната храна го поддржува растот, учењето и одржувањето на потребните нивоа на енергија. Урамнотежената и хранлива исхрана е особено важна во детството. Децата од предучилишна возраст, меѓу 2 и 5 години, во просек растат од 15 до 22 сантиметри и добиваат од 5 до 7 килограми. Во тој период се случува и значаен развој на мозокот. Воспоставувањето здрави навики за исхрана е од клучно значење за да се обезбеди развој на различните органски системи кај детето, вклучувајќи:

- Когнитивен развој, познат и како развој на мозокот – способноста на децата да развиваат јазични вештини, краткорочна и долгорочна меморија и да ги поврзуваат работите;
- Физички развој – физичкиот раст на детето, вклучувајќи ја висината и тежината;
- Емоционален и социјален развој – способноста за формирање односи со другите, препознавањето и справувањето со емоции и созревањето.

Здравата исхрана придонесува за:

- Зголемена функционалност на мозокот
- Децата кои добро јадат пристигнуваат во градинка и во училиште подобро подготвени да учат
- Подобрување на однесувањето и учењето
- И однесувањето може да се подобри преку исхраната, што резултира со подобра атмосфера за престој и учење за сите



Здрава исхрана е исхраната која има балансирано количество на протеини, јаглехидрати, масти, витамини и минерали. Таа содржи поголеми количини на протеини и јаглехидрати, а помалку масти. Посебно е важно пиењето вода, како и внесот на витамини и минерали, кои ги има најмногу во свежото овошје и зеленчук.



Нездравата исхрана е нутритивно сиромашна, а најчесто калориски богата. Тука спаѓа преработената храна, готовите и полуготовите оброци богати со шеќер, сол и заситени масти, исхраната сиромашна со овошје, зеленчук, влакна, мешунки и цели зрна, како и со риба, семиња и јаткасти плодови. При нездравата исхрана обично се пие вода само кога се чувствува жед.

1.2. Од што се состои храната?

Постои меѓусебна поврзаност на храната, здравјето и физичката и психичката способност. За да знаеме какво е влијанието на храната врз детското здравје и врз детскиот психофизички раст и развој, потребно е да знаеме од што се состои таа.

Главните елементи на храната се макронутриентите и микронутриентите.

Макронутриенти се хранливи материи кои обезбедуваат енергија и се потребни во релативно големи количини.² Главни макронутриенти се јаглехидратите, мастите и протеините.³ И водата претставува нутриент и покрај тоа што нема енергетска вредност (калории) како макронутриентите.

Микронутриенти се хранливи материи што се потребни во помали количини, но се неопходни за различни физиолошки функции. Постојат два вида микронутриенти: Витамини и минерали.

² Обично, дневната потреба за макронутриенти се смета дека е поголема од 100 mg/ден.

³ Макронутриенти се и одредени минерали (како калциум и фосфор).





Хранливи материи

Макронутриенти

Микронутриенти



Јаглехидрати



Протеини



Масти



Витамини



Минерали

Макронутриенти

Јаглехидрати

Извор на јаглехидрати?

- Леб, ориз, тестенини, компири, грав, зеленчук се примери на комплексни јаглехидрати⁴
 - Тие се варат бавно и заситуваат
 - Ја подобруваат работата на цревата и се добри за флората во желудникот
 - Го намалуваат задржувањето на водата
 - Ја подобруваат дигестијата
 - Помагаат во создавањето мускулна маса
- Овошје, млеко, слатки, печива и брза храна се примери на едноставни јаглехидрати⁵
 - Предизвикуваат менување на нивото на шеќерот во крвта
 - Даваат повеќе енергија

⁴ Комплексните јаглехидрати содржат скроб, влакна, пектин и гликоген

⁵ Едноставните јаглехидрати содржат гликоза, фруктоза, галактоза, сукроза и малтоза

Како се поврзани јаглехидратите и мастите во организмот?

Кога ќе се зголеми нивото на гликоза, панкреасот почнува да произведува инсулин. Колку повеќе јаглехидрати внесуваме, толку повеќе инсулин се произведува.

Комплексните јаглехидрати се преработуваат побавно, а едноставните побрзо и прават побрзо да чувствуваме глад и да јадеме повеќе. Честото консумирање едноставни јаглехидрати предизвикува брзо зголемување на нивото на инсулин, пореметување на метаболизмот на јаглехидратите и во тој процес, тие се претвораат во масти, кои се таложат во организмот и може да доведат до појава на зголемена телесна тежина и дебелина.

Улогата на јаглехидратите за детското тело

Јаглехидратите се основен извор на енергија за сите клетки во детскиот организам.⁶ Тие даваат енергија за трчање, играње, па дури и за размислување. Децата имаат брз метаболизам и активен начин на живот, па затоа им е потребна доволна количина енергија за нормално функционирање и раст. Енергијата ја земаат од јаглехидратите кои се примарното „гориво“ за телото, особено за мозокот и мускулите. Тие, исто така, помагаат да се одржи стабилно ниво на шеќер во крвта, што е особено важно за правилната работа на нервниот систем и за спречувањето на заморот. Дополнително, диететските влакна што се наоѓаат во овошјето, зеленчукот и интегралните житарки играат улога во здравјето на дигестивниот систем и во чувството на ситост, што може да помогне да се регулира апетитот и да се поддржи здравиот раст и развој кај децата.

Протеини

Извори на протеини?

- Месото, рибата, млечните производи, јајцата, мешунките, јаткастите плодови и семките претставуваат добри извори на протеини.

Улога на протеините за детското тело?

⁶ еден грам јаглехидрати дава околу 4 kcal.





Протеините се од суштинско значење за растот, за развојот и за целокупното здравје на децата. Неопходни се за поддржување на развојот на мускулите и на функциите неопходни за физички активности и спорт. Придонесуваат и за здравјето на коските, намалувајќи го ризикот од фрактури и проблеми поврзани со коските. Играат клучна улога во поддршката на имунолошкиот систем, произведувајќи антитела и имунолошки клетки за одбрана од инфекции. Протеините се вклучени во производството на хормони, регулираат различни физиолошки процеси, вклучувајќи го растот, метаболизмот и варењето. Одредени протеини се важни за функцијата на мозокот и когнитивниот развој, а влијаат и врз расположението, меморијата, концентрацијата и способностите за учење. Храната богата со протеини придонесува за ситост, го регулира апетитот, промовира здраво регулирање на тежината и поддржува стабилен раст. Згора на тоа, протеинот помага во поправка на ткивата и во заздравување на раните. Вклучувањето различни извори на протеини, како што се месото, рибата, јајцата, млечните производи, мешунките, јаткастите плодови и семките, во исхраната на децата е од суштинско значење за задоволување на нивните нутритивни потреби и за поддршка на нивната севкупна благосостојба.

Масти

Извори на масти?

- Здравите масти се наоѓаат во рибата, оревите, бадемите, маслинките, маслиновото масло, путерот од кикиритки, авокадото и слично.
- Нездрави масти, во кои спаѓаат заситени масти и транс-масти, најмногу има во: брзата храна, маргарините, пржената храна (како помфрит, мекици и крофни), во сувомеснатото, чипсот, пуканките од микробранова печка, во замрзнати теста и некои видови крекери. Транс-мастите немаат никаков позитивен ефект врз детскиот организам.

Улога на мастите за детското тело?

Мастите се извор на концентрирана енергија. Тие даваат двојно повеќе енергија по грам, во споредба со јаглехидратите и протеините.⁷ Важни се за децата бидејќи обезбедуваат енергија за активности како играње и учење, помагаат во растот и развојот на мозокот. Важни се и за апсорбирање на витамините кои се растворливи во масти, како што се витамините А, D, Е и К. Овие витамини играат клучна улога во различни физиолошки процеси, вклучувајќи го видот, здравјето на коските, имунолошката функција и згрутчувањето на крвта. Некои масти, особено омега-3 и омега-6 масните киселини, имаат клучна улога во развојот на мозочното ткиво.

⁷ Еден грам масти обезбедува 9 kcal.

Омега-3 масните киселини, кои се наоѓаат во масните риби како лососот, во лененото семе и оревите, се важни за когнитивната функција, меморијата и учењето кај децата.

Исто така, вклучувањето здрави масти во исхраната на децата помага во постигнување на чувството на ситост и задоволство по оброците, намалувајќи ја веројатноста од прејадување. Покрај тоа, мастите се важна компонента на клеточните структури, а масното ткиво служи како топлински изолатор и обезбедува заштита од механички удари.

Микронутриенти

Микронутриентите се есенцијални хранливи материи што на телото му се потребни во релативно мали количини, но се клучни за одржување на здравјето и за правилното функционирање. Овие хранливи материи вклучуваат витамини и минерали кои имаат различна улога во растот, развојот, метаболизмот и целокупното здравје кај децата.

Витамини

Извори на витамини:

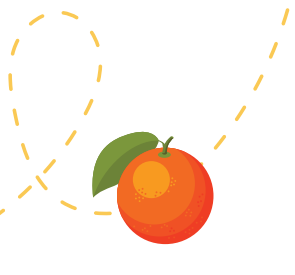
Витамините често се наоѓаат во различни видови храна, како овошје, зеленчук, млечни производи, месо и житарки.

Шареното овошје и зеленчукот, како што се јагодите, морковите и спанаќот, се богати со витамини С и А. Житарките како овесот, кафеавиот ориз и киноата обезбедуваат витамини од групата В и витамин Е. Млечните производи, како млекото, сирењето и јогуртот, нудат витамин Д, калциум и витамин В12. Масните риби, како лососот, скушата и пастрмката, се одлични извори на витамин Д и омега-3 масни киселини, додека јаткастите плодови и семките обезбедуваат витамин Е и В витамини. Пилешкото, мисиркиното и говедското месо обезбедуваат витамин В12, железо и цинк. Јајцата се извор на хранливи материи, нудејќи витамини А, Д, Е, В12 и холин.

Улогата на витамините за детското тело?

Витамините се есенцијални органски соединенија клучни за различни телесни функции, како метаболизмот, имунитетот и растот на клетките. Тие можат да се добијат преку различни видови храна.

Денес се познати 13 витамини, кои се делат според нивната растворливост во масти (витамини А, Д, Е и К) и во вода (витамини од В-групата и витамин С).



Некои витамини, како витамините А, D, и К, играат важна улога во растот и развојот на коските, забите и, општо, во ткивата кај малите деца. Витамините В и С се важни за целокупното здравје, вклучувајќи го и нервниот систем, додека витаминот С и витаминот D имаат значајна улога во јакнење на имунолошкиот систем и во борбата против инфекции и болести.

Минерали

Извори на минерали:

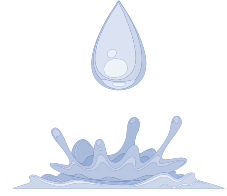
Млечните производи, како млекото, јогуртот и сирењето, обезбедуваат калциум за силни коски и заби. Зелениот зеленчук, како што се спанаќот и кељот, обезбедуваат калциум, магнезиум и калиум. Морската храна, како лососот и ракчињата, даваат минерали како јод, цинк и селен. Јаткастите плодови, семките и целите зрна придонесуваат со магнезиум, фосфор и цинк, додека одредени видови месо обезбедуваат железо, цинк и фосфор. Мешунките, како гравот и леќата, се богати со железо, магнезиум и калиум, а овошјето, како бананите и портокалите, со калиум и магнезиум. Дополнителни минерали се наоѓаат во зеленчукот како што е брокулата и прокељот.

Улогата на минералите за детското тело?

Минералите се витални хранливи материи неопходни за бројни физиолошки функции, вклучувајќи ја јачината на коските, нервната сигнализација, мускулната функција и балансот на течности. Разновидна палета на храна ги обезбедува овие есенцијални минерали. Со вклучување храна богата со минерали во исхраната на децата, се обезбедува соодветен внес на есенцијални минерали, што го поддржува нивното целокупното здравје.

Калциумот и фосфорот се особено важни за развојот на забите и коските, железото е важен минерал што учествува во транспортот на кислород преку црвените крвни клетки, а цинкот, селенот и бакарот имаат улога во заштита од инфекции и болести. Натриумот и калиумот се минерали кои играат улога во регулирањето на течностите во телото и во одржувањето рамнотежа на електролитите, додека магнезиумот и калциумот се неопходни за нормално функционирање на нервниот и мускулниот систем.

Најдобар начин да се обезбедат соодветни количини на минерали во траги, како и други хранливи материи, е разновидната исхрана, а особено храна која не е индустриски преработена.



Вода

Извори на вода? Покрај пиењето чиста вода, водата се консумира и преку различна храна, како овошје (лубеница), зеленчуци (краставица или домати), но и преку различни супи и чорби, млеко и млечни продукти.

Улога на водата за детското тело?

Водата го забрзува метаболизмот, го зголемува нивото на енергија, ја навлажува кожата и му помага на телото да се ослободи од штетните токсини.

Водата е од витално значење за здравјето на децата.⁸ Прво, ја одржува хидратацијата, ја регулира температурата на телото, ги транспортира хранливите материи и кислородот и ги елиминира штетните материи. Правилната хидратација е клучна за работата на мозокот, бидејќи дехидрацијата може да доведе до тешкотии во концентрацијата, замор, главоболки и нарушена меморија. Освен тоа, водата е неопходна за физичките перформанси, за подмачкување на зглобовите и за амортизирање на ткивата, што е особено важно за активните деца кои се занимаваат со спорт и физички активности. Дополнително, водата помага во варењето и апсорпцијата на хранливи материи, што е важно за регулирање на тежината и за намалување на внесот на калории од слатки пијалаци. Придонесува и за здравјето на кожата, спречувајќи ја сувоста и иритацијата, и ја поддржува функцијата на бубрезите со исфрлање на токсините и отпадот. Енергичната физичка активност ги зголемува потребите на телото за вода од две причини: повеќе вода се губи преку пот и повеќе вода е потребна поради физички активности.

Поттикнувањето на децата да пијат доволно вода во текот на денот е од суштинско значење за нивното целокупно здравје.

Пробиотици и пребиотици

Извори на пробиотици:

Пробиотиците се внесуваат преку ферментирана храна, како, на пример, јогурт, кефир, кисела зелка или преку суплементи.

⁸ Се смета дека потребата за вода е 1 mL/kcal или 30 mL/kg телесна тежина.



Улога на пробиотиците за детското тело:

Пробиотиците не се класифицирани ниту како макронутриенти, ниту како микронутриенти. Наместо тоа, тие се живи микроорганизми што обезбедуваат здравствени придобивки кога се конзумираат во соодветни количини. Тоа се истите бактерии што се веќе жители на дигестивниот систем. Често се нарекуваат „добри“ или „пријателски“ бактерии бидејќи помагаат да се одржи рамнотежата на бактериите во цревата, што е од суштинско значење за дигестивното здравје. Иако тие не се сметаат за макронутриенти (како јаглехидратите, протеините и масите) или микронутриенти (како витамините и минералите), сепак се вредна компонента на здравата исхрана.

Извори на пребиотици:

Пребиотици има во бананите, кромидот, лукот, празот, аспарагусот, доматиите, сливите, јаболката, јаткастите плодови, сојата и интегралните тестенини.

Улога на пребиотиците за детското тело:

Пребиотиците се посебни видови прехранбени растителни влакна кои делуваат како храна за пробиотиците, помагајќи им да напредуваат и да ги вршат своите корисни ефекти во цревата, со што влијаат врз подобрување на здравјето кај децата.

1.3 Енергетска и нутритивна вредност на храната

Хранливата вредност на храната се однесува на количината на енергија и правилната застапеност на масите, јаглехидратите, протеините, минералите, одредени масни киселини и диетални влакна, како и содржината на сол. Енергетската (калориската) вредност на храната е означена со калории, кои се користат за мерење на количината на топлина што ја дава храната во метаболичките процеси. Енергетската вредност на прехранбените производи потекнува од основните хранливи состојки: протеините, јаглехидратите и масите.

КАЛОРИСКА ВРЕДНОСТ НА ХРАНАТА

1 g протеин = 4 kcal (килокалории)

1 g маснотии = 9 kcal

1 g јаглени хидрати = 4 kcal

1 g органска киселина = 3 kcal

1 kcal = 4,196 kJ (килоџули)

Дневниот внес на калории треба да ги задоволи дневните потреби на базалниот и работниот метаболизам. Енергијата на базалниот метаболизам е потребна за одржување на основните животни функции во нормална состојба, додека енергијата за работниот метаболизам зависи од дневните активности.

Калориите се показател за енергетската содржина во храната. Откако ќе се внесе храната, калориите се трошат при одење, размислување или дишење. Во просек, на едно дете може да му требаат околу 1000 – 1400 калории дневно за да ја одржи својата телесна тежина. Општо земено, калориите што се потребни зависат од полот на детето, од фазата на развој и возраста и од физичката активност. Изворот на калории е еднакво важен како и количината. Внесувањето празни калории, т.е. на оние кои не содржат никаква хранлива вредност, не помага на никаков начин. Празните калории може да се најдат во храна како што е: шеќер, путер, колачиња, торти, газирани пијалаци, сокови со додадени шеќери и сладолед.

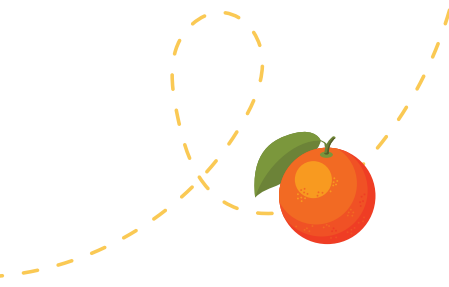
Етикетите на прехранбените производи даваат клучни информации за природата и карактеристиките на храната, за да се направи правилен и вистински избор. Информациите за нутритивните карактеристики се важни за сите, а особено за оние со посебни потреби во врска со режимот на исхрана, како што се лицата што страдаат од алергии или од дијабет. Нутритивните информации помагаат да се донесат соодветни ставови за одредени аспекти на храната, како што се, на пример, нејзината енергетска (калориска) вредност, како и дознаат основните хранливи материи што ги содржи производот. Во нутритивната декларација, нутритивните вредности на храната се изразуваат на порција, на 100 g или на 100 ml од производот.



1.4 Балансирана исхрана

Добрата исхрана, физичката активност и здравата телесна тежина се суштински дел од целокупното здравје и благосостојбата на едно дете. Посебно е важна и балансираната храна, преку која се внесуваат хранливи материи кои помагаат телото да функционира правилно.

Телото ја добива вистинската исхрана кога се консумира широк спектар на храна богата со калории, како свежо овошје и зеленчук, цели зрна и протеини.



Здравата, урамнотежена исхрана вклучува храна од овие пет групи:

1. **Зеленчук**
2. **Овошје**
3. **Житарки**
4. **Протеини**
5. **Млечни производи**

Групата **зеленчук** вклучува пет подгрупи: лиснато зеленило, црвени или портокалови зеленчуци, скробен зеленчук, грав и грашок (мешунки) и други зеленчуци, како што се модриот патлиџан или тиквичките. За да се внесат доволно хранливи состојки, а притоа чинијата да изгледа разновидно, треба да се внесува разновиден зеленчук, којшто може да биде сиров или варен. Предност треба да има свежиот, односно сировиот зеленчук. Пржењето треба максимално да се избегнува.

Балансираната исхрана вклучува и многу **овошје**. Најдобро е да се јадат цели овошки.

Житарките е најдобро да се јадат интегрални, затоа што побавно се варат и слабо влијаат врз шеќерот во крвта. Интегралните зрна содржат и повеќе растителни влакна и протеини. Житарките треба да сочинуваат една четвртина од чинијата на балансираниот оброк. Најмалку половина од житарките што детето ќе ги изеде во текот на денот треба да бидат интегрални, како: киноа, овес, интегрален ориз, јачмен, хељда, просо, спелта и слично.

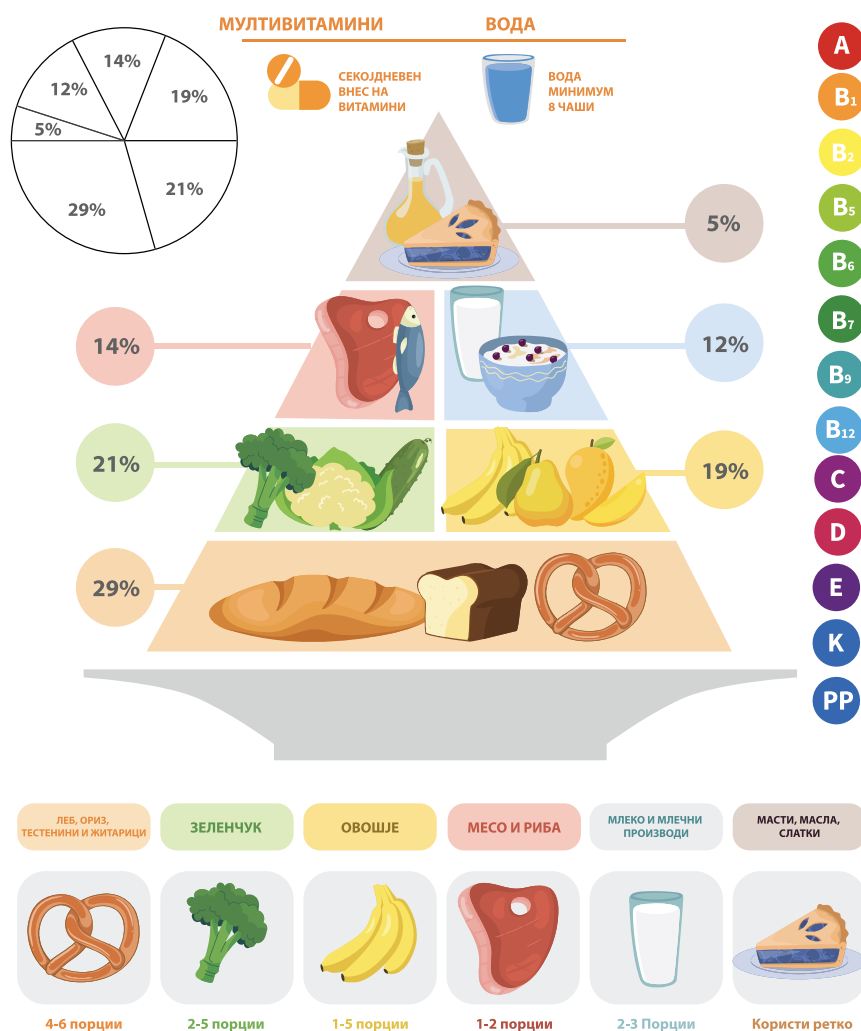
Претпоследната група се **протеините**, што треба да сочинуваат четвртина од чинијата на едно дете. Овде спаѓаат месото, рибата, но и гравот, грашокот и други мешунки.

Млечните производи сè уште се најприфатениот извор на калциум, особено урдата и киселото млеко. Како замена се препорачува и млекото и производите од соја, особено за децата кои се нетолерантни на лактоза.

Важноста на балансирана исхрана

Некои од најчестите здравствени проблеми кои произлегуваат од недостигот на урамнотежена исхрана се срцевите заболувања, ракот, мозочниот удар и дијабетесот.

ПИРАМИДА НА ПРАВИЛНА ИСХРАНА



Слика бр.1: Пирамида на исхраната

Што е тоа пирамида на исхраната?

Правилниот распоред на различните хранливи продукти во одредени дози или калориски вредности ја сочинуваат пирамидата на исхраната. Таа претставува водич за планирање на добро избалансираниот оброк, заснован врз рамнотежа, умереност и разновидност во дневната исхрана.

Основата на пирамидата е најширока и таму се групирани намирници кои би требало да бидат основна храна: житарки, леб, тестенини, ориз, компир. Тие треба да бидат застапени во секојдневното мени во оптимални количества. На пример, при еден оброк, лебот е доволно да се внесе во количество од 30 г, што е еднакво на една кришка леб или половина ѓеврек.



Варените житарки (ориз, овес, тестенини) и сувите житарки (овесни снегулки и сл.) доволно е да се внесат во количество од половина шолја во еден оброк.

Овошјето и зеленчукот го сочинуваат следното пирамидално ниво. Тие може да се консумираат често, и тоа самостојно или комбинирано во текот на целиот ден. Зеленчукот може да се консумира кога сакате и колку сакате. Овошјето е добро да се јаде како меѓуоброк. Така, една четвртина шолја е доволна за ужина доколку станува збор за суво овошје (кајсија, смоква, слива), а доколку станува збор за свежо – две јаболка или една банана.

На третото ниво во хиерархијата на исхраната се наоѓаат комбинираните намирници, поделени во две подгрупи. Едната ја сочинуваат месото, рибата, јајцата и мешункастите плодови. Во другата се млекото и млечните производи.

Врвот на пирамидата го сочинуваат мастите, маслата, шеќерот, солта (слатки преработки, газирани пијалаци и грицки). Сите овие се концентрирани извори на енергија, со мала застапеност на други хранливи материи, и затоа треба да се застапени многу поретко и во помали количества.

Детската пирамида на исхрана треба да биде малку побогата со млеко и млечни производи поради зголемените потреби од калциум за раст и развој на коските кај најмалите и, воедно, да изобилува со овошје и зеленчук, како неопходен извор на минерали и витамини.

Урамнотежената исхрана обично содржи 50 до 60 проценти јаглехидрати, 12 до 20 проценти протеини и 30 проценти масти. На телото му се потребни квалитетни јаглехидрати, посни протеини, есенцијални масти и течности. Конзумирањето на вистинскиот вид јаглехидрати е важно. Многу деца внесуваат едноставни јаглехидрати кои се наоѓаат во слатките и преработената храна. Овошјето и зеленчукот се богати извори на природни влакна, витамини, минерали и други соединенија кои му се потребни на вашето тело за правилно функционирање. Тие исто така имаат ниски вредности на калории и масти.

1.5 Правилна исхрана и планирање здрав оброк

Правилната исхрана е од суштинско значење за соодветни достигнувања во развојот и учењето. Под поимот правилна исхрана се подразбира исхрана која обезбедува стабилен метаболизам и здрав организам, која е балансирана со таква енергетска вредност и структура што може да го подобри здравјето и/или

да ги спречи болестите. Хранливата вредност на оброците што ги консумираме се одредува според супстанциите што ги консумираме. Некој што јаде овошје и зеленчук поверојатно е дека внесува нутритивно богата храна.

Храната која е денес рекламирана и популарна најчесто е богата со шеќери, кофеин, хемикалии и натриум, што ги прави децата уморни, нефокусирани, нервозни и склони кон разболување – што влијае и врз нивното однесување и расположение.

Дете чија исхрана главно се состои од брза храна и газирани пијалаци нема хранлива исхрана. Неправилната исхрана значи прескокнување оброци, внесување несоодветно подготвена храна.

Правилната исхрана мора да исполнува неколку основни барања, како што се: да содржи доволно енергија, да ги содржи сите потребни хранливи материи и заштитни материи во согласност со нутритивните потреби; да обезбеди избалансиран сооднос на цврста и течна храна која е лесно сварлива; да обезбеди чувство на ситост и задоволство од земање оброк (пријатен изглед и вкус на храната) и да е разновидна.

При планирањето здрав оброк, потребно е да се почитуваат неколку закони за правилна исхрана:

- Количината на внесената храна треба да ги задоволува потребите на телото во однос на енергијата и супстанциите неопходни за раст, одржувањето на ткивата и органите, терморегулацијата, менталната и физичката активност и воедначената телесна тежина.
- Исхраната мора да биде разновидна по својот состав, обезбедувајќи му ги на телото сите потребни состојки: јаглехидрати, масти, протеини, витамини, минерали, вода, растителни влакна.
- Количините на различни супстанции кои обезбедуваат енергија (јаглехидрати, масти, протеини) мора да одржуваат соодветна меѓусебна рамнотежа. (Јаглехидрати од 55 % до 75 %, масти од 15 % до 30 % и протеини од 10 % до 15 % од вкупните калории.).
- Изборот, начинот на подготовка и количината на храна мора да се приспособат кон тежината, возраста, физиолошката состојба и видот на активност. Притоа, процентуалниот удел на секој оброк поединечно треба да е според следнава табела:



оброк	удел (%)
појадок	35-40
ужинка 1	5-10
ручек	25-30
ужинка 2	5-10
вечера	20-25

1.6 Неправилната исхрана и нејзините последици



Неправилна/нездрава исхрана

Нездравата храна за деца обично се однесува на храната и пијалациите кои се богати со додадени шеќери, нездрави масти (како што се транс-мастите и заситените масти), сол и се со малку витамини, минерали и влакна.

- Во нездравата храна се вклучуваат зашеќерени закуски и пијалаци како бонбони, колачи, газирани пијалаци, сокови, пијалаци со вкус на овошје и спортски пијалаци.
- Преработената и брзата храна, како што се пржената храна, чипсот, пицата, хамбургерите, виршлите и преработеното месо, како сланината и колбасите, исто така се сметаат за нездрав избор поради нивното високо ниво на нездрави масти, натриум и, често, додадени шеќери.
- Храната оскудна со нутриенти, како брзата храна, газирани пијалаци, колачите, тортите, чипсовите. Децата кои се хранат претежно со овој вид

храна може да имаат дефицит од витамини и минерали, што може да доведе до долгорочни здравствени проблеми.

- Храната со вештачки адитиви, конзерванси и прекумерна содржина на сол треба да се ограничи во исхраната на детето.
- Храната со пестициди е пример на нездрава храна.
 - Пестицидите (инсектициди, хербициди итн.) се хемиски супстанции кои се употребуваат во земјоделието за заштита на овошките и зеленчукот. Под особен ризик се смета дека се најмалите, поради тоа што за нив можат да бидат штетни и најмалите количества внесени пестициди преку исхраната.
- Храната со адитиви е исто така нездрава храна
 - Многу производи, со цел што подолго да траат, да имаат подобар вкус, мирис и боја, содржат различни адитиви (додатоци) и конзерванси.
- Преработената и ултрапреработената храна е нездрава храна:
 - Во преработена и ултрапреработена храна обично спаѓа храна во која се додаваат различни супстанции, конзерванси, зачини и др. Поради овие процеси, храната често губи дел од хранливите материи, а се зголемува концентрацијата на други материи, како шеќери и масти.
 - Примери за преработена и ултрапреработена храна се брзата храна, чипсовите, газирани пијалаци, замрзнатите полуготови оброци, конзервираните јадења и супи.

Органска храна претставува храна без штетни материи, бидејќи при нејзиното производство не се користат вештачки ѓубрива, пестициди, конзерванси или адитиви. Разликата помеѓу органската храна и храната произведена на конвенционален начин е во тоа што органската храна има зголемена нутритивна вредност.



Последици од нездравата исхрана

Редовното конзумирање нездрава храна може да придонесе за разни здравствени проблеми кај децата, вклучително и дебелина, расипување на забите, дијабетес, кардиоваскуларни заболувања и лоша севкупна нутритивна состојба. Затоа, од суштинско значење е родителите и старателите да поттикнуваат урамнотежена исхрана богата со хранливи материи и да го ограничат внесот на нездравии опции.

Несоодветната исхрана може да доведе до:

- Недостиг од енергија и фокус;
- Пореметување во насока на потхранетост;
- Зголемена телесна тежина и дебелина.

Надвор од училиштето или градинката, родителите треба да им обезбедат на своите деца помали оброци и ужинки на секои три до четири часа за да промовираат здрава исхрана и функција на мозокот. Според студиите, хранливата ужина или оброк може да го намали чувството на замор и стрес.

1.7 Опасности и ризици во храната, алергии, дијабетес и посебни потреби во исхраната

Обезбедувањето здрава исхрана за децата опфаќа повеќе отколку само обезбедување здрави оброци. Тоа вклучува избегнување на потенцијалните опасности и справување со специфични диететски потреби за унапредување на целокупното здравје. Во исхраната на децата во претшколска возраст, важно е да се внимава и на опасностите од задушување, на алергиите и нетолеранциите на храна, дијабетесот и да се избегнуваат болести предизвикани од храна, како што е салмонелата.

- Ризик од задушување:
 - Одредена храна претставува значителен ризик од задушување кај децата, особено кај оние на возраст под 4 години. Храната како грозјето, пуканките, јаткастите плодови, семките, тврдите бонбони и големите парчиња месо или сирење, бара внимателна подготовка.
 - Секогаш сечете ја оваа храна на мали парчиња погодни за возраста на детето и за фазата на развој.
 - Надзорот за време на оброците е од суштинско значење за да се осигури дека децата ја цвакаат храната темелно и седнуваат додека јадат, намалувајќи го ризикот од инциденти со задушување.
- Алергии и нетолеранции на храна:
 - Алергиите и нетолеранцијата на храна може значително да влијаат

врз исхраната и здравјето на детето. Алергиите се јавуваат кога имунолошкиот систем реагира на специфични протеини во храната, додека нетолеранцијата е резултат на тешкотии во варењето на одредена храна.

- Вообичаените алергени вклучуваат кикиритки, јаткасти плодови, јајца, млеко, соја, пченица, риба и школки. Дополнително, некои деца може да имаат нетолеранција на лактоза, нетолеранција на глутен (целијачна болест) или други специфични потреби во исхраната. Внимателно читање на етикетите на храната и избегнување на активирачките состојки се клучни за справувањето со алергии и со нетолеранција на храна.
- Дијабетес
 - Децата со дијабетес бараат внимателно следење на нивото на шеќер во крвта преку исхрана и лекови. Неопходно е да се нагласат балансираните оброци кои вклучуваат сложени јаглени хидрати, протеини и здрави масти.
 - Изборот на храна со низок гликемиски индекс, како што се целите зрна, мешунките, овошјето и зеленчукот, може да помогнат во ефикасно регулирање на нивото на шеќер во крвта.
 - Исто така, важно е да се ограничат слатката храна и рафинираните јаглени хидрати, со истовремено поттикнување редовна физичка активност за да се промовира целокупното здравје и контролата на шеќерот во крвта.
- Уникатни потреби
 - Некои деца може да имаат уникатни потреби во исхраната поради медицински состојби, сензорна чувствителност или развојни нарушувања. На пример, децата со нарушувања на спектарот на аутизам (ASD) или нарушување на сетилната обработка (SPD) може да имаат специфични преференции за текстура или чувствителност, што влијаат врз нивниот избор на храна.
 - Нудењето разновидна храна и консултацијата со здравствените работници може да помогне да се развијат персонализирани планови за оброци кои ги задоволуваат нутритивните барања на детето и се однесуваат на сите посебни диететски проблеми.
- Болестите што се пренесуваат преку храна
 - Покрај алергените и опасностите од задушување, родителите и старателите мора да бидат внимателни во однос на болестите што се пренесуваат преку храна, како што е салмонелата.
 - Храната вообичаено поврзана со контаминација со салмонела вклучува сурова или недоволно варена живина, јајца, непастеризирани млечни производи и сурово овошје и зеленчук.
 - Правилното ракување со храната, складирањето и практиките за готвење се од суштинско значење за да се намали ризикот од болестите предизвикани од храна кај децата.

2.

Предизвици поврзани со исхраната





Состојбата со исхраната кај децата е многу важна. Нарушувањата во исхраната, како што се потхранетоста, недостигот на микронутриенти, зголемената телесна тежина и дебелината, како и незаразните болести кои се резултат од несоодветна исхрана во детството, имаат здравствени, развојни и економски импликации,^{9 10}

Малнутриција е пореметување на рамнотежата меѓу внесената и потрошената енергија и хранливи материи. Таа негативно влијае врз здравјето, го влошува и исходот од болестите, а кај децата влијае врз растот и на развојот. Иако поимот „малнутриција“ сè уште најчесто се користи во контекст на потхранетост, тој ги опфаќа двата краја на екстремни појави поврзани со исхраната, односно и потхранетоста и прехранетоста. Прехранетоста најчесто се манифестира со зголемено таложење масно ткиво во организмот, кое ја дефинира состојбата на зголемена телесна тежина и дебелина. Малнутрицијата е нутритивен статус обележен со нерамнотежа, зголемено или намалено присуство на енергија и нутриенси, кои причинуваат негативни ефекти врз формата, големината и составот на телото, како и врз функционалноста и клиничкиот исход.

Појавата на неухранетост (потхранетост), како и на зголемена телесна тежина и дебелина на рана возраст предизвикуваат долг период на изложеност на ризици по здравјето, кои може да придонесат кон предвремена појава на определени болести поврзани со исхраната.

9 World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: WHO; 2014.

10 Факторите на ризик поврзани со исхраната се едни од најважните фактори коишто го нарушуваат здравјето и благосостојбата на населението во најголем број на земјите во светот. Посебно се нагласени ризик факторите како високото ниво на глюкоза во крвта на гладно (поврзан со појавата на дијабет) и високиот индекс на телесна маса (поврзан со појава на зголемена телесна тежина и дебелина). Најмногу години на здраво живеење заради определен инвалидитет се губат заради исхрана со низок внес на целозрнести жита, исхрана со висок внес на натриум, со низок внес на овошје, низок внес на јаткасти плодови и семиња, низок внес на зеленчук, низок внес на омега 3 масни киселини, низок внес на диететски влакна итн.

Потхранетоста влијае врз зачестена појава на инфекции и зголемена смртност кај децата. Исто така, доведува и до влошени когнитивни способности кај детето (способност да истражува, да забележува, да анализира, да донесува заклучоци, да решава проблеми), намалена подготвеност за учење и училишна работа, како и намален потенцијал за работа и заработка подоцна во животот. Кај таквите деца има недостиг на определени макронутриенти (јаглехидрати, масти, протеини) или микронутриенти (витамини и минерали), па се појавуваат болести кои влијаат врз растот и развојот (на пример, анемија поради недостаток на железо) или на намалена отпорност на организмот, што може да доведе до значајни ризици по здравјето при навидум лесни инфекции или повреди.

Зголемената телесна тежина и дебелината кај децата краткорочно доведува до кардиоваскуларни проблеми, зголемена склоност кон инфекции и лоша самодоверба, а долготрајно, до предвремена појава на хронична дебелина, дијабет, други метаболни пореметувања. Децата со дебелина често имаат зголемени вредности на крвниот притисок или зголемено ниво на маснотии во крвта, порано и почесто покажуваат симптоми на хронични незаразни болести. Дебелината ги прави децата несреќни, ги стигматизира и им ја нарушува самодовербата.

Следењето и на зголемената телесна тежина и на потхранетоста е посебно важно кај децата до 5-годишна возраст, за да може рано да се детектираат.¹¹ Во 2022 година, повеќе од 1 милијарда луѓе во светот живееле со дебелина.

На ниво на Европскиот Регион на СЗО, зголемената телесна тежина и дебелината погодуваат едно од три деца (29 % од момчињата и 27 % од девојчињата).

Ситуацијата во Северна Македонија не е поинаква. Населението во нашата земја се соочува со намалување на ризиците поврзани со потхранетост и со зголемени ризици од зголемена телесна тежина и дебелина, пред сè поради промени во обрасците на исхрана, кои промовираат зголемен внес на преработена храна, а со тоа и зголемен внес на состојки што го засилуваат ризикот по здравјето, како што се солта, шеќерот, заситените и трансмастите.

¹¹ Во оваа возраст состојбата со карактеристики на нутритивниот статус се проценува согласно Стандардите за раст на СЗО.WHO. Child Growth Standards. Technical Report, Geneva: WHO Press, 2006.

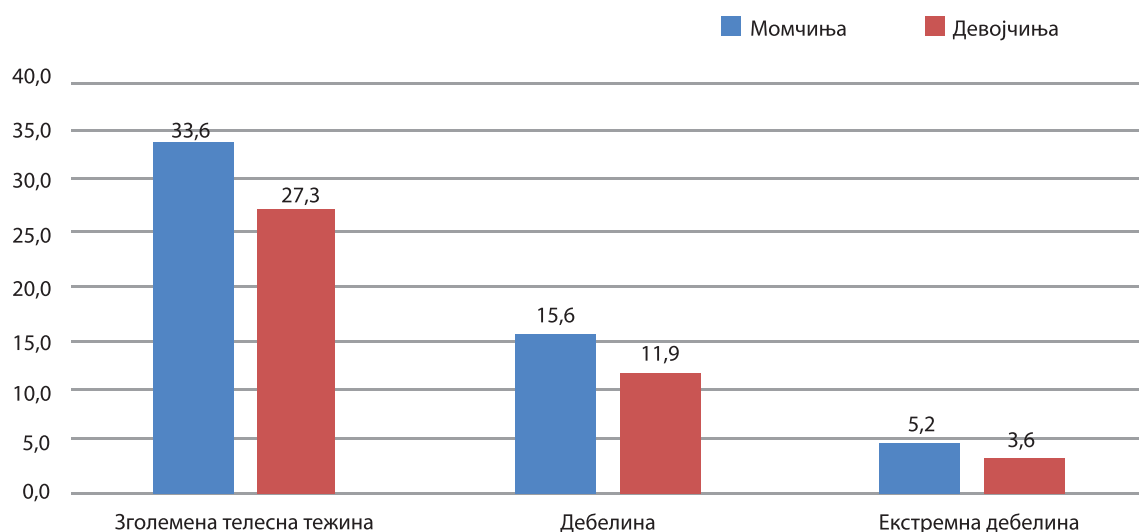


Повеќе од 10 години, Институтот за јавно здравје и центрите за јавно здравје ја спроведуваат Иницијативата за следење на дебелина кај децата на Светската здравствена организација (СЗО), позната под акронимот COSI, имплементирана во 45 држави од Европскиот Регион. Оваа иницијатива е најмасовниот систем на следење на трендовите на зголемената телесна тежина и дебелината кај децата преку стандардизирани антропометриски мерења и процена на детерминантите на дебелината во семејната и во училишната средина. Најновите податоци покажуваат дека:¹²

- 30,5 % од децата од 6 до 9 годишна возраст во Северна Македонија живеат со зголемена телесна тежина или дебелина;
- 13,8 % од нив живеат со дебелина или екстремна дебелина;
- Дебелината е почеста кај момчињата отколку кај девојчињата;
- Повеќето од децата кои имаат зголемена телесна тежина и дебелина живеат во урбани средини;
- Исхраната со високопреработена и енергетски богата храна е значаен фактор што придонесува кон развој на зголемената телесна тежина кај децата;
- Социоекономските карактеристики на семејствата на децата и достапноста на храна во и околу училишната средина влијаат врз навиките за исхрана кај децата;
- 32 % од децата од 6 до 9 годишна возраст консумираат безалкохолни пијалаци богати со шеќер повеќе од три дена во неделата;
- Половина од децата консумираат ужинки богати со шеќер повеќе од три дена во неделата, а од нив 8,4 % и повеќепати секој ден;
- Само 24 % од децата консумираат свежо овошје секој ден, додека 21 % консумираат свеж зеленчук;
- Физичката неактивност кај децата поради намалените можности за безбедни животни средини, кои промовираат активна игра и движење на децата, доведуваат до помалку движење и до позачестена употреба на електронски уреди, како клучни детерминанти на дебелината;
- Приближно 40 % од децата од 6 до 9 годишна возраст се пред екран или употребуваат електронски уреди повеќе од два часа дневно;
- Вкупно 48 % од децата спортуваат или танцуваат најмалку два часа во неделата;
- Повеќе од половина (63 %) активно се движат до и од училиште, пешки или со велосипед.

¹² <https://www.iph.mk/mk/news/index/1215>

Графикон бр. 1: Зголемена телесна тежина (вклучително и дебелина) во проценти кај 6-9-годишни деца во Северна Македонија, според пол, 2022 година



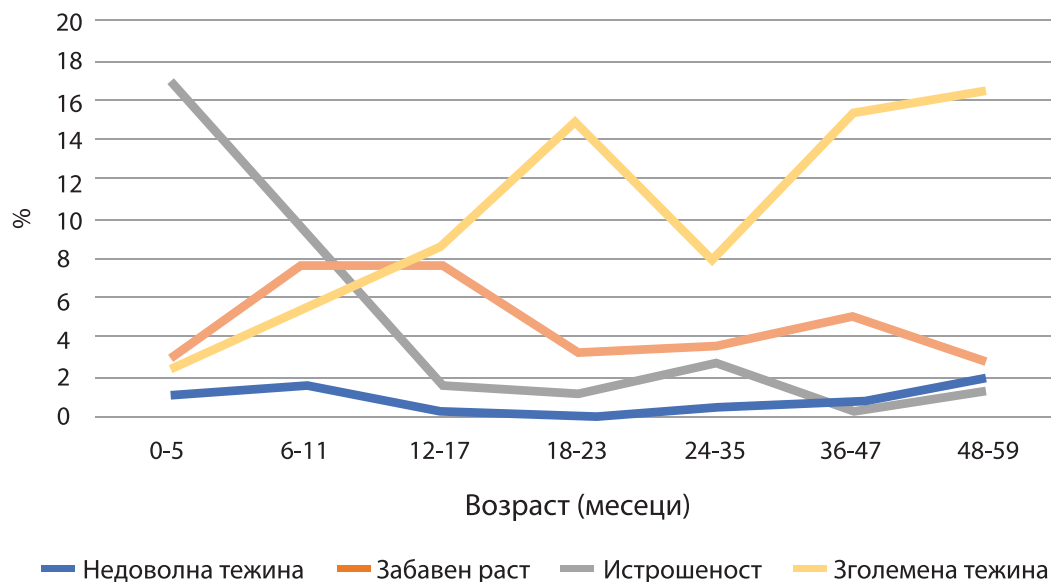
Нашата земја е помеѓу земјите со нивоа на зголемена телесна тежина и дебелина во Европа, како што е прикажано на Графиконот 1. Извор: COSI R5¹³

Особено загрижува и внесот на засладени безалкохолни пијалаци, којшто е втор најлош во Европа. Во однос на физичката активност, измерените параметри се главно во рамките на европскиот просек, со позитивен резултат во однос на активното патување до училиштата, но лош исход на индикаторот за дневното поминато време во практикување на најмалку 2 часа спорт или друга физичка активност, кое е меѓу најлошите во Европа.

И кај децата до 5-годишна возраст, како што е прикажано на Графиконот 2, зголемената телесна тежина и дебелината стануваат сè поголем јавноздравствен проблем, споредено со здравствените ризици поради недоволната исхранетост.

¹³ World Health Organization. Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022.

Графикон бр. 2: Антропометриски индикатори на исхранетост кај деца до 5 години, Северна Македонија, 2018-2019



Извор: MICS 6 ¹⁴

2.1 Анализа на исхраната во градинките во Северна Македонија во 2022 година

Институтот и центрите за јавно здравје во Северна Македонија, во рамките на Националната годишна програма за јавно здравје, прават редовна проценка на биолошкиот квалитет на исхраната во градинките за деца на возраст од 4-5 години, во текот на 4 сезони.¹⁵

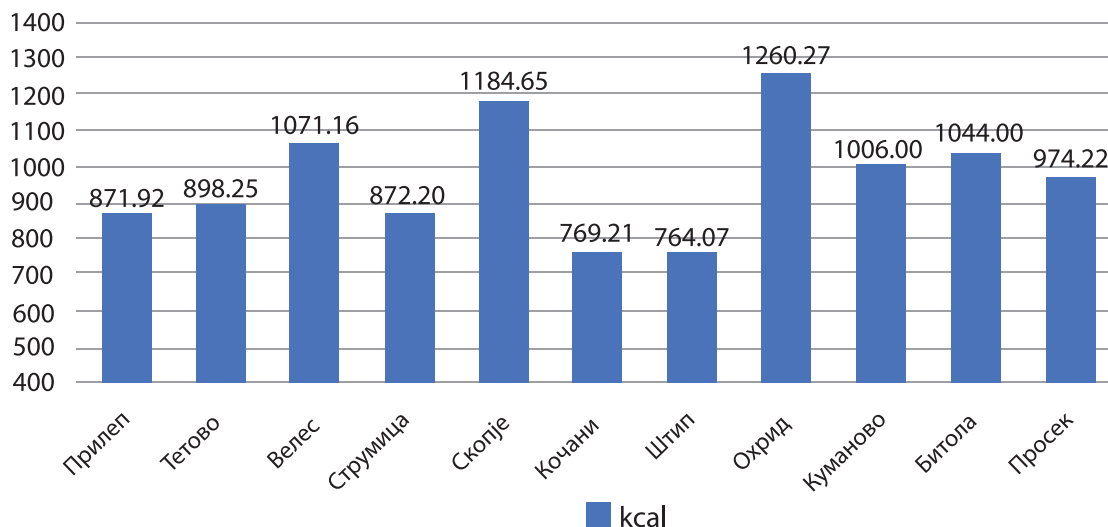
Се анализира исхраната што децата ја добиваат во градинките како појадок, ручек и ужина во текот на пет дена во неделата, во период на четири сезони во годината, со цел да се добие просечен дневен внес, којшто е спореден со физиолошките препораки за деца од 4 до 5-годишна возраст.

Подолу се прикажани дел од податоците од анализата за 2022 година.

¹⁴ Државен завод за статистика и UNICEF: Мултииндикаторско кластерско истражување за Северна Македонија 2018-2019. Скопје: ДЗС и UNICEF; 2020.

¹⁵ Спироски И. Исхрана и исхранетост на популациони групи во Република Северна Македонија. Во: Извештај за здравјето на населението во Република Северна Македонија за 2022 година. Скопје: Институт за јавно здравје; 2024 (во печат).

Графикон бр. 3: Просечен дневен енергетски внес кај предучилишни деца од Северна Македонија



Просечната енергетска вредност во дневниот оброк кај предучилишни деца во земјата е 974 kcal, која е под минимумот и не одговара за задоволување на 75% од физиолошките потреби за таа возраст (препорачана е вредност од 1200 kcal), со варијации од 764 kcal до 1260 kcal). Особено е загрижувачка состојбата во градинките каде енергетската вредност на дневниот оброк е под и околу 1000 kcal, а ситуацијата е генерално влошена во однос на претходната година.

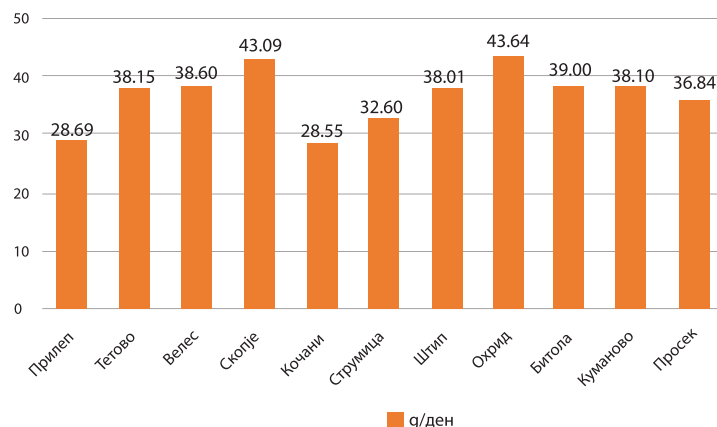
Табела 1: Макронутриентите во просечниот оброк на децата во градинки

Просек на	g	kcal	% од вк. енергија
Протеини	36,84	147,37	14,84
Маси	34,14	307,33	31,74
Јаглехидрати	129,70	518,78	51,01

Просечната содржина на макронутриентите во дневниот оброк одговара на препораките за нивната процентуална застапеност во вкупната енергетска вредност на оброкот.

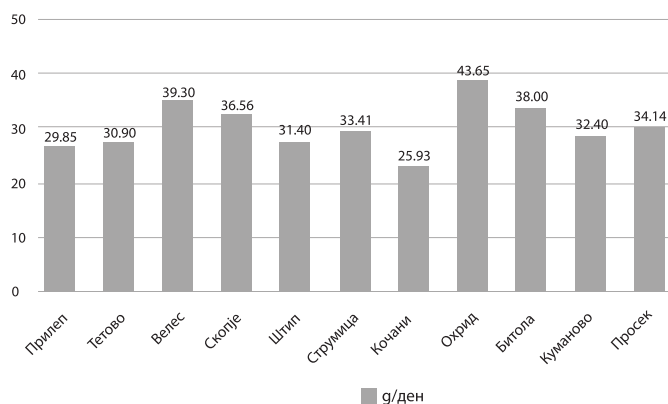
Евидентни се варијациите на дневниот внес на протеини по градови, прикажани на графиконот 3. Задоволени се потребите на дневен внес на протеини за оваа возраст (минимум 20 g/ден). Недостасуваат прехранбени производи со содржина на високо квалитетни белковини, важни за исхраната на децата.

Графикон бр. 4: Застапеност на протеини во исхраната во градинки



Мастите со висока нутритивна вредност, како што се млечните масти (млекото и производите од млеко), мастите од риба и јајца, сè уште не се доволно застапени во дневниот оброк кај овие деца. Бидејќи станува збор за деца на возраст од 4 до 6 години, каде што има интензивен раст и развој, потребно е да се направат соодветни корекции за надминување на овој проблем. Заситените масти се застапени со 11,4 % од вкупниот дневен енергетски внес, што е над препораките од најмалку 10 %.

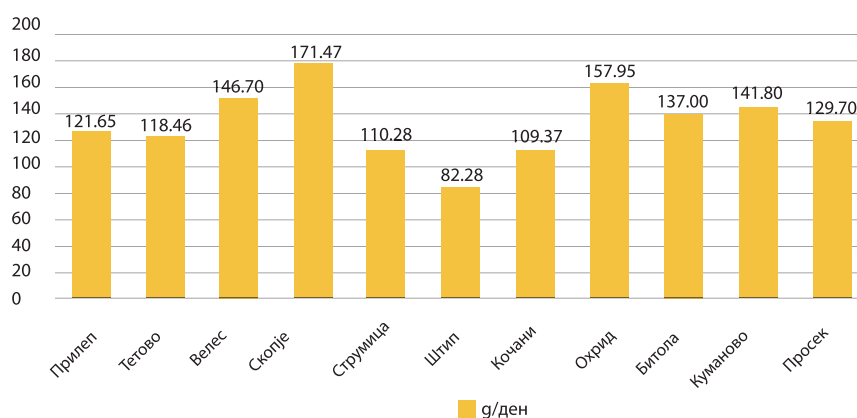
Графикон бр. 5: Застапеност на мастите во исхраната во градинки



Според добиените податоци, внесот на јаглехидрати, со просек од 51,0% од вкупната енергија, е на линија на препораките (50 – 55 % од вкупниот внес). Простите шеќери се застапени со 20 % од вкупниот дневен енергетски внес, и тоа е скоро двојно над препораките од најмалку 10 %, слично како и во 2021 година. Треба да се има предвид дека во овие прости шеќери се вклучени и овошниот шеќер од сувото овошје, како и шеќерот од млекото, но тоа не го менува фактот за високата вредност на прости шеќери во дневниот внес на децата во градинка.

Иако вкупниот внес на јаглехидрати се приближува кон препорачаните вредности, треба да се зголеми внесот на јаглехидрати со потекло од интегрални жита, свежо овошје и зеленчук поради нивниот зголемен квалитет и биодоступност во овој вид на производи. Треба да се намали внесот на прости шеќери, најмногу внесувани преку шеќерни концентрати подготвувани со сахароза.

Графикон бр. 6: Застапеност на јаглехидратите во исхраната во градинки



Просечен дневен внес на витамини и минерали

Витамините се внесуваат преку исхраната во мали концентрации, но тие се есенцијални за нормално функционирање на организмот. Според податоците, во 2022 година има добар внес на најголем број витамини и со нив можат да бидат задоволени дневните потреби.

Табела 2: Содржина на витамини

Витамин	A μ g	B1 mg	B2 mg
Просек	1066,71	0,57	0,80

Табела 3: Содржина на минерали

Минерал	Na mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Cu mg	P mg	Zn mg
Просек	1598,78	165,79	383,19	6,92	0,39	728,42	2,45

Според резултатите за застапеност на минералите во дневниот оброк, дел од минералите отстапуваат од физиолошките норми за внес во градинка. Калциумот, како есенцијален нутриент во развојот и улогата која ја има во спречувањето болести, има намален внес во однос на физиолошките норми за таа возраст (препорака = 800 mg/ден). Внесот на цинк е трипати помал од препорачаниот дневен внес за деца на возраст од 4-5 години, и таа ситуација треба да се подобри преку зголемен внес на месо, риба, јајца и млеко (препорака за цинк = 6,5 mg/ден). Натриумот, пак, има зголемен дневен внес во однос на препораките и е знак за зголемен внес на сол преку солени ужинки и месни преработки (препорака за натриум = 1200 mg/ден).

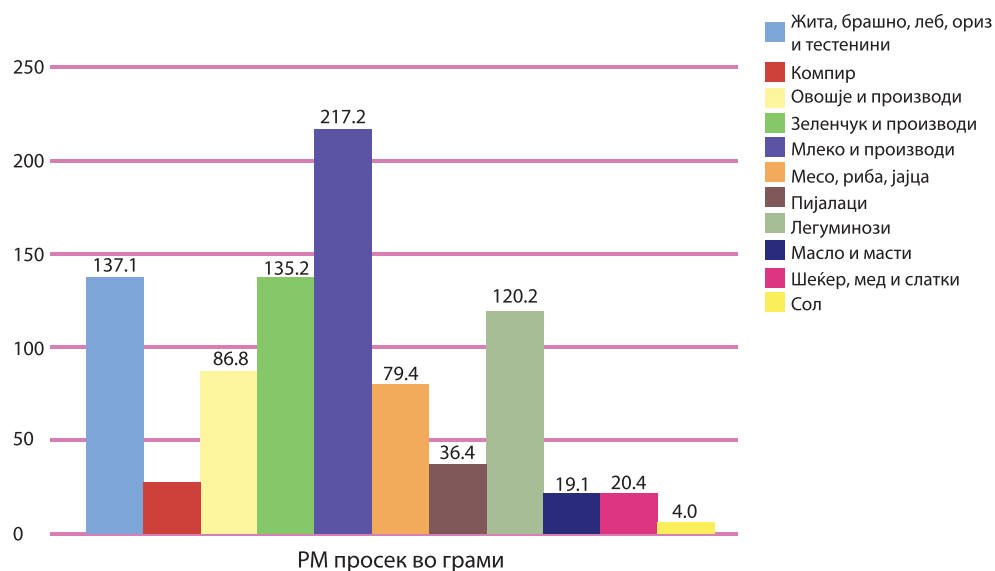
Структура на дневниот оброк кај деца од 4-5 години во градинка

Во структурата на исхраната, како база на пирамидата, групата на жита, брашно, леб, ориз и тестенини е застапена со 145 g/ден.

Млекото и млечните производи се застапени со количина од 188 g/ден, слично како и во 2021 година.

Свежото овошје и производите од овошје се недоволно застапени, со 109 g/ден, од кои на свежо овошје отпаѓаат 63 g/ден, но има подобрување во однос на 2021 година.

Графикон бр. 7: Просечен дневен внес на прехранбени производи во исхраната во градинките



Според погоре изнесеното, може да се заклучи дека исхраната на испитуваната група предучилишни деца во Северна Македонија во 2022 година не ги задоволува препораките за енергетски внес. Макронутриентите се правилно балансирани, но треба да се подобри квалитетот на намирниците што се користат во креирање на макронутритивниот внес. Во однос на внесот на микронутриенти, треба да се зголеми внесот на калциум и цинк, а да се намали внесот на натриум, што најмногу влијае и врз зголемениот внес на сол преку исхраната. Недостасува внес на интегрални производи од жито, риба, јајца и доволен внес на свежи производи од зеленчук и овошје.

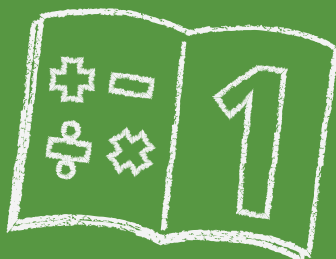
Стандардите за исхрана на децата во детските градинки се ставени во функција во форма на подзаконски акт што ги обврзува кујните во самите градинки да ги почитуваат стандардите на нутритивен квалитет на храната за оваа популација. Од воспоставувањето на стандардите, евидентно е подобрувањето на квалитетот на оброците кои се служат во градинките. Секако, потребна е одржливост на процесот и натамошно континуирано подобрување. Од особена важност во овој процес се вработените и раководните кадри во градинките кои имаат можност за позитивно влијание врз децата во однос на исхраната.



3.



Педагошки пристапи и исхраната во градинките





3.1 Навики за здрава исхрана во детските градинки

Штом децата ќе тргнат во градинка, животот добива нова рутина. Потребно е редовно внесување храна во текот на денот за децата да се одржат активни во периодот на интензивен раст и развој. Неопходно е на децата од оваа возрасна група да им се понуди разновидна храна и редовни оброци. Сепак, добро е и да им се дозволи да јадат според сопствениот апетит, без присила или поставување личен стандард на возрасниот.

Децата се способни да одлучат колку храна им е потребна за активност, раст и развој, доколку им се дозволи да јадат според својот апетит. Присилувањето на децата да ја „чистат чинијата“ или давање слатки како награда може да доведе до проблеми со прејадување подоцна во животот. Во таа насока, препораките велат дека возрасниот треба да му дозволи на детето да одлучи колку храна му е доволна. Ова не треба да предизвика проблеми за повеќето деца ако постојано се нуди разновидна здрава храна.

Прво, понудете мала порција и дајте му на детето повеќе доколку е гладно. Големините на оброците ќе се разликуваат, бидејќи количината на храна што му е потребна на детето зависи од тоа што друго јадело во текот на денот. Преку оброците во детската градинка, децата продолжуваат да учат нови вештини и идеи за храната кога јадат надвор од домот. Тие можат да бидат вклучени во подготовката на масата за ручек и да помогнат кога се приготвуваат здрави оброци. Заедничкото подготвување оброци е одлична можност да им дадете на децата позитивни пораки за исхраната, како „млекото ги прави вашите коски силни“ или „лебот ви дава енергија за игра“. Здравите ужинки за деца од предучилишна возраст се важен дел од внесот на храна на детето во однос на енергијата и хранливите материји. Што јадат децата е поважно отколку кога јадат. Децата кои грицкаат лижавчиња и чипс нема да ги добијат сите хранливи материји потребни за добро здравје. Секако, во оваа возраст, децата можат да јадат самостојно и да уживаат во социјалните аспекти на јадењето.

Детскиот раст и развој е исклучително важен за овој период, и токму затоа не се препорачуваат строги диети или диети со малку маснотии, бидејќи потребите за енергија и хранливи материји на децата се високи. Доколку постои загриженост за прекумерно зголемување на телесната тежина на детето, добро е да се консултира лекар.

Развојот на здравите навики за исхрана се случува во домот и во детската градинка. Два значајни елементи кои имаат додадена вредност за здравата исхрана се поттикнувањето на редовните физички активности и ограничување на времето поминато во гледање телевизија и користење екрани. Во таа смисла, децата треба да се охрабруваат да бидат физички активни уште од мали нозе. Физичката активност им помага да се чувствуваат добро и промовира здрав апетит. За возрасната група од 3 до 6 години, се препорачуваат 3 часа дневно

активна игра распоредена во текот на денот и само еден час или помалку време на екранот. Особено корисни за децата се следниве активности:

- Игри во дворот на детската градинка или во локален парк;
- Прошетка до паркот или игралиштето;
- Пливање;
- Планинарење;
- Други активности организирани од страна на градинката или родителите.

Во текот на физичката активност, децата имаат потреба од здрави пијалаци. Активните деца имаат потреба од многу течности. Околу 3 чаши млеко дневно обезбедуваат доволно калциум за развој на коските; водата треба да се поттикнува во секој период од денот. Слатките пијалаци, пак, како сок или безалкохолан пијалак, се непотребни во исхраната на детето. Се препорачува изземање од употреба на истите од попладневните ужинки и ужинките да се подготвуваат во сопствена режија во кујни по рецептури предвидени со Нормативите за исхрана содржани во Правилникот за стандардите и нормативите за вршење на дејноста на установите за деца. Млекото со малку маснотии може да се комбинира со свежо овошје како одлична попладневна ужина.

Како значаен нутритивен внес на храна во детскиот организам се препорачува следново:

- **Зрна:** Храната што се прави од пченица, ориз, овес, пченкарно брашно, јачмен или друго жито се житни производи како на пример интегрална пченица, кафеав ориз и овесна каша.
Совет: Пожелно е храната да содржи цели зрна.
- **Зеленчук:** Често конзумирајте зеленчук.
Совет: Изберете разновиден шарен зеленчук. Тоа може да вклучува темно зелен, црвен и портокалов зеленчук, мешунки (грашок и грав).
- **Овошје:** Секое овошје или 100% овошен сок се вбројува како дел од групата на овошје.
Совет: Овошјето може да биде свежо, конзервирано, замрзнато или сушено и може да биде цело, исечено или пире.
- **Млечни производи:** Млечните производи и многу намирници направени од млеко се сметаат за значаен дел во храната.
Совет: Пожелно е да се конзумираат производи без маснотии или производи со малку маснотии, како и оние кои се богати со калциум.

- **Протеини:** Протеините се составен дел од исхраната.
Совет: Изберете месо со малку маснотии. Променете ја вашата протеинска рутина. Изберете повеќе риба, јаткасти плодови, семки, грашок и грав.
- **Маслата:** Некои масла, како оние од јаткасти плодови, риба и маслинки, имаат есенцијални хранливи материи и треба да бидат дел од исхраната.
Совет: Држете се подалеку од заситените масти, кои се цврсти масти.

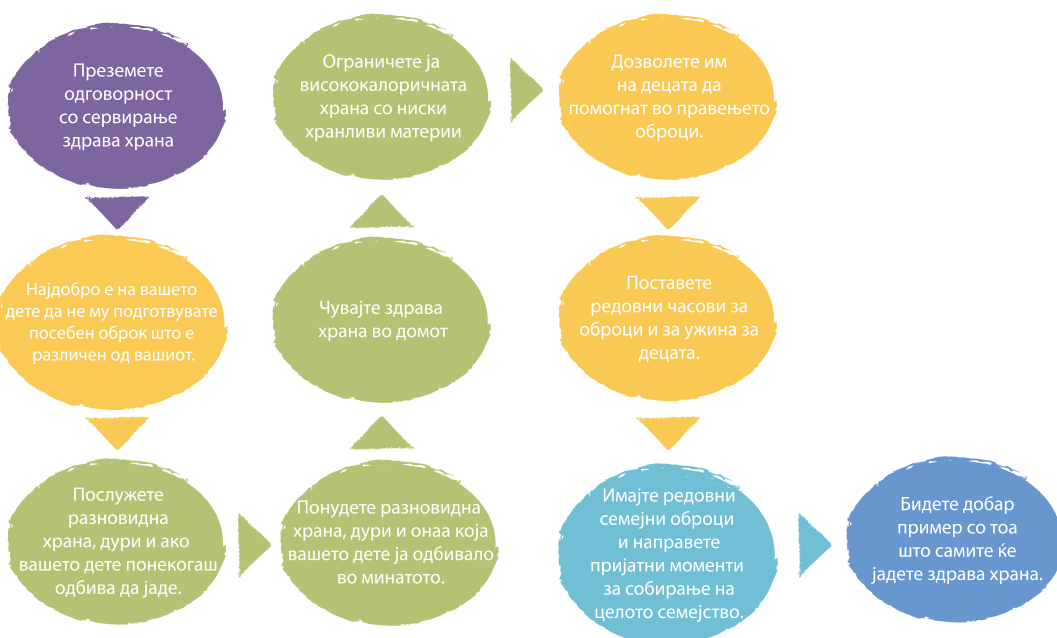
Секогаш кога е возможно изберете храна со хранливи материи како калциум, магнезиум, калиум и растителни влакна.

3.2 Навики за здрава исхрана во домот

Добро избалансираната исхрана им дава на децата хранливи материи што им се потребни за здрав раст и развој. Правилната исхрана и активноста им овозможува на децата од предучилишна возраст да бидат здрави и да имаат енергија за растат, да се развиваат, да учат и истражуваат. Културата за здрава исхрана се стекнува и се развива уште во домот.

Што треба да прават родителите?

Воведувањето и негувањето на здравите навики во исхраната на детето не секогаш е брз и лесен процес. Пожелно е родителите во континуитет да ги охрабруваат своите деца, но без присила и тензија. Во продолжение нудиме неколку совети кои може да го олеснат овој процес:



Приказ бр. 1: Совети за родителите
<https://kidshealth.org/en/parents/feed-preschooler.html>

- **Преземете одговорност со сервирање здрава храна:** Нема ништо лошо доколку понудите храна која знаете дека вашето дете ја сака, но таа не треба секогаш да биде на менито. Наместо тоа, послужете разновидна храна. Ако понудат родителите, детето од предучилишна возраст ќе има можност да проба нова храна.
- **Најдобро е да не готвите посебен оброк за вашето дете, различен од вашиот** – така ќе треба да подготвувате два различни оброци секој ден. Исто така, не користете намирници како награди. Ова може да доведе до преговарање за бројот на залаци од ручекот или од вечерата што мора да се изеде за да се добие десерт.
- **Послужете разновидна храна**, дури и ако вашето дете понекогаш одбива да јаде. Секако дека сакате вашето дете да јаде за време на оброците, но прескокнувањето на еден оброк нема да им наштети на здравите деца. Ако децата не сакаат да јадат, дајте им до знаење дека можат да јадат во следниот оброк или за време на ужината.

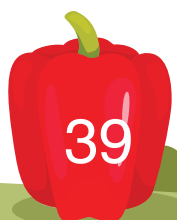
Како може да се поттикне здрава исхрана во домот?

За да му помогнете на вашето дете да јаде добро, ви ги нудиме следниве совети:

- Понудете разновидна храна, дури и онаа која вашето дете ја одбивало во минатото;
- Чувајте здрава храна во домот;
- Ограничете ја висококалоричната храна со ниски хранливи материи;
- Дозволете им на децата да помогнат во правењето оброци. Дајте им едноставни работи, како кинење зелена салата или помагање да се постави масата;
- Поставете редовни часови за оброци и за ужина за да нема голема пауза во текот на денот;
- Практикувајте редовни семејни оброци и направете ги пријатни моменти за собирање на целото семејство;
- Бидете добар пример со тоа што сами ќе јадете здрава храна.

Дозволете им на децата да имаат одредена контрола врз чувството за глад и ситост.

Повеќето деца природно знаат кога се гладни или сити. Тие можат да ги искористат овие чувства за да одлучат колку да јадат. Децата кои ќе престанат

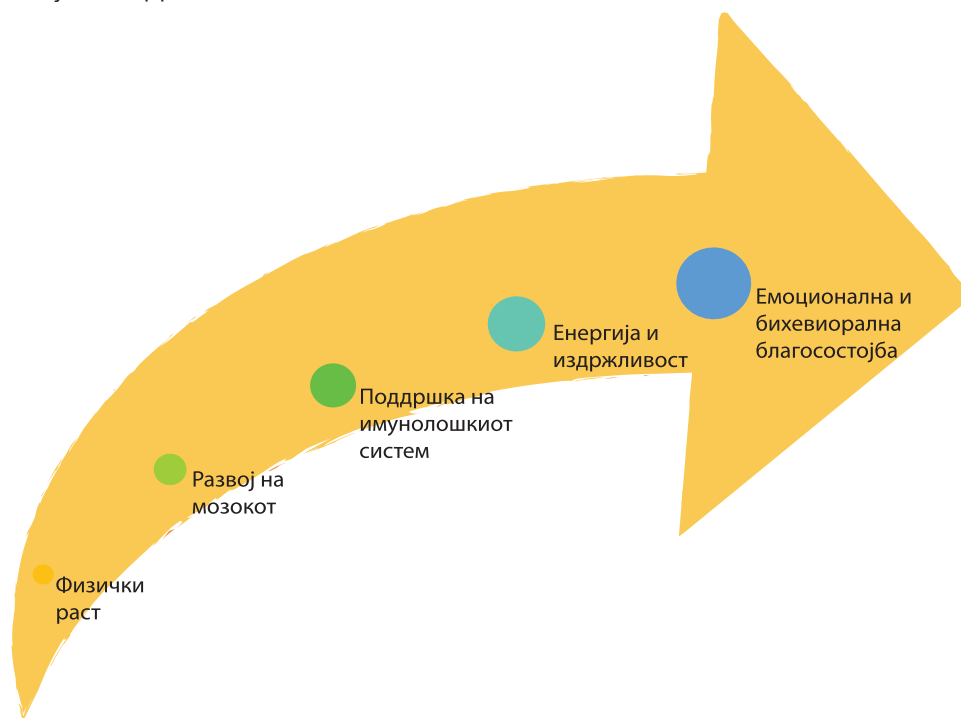




да јадат кога се чувствуваат најадени имаат поголема веројатност да задржат здрава тежина. Децата кои се охрабруваат да ги игнорираат овие чувства – на пример, кога родителите инсистираат децата да јадат и тогаш кога не се гладни – ја губат способноста за контрола на своите потреби. Ова може да доведе до тоа да добијат премногу тежина и да бидат изложени на ризик за здравствени проблеми што може да ги донесе дебелината.

3.3 Влијание на здравата исхрана врз детскиот развој¹⁶

Здравата исхрана игра клучна улога во развојот на детето, таа влијае врз физичкиот раст, когнитивната функција и целокупната благосостојба. Во продолжение се прикажани неколку клучни аспекти за влијанието на исхраната врз развојот на детето:



Приказ бр. 2: Аспекти на влијанието на здравата исхрана врз детскиот развој

- Физички раст: Соодветната исхрана е неопходна за правилен физички раст и развој кај децата. Основните хранливи материи како протеини, калциум, железо и витамини придонесуваат за развој на коските, раст на мускулите и целокупната структура на телото.

¹⁶ Shah, K. IMPACT OF NUTRITION ON CHILD DEVELOPMENT, 2022
<https://www.linkedin.com/pulse/impact-nutrition-child-development-karishma-shah->

- **Развој на мозокот:** Правилната исхрана е од витално значење за оптимален развој и функција на мозокот. Омега-3 масните киселини, кои се наоѓаат во рибата и одредени јаткасти плодови, се особено важни за здравјето на мозокот и когнитивниот развој. Хранливите материи како железо, цинк и витамин B12 исто така играат улога во когнитивната функција и меморијата.¹⁷
- **Поддршка на имунолошкиот систем:** Храната богата со хранливи материи, вклучувајќи овошје, зеленчук и цели зрна, обезбедува есенцијални витамини и минерали кои го поддржуваат имунолошкиот систем на детето. Добро хрането дете е подобро подготвено да се спротисти на инфекции и болести.
- **Енергија и издржливост:** Јаглехидратите се примарен извор на енергија на телото. Вклучувањето сложени јаглехидрати во исхраната на детето помага во одржување на нивото на енергија во текот на денот. Хидратацијата е исто така клучна за одржување на нивото на енергија и поддршка на целокупното здравје.
- **Емоционална и бихевиорална благосостојба:** Исхраната богата со хранливи материи е поврзана со подобрување на расположението и однесувањето кај децата. Исхраната богата со преработена храна и шеќер е поврзана со зголемен ризик од проблеми во однесувањето и проблеми со вниманието.

Аспекти на здравата исхрана	Позитивни ефекти
Превенција на недостаток на хранливи материи	Соодветната исхрана помага да се спречат недостатоците на хранливи материи кои можат да имаат долгорочни последици врз здравјето на детето. Вообичаени недостатоци вклучуваат железо, витамин D, калциум и одредени витамини и минерали неопходни за раст и развој.
Воспоставување здрави навики	Раното изложување на разновидна хранлива храна помага да се обликуваат преференциите за вкус на детето и да се воспостават доживотни навики во исхраната. Учењето на децата за важноста на урамнотежена исхрана поттикнува позитивен став кон храната и здравјето.
Намалување на ризикот од хронични болести	Здравата исхрана во детството може да придонесе за намален ризик од хронични болести подоцна во животот, како што се дебелина, дијабетес и кардиоваскуларни проблеми.

17 Elizabeth L Prado, Kathryn G Dewey, Nutrition and brain development in early life, Nutrition Reviews, Volume 72, Issue 4, 1 April 2014, Pages 267–284, <https://doi.org/10.1111/nure.12102>

Табела 4: Позитивни ефекти од здравата исхрана

Раст, развој и учење	Правилната исхрана е поврзана со подобрување на растот, развојот, учењето и особено когнитивните способности. Појадокот, исклучително е поврзан со подобра концентрација.
Физичка и ментална благосостојба	Добрата исхрана ја поддржува целокупната физичка и ментална благосостојба. Таа придонесува кон способноста на детето да се вклучи во физички активности, игра и социјални интеракции.

Важно е да се напомене дека добро балансираната и разновидна исхрана, заедно со здравиот начин на живот, се клучни за поддршка на оптималниот развој на детето. Родителите и старателите треба да имаат за цел да обезбедат храна богата со хранливи материи, да поттикнуваат здрави навики во исхраната и да се консултираат со здравствени работници за персонализирани насоки врз основа на специфичните потреби на детето.

3.4 Компетенции и животни вештини за здрава исхрана во детските градинки

Во документот на ОЕЦД, ОЕЦД Иднината на Образованието и вештините 2030 година - Рамка за концептуално учење 2030¹⁸ се идентификуваат три категории на компетенции, кои заедно се справуваат со растечката потреба младите да бидат иновативни, одговорни и свесни. Тие категории се однесуваат на:

- Создавање нови вредности;
- Помирување на тензиите и дилемите;
- Преземање одговорност.

За нас е особено значајна третата категорија на компетенции, т.н. Преземање одговорност, која директно е поврзана со одговорноста за сопственото и за туѓото здравје. Во таа смисла, овие компетенции е потребно да ги поседуваат

¹⁸ https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/skills/Skills_for_2030_concept_note.pdf

и да ги развиваат сите засегнати страни, и тоа професионалците во детските градинки, родителите, но компетенциите треба да отпочнат да се развиваат и кај децата, токму од предучилишниот период.

Според СЗО, животните вештини се „способности за адаптивно и позитивно однесување што им овозможуваат на поединците ефективно да се справат со барањата и предизвиците на секојдневниот живот“.¹⁹ Со други зборови, животните вештини се вештини кои го подготвуваат поединецот да живее независно и продуктивно во едно општество. Некои поединци стекнуваат животни вештини без воопшто да размислуваат за тоа. Овие вештини може да вклучуваат знаење како да се задржи работното место, разбирање зошто некои/другите се однесуваат на специфичен начин и да се знае како да се биде подобар пријател.

Животните вештини може да се моделираат и да се учат од родителите и најблиските додека ги извршуваат секојдневните рутини. Од ова, поединците можат да ги усовршат своите вештини со обиди и грешки. Меѓутоа, за некои, животните вештини можеби нема лесно да се разберат, ниту да се набљудуваат. Некои поединци може едноставно да се борат да ги научат овие вештини или може да се чувствуваат како никој да не бил доволно трпелив за да ги води. Со цел да се осигури дека животните вештини ги разбираат и се развиваат кај сите млади луѓе, воспитувачите можат да ги поддржат животни вештини во занималната, и преку тоа да помогнат да се подготват младите за успех во нивниот секојдневен живот, кој во голема мера зависи од здравиот начин на исхрана и живот.

Основниот сет на вештини во срцето на иницијативите засновани врз вештините кои го промовираат здравјето и благосостојбата на младите вклучуваат:

- одлучување и решавање проблеми;
- критичко и креативно размислување;
- комуникација и меѓучовечки односи;
- самосвест и емпатија; и
- справување со стресот и со емоциите.

Животните вештини даваат поддршка во намалување на лошата исхрана преку образование за животните вештини за здрав живот и исхрана, како и преку детските градинки кои ја промовираат здравата исхрана.

¹⁹ <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331947/9789240005020-eng.pdf?sequence=1>



3.5 Упатства и совети за промовирање на здравата исхрана кај децата на предучилишна возраст

Здравите навики во исхраната кај децата од предучилишна возраст се клучни за нивниот раст, развој и целокупната благосостојба. Еве неколку упатства и совети за промовирање на здравата исхрана кај децата на предучилишна возраст, за воспитувачите, негувателите, готвачите, директорите, родителите и претставниците на локалната и на централната власт:

Балансирани оброци:

- Погрижете се децата од предучилишна возраст да добиваат разновидна храна: овошје, зеленчук, житарки, извори на протеини и млечни производи.
- Вклучете мешавина од различни бои и текстури за да ги направите оброците визуелно привлечни.

Контрола на порции:

- Обрнете внимание на големината на порциите погодни за возраста и за нивото на активност на детето од предучилишна возраст.
- Не правете притисок врз децата да изедат сè што е во нивната чинија; поттикнете ги да ги препознаат и да ги слушаат знаците за глад и ситост на нивното тело.
- Ограничете ја храната и пијалаците кои содржат шеќер.
- Минимизирајте го внесот на слатки закуски, бонбони и засладени пијалаци.
- Изберете поздрав алтернативи, како овошје, јогурт или грицки од цели зрна.

Охрабрете го внесот на вода:

- Водата е најдобриот избор за хидратација. Ограничете ја потрошувачката на слатки пијалаци и овошни сокови.
- Охрабрете ги децата од предучилишна возраст да пијат вода во текот на денот.

Модел на здраво однесување во исхраната:

- Децата често го имитираат однесувањето на возрасните.
- Бидете добар пример со тоа што сами ќе направите избор на здрава храна.
- Споделете ги семејните оброци секогаш кога е можно, бидејќи тоа обезбедува позитивна средина за јадење.

Вклучете ги децата во подготовката на оброците:

- Дозволете им на децата од предучилишна возраст да учествуваат во едноставни задачи за подготовка на оброци, како што се миењето овошје или мешањето состојки.
- Овој пристап може да го зголеми нивниот интерес за храната и да ги направи поподготвени да пробаат нови работи.

Бидете трпеливи со децата што се пребирливи во јадењето:

- Сосема нормално е децата од предучилишна возраст да бидат пребирливи.
- Бидете трпеливи и понудете разновидна храна со текот на времето.
- Обидете се да воведувате нова храна постепено преку позитивен и неприсилен начин.

Промовирајте здрава ужина:

- Понудете хранливи ужинки како свежо овошје, зеленчук, сирење или крекери од цели зрна помеѓу оброците.
- Ограничете ја достапноста на нездрави грицки и слатки во куќата.
- Воспоставете редовно време за оброци и ужина.
- Обезбедете конзистентен распоред за оброци и ужина.
- Овој пристап помага да се регулира апетитот на детето и да се промовираат здрави навики во исхраната.

Создадете позитивна средина за исхрана:

- Оброците нека бидат пријатни и без стрес.
- Избегнувајте да користите храна како награда или казна.
- Поттикнете го разговорот и интеракцијата за време на оброците и ограничете го одвлекувањето на вниманието од страна на телевизиската или електронските уреди.

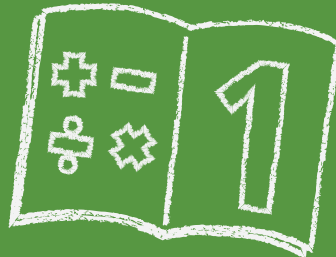
ЗАБЕЛЕШКА :

Запомнете дека секое дете е уникатно и од суштинско значење е да се биде флексибилен и приспособлив во промовирањето здрави навики во исхраната. Поттикнете позитивен став кон храната и направете го процесот пријатен за детето. Ако имате специфични грижи за исхраната на вашето дете, препорачливо е да се консултирате со здравствен работник..



4.

Заклучок



Правилната исхрана, покрај тоа што има за цел да ги исполни егзистенцијалните енергетски и нутритивни потреби, поседува и воспитно-образовна цел, од аспект на креирање хигиенски, правилни нутритивни и социјални навики. Организираната исхрана во градинките овозможува подобрување на социјализацијата на децата, ги унапредува меѓучовечките односи и го намалува развојот на нарушувања кои се поврзани со исхраната.

Предучилишниот период е клучен за изградба на здрави навики, а преку едукација и примена на балансирана исхрана, можеме да го воведеме младиот организам во здрав животен стил и на тој начин да ги минимизираме ризик-факторите за заболувања подоцна во животот

Воспитувач(к)ите, преку воспитно-образовната програма во градинките, ги запознаваат децата со најразлични теми. Една од поважните теми е да ги научиме нашите деца за здравата храна и за вистинскиот избор кога станува збор за храната, со што ќе се создадат темели кои ќе ги насочуваат децата да живеат поквалитетен живот. Прв чекор во таа насока е уште во предучилишна возраст децата да се запознаат со пирамидата на правилна исхрана и да стекнат навики за здрава исхрана.

Вториот дел од прирачникот насловен како „Волшебна чинија“ се состои од практични алатки и насоки кои ќе ви помогнат да ги едуцирате децата да го направат токму тоа. Прирачникот е преглед на тоа како да создадете доверба кај децата и како да им ги предочите сите сознанија кои ќе им служат да го направат вистинскиот избор.

Пристапот со којшто им ја нудиме здравата храна на децата е многу важен. Децата сакаат здрава храна кога е таа достапна на привлечен и забавен начин. Кога тие се соодветно стимулирани, сите сетила им се вклучени. Така, многу полесно се охрабруваат да ја користат својата љубопитна природа за да ја запознаат и да ја осознаат здравата храна, а со тоа и да развијат здрави навики кои ќе им траат цел живот.

Секако, вие, како професионалци, дополнително креативно ќе ги збогатите активностите и ќе ги адаптирате на специфичните услови во вашите градинки, со цел да им го пренесете знаењето на децата на возраст од 3 до 6 години. Ние ве охрабруваме да ги користите ресурсите и информациите приложени во следниот дел, но и да создадете свои, приспособени кон условите во вашите микросредини, и на тој начин да создадете средина којашто ќе биде во интерес на децата и на семејствата во вашата заедница.



Практичен дел – Волшебна чинија.





5. Вовед

Практичниот дел од овој прирачник ги следи новите научни сознанија и современи пристапи од областа на педагогијата и нивната поврзаност со конкретниот проблем на здравата исхрана. Наменет е за воспитувачи и за родители, како лица кои имаат одговорност кон децата и начинот на којшто тие го градат својот животен стил кога е во прашање исхраната. Овој дел дава можност за стекнување знаења, вештини и способности кои се нови, современи и релевантни, и се надоврзуваат на Програмата за рано учење и развој. Во таа смисла, модерниот концепт на функционирање на детските градинки, но и улогата на родителите, претставува концепт на современи гледишта, концепт што помалку ќе се базира врз говорење, а сè повеќе ќе промовира модел на однесување и стил на работа и живот кој во својата природа ќе ја има свеста за здравата исхрана.

Развојот на содржините и активностите понудени во овој дел имаат за цел да дадат свој придонес во зајакнување на капацитетите за креирање средина во која природно ќе се пренесе темата на здравата исхрана. Теоретскиот дел од содржините дава поддршка во развојот на знаењата и пристапите за здравата исхрана, кои произлегуваат од истражувањата и теориите на глобално ниво. Активностите претставуваат креативен чин кој има за цел теоријата да ја преточи во практика. Понудените активности претставуваат значаен ресурс, особено што во нашата земја постои недостиг од материјал наменет за оваа проблематика. Од друга страна, пак, понудените активности ги третираме и како иницијатива и инспирација за воспитувачите и за родителите да размислуваат на оваа тема, да продолжат да креираат автентични активности. Тоа е во базата на самата тема; впрочем, здравата исхрана е тема која нуди постојано нови сознанија, постојано нови практики, кои ја даваат отворената и развојна димензија како особено значајна од аспект на доживување на овој дел. Еднакво значајна е индивидуалната димензија, бидејќи овие активности може да се реализираат со група деца, но и индивидуално по мерка на секое дете, во согласност со неговите лични потреби и параметри за здрава исхрана.

Во оваа смисла, сакаме да потенцираме дека токму практичниот дел од прирачникот нуди не само педагошки, туку и дидактичко-методски пристапи за работа во детските градинки кои ја промовираат отворената курикуларна димензија, како современ тренд во предучилишното образование, воспитание и грижа.

Понудената содржина од овој дел со висок сензибилитет дозира теоретски и практични пристапи соодветни на развојните карактеристики и можности кај децата од предучилишниот период.

Практичниот дел третира теми кои се однесуваат на:

- Здравата храна и здравите навики;
- Како да учиме и да развиваме навики кај децата за здрав живот;
- Како да се поттикнува учењето и развивањето на навиките за здрава храна кај децата од предучилишна возраст;
- Стратегии и планирање на воспитно-образовни активности за формирање здрави навики во исхраната кај децата од предучилишна возраст.

Практични активности на тема здрава исхрана:

- **Тема 1: Пет најдобри другари;**
- **Тема 2: Мојата волшебна чинија;**
- **Тема 3: Храната и моето тело;**
- **Тема 4: Во здраво тело, здрав дух – секој ден вежбам јас;**
- **Тема 5: Здраво живеење.**

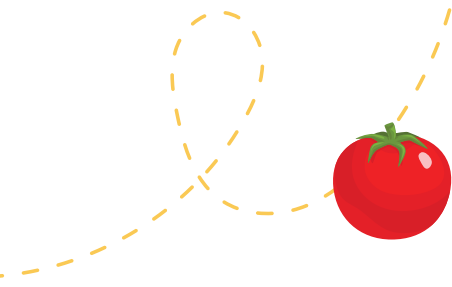
Вака поставените теми даваат значајна основа за актуелизирање на оваа тема од страна на воспитувачите во детските градинки, но и од страна на родителите. Дополнителна вредност на концепцискиот и содржинскиот пристап од дел 2, пресликана во можностите за негова имплементација, се доближувањето до значајни стратешки документи, процеси и цели на образованието.

Во таа насока, глобалните трендови целат кон обезбедување услови за заштита на планетата, просперитет за сите и подобрување на квалитетот на животот и образованието. Конвенцијата за правата на детето го гарантира правото на раст и развој на секое дете и ја обврзува државата да им овозможи поддршка на родителите преку соодветните институции и услуги, во насока на поддршка на развојот на секое дете. Обединетите нации во 2015 година поставија сет од цели, како дел од новата агенда за одржлив развој. Секоја цел има свои специфики, кои треба да бидат постигнати до 2030 година, а одговорни страни се владиниот и невладиниот сектор, образовните институции, но и секоја индивидуа одделно.

Проблемот на здравата исхрана е дел од неколку поставени цели за одржлив развој. Всушност, практичниот дел од прирачникот се доближува до оваа проблематика и ја третира од различни аспекти, во насока на следниве цели:

- **2 цел: Нула глад;**
- **3 цел: Добро здравје и благосостојба;**
- **4 цел: Квалитетно образование;**
- **6 цел: Чиста вода и санитарни услови.**





Од друга страна, пак, ако целта на образованието во многу европски земји е подигнување здрави и среќни деца, тогаш овој дел се доближува до оваа цел со тоа што го трасира патот што обезбедува родителство и воспитно-образовни институции кои ќе создадат услови здравата исхрана да претставува можност за личен избор на децата, на родителите и на воспитувачите. Тоа е пат на кој ќе учат, ќе растат и ќе се развиваат насмеани, среќни и здрави деца, како во домовите, така и во детските градинки.

Вака поставената слика за визијата и за намената на дел два од прирачникот ги насочува корисниците на овој материјал и води кон креирање квалитетни контексти за здрава исхрана и дава можност за обезбедување квалитетно детство како во домот, така и во детските градинки.



6.

Здрава храна +
здрави навики =
здрави деца





6.1 Учиме и развиваме навики кај децата за здрав живот

Воспитувачите и негувателите во градинката, како и родителите во домот, имаат важна улога во помагањето на децата да научат за храната и да стекнат навики за здрав живот. Навиките за јадење што ги развиваме во детството остануваат со нас во текот на адолесценцијата и зрелоста. Периодот од третата до шестата година е клучно време за поддршка на развојот на односот на децата кон храната. Колку повеќе научиме за храната и исхраната во овој период од животот, толку повеќе ќе знаеме да се храниме здраво и како возрасни.

Поаѓајќи од значењето на здравата исхрана во развојот на детето, се препорачува нејзина примена во секојдневната практика во градинката, и тоа не само преку обработка на содржини за здрава храна, туку и преку воведување дневни рутини. Поврзувањето на содржините со реален контекст, претставен на забавен и интересен начин, го олеснува процесот на разбирање и усвојување на навиките за здраво живеење кај децата од предучилишна возраст.

Преку стекнување знаења за исхраната и здравата храна за време на критичниот период од развојот и учењето, се очекува децата да прават правилен избор на храна и да имаат физички активен животен стил.

6.2 Како да се поттикнува учењето и развивањето навики за здрава храна кај децата од предучилишна возраст?

Иако има многу книги, сликовници и совети за тоа како децата од предучилишна возраст да ги научиме дека здравата храна и здравиот начин на исхрана е навика која треба да се негува уште од рана возраст, сепак многу од нив се или премногу стручни, или премногу општи, па обично е тешко да се решите од каде и како да започнете.

Практиката ни покажува дека децата сакаат да учат за храната, но притоа е потребно да бидат ангажирани на различни начини, како, на пример: да читаат сликовници, да одгледуваат здрава храна во градините при детските градинки, да пеат песни за здрава храна или, едноставно, да се избираат здрави намирници и да се подготвуваат здрави оброци.

Со цел да Ви помогнеме, го изготвивме практичниот дел, којшто содржи работилници за децата на возраст од 3 до 6 години во детските градинки. Тој првенствено е наменет за воспитувачите, за негувателите и за родителите/старателите, со цел да се стави фокус врз едукација на децата од предучилишна

возраст за теми поврзани со здравата исхрана, односно да се обезбедат можности децата да стекнуваат знаења и да започнат да развиваат навики и ставови за здравиот живот кои имаат непосредна и идна примена во нивниот личен и семеен живот, како и во локалната средина.

Во практичниот дел се содржани 5 теми, во кои се поместени соодветните содржини што вклучуваат практични активности за постигнување на очекуваните резултати од учењето во врска со храната и исхраната на децата од предучилишна возраст, како и во врска со развивањето навики за здрав живот. За реализација на секоја работилница се понудени повеќе активности кои го интегрираат образованието за исхраната во сите аспекти од детскиот развој (социо-емоционалниот развој, физичкото здравје и моторичкиот развој, јазикот, комуникацијата и развојот на писменоста, когнитивниот развој и стекнувањето општи знаења).

Предложените работилници се дизајнирани на начин што овозможува флексибилност во планирањето и реализирањето на темите, содржините и активностите поврзани со здравата исхрана и со развивањето навики за здрав живот. Работилниците можете да ги приспособувате во поглед на формата и времето за реализација, во зависност од вашата лична проценка за можностите, потребите и интересите на децата во вашата воспитна група и досегашното практично искуство. Во зависност од условите за реализација на понудените активности, од предзнаењата и вештините на децата, како и од интересот на децата за одредена содржина, имате можност да го менувате времето кое ви е потребно за обработката на различните теми понудени во работилниците.

Прикажувајќи ви разни активности кои може да ги работите за време на работилниците, сакаме тие да бидат поттик за сите воспитувачи, негуватели и родители да креираат уште многу нови и интересни активности за децата, кои би можеле да ги објавиме како добри практики од коишто би црпеле инспирација сите што ќе имаат привилегија да бидат покрај децата во моментите кога тие „читаат“, истражуваат и учат за здравата храна. Раната возраст е период во којшто децата треба да стекнат навика за здрава храна, а доколку и возрасните го прават тоа со нив, тоа е одлична можност заеднички да се чита и да се истражува, разговара, како и да се развива нивната фантазија, да се збогатува нивниот речник, но најважно од сè е да се создадат навики за здраво живеење.

Овој прирачник можат да го користат воспитувачите, негувателите, родителите и сите оние кои учат и се забавуваат со децата. Токму затоа, во прирачникот наизменично им се обраќаме и на воспитувачите и на негувателите и на



родителите, а активностите може да се изведуваат со сите деца во градинката, но и во домашни услови. Работилниците кои се понудени во овој прирачник може да ви помогнат подобро да ги запознаете децата, така што ќе разговарате со нив на теми поврзани со здравата исхрана, ќе играте игри, ќе ја зајакнете нивната самоверба и свеста за себе, ќе им помогнете да увидат дека е важно да се храниме и да живееме здраво.

Се надеваме дека прирачникот ќе ве инспирира и ќе ве предизвика да ја развивате вашата практика во чекор со современите педагошки тенденции во предучилишното воспитание и образование.

Модел за верба во здравјето (наменет за воспитувачи, за негуватели и за родители)

Моделот за верба во здравјето²⁰ е теоретски модел што може да се користи во детските градинки од страна на професионалците, со цел промоција на здравјето и превенција од болести. Се користи за објаснување и за предвидување на индивидуалните промени во однесувањата кон здравјето. Тој е еден од најкористените модели за разбирање на однесувањето кон здравјето како основа за здравиот животен стил, којшто треба да биде применуван од возрасните, а воедно и да се поттикнува и да се негува кај децата.

МОДЕЛ ЗА ВЕРБА ВО ЗДРАВЈЕТО



Приказ бр. 3: Модел за верба во здравјето

20 <https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mphmodules/sb/behavioralchangetheories/behavioralchangetheories2.html>

Овој модел произлегува од психолошка и бихевиорална теорија и се смета дека двете компоненти на однесувањето поврзани со здравјето се: 1) желбата да се избегне болест или, обратно, да се оздрави од болеста; и 2) верувањето дека одредено однесување кон здравјето ќе спречи или ќе излечи болест. Токму втората компонента е фокусот кон којшто треба да се насочи работата на професионалците во детските градинки.

6.3 Стратегии и планирање воспитно-образовни активности за формирање здрави навики во исхраната кај децата од предучилишна возраст

Воспитувачите можат да планираат едукативни активности кои промовираат здрава исхрана и создавање здрави навики кај децата во градинките во текот на целата година. Еве неколку стратегии за учење и поучување за добрата исхрана во детска градинка:

1. Интерактивни активности:

Користете практични активности, како што се време за готвење или дегустација на храна, за да ги вклучите децата во учењето за различни групи на храна. Вклучете игри и интерактивни активности кои го прават учењето за здрава храна забавно и незаборавно.

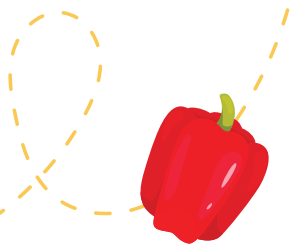
2. Раскажување приказни и книги:

Користете детски книги (на пример, Сказната за цвекленце од Think Equal, Црвената кокошка) кои се фокусираат врз здравите навики и исхрана. Читањето приказни може да го направи учењето попријатно и попривлечно за малите деца. Создадете рутина за време на приказната така што ќе споделувате книги кои ја нагласуваат важноста на хранливата и избалансирана исхрана.

3. Визуелни помагала:

Користете визуелни помагала, како плодови свежо овошје или зеленчук, а може да примените и постери, графикони и картички, со цел да им помогнете на децата да препознаат и да запомнат различни овошки, зеленчук и други производи на здравата храна. Создадете шарена и привлечна средина која промовира здрава исхрана преку визуелно привлечни прикази.





4. Градинарство:

Креирајте мала градина или кутии за садење каде што децата ќе можат да садат и да се грижат за овошје, зеленчук и билки. Ова практично искуство поттикнува разбирање за тоа од каде доаѓа храната. Поврзете ги градинарските активности со активностите за важноста на свежата храна во здравата исхрана.

5. Играње улоги:

Вклучете активности за играње улоги каде што децата ги преземаат улогите на готвачи, земјоделци или продавачи на пазар. Ова им помага да го разберат патувањето на храната од градината до масата. Охрабрете ја имагинативната игра во кујна или во продавница за храна за да го зајакнете изборот на здрава храна.

6. Модел на пирамида или чинии за храна:

Воведете го концептот на урамнотежена исхрана користејќи поедноставени визуелни слики како пирамидата за храна или чинија на здрава исхрана. Научете ги децата за различните видови храна и за нивната важност за одржување на целокупното здравје. Дискутирајте за големината на порциите и за важноста на разновидноста во оброците.

7. Вклучување на родителите:

Вклучете ги родителите во едукацијата за исхрана, обезбедувајќи им ресурси и информации за промовирање здрави навики за исхрана дома. Организирајте работилници или информативни сесии за родителите, за да се создаде заеднички пристап за поттикнување добра исхрана кај децата.

8. Демонстрирајте готвење:

Спроведете едноставни и безбедни моменти на готвење во рамките на градинката. Вклучете ги децата во активности за готвење соодветни на возраста, за да ги научите на основните вештини за подготовка на храна. Нагласете ја хранливата вредност на состојките што се користат во активностите за готвење.

9. Конзистентно моделирање:

Бидете позитивен пример со тоа што постојано ќе правите избор на здрава храна пред децата. Децата имаат поголема веројатност да усвојат здрави навики кога гледаат како возрасните ги практикуваат. Зајакнете ја идејата дека хранливата храна придонесува за растот, за енергијата и за целокупната благосостојба.

10. Вклучете го учењето во секојдневната рутина:

Интегрирајте ги дискусиите за исхраната во дневните рутини, како, на пример, за време на ужината или за време на оброците. Користете ги овие моменти за да зборувате за нутритивните придобивки од храната што се консумира. Создајте рутина со која децата активно ќе учествуваат при поставувањето и чистењето на местата за ужина или за оброци, поттикнувајќи чувство на одговорност и поврзаност со храната.

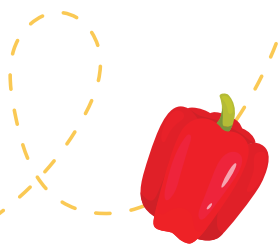
Не заоравајте да ги приспособите овие стратегии кон возраста и кон фазата на развој на децата и секогаш давајте им приоритет на безбедноста и на активности соодветни на возраста. Создавањето позитивна и пријатна средина за учење околу добрата исхрана може да ги постави темелите за доживотни здрави навики.

Понудените примери нудат можности децата:

1. Да бидат постојано ангажирани: децата ќе се запознаат со нови концепти за храната и исхраната преку промовирање на љубопитноста и поврзување со претходно стекнатото искуство и знаење.
2. Да истражуваат: децата стекнуваат нови искуства за храната и исхраната преку практични активности кои овозможуваат истражување, експериментирање и набљудување.
3. Да објаснуваат: децата го објаснуваат своето разбирање за новиот концепт додека воспитувачите пренесуваат информации, даваат повратни информации и ги разјаснуваат недоразбирањата.
4. Да ја презентираат изработката/продуктот од активностите: Децата го поврзуваат и го применуваат она што го учат за здравата храна во секојдневниот живот.

Креирање стимулативна средина

За да може да се поттикне учењето и развојот на здрави навики кај децата, треба да се создаде, пред сè, безбедна, едукативна средина, што ќе го задржи вниманието и ќе го поттикне интересот на децата. Градинка на 21-от век е градинка во чијшто центар се децата и нивните различни аспекти на развојот,



индивидуалните потреби, темпото на развој и различните стилови на учење. Воспитно-образовните активности што се реализираат во современата градинка за формирање здрави навики кај децата се флексибилни, приспособливи кон конкретните потреби на децата, поаѓаат од нивните интереси и се надоврзуваат на нив. Мотивацијата за учење е внатрешна, поттикната од активни методи на учење, што го поттикнуваат учењето по пат на сопствено искуство и откривање. Во градинката на 21-от век, родителите, односно семејствата, се чувствуваат како партнери кои исто така партиципираат во планирањето и реализирањето на воспитно-образовните активности во градинката, во конкретниов случај, на теми поврзани со здраво живеење.

При креирањето стимулативна средина за учење, воспитувачот тргнува од:

- препознавањето и почитувањето на интересите на децата;
- препознавањето и почитувањето на индивидуалните способности;
- личниот стил на учење;
- културните вредности на сите деца.

Опциите обезбедуваат широк опсег на можности кои излегуваат во пресрет на индивидуалните интереси и стилови на учење кај децата.

Под широк опсег на можности се подразбира:

- Различен приод кон активностите;
- Различни материјали за употреба;
- Различна околина;
- Различни видови заемна соработка.

Креирањето стимулативна средина во градинката може значително да помогне при формирањето на здрави навики кај децата.

Еве неколку предлози за креирање таква средина:

- Во центрите за учење поставете играчки и материјали за учење на тема здрава храна: Играчките и материјалите треба да бидат лесно достапни за децата и да бидат привлечни за нив. Ова може да ги поттикне да ги користат истите и да учат преку нив.
- Креирајте различни играчки и активности за физичка активност: Ова може да ги поттикне децата да бидат активни и да ја развиваат својата моторика.
- Направете градина во градинката: Зашто да не го вклучите садењето и одгледувањето на овошјето и зеленчукот во учењето на децата? Направете градина каде децата може да ги негуваат и учат за овошјето и зеленчукот. Децата ќе научат за здравата исхрана и ќе ги поттикне да

- водат грижа за природата околу нив.
- Организирајте игри и активности за тимска работа: Игрите и активностите кои ја поттикнуваат тимската работа може да ги научат децата на важноста на соработката и комуникацијата со другите.
 - Поддржувајте креативни активности: Обезбедете материјали за цртање, сликање, моделирање на овошје и зеленчук и слично. Креирајте простор каде децата може да изразуваат својата креативност.

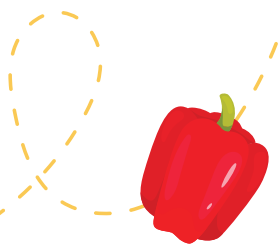
Со планирање забавни активности за децата во центрите за учење и во другите простории на градинката (салата, дворот, кујната и сл.), таа може да стане стимулативно место каде што децата може да учат и да се развиваат на забавен начин, што ќе го поддржи формирањето здрави навики.

Запомнете дека е многу важно воспитувачот да создаде средина и атмосфера во градинката каде што децата ќе се чувствуваат слободно да го изразат сопственото мислење, ќе веруваат во себе, во воспитувачот и во своите другарчиња, да користи разни методи, да ги вклучува децата во донесувањето одлуки, да ги поттикнува да соработуваат, да ги почитуваат останатите и да бидат среќни.

Инклузивност, родова рамноправност/сензитивност, интеркултуралност и интеграција на воспитно-образовните подрачја/аспекти на развојот

Содржините преку коишто децата учат за здравата храна претставуваат одлична можност за воспитувачот да обезбедува инклузивност преку вклучување на сите деца во сите воспитно-образовни активности во текот на денот. Притоа, таквиот пристап овозможува секое дете да биде когнитивно и емоционално ангажирано преку користење соодветни стратегии. При работата со децата со попреченост, воспитувачот применува индивидуализирани активности во согласност со потребите, можностите и способностите на децата. Редовно ги следи сите деца, особено оние од ранливите групи, за да може навремено да ги идентификува тешкотиите во развојот и учењето и да го поттикнува и да го поддржува детето во постигнувањето на сопствените максимални потенцијали во развојот, учењето и развивањето навики за здраво живеење.





При реализација на активностите, воспитувачот еднакво ги третира и момчињата и девојчињата, при што води грижа во воспитно-образовните активности да не им доделува родово стереотипни улоги (пример за негативен стереотип: само девојчињата готват во семејно-драмски центар, додека момчињата го поправаат миксерот или други апарати за домаќинството во конструктивниот центар). При формирање на групите за работа во центрите за учење, настојувајте да обезбедите баланс врз основа на полот. При избор на дополнителни материјали во воспитно-образовните активности, воспитувачот користи илустрации и примери кои се родово и етнички/културно сензитивни и кои поттикнуваат родово рамноправност, односно промовираат интеркултурализам.

Иако во овој водич акцентот го ставаме врз учење за здрава храна и врз развивање навики за здрав живот, сепак се препорачува секогаш кога е можно воспитувачот да планира интеграција на воспитно-образовните подрачја/аспекти на развојот преку темите/содржините/поимите при реализацијата на воспитно-образовните активности. Интеграцијата овозможува поддршка во холистичкиот развој на децата и поврзување на тоа што го изучуваат преку овие активности со знаењата и вештините од различните подрачја/аспекти на развојот во една целина, а истовремено, поттик стекнатите знаења и навики за здравата исхрана да умеат да ги применат во секојдневниот живот.

7.

Практични
материјали за
воспитувачи





Почитувани воспитувачи,

Сега кога се потсетивме, а научивме и по нешто ново за здравата храна, се чувствуваме храбро и мотивирано сето ова да им го пренесеме на децата. Градинката е вистинско место, а ние сме вистинските луѓе, професионалци кои умеат и знаат многу да направат за понатамошниот став на детето и на неговото семејство за начинот на исхрана и за неговото значење за здравјето. И сега е вистинскиот момент на децата да им влееме знаења, вештини, мотивираност да научат што е здрава храна, на начин којшто е можеби малку поинаков од она што сме го правеле досега.

„Волшебната чинија“ треба да биде лесно, меко водење низ новите знаења, исполнето со детското откривање на здравата храна, нејзината корист за здравјето и целиот живот на идниот возрасен човек.

На овој пат на осознавање и стекнување навики многу е важно да ги имаме предвид детските различности и различните средини од кои доаѓаат децата. Овој прирачник, со својата отвореност, го овозможува тоа, а од проценката на воспитувачот зависи изборот на дадените содржини и нивото на активностите кои ќе им ги понуди на децата, почитувајќи ги нивните способности и специфични интереси.

Ослободете се, нека ви биде пријатно и вам и на децата, и препуштете му се на процесот на поучување, следејќи ги предложените содржини како импулс за вашата и за детската фантазија и креативност, а истовремено и како рамка која има многу растегливи граници...Едноставно и лесно е: ќе учиме за нешто што ни е секојдневие, за нешто што е многу важно, за храната која може да не зајакне и порасне, но и да не разболи... Изборот е ваш!

Време е за приказна која ќе
не воведе во
светот на волшебните чинии....



Си беа еднаш две другарчиња, кои се викаа Лена и Сами. Тие беа многу активни и најмногу од сè сакаа да играат и да трчаат. И така, изморени, најмногу јадеа благи нешта, грицки-мицки, а и хамбургерите им беа омилен. Откако ќе се најадеа, стомачињата им беа тешки. Се чувствуваа уморно и не можеа да направат ниту еден чекор.

„Уффф, колку ме боли мешето, како да сум изел еден камион храна“ – рече Сами држејќи се за стомакот.

„Самиии, а знаеш ли како се чувствувам јас... Се чувствувам како некое мало прасе кога ќе изеде сè и сешто!“

Ова се случуваше многу често. Лена и Сами постојано размислуваа што да јадат благо, кои нови грицки ќе ги одберат, а почнаа да пијат и газирани сокови.

„Ееее, Лена види, види како во шишето од сокот летаат балончиња... Опааааа!“

„Летаат, летаат, и во моето меше летаат... Многу ми е тешко, ќе мора да одиме на лекар!“

И навистина, двете прејадени другарчиња отидоа кај својот лекар. И што мислите, што им рекол тој? Па, се разбира, дека треба да престанат своите мешиња да ги полнат со таква храна. Лекарот уште им рекол дека треба да јадат ПОЛНА ЧИНИЈА СО ЗДРАВА ХРАНА!

Лена и Сами си заминаа од кај својот лекар замислени и по малку и зачудени. Полна чинија ЗДРАВА ХРАНА?! Што е здрава храна, како се јаде таа, дали од неа боли мешето, дали од неа се измороваш и не можеш да играш? Децата имаа илјада прашања.

Секој од нив си отиде дома. И замислете, вечерта сонуваа ист сон... Сонуваа една убава голема чинија на која беа застанати петте верни пријатели.

„А кои сте вие?“ – во еден глас извикаа Лена и Сами.

Тогаш проговори ЧИНИЈАТА: „Ние сме вашите верни другари! Јас сум волшебната чинија, а зошто сум волшебна, ееее, тоа сами ќе го откриете.

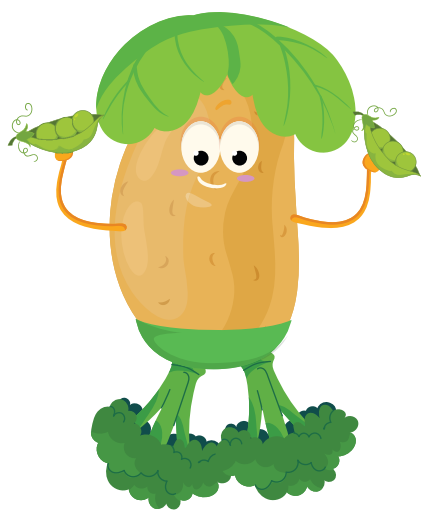
Сега ќе ви ги претставам моите 5 пријатели!“

Лена

Сами

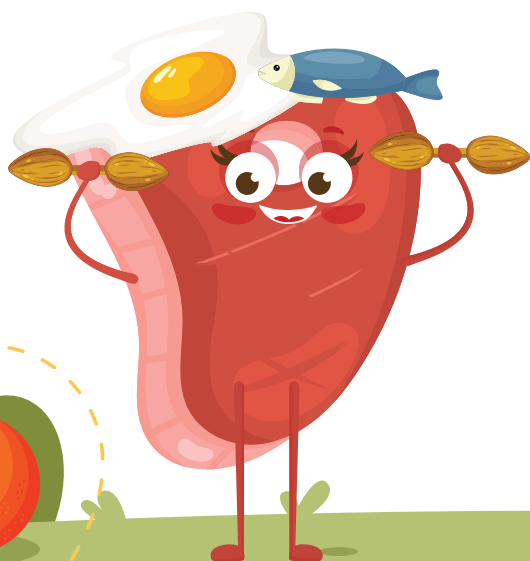


„Еве првиот е БОШКО - ОВОШКО...тој ви носи различни овошја преполни со здрав шеќер и витамини !....Со коса од капини, тело од јаболко зрело и чевли од банани!“



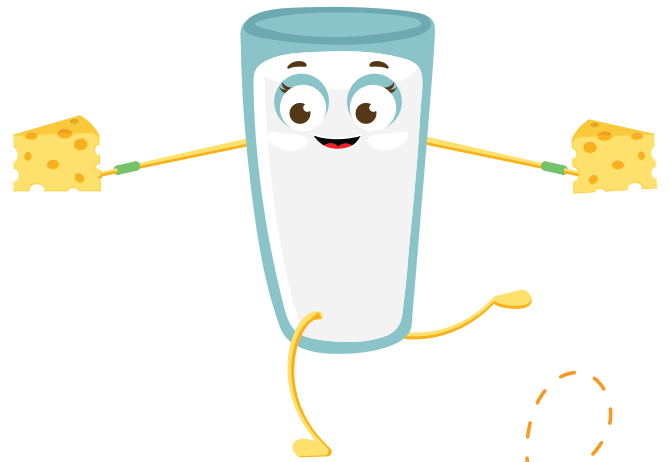
„Вториот е ЧУУК-ЗЕЛЕНЧУК.....тој од сè срце ви носи различни зеленчуци, за салати вкусни преполни со минерали и витамини!...Тој има капа од зелка, тело од компир, нозете му се две брокули ,а рацете полни со грашок и боранија..
ММММММ!“

„Третата е ДАРКА-ЖИТАРКАеее таа ви дава омилени макарони, шпагети, ориз и тоа сите со цело зрно..мммм, ајде за тоа малку подоцна...Дарка-Житарка има коса од шпагети, телото и е едно парче интегрално лепче, носето и е мало ѓеврече, а чевлите и се од свиткани тортиљи..јухуууу таа ви дава сила, браво за Дарка-Житарка!“



„Четвртата е ДИНА-ПРОТЕИНА....таа ви дава сила за да играте цел ден...Ќе ве нахрани и од нејзините подароци ќе пораснете големи, големи. А еве што ви носи таа: малку мевце, многу риба, јајце на око, бадеми, лешници, гравче, леќа
МММММММ!“

„И остана уште петтото другарчетој се вика ДЕКО-МЛЕКО..и насетувате тој ќе ви даде сила со своето бело млекце, јогурт, вкусна урдичка и кашкавалче со мали дупчиња. Тој има тело од чашка за јогурт, а нозете му се две кашкавалчињапреубав е !“



Кога чинијата ги претстави петте најдобри другари, ова им го кажа на Лена и Сами.....

„И сега нешто важно да ви кажам ..ако сакате да бидете здрави, да имате сила да играте и да пораснете, а и да може мозочето сè да запомни и научи, сите ваши чинии треба да се волшебни како мене, во себе да ги носат сите 5 верни другари: овошјето, зеленчукот, житарките, протеините и млечните производи!“ Чинијата го кажа ова со широка насмевка и опппппп, летна високо, високо.

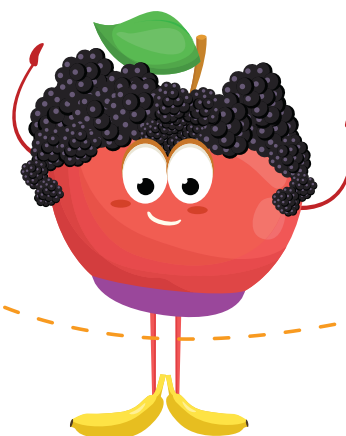
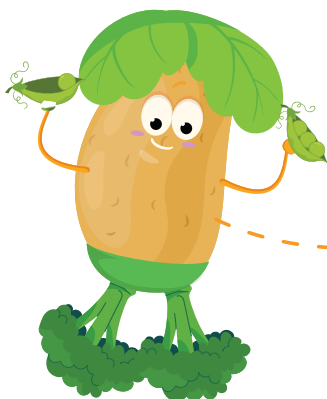
Кога Лена и Сами се сретнаа другиот ден сè им беше јасно и точно знаеа што треба да прават, а вие, другарчиња, дали знаете?





ТЕМА 1: ПЕТТЕ НАЈДОБРИ ДРУГАРИ

Очекувани резултати: Ги препознава основните придобивки од конзумирање овошје и зеленчук и знае каде растат и како правилно се конзумираат; ги разликува животинските од растителните протеини, нивниот придонес кон здравјето; умее да го објасни начинот на добивање на млекото и млечните производи и нивната корист за растењето; прави разлика помеѓу интегралните и останатите житарки и разбира зошто во секојдневната исхрана треба да превладуваат интегралните житарки; ја препознава пирамидата на исхраната, знае да ја опише и може да објасни што е здрав, а што нездрав оброк .



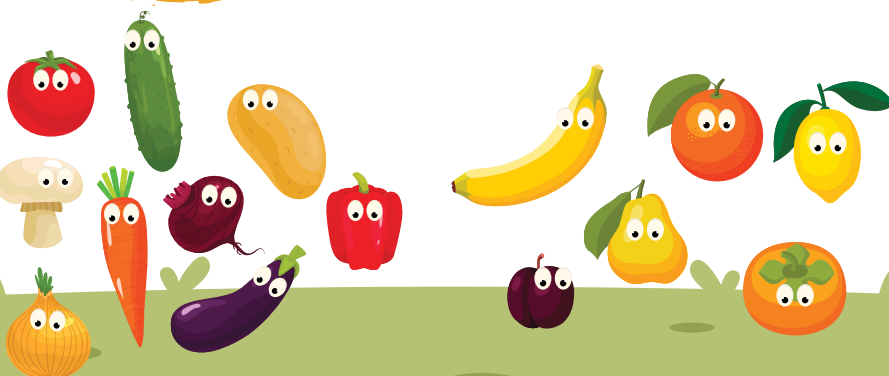
РАБОТИЛНИЦА 1: Овошје и зеленчук

Ресурси (потребен материјал): корпа со разновидно овошје и зеленчук, постер со ретки видови овошје, постер со ретки видови зеленчук, приказна „Лена и Сами јадат грашок“, приказна „Волшебната чинија“

Содржина на работилницата:

1. Содржините за овошјето и зеленчукот децата лесно ги препознаваат и токму поради тоа, можеме да одиме скалило погоре и да истражуваме повеќе на оваа тема, секако, според возраста на децата.

- ЗОШТО овошјето е надобро да се јаде наутро? ЗАТОА ШТО наутро најубаво се искористуваат витамините и минералите од овошјето. Така се чува здравјето!
- ЗОШТО не треба да се јаде овошје по оброкот? ЗАТОА ШТО не постои распоред кога треба да се јаде овошјето, туку треба да се конзумира меѓу оброци два-четири пати дневно во мали количини.



Со помалите деца ќе именуваме, ќе ги откриваме боите и формите на овошјата и зеленчуците, а со малку поголемите можеме да истражуваме. На овој начин ќе го поттикнеме искусственото учење кај децата.

2. Ќе разговараме за овошјето и зеленчукот, а пред нас ќе имаме корпа со различни овошни и зеленчукови плодови. Прашајте и стрпливо чекајте го одговорот.

* Ајде да се потсетиме кои други овошки се пријатели на БОШКО ОВОШКО (Волшебната чинија) и спаѓаат во семејството Овошковци?

* А кои други зеленчуци се пријатели на ЧУУК ЗЕЛЕНЧУК (Волшебната чинија) и спаѓаат во семејството Зеленчуковци?

* Што има во овошјето, а што во зеленчукот? (колку се важни витамините и минералите)

* Каков вкус имаат овошките, а каков зеленчукот? Ајде да ги пробаме плодовите од корпата!

3. На децата покажете им постер – хамер со апликации со ретки и не толку познати овошни и зеленчукови плодови, како што се: овошките маракуја, аронија, лимета, јапонско јаболко, мушмула; и зеленчуци: сладок компир (батат), дајкон, целер и сите оние за кои сметате дека им се непознати на децата. Да ги научиме нивните имиња и да ги опишеме!



4. По завршување на овој дел, одморете ги децата со подвижната игра „Со Лена и Сами береме овошки, береме зеленчуци“. Објаснете им на децата дека треба да ги имитираат вашите движења. Играта ја води возрасниот, со движења кои одговараат на содржината што треба да им се долови на децата. Текстот што ќе го користите може да изгледа вака :

Време е за приказна:

Еден ден Лена и Сами посакаа да наберат и да јадат овошје и зеленчук. „Самииии, ајде да јадеме витамини“, му рече Лена на Сами. „А каде ги има витамините, во слаткарница?“, „Самииии, што зборуваш, витамините и минералите се во јаболката, во морковите, во лубеницата, ееееее, а тие растат во овошната и зеленчуковата градина!“ Сами: „Е па, ајде, другарчиња, ајде да одиме да береме овошје и зеленчук! ... (Чекорете драматично и децата одат по вас.) Ооооо, каков сончев ден, ајде да го поздравиме сонцето (високо ги кревате рацете, ги доближувате дланките



и се истегнувате силно) ...Ајдеее, одиме... Еве ја јаболкницата, преполна е со црвени јаболка, мmmm, ајде да ги береме (се креватите на прсти и, со рацете високо горе кренати, имитирате берење јаболка.) Еее, колку се убави, ајде да пробаме, мmmm, вкусни се, полни со витамини... Ајде, одиме понатаму да видиме што сè има во овоштарников... (На овој начин берете различни овошки.) Е, сега, другарчиња, одиме во зеленчуковата градина и ќе береме моркови! Оооо, па тие не се на дрво! Каде растат во градинава тие? Мmmm, гледам, гледам, ама морковите не можам да ги најдам... (Оставете ги децата да даваат идеи каде е морковот.) Е, сега, кога набравме моркови, ајде да ги измиеме (имитирате миене), да ги излупиме (имитирате лупење) и на крај, да ги изедеме. Ооооу, колку се вкусни.... Добив сила, ајде да скокаме како зајачиња! Лена: „Ох, Сами, вака може да ги набереме сите овошки и зеленчуци на овој свет!“ „Лена, а што велиш ние во градинка да си направиме наши градини, а може и дома на тераса?“ „Одлична идеја! Другарчиња, што велите на оваа идеја?“...



Во понатамошниот дел од работилницата, направете импровизирана градина во пластични чашки со земја. Во неа насадете различни семиња. Развивајте ја идејата за вистинска градина во дворот на градинката!

ИДЕИ... ИДЕИ... ИДЕИ...

- Направете истражувачки активности на тема 'што има во овошјето и зеленчукот'. Тоа се игри со различни алатки, како што се пинцети, чепкалки, линијар, вага. Со нив ќе истражувате за семките, за кората, ќе споредувате кој дел од овошјето е поголем, потежок и сл.
- Интересна е и играта градење зграда од овошје и зеленчук. „Градежниот материјал“ е направен од тули од празна амбалажа од млеко/сок, на која се залепени слики на овошки и зеленчуци. Децата се натпреваруваат во градбата на овошната и зеленчуковата кула.
- Драмска игра, во која децата се делат во две екипи: овошна екипа и зеленчукова екипа. Секоја низ драмски разговор ги презентира своите добри страни и се претставува.
- Приготвување овошна или зеленчукова салата, како и овошни и зеленчукови раженчиња може да биде одличен крај на активноста за овие два вида храна.
- Еве една идеја како да ги стимулираме децата да јадат здрава храна која баш и не им е толку омилена: приказнава може да ја кажуваме за време на ручекот кога на менито е грашок!

Рецепт Супа од тиква

- Сите состојки се варат, освен павлаката. Се блендираат, се додава маслото и солта и се вари кратко. Се сервира во чинија и се додава малку павлака. **НА ЗДРАВЈЕ!**

ЛЕНА И САМИ ЈАДАТ ГРАШОК

Пазарувањето со децата направете го на занимлив и едукативен начин. Еве, на прмер, кога одите на пазар или во градинарскиот дел во маркетите, разговарајте со децата за овошните и зеленчуковите плодови.

Што има во мене?

Како му помагам на телото?

Го раснам телото, ги градам мускулите, коските, кожата, косата, ноктите. Јас ве правам сити, а доволно е да изедете само еден грст од моите зелени топчиња.

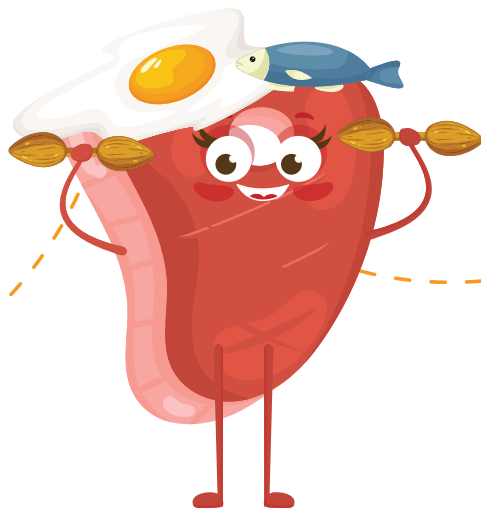
- со него се расте и развива
- побрзо ти расте косата
- стануваш силен со силни коски и мускули
- можеш брзо да трчаш
- сит си, а тогаш си среќен.

свеж или зготвен, во салата, замрзнат, конзервиран, цел, сецкан или згмечен. Секој вид зеленчук во разговор со децата „поминете го“ низ сите начини.

На пример: ПИПЕРКА
Во салата, полнета пиперка,
замрзнати бабури, пиперки
вотегла за зима, пинџур,
ајвар...



РАБОТИЛНИЦА 2: Протеини (од животинско и растително потекло)



Ресурси (потребен материјал): постер-хамер со апликации на животински протеини и постер-хамер со апликации на растителни протеини, приказна „Волшебната чинија“, картонски тавчиња, апликации од „јајце на око“, парчиња кромид, маслинки, печурки и сл., изработена голема апликација на човечко тело и апликации на животинска и растителна протеинска храна.

Содржина на работилницата:

1. Потсетете ги кратко децата на ликот Дина Протеина од приказната „Волшебната чинија“ и продолжете со нова поттикнувачка приказна која ќе биде добар вовед за значењето на протеините за растот и развојот на детскиот организам.

ЗОШТО се важни протеините? ЗАТОА ШТО протеините се создадени од аминокиселини кои се „градежни“ тули на животот – од нив растат нашите тела.

ЗОШТО се важни растителните протеини? Сите аминокиселини што ги има во месото, животните ги добиваат од растенијата. Затоа, во исхраната на луѓето, важно е да се вклучат и растителните и животинските протеини.

Протеините не се складираат во организмот. Повеќе протеини не значи посилно дете!

Време е за приказна:

Еден убав ден Лена и Сами отидоа на гости кај својата другарка Дина Протеина. Дина многу се израдува и ги почести со чинија во која имаше: варено јајце, мевце, малку гравче, краставичка и морковче на тркалца. Лена: „Дина Протеина, ајде кажи ни, како ги одбра овие вкусни храни да нè почестиш со нив?“ Таа се почеша по главата и рече: „Еееее, ова беа неколку работи што во себе имаат протеини!“ „ПРОТЕИНИ, а што се тие?“ – праша Сами збунето, јадејќи го парчето месо. „ПРОТЕИНИТЕ се тули, кои се градители на сè што е живо! Тие ни служат за растење, ни

ги јакнат мускулите и ни даваат сила за цееелиот ден!“ – рече горделиво Дина Протеина. „Ајде сега да ви покажам нешто!“ Дина Протеина извади 2 албумчиња, едниот розов, а другиот зелен. „Лена, Сами ајде прво да го видиме розовиот албум!“ Лена почна да ги врти сликите и гласно зборуваше: „Јајце, пилешки стек, месо, туна и друго рибино месо, плескавица, ова се, другарчиња, ЖИВОТИНСКИ ПРОТЕИНИ. Нив ни ги даваат животните... А сега, да го разгледаме зелениот албум!“ Сега Сами ги вртеше страниците и ги набројуваше: „Бадем, лешник, путер од кикиритки, грав, леќа, различни семиња... Чекај, чекај, Дина, зарем и овие се од твоето семејство?“ „Да-да, другарчиња, тоа се РАСТИТЕЛНИ ПРОТЕИНИ и нив ги добиваме од растенијата!“ „Лена, Сами, многу нешта може да истражуваме и да учиме за ПРОТЕИНИТЕ. Ајде сите заедно, ајде и вие другарчиња!“



2. Паноата – хамери со слики од двата вида протеини ќе ни помогнат да ја дознаеме ползата од протеините за здравјето. Децата нека размислуваат за следните прашања:

- Кој вид протеини го јадам/сакам повеќе?
- Кажи едно јадење кое има растителен и животински протеин! (помош се сликите од паноата)
- Каков вкус има пилешкиот стек, каков вкус има бадемот, каков вкус има гравот?

3. Децата се седнати во круг, во средина на кругот е поставена голема апликација на човечко тело, а наоколу се мали слики од различни видови протеини. Разговараме зошто протеините се „тули“ кои го градат телото. Поттикнете ги децата да размислуваат и да објаснат кои делови на телото ги зајакнува протеинот (мускулите, коските, косата, ноктите). Потоа децата ги ставаат малите сликички на храна богата со протеини врз деловите на телото кои се зајакнуваат со протеините.

4. Се потсетуваме на тоа што го кажа Дина Протеина за растителните протеини. Ги набројуваме: леќа, грав, семки разни, бадеми, лешници, кикирики... Некој ни ги измешал сите... За да ги зготвиме, убаво би било да ги разделиме... На децата понудете им повеќе садови во кои ќе ги одвојат посебно сите наведени растителни протеини. Поттикнете ги да ги опишат. Нагласете им – сега нема да ги јадеме, зашто некои од нив треба да се зготват, а некои од нив треба да провериме дали може да ни предизвикаат алергија!



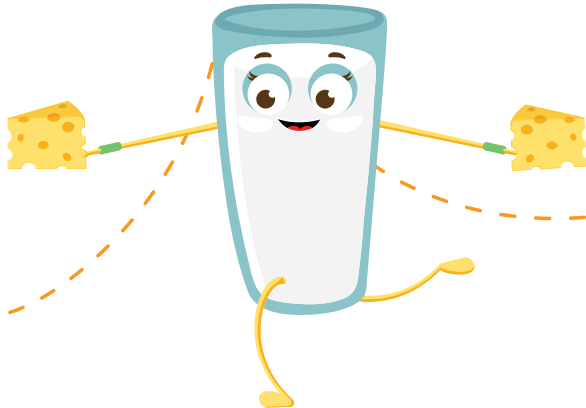
5. Може да ви стане секојдневна рутина со децата да ја препознавате протеинската храна во сите оброци во градинката или дома и да ја именувате.

ДА ВНИМАВАМЕ
8 најчести храни
што предизвикуваат алергија
КИКИРИКИ
ОРЕВ
МЛЕКО
ЈАЈЦЕ
ПЧЕНИЦА
РИБА

Направете ги албумите
на ДИНА ПРОТЕИНА

6. Децата цртаат повеќе јајца „на око“, парчиња месо и маслинки, ги обојуваат, ги сечат и ги „пржат“ во тавчето направено од картон. Пред да ги испржиме, на децата им даваме сликовен рецепт на којшто има слика од сите 3 продукти; на пример, 2 јајца „на око“ + 3 парчиња месо + 1 маслинка (Може да „готвите“ по желба)

РАБОТИЛНИЦА 3: Млечни производи



Ресурси (потребен материјал): постер-хамер со домашни животни кои даваат млеко, постер-хамер со апликации на млечни производи, апликации на крава која децата ќе ја изработат самостојно, медицински ракавици за секое дете, столче за секое дете, 2 литри млеко, 4 лажици кисело млеко и пластична чашка за секое дете, приказна „Волшебната чинија“.

Содржина на работилницата:

1. Потсетете ги кратко децата на ликот Деко Млеко од приказната „Волшебната чинија“. Опишете го и надоврзете се со нова авантура на Лена и Сами.

Време е за приказна:

Тоа утро Сами не сакаше да пие млеко. „Ајде, Сами, мил на мама, испиј една шолја млеко...“ „Не сакам и не сакам!“ „Земи малку, ќе пораснеш.“ „Не сакам да пораснам!“ „Ајде, Сами, не инаети се, ако пиеш млеко, ќе можеш дури и коњ да јаваш!“ „Ааааа, како па да не, па да паднам од коњот!“ – рече Сами намуртено. Тогаш дојде Лена и го слушна инаетењето на своето другарче. Се доближи до Сами и му рече: „Ајде, Сами, напиј се малку вкусно млекце, знаеш, тоа е од онаа шарена крава што ја видовме во село кај баба Милка.“ „Знаеш, Лена, не е убаво вака да ме подлажнуваш, шарената крава не ни дава бело млеко како ова, туку шарено млеко!“ Лена го погледна зачудено и му рече: „Зарем ти навистина мислиш дека шарените крави даваат шарено млеко, белите бело, кафеавите чоколадно млеко?! Ха, ха, ха, ме изнасмеа! Еве, слушни ме сега, кравите се волшебни животни и тие не даваат шарени млека, туку даваат здраво млеко, полно со сила за мозочето, за мускулите и за нашите коски! Ако сакаш да пиеш чоколадно млеко, ајде да размислиме како да го направиме. Можеби вие, другарчиња, ја знаете оваа тајна?!“



ЗОШТО е млекото здраво за децата? ЗАТОА што во себе содржи: калциум, D витамин, B витамини, протеини.

ЗОШТО да се пие 1-2 шолји млеко дневно?

ЗАТОА ШТО калциумот од млекото им помага на коските и забите да бидат цврсти, а протеините и витамините го јакнат имунитетот.

„ПИЈ МЛЕКО ЗА ДА СИ ЗДРАВ И СИЛЕН“

2. Пред децата ставаме постер со домашни животни кои даваат млеко. Ги поттикнуваме децата да ги именуваат, да ги опишуваат, да ги споредуваат кравата, овцата и козата, по што се слични, а по што различни.

3. Во продолжение, децата можат да изработат своја апликација на едно од трите домашни животни кои даваат млеко. Секое дете може да ја залепи апликацијата на потпирката на столчето. Потоа со децата започнуваме разговор од каде излегува млекото и им покажуваме на паното како изгледа вимето и заедно размислуваме од што би можеле да го направиме. Оставаме простор децата да предлагаат, а потоа им понудуваме медицинска ракавица и чекаме да се досетат што треба да направат со ракавицата за да можеме да „молзем“ млеко.



4. Се потсетуваме на тоа што го кажа Деко Млеко, за сите производи што се прават од млекото. Со помош на постерот со млечни производи, ги набројуваме: сирење, кашкавал, урда, јогурт, кисело млеко. А потоа може да направиме кисело млеко. Млекото се топли во едно тенџере, да е топло толку што ќе може малото прсте да биде во млекото додека броиме до 10. Овој дел го прават возрасните. Од тоа млеко ставаме кај секое дете во пластична чашка со капак. Децата во својата чашка ставаат по 1 лажица од „квасот“ (киселото млеко), го мешаат, го затвораат и го завиткуваат во крпа. Се разбира, треба да стои на топло. Експериментот ќе успее следниот ден, тогаш може да разговараме и размислуваме кој го поткиселил млекото.

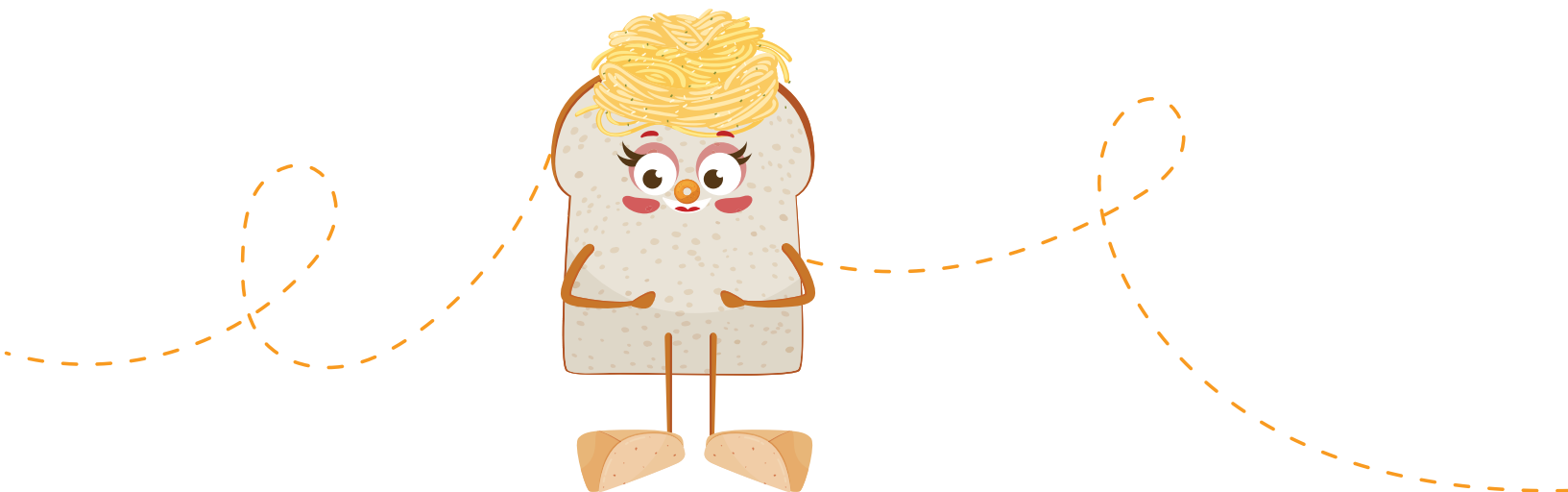
5. Ајде да направиме филм за Деко Млеко! Вие раскажувајте, а децата нека прават пантомима. „ДЕКО има крава, тој многу ја сака; Кравата дава млеко, мирисни го млекото; Сега ДЕКО има млеко, пробај го млекото...; Од млекото ДЕКО прави сирење, солено е; Прави и кашкавал, мирислив е; Прави и јогурт, сладок е; А прави и кисело млеко, кисело е. (Со вашите емоции стимулирајте ги децата да ги доживеат и да ги прикажат замислените дразби.)

**РОДИТЕЛСКО
КАТЧЕ**
**ШТО АКО ДЕТЕТО НЕ
САКА ДА ПИЕ МЛЕКО:**

- Збогатете го со малку какао
- Омилената детска каша направете ја со топло млеко
- Дозволете му на детето заедно со вас да направи „милк шејк“ од млеко и банана (или друго овошје)
- Супите, чорбите збогатете ги со малку млеко



РАБОТИЛНИЦА 4: Житарки



Ресурси (потребен материјал): постер-хамер со житни производи (леб, шпагети, пуканки „цереалии“, ѓеврек/кифла, тортиљи, ориз), три вида на брашно: бело, интегрално и жолто, послужавник за секое дете, житни зрна од: пченица, пченка, овес, ориз, интегрален ориз, киноа, амарант, кус-кус...., приказна „Волшебната чинија“.

Содржина на работилницата: 1. Потсетете ги кратко децата на ликот на Митко Житко од приказната „Волшебната чинија“. Опишете го и надоврзете се со нова авантура на Лена и Сами.

Време е за приказна:

Лена и Сами денеска со своите мајки беа во пекарница. Нели знаете, другарчиња, пекарницата е место каде што се прават и се продаваат најубавите лебови, кифли, ѓевреци, мmmm... Двете наши другарчиња гледаа во стаклената витрина, а и мирисаа од најубавиот мирис, мирисот на печено лепче. Чичкото пекар им рече: „Ајде, деца, одбравте ли што ќе појадувате?“ „Еве, јас сакам од оваа кифла!“ – рече Сами. „А јас, пак, сакам од таа другата!“ – покажа Лена кон интегралната кифла со сусам. И додека чичкото пекар им ги пакуваше кифлите, Сами зачудено ја праша Лена: „Не разбираам зошто од толку убави кифли, ти ги одбра овие изгорените!“ Лена се насмевна: „Не се изгорени, тие се интегрални!“ „Како, како, а што значи тоа интегрални?“ Лена се замисли и наеднаш се насмевна. „Сега ми текна како да ти го објаснам ова! Знаеш од што се прават кифлите, нели од брашно, а брашното од...“ „Од зрна пченица!“ – дополни Сами. „Точнооо, но кога зрното е голо без своето капче и шалче, тогаш има малку витамини и не нè нахранува баш добро, а кога има и шал и капа, тогаш се вика интегрално и убаво и здраво нè најадува.“ Другарчиња, а дали вие сте јаделе интегрален ѓеврек?





2. Пред децата ставаме постер-хамер со апликации на житни производи. Ги именуваме, ги набројуваме, ги опишуваме. Децата ги кажуваат своите омилені производи и објаснуваат зошто им се омилені. Потоа, преку приказната за интегралните житарки, ги запознаваме со нивното значење за здравјето. Децата ги оставаме да кажуваат за своите искуства.

3. Во продолжение, со децата може да разгледуваме неколку видови брашно: бело, интегрално и пченкарно (жолто). Размислуваме од што се направени. Пред секое дете има послужавник со еден вид брашно, детето црта по него со прсте. Разговараме во која боја брашно ќе цртаме: сонце, снегулка или слон.

4. Можеме да продолжиме со месење и правење ѓевречиња од сите 3 вида брашно. Во кујна да ги испечеме, а кога ќе ги дегустираме, внимателно да вкусиме и да кажеме дали се исти, а ако не се, по што се разликуваат.

5. Ајде да ја направиме Дарка Житарка од житарки! Децата можат најпрвин да го илустрираат ликот на Дарка Житарка, а потоа, од понудените различни семиња на житарки, да направат колаж.



Зошто житарките се темел на здравата храна?

ЗАТОА што во себе содржат: јагленохидрати, белковини, витамини, минерали и се најдобар извор на енергија!

ЗОШТО е подобро да се конзумираат интегрални житарки?

ЗАТОА што побавно се варат и даваат енергија подолго време, содржат повеќе растителни влакна, минерали и протеини, го подобруваат варењето на храната.

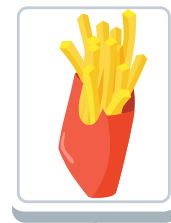
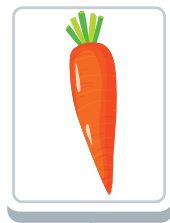
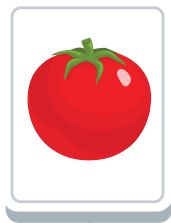
1/4 ОД ЧИНИЈАТА НЕКА БИДАТ ЖИТАРКИ!!

РАБОТИЛНИЦА 5: КОЈ Е НАЈВАЖЕН (ПИРАМИДА НА ИСХРАНАТА)

Ресурси (потребен материјал): постер-хамер со Пирамида на исхраната, апликација на Пирамидата на исхраната поделена на делови во вид на сложувалка, 50 флеш-картички од петте вида храна и картонски/пластични чинии:

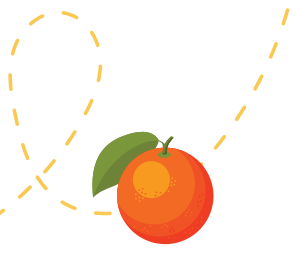
Содржина на работилницата:

1. Потсетете ги децата на сите 5 вида храна и на сите 5 лика од приказната „Волшебната чинија“.
2. Потоа можете да ја играте играта со 50 флеш-карти (по 10 карти од секој вид храна). Децата се седнати во круг. Картите свртете ги наопаку и раширете ги наоколу. Секое дете пред себе има пластична/картонска чинија; од извлечените карти, секое дете треба да направи избор на храна во чинијата, според принципот „Кој е најважен“, гледајќи ја Пирамидата на исхраната. Оставете им доволно време. Крајот на играта треба да ја донесе идејата за пирамида на исхраната. Покажете им го повторно постерот со пирамидата и разговарајте дали се согласуваат или мислат поинаку.



ЗОШТО е важна Пирамидата на исхрана?
ЗАТОА што е таа водич за правилно
избалансиран оброк
ЗОШТО во основа на Пирамидата на исхрана
се житарките?
ЗАТОА што се тие храна која дава енергија и
треба да ја внесуваме секојдневно!
ЗОШТО „Детската пирамида на исхрана“
треба да е малку побогата со млеко и млечни
производи?
ЗАТОА што децата во овој период имаат
зголемена потреба од калциум за раст и
развој на коските!
РАМНОТЕЖА, УМЕРЕНОСТ И РАЗНОВИДНОСТ!





3. Играта „Кој е најважен?“ ја продолжуваме со сложувалката од пирамидата на исхрана. Вакви сложувалки имајте повеќе, за да можат да играат повеќе деца. Деловите на сложувалките се всушност катовите на пирамидата. Кога децата ќе ја наредат пирамидата, а и во текот на речењето, разговарајте за значењето на секој вид храна според местото во пирамидата. Зошто е нешто најдолу, дали ако храната е најгоре е најважна и обратно.

4. Прашањето „Кој е најважен?“ ќе го постават и Лена и Сами. Лена и Сами научија многу за петте видови храна. Сега се сигурни дека овошјето и зеленчукот треба да се јадат секој ден, дека се полни со витамини и минерали, дека нè штитат од многу болести и дека е најдобро да се јадат свежи. „Млекото, јогуртот, киселото млеко, сиренцето, урдата и кашкавалот имаат многу калциум и од нив ќе имаме цврсти коски“ рече Лена важно. „Ееее, а да знаеш протеините колку ни даваат сила во мускулите!“ – гласно извика Сами местейќи ги рацете како Херкул. „Самиии, да не ги заборавиме житарките... Особено интегралните, тие нè држат долго сити и од нив мешето ни работи како часовник!“ И додека така раскажуваа што сè научиле за здравата храна, Сами се замисли и праша: „Лена, а која е најважната храна? Јас мислам дека е најважно млекото и сиренцето, а можеби е овошјето или протеините... Хмммм, е не знам!“ „Сами, другарче мое, има едни важни тетки и чичковци, се викаат нутриционисти. Е, токму тие ја смислиле пирамидата на здравата храна, еве погледни ја!“ Лена му ја покажа сликата на пирамидата. „А, види, види, житарките се најдолу, значи, тие се најмалку важни?“ „Ха-ха, погрешно ја гледаш пирамидата... Сите се важни, но најдолниот кат е како првиот кат на нашата зграда, на него лежат сите други катови!“ „Ми текна, ми текна“ – извика Сами весело. „Сега знам како секоја чинија ќе стане волшебна... Ако во чинијата има од сите 5 вида храна, таа станува волшебна, а ние здрави и силни!“ А вашите чинии, другарчиња, дали се волшебни.

ПОНЕКОГАШ
МОЖЕ ДА ЈАДЕМЕ ЧИПС,
ЧОКОЛАДО,
СЛАДОЛЕД, ПИЦА,
КРОФНИ.....

РОДИТЕЛСКО КАТЧЕ

Заедно со детето направете „ДНЕВНИК НА МОЈАТА ХРАНА“:

мала тетратка во која секојдневно заедно ќе цртате што сте јаделе тој ден, дома, во градинка и на работа.

...На овој начин:

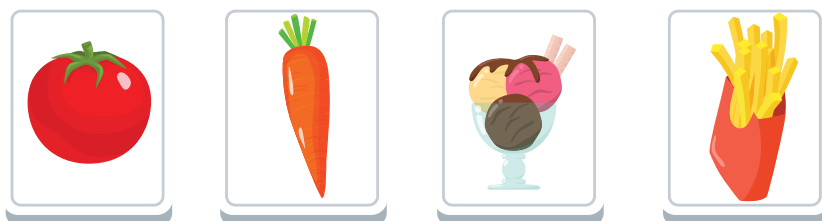
- Правите разлика што сте изеле здраво, а што не, и вие и детето во текот на денот;
- Воочувате дали порциите ги имале петте видови храна
- Секојдневната комуникација со детето на темата за исхраната може да ви помогне да разговарате и за теми за кои детето не е толку достапно.

ТЕМА 2: МОЈАТА ВОЛШЕБНА ЧИНИЈА

Очекувани резултати: Преку оваа тема децата ги идентификуваат петте видови здрава храна. Препознаваат цело, пола и четвртина и правилно ги сортираат видовите здрава храна. Ги препознаваат поважните витамини во здравата храна. Ја знаат важноста од употреба на макро и микронутриентите во здравата чинија. Ги препознаваат боите, соодветно ги поврзуваат со витамините, знаат да ја класифицираат храната по боја.

РАБОТИЛНИЦА 1: ГЕОМЕТРИЈА ВО МОЈАТА ЧИНИЈА

Ресурси (потребен материјал): постер – Чинија на здрава исхрана, апликации-стикери на здрава и нездрава храна, штипки, хартиени чинии за секое дете, изработена голема апликација од хамер (во четирите бои, во согласност со постерот за здрава исхрана) на чинија која е поделена на 4 дела, флеш-картички од разни видови здрава и нездрава исхрана.



Содржина на работилницата:

На почетокот на работилницата разговарајте со децата за неколку суштински прашања на оваа тема: Што е здрава и нездрава храна? Кои се 5-те видови храна која треба да се јаде? Што се тоа бактерии? Откако ќе дадат децата свои мислења, можете да ја раскажете приказната со ликовите на Лена и Сами:

Време е за приказна: „Болниот Сами“

Лена: Здраво, Сами, каде си ти? Не сум те видела овие денови. Не доаѓаш во градинка, не излегуваш надвор...

Сами: Здраво, Лена, ама повеќе би рекол 'нездраво', Лена. Бев болен, и тоа многу болен – рече тажно Сами. Од очите му се стркалаа неколку солзички.

Лена: Ама што ти е другарче? – нежно го гушна.

Сами: Ох, Лена, воопшто не бев послушен. Бев на еден роденден и таму имаше толку вкусна храна. Имаше пици, торти, чипсови и други грицки, толку многу вкусни.

И покрај тоа што мама ме опомена да не претерувам, јас... јадев и јадев. И во моментот бев толку многу среќен, посакував само уште и уште.



Лена: Ама, Сами, како? Нели е тоа толку многу нездрава храна!

Сами: И читавме и раговаравме за тоа што е нездрава храна... ама... јас некако... сакав. Кога си отидов дома, ми беше премногу лошо. Ме болеше stomакот и мајка ми ме однесе во амбуланта, кај мојата лекарка. И погоди што? Грлото ми беше толку црвено, а stomакот ме болеше и ме болеше...

Лена: И, и што ти се случи?!

Сами: Лекарката ми рече дека поради тоа што премногу сум јадел нездрава храна, организмот се заситил и сакал да ја исфрли храната од моето тело. Затоа многу ми беше лошо, а покрај тоа ми рече дека ако не ми престане болката, сигурно сум изел нешто расипано.

Лена: Како тоа расипано? Па не се ли тортата и чипсот само лоша и штетна храна?

Сами: Е, не, гледаш? Ми рече дека во некоја храна има лоши бактерии кои го напаѓаат нашето тело, а најмногу stomакот, желудникот и цревата. Но, среќа, изгледа сум јадел само малку од расипаната храна. Па stomакот ми помина за неколку дена.

Лена: Кои се тие лоши бактерии, Сами?

Сами: Имало лоши и добри бактерии. Лошите не се само надвор и во тоалетите, туку ги има и во храната. Тие бактерии ја скапуваат храната, си видела, нели?

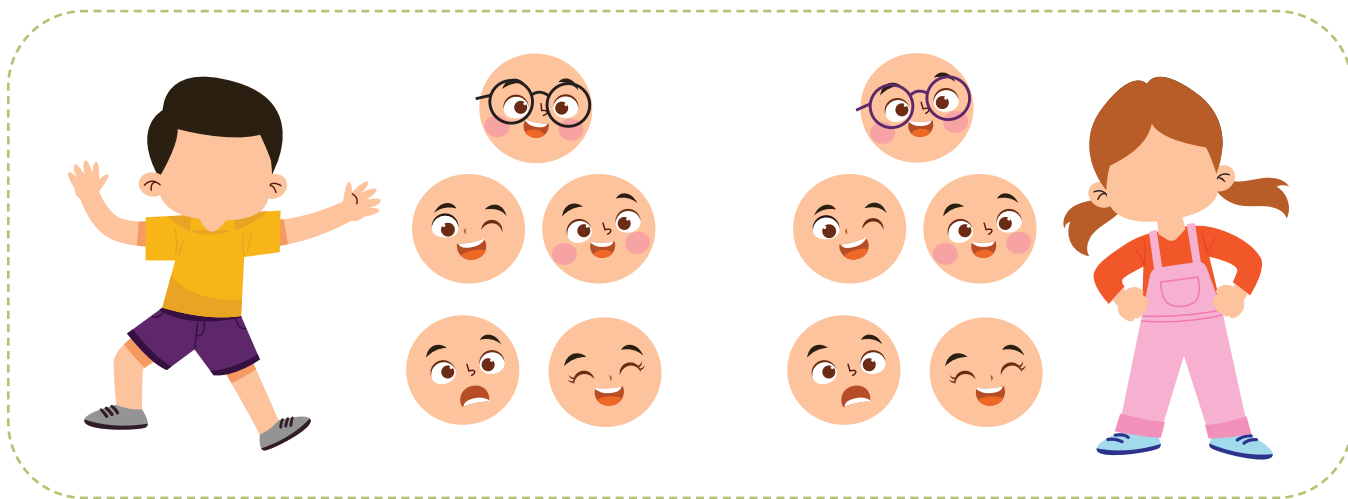
Лена: Па, да, мислам дека сум видела, но кај мене дома храната е секогаш шарена и свежа. Јас често ја мијам со мајка ми под чешмата.

Сами: А добрите бактерии ги има во нашето тело и тие нè бранат кога ќе пристигне некоја лоша бактерија. Но добрите бактерии не можат да живеат ако не им даваме супер здрава храна за добри бактерии. Тогаш тие се полнат со сила и стануваат супер херои и го бранат нашето тело од разни болести. Никогаш повеќе нема да јадам лоша и нездрава храна.

Лена: Добро, Сами, си научил добра лекција, но не мораше да претеруваш. Навистина, и јас сакам некогаш да каснам парче торта или да изедам некоја бонбона, но тоа е само една во денот или во неколку дена. И секако, потоа одам да ги измијам забите. Знаеш дека лошите бактерии многу сакаат да се вселат на нашите запчиња. И тука да си живеат. А така забите само се расипуваат. Се надевам дека сега ќе научиш како треба да се однесуваш со твоето тело и што треба да му даваш да јаде.

Секогаш имај на ум дека петте видови храна треба да се присутни во твојата Волшебна чинија секој ден.





На крајот од приказната, децата можат на прилозите за момче и девојче да внесат лик на дете кое е тажно или среќно во приказната. Разговарајте за тоа како се чувствуваат додека јадат здрава и нездрава храна.

2. На постерот „Чинија на здрава исхрана“, објаснете ги петте видови здрава храна која треба да се јаде секојдневно. Објаснете дека е составена од зеленчук, овошје, интегрални жита и здрави протеини. Со тоа секојдневно треба да се пие најмногу вода, млеко, јогурт и здрави напатоци од цедено овошје. На хамер во боја (зелена, црвена, кафеава и портокалова) се сечат делови од 4 триаголници, се редат и се спојуваат како сложувалка во круг. На флеш-картичките се прикажани продукти од 5-те видови храна кои децата треба да ги стават на триаголникот во соодветна боја.





Поттикнувајте активна дискусија и навраќајте се на приказната за Болниот Сами. Појаснувајте зошто е добро секогаш да се избере здравата храна.



3.Децата седнати на масички ја претставуваат својата група. Секоја група работи на бел хамер исечен во форма на круг, поделен на половина. Во едната половина ставате насмеано стикерче, а во другата тажно. Сликачките со здрава и нездрава храна залепете ги на дрвени штипки. Објаснете им на децата дека секоја група треба да си направи своја чинија на здрава и нездрава храна. Откако ќе завршат со задачата, секоја група презентира колку стикерчиња има во половините. Во зависност од бројот на штипките што превладува во едната или во другата половина, се одредува што треба да се направи во случај ако има повеќе сликачки во половината со нездрава храна, односно што треба да се направи ако има повеќе сликачки во половината со здрава храна.

Совет: За децата на помала возраст, можете да подготвите хартиени чинии за секое дете и да им дадете штипки со сликачки. Насочете ги да ја селектираат храната што е здрава и што е нездрава и да ги прикачат штипките на соодветната страна.

4.Откако ќе ја завршат групната задача, на работен лист секое дете може да се искаже преку симболите среќно/тажно како се чувствува кога јаде одреден вид храна. На тој начин, детето ќе ги рефлектира вистинските желби во однос на консумацијата на одредени типови на храна. Искористете ги и останатите прилози за индивидуални работни листови во кои децата ќе можат да ги утврдат своите стекнати знаења за здрава и нездрава исхрана и за балансирана чинија на здрава храна.

ЗДРАВА
ХРАНА

Име: _____
Датум: _____

Исечи и залепи

Pear	Sad	Happy
Popcorn	Sad	Happy
Burger	Sad	Happy
Donut	Sad	Happy
Soda	Sad	Happy
Pie	Sad	Happy
Cake	Sad	Happy
Egg	Sad	Happy
Banana	Sad	Happy
Apple	Sad	Happy
Carrot	Sad	Happy
Blackberries	Sad	Happy
Bun	Sad	Happy
Fish	Sad	Happy
Burger	Sad	Happy
Pie	Sad	Happy

5. За крај: Завршете ја работилницата со една физичка активност. Посочете им на децата дека понекогаш ниту Волшебната чинија нема такви моќи да го одржи телото здраво без физичка активност. Повикајте ги да формираат круг. Употребете ги флеш-картичките и ставете ги во шапка или вреќичка. Секое дете извлекува по една картичка и насочете ги децата што да направат, на пример: сликичка тиква (да застанат сите деца со нозете во форма на круг или како буквата О, сликичка со праз – нека застанат право како праз, цреши – нека се фатат за раце како цреши (двајца по двајца), јаболко – нека скокнат високо да го дофатат јаболкото, морков – да клекнат ниско на земјата да го скинат морковот, грозје – нека застанат сите деца заедно како грозд. Притоа поттикнувајте весело и позитивно расположение.

Совет за воспитувачот

Работилницата можете да ја интегрирате во делот на усвојување на математички поими цело, половина и четвртина.

Во семејно-драмскиот центар можете да ја интегрирате темата со драмски текст „Непотребна расправија“ во која главните ликови ќе бидат видови на овошја и зеленчуци.

Совет за родители

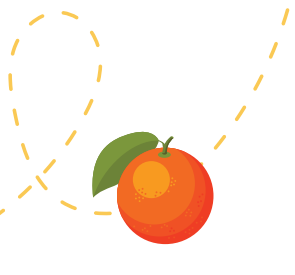
Сервирајте ја секогаш храната за вашето дете со сите потребни продукти кои ги употребувате за подготовка на оброкот. Објаснете му на детето што има во чинијата и разговарајте за важноста на здравиот оброк во согласност со возраста на детето.

РАБОТИЛНИЦА 2 : ВИНОЖИТО ВО ЧИНИЈА

Ресурси (потребен материјал): постер – витамини и минерали, апликации-стикери на здрава храна, изработена голема апликација на виножито од хамер (во боите на виножитото) и апликации на овошје и зеленчук, флеш-картички од разни видови здрава храна и буквите на витамините и минералите.

Содржина на работилницата:

1. За работилницата подгответе постери од здравата храна кои ги содржат витамините и минералите. Започнете ја работилницата со разговор за прашањата: Зошто е важно да се јадат разни видови овошје и зеленчук? Во кои бои се овошјата и зеленчуците? Раскажете или драматизирајте ја приказната:



Време е за приказна: „Виножито во чинија“

Лена: Сами, знаеш ли ти што е тоа виножито?

Сами: Леле, Лена, па кој не знае што е тоа виножито? Туку, остави, уште ме мачи stomакот од што се прејадов нездрава храна на роденденот. Сега не знам што да јадам.

Лена: Е, Сами, токму поради тоа те прашувам. Како не знаеш што да јадеш? Па тоа е лесно... Нека ти биде чинијата што пошарена. И нека има од сите бои ... црвена, жолта, портокалова, зелена, сина, виолетова...

Сами: Како тоа да ми биде шарена чинијата, со боички да ја обојам?

Лена: Сами, овошјето и зеленчукот е во тие бои, ајде размисли малку и ќе видиш. Не ми одговори на прашањето: Што е виножито или суница?

Сами: Знам една таква песна (си пее нерасположено)... а, да, се сетив...

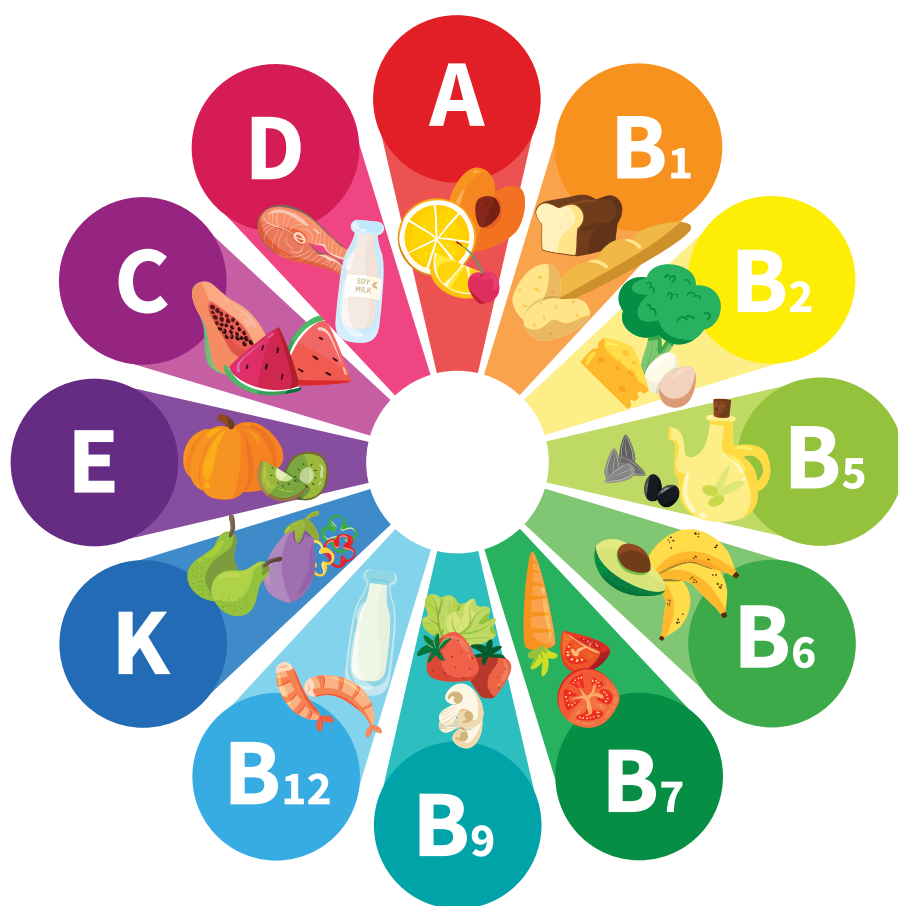
Сум слушнал дека тој што ќе застане на местото каде што завршува виножитото ќе биде многу среќен, а ќе најде и тенџере со злато!

Лена: Не, Сами, сигурно си слушал убави сказни и бајки. Можеш да го бараш крајот на виножитото, но нема да го најдеш, па суницата се создава со помош на водата и сонцето. Кога врне дожд и кога ќе огреат силните сончеви зраци од облаците, ситните капки ја прекршуваат светлината и прават редови во различни бои.... Ах, нема поубава глетка за мене. Е, таква е и мојата Волшебна чинија. Треба да пробаш, ќе се чувствуваш прекрасно, а и stomакот нема да те боли.



Анализирајте со децата што има во плодовите на овошјето и зеленчукот што прави да бидеме здрави. Објаснете ја важноста на витамините и на минералите кои се содржат во плодовите. Користете неколку модели на овошје и зеленчук.

2. Во средината на кругот во кој седат децата, користете хамери во боите на виножитото. Подгответе флеш картички со слики на овошни и зеленчукови плодови на кои е воочлива бојата. За оваа активност ќе ви бидат потребни и буквите на витамините и минералите. Исечете ги хамерите во полукруг и централно формирајте виножито. Поттикнете ги децата да ви помогнат околу



именувањето на боите и редување на боите според виножитото. На крајот додајте ги и буквите и објаснете ја важноста на секој витамин. Откако ќе ги запознаете децата во кој продукт се содржи секој витамин, покрај боите на виножитото наредете ги и соодветните бои на витамините (како примерот погоре). Изберете седум важни витамини кои ќе ги покријат боите на виножитото. Секое дете извлекува по неколку картички и ги реди на соодветната боја на виножитото.



3. Поделете ги децата во неколку групи и подгответе го материјалот за работа. Секоја група е потребно да има чинија за здрава храна и неколку листови со овошни зеленчукови плодови, млеко и млечни производи, житарки и протеини, ножички за секое дете и лепило. Би било добро чинијата да биде доволно голема да може секое дете да залепи на соодветното место кое ќе биде означено во соодветна боја и ќе ги означува петте видови здрава храна. Објаснете ги чекорите и дајте им инструкции на децата да сечат сликички и да се договорат во кој триаголник треба да го залепат соодветниот продукт. Разговарајте со децата што содржи здравата храна и како може да се задржи нејзината хранлива вредност. Подгответе им на децата по една тегла за чување зимница, која ќе ја нацртате на хамер. Со остатокот од сликичките посочете им да ги класифицираат овошките и зеленчуците по боја во теглите. На секоја тегла ставете соодветна буква од поважните витамини или минерали. Овошните или зеленчуковите плодови треба да се наредат во теглата соодветно на бојата на буквата на секој витамин.



4. На крајот направете експеримент што ги симболизира боите на виножитото. Експериментот е интересен и ќе ги релаксира децата по активностите. Сосотојките што се потребни се безбедни за децата да можете да ги вклучите активно да учествуваат, под ваша контрола. Еве што е потребно:

ЛАВА ЛАМПА

Потребни состојки: мали пластични шишиња од вода, растително масло, вода, прехранбена боја (сина, црвена, портокалова, жолта, зелена, виолетова), шумливи таблети.

Инструкции: Наполнете го шишето до половина со вода. Додајте неколку капки прехранбена боја. Наполнете го остатокот од шишето со масло. Оставете малку простор на врвот за да не се прелее. Ставете ги шумливите таблети и гледајте како еруптира и како се издигнуваат меурчиња во боја на површината. СОВЕТ: Можете повторно да ги користите истите шишиња за да го повторите овој научен експеримент неколкупати!



СОВЕТ ЗА РОДИТЕЛИТЕ:

Градењето на здрави навики во исхраната е повеќе од потребно во овие времиња.

Разговарајте со децата и учителките за активностите во кои вашето дете учествува секојдневно. Продолжете ги активностите и дома по инструкциите од воспитувачот. Купувајте со своето дете здрави продукти од пазар и подгответе ја Волшебната чинија на здрава храна заедно. На тој начин постепено ќе создадете здрави навики за исхрана во вашето семејство.

Знаете ли?

На 3 април секоја година, се одбележува Денот на виножитото. 3 април е исто така важен ден за сите уметници, особено за сликарите.



РАБОТИЛНИЦА 3: МОИТЕ 5 СЕТИЛА

Ресурси (потребен материјал): постер – Чинија на здрава храна, витамини и минерали, овошни и зеленчукови плодови, чаши, чинии, виљушки, хартиени марамчиња, чинии, апарати за цедење сок или правење овошни каша, оризова или пченкарна галета и сè останато од што може да се направат лесни и здрави ужинки за деца и возрасни.

Содржина на работилницата:

Работилницата е наменета за децата и родителите. Активноста „Моите 5 сетила“ бара многу ресурси во кои треба активно да ги вклучите и родителите. Родителите може да донесат сè што е потребно за работилницата. Од многубројните овошки и зеленчуци треба внимателно да направите избор со кој ќе ги разбудите петте сетила кај децата. Затоа, за да го поттикнете мирисот треба да употребите овошје кое е со препознатлив мирис, на пример јагода, лубеница или дуња.

ВАЖНА НАПОМЕНА

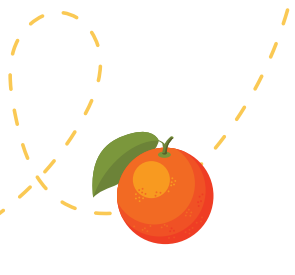
Вие како воспитувач веќе ги познавате децата и нивните реакции на храна. Внимавајте на можни алергиски реакции на одредени видови на храна. Консултирајте се со родителите.

БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА:

Измијте ги рацете со сапун и со млака вода 20 секунди и исушете ги со хартиена крпа. Овошјето и зеленчукот темелно измијте ги под млаз ладна вода и претходно подгответе ги чиниите и сервисот за сечење. Хигиената мора да е на високо ниво;

ЗАПОМНЕТЕ!

Секогаш проверувајте кое дете е алергично на специфичен вид на храна; Секогаш проверувајте со родителите за специфичен диететски режим на исхрана кај деца со одредена попреченост во развојот



1. Повикајте ги децата и родителите во кругот. Родителите застануваат зад децата во еден поголем круг. Тие се помошници во активноста. На средина на кругот потребен е бел хамер и овошки и зеленчуци кои оставаат трага на бела подлога (на пример, морков, аронија, спанаќ). За тоа време, неколку родители може да исечат на парчиња неколку овошни и зеленчукови плодови. Направете вежба за фокусирање за да можат децата да ги активираат своите сетили.

- Вид – речете им на децата да ги затворат очите. Оставете трага со морковот на белата подлога и прашајте кое овошје или зеленчук остава портокалова трага. Децата нека погодуваат од понудените овошја и зеленчуци, а вие пробувате на белата подлога. Потоа истото сторете го и со аронијата. Повторно прашајте ги децата. На крајот пробајте со спанаќот и повторно прашајте кое овошје или зеленчук остава трага од зелена боја. Тука може да помогнат и родителите во правилниот избор. Дајте им на децата безбедно по еден морков и нека нацртаат по своја желба нешто на белата подлога. Оставете им кусо време на децата да истражуваат.
- Допир и мирис – децата избираат зеленчук или овошје кое ќе можат да го препознаат по допир, а доколку не можат да препознаат само со допир, нека го мириснат плодот. Поттикнете ги децата да ги препознаат формите во обликот на овошките и зеленчуците.
- Слух и вкус – на истиот начин од парчињата кои се претходно исечени, децата да вкусат по еден овошен или зеленчуков плод и нека препознаат за кој плод станува збор. На пример, јагодата силно мириса, но не испушта звук додека се јаде. Морковот е одличен за оваа активност бидејќи тој крцка додека се цвака и има специфичен вкус што е лесно препознатлив. Истото може да го направите и со јаболкото. Завршете ја активноста со разговор за омилиниот вид храна.

2. Оваа активност опфаќа подготовка на здрави рецепти. Погрижете се пред сите активности да обезбедите здрава и чиста средина за подготовка на вкусни рецепти. Поделете ги родителите во две групи. Едната група родители нека подготвуваат здрава пица, десерт или ужинка за децата, а втората здрав пијалок или цеден сок ('смути') од овошје и зеленчук. Вкусете од подготвените здрави закуски и секогаш применувајте бонтон во исхраната. Добар апетит!



Совет: КАКО ДА СЕ ГОТВИ СО ДЕЦА

- Разговарајте за јадењето што ќе го готвите заедно пред да започнете. Покажете му ги на вашето дете состојките и рецептот.
- Дозволете вашето дете да направи што е можно повеќе. Може да мие зеленчук и овошје, да истура и да меша, или да помага при мерењето и броењето. Вашето дете може дури и да проба лесно сечење под внимателен надзор.
- Зборувајте за она што го правите и воведете зборови како „ренде“ и „каша“. Можете исто така да го охрабрите вашето дете да измислува зборови за да опише вкусови и текстури, како што се „солени“, „кршливи“ или „крцкави“.

ТЕМА 3: Храната и моето тело

Очекувани резултати:

Самостојно ги мие рацете пред секој оброк или ужинка, бара чист прибор за јадење доколку му падне на подот.

Не допира играчки или други предмети за време на оброкот.

Пие редовно вода и знае зошто треба да избегнува засладени сокови.

Појадува секое утро во градинка, кажува кога му е доволно храна.

РАБОТИЛНИЦА 1: Хигиена на храната

Ресурси (потребен материјал): свежи овошки и зеленчуци, лупа, леѓенче, вода, хартија, темперни бои, три мали чинии и три пакетчиња сув квасец, шеќер

Време е за приказна:

Лена: Како луѓето се поздравуваат кога ќе се сретнат?

Сами: Здраво!

Лена: Ајде да зборуваме за зборот „здрaво“. Што значи тоа? Со тоа што ќе се поздрави, се чини дека едно лице му посакува добро здравје на друго лице.

Сами: Впрочем, здравјето е најважната вредност што му се дава на човекот. Нели?

Лена: Така е. Најважно е да бидеш здрав! Јадењето здрава, урамнотежена исхрана може да нè направи витални, силни и полни со позитивни емоции!

Сами: Но дури и здравата храна понекогаш нè разболува, ако не ја приготвуваме и не ја складираме правилно.

Лена: Така е, храната треба да е свежа и измиена, исто како што секогаш треба да се чисти нашите раце. Ајде да ги измиеме заедно со нашите другарчиња од градинка!



1. Гимнастика на прсти: „Миене раце“. Ова е омилена детска игра со имитирање и ритмичко движење или пеење. Децата ги користат своите дланки и прсти и на забавен начин ги вежбаат техниките за правилно одржување на хигиената. Можеме да употребиме и стратегии за опуштање и релаксирање преку истегнување на прстите како да прскаме со вода. Прскаме лево, прскаме десно и ги протресуваме, го мирисаме со длабоко вдишување убавиот мирис на сапунчето и со енергични движења имитираме сушење на секоја рака со пешкир. Со протриените затоплени рачиња го милуваме нашето лице и се фокусираме.



Зеленчукот и овошјето можете рачно да го миете под млаз вода и со помош на цедалки и специјални мрежи за миене храна. Би било добро грозјето, јагодите и другите шумски плодови со мали зрнца претходно да ги натопите еден час во студена вода.

Кога си болен, ако кивнеш или кашлаш без да ставиш рака или шамивче на уста, бактериите од твоето грло се шират насекаде околу тебе. Доколку бактериите паднат врз храна која што твоето другарче ја јаде, и тоа ќе се разболи.

Дали знаеш дека
кога ќе кивнеш се
расфрлаат многу
капки плунка и паѓаат
над разни предмети и
храна.

2. Зборуваме за сите работи што можеме да ги направиме со рацете: поздравување, милување животни, правење фигури од глина, градење замоци од песок, носење храна до устата... Рацете се многу зафатени и секогаш мора да се мијат со сапун и вода пред да јадеме. Децата нека си ги гледаат рацете со лупа. Потсетете ги дека нечистотијата и бактериите можат да се сокријат во линиите и пукнатините на нивните дланки. Истото нека го повторат и со свежите овошки и зеленчуци. Што се крие во нивната кора или лушпа?

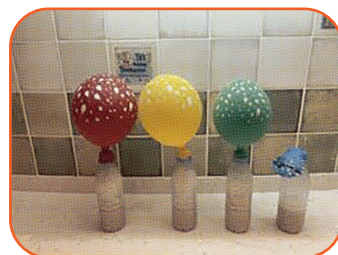
Измиј ги рацете со топла вода и сапун пред да ја допреш храната. Биди сигурен дека ноктите ти се чисти!



3. Ајде да демонстрираме како правилно се мие овошјето и зеленчукот пред да го конзумираме. Доколку децата се на поголема возраст, да ги научиме како можат самите да го направат тоа. Во чисто леѓенче полниме вода и ги миеме свежите плодови. Можеби ќе видиме

нечистотија, но нема да видиме бактерии, тие се премногу мали. Нека ги персонализираат своите идеи за бактериите со правење отпечаток од прст, а потоа додавање очи, нос, уста и коса. Залепете ги исечените бактерии на исцртани дланки, овошки и зеленчуци, поставете ги во близина на детските тоалети и терпезарии.

4. Експеримент „Лошите бактерии нè разболуваат“. Ќе ни бидат потребни три мали чинии и три пакетчиња сув квасец. Истураме околу $\frac{1}{4}$ шолја млака вода во еден сад, $\frac{1}{4}$ чаша врела вода во втората чинија и $\frac{1}{4}$ чаша студена вода со коцка мраз во третата чинија.



Децата нека додадат шеќер во сите три чинии за да му помогнеме на квасецот да расте. За неколку минути добиваме драматични докази дека квасецот расте побрзо на собна температура отколку на ниска или на висока температури. Децата нека забележат како квасецот прави меурчиња и расте исто како што и „бактериите“ брзо растат доколку храната не ја приготвиме или не ја ставиме во фрижидер.

Активност за дома:

Подгответе налепници за да го научите вашето дете каде се чува храната. Користете големи налепници со различни бои на фрижидерот, замрзнувачот и шкафот. Ставете помали со иста боја на сите јадења за да покажете каде припаѓаат. Ако одлучите да не користите вистинска храна, употребете слики исечени од списанија.

Не ги ставај прстите во устата!

Иако се невидливи, бактериите лесно можат да стигнат до твојата чинија.



РАБОТИЛНИЦА 2: Пијам вода за да бидам фит!

Ресурси (потребен материјал): 2 јајца и две просирни чаши, метални парички, Кока-кола или друг газиран пијалак



Лена: Здраво, Сами!

Јас многу сакам да пијам вкусни сокови, а ти?
Денес бев со мајка ми во продавница и на полиците
имаше многу различни сокови. Посакав да ми купи
газиран сок, но таа не сакаше, не знам зошто мисли
дека е штетен за моето здравје, кога сите пијат!
Сами: Мајка ти е во право! Треба да избегнуваш
сокови и газирани пијалаци. Ајде заедно да
откриеме зошто е тоа така!



Експеримент 1: Откријте дали кока-колата е опасна за нашите заби. За овој експеримент потребни ни се 2 јајца и две прозирни чаши. Составот на јајцата е сличен на нашите заби. Супстанцијата калциум е одговорна за јачината на лушпите од јајцата, како и за нашите заби и коски. За да биде експериментот попрецизен, во едната чаша истураме кока-кола, а во другата вода. Во двете чаши ставаме по 1 јајце. За да биде експериментот успешен, најдобро е да се остават чашките со јајцата да стојат една недела. Што забележувате? Јајцето, потопено во пијалокот омекнало, потемнело и се појавиле дамки. Заклучок: кока-колата може да предизвика забите, исто како и лушпите од јајцето, да потемнат и да се разболат.

Водата му
помага на
нашиот
мозок да
работи
правилно.



Експеримент 2: Откријте дали газирани сокови се здрави. Истурете газирани сок во чаша и оставете го да стои пет дена. По некое време, водата од сокот ќе испари, а во чашата останал шеќерен сируп. Заклучок: Газирани сокови содржат многу шеќер. Што се случува ако човек јаде многу слатки? Така е, полесно се разболува, му се расипуваат забите, брзо се изморува, станува трмав и нерасположен.

За крај на работилницата, направете постер со помош на кој децата секојдневно ќе забележуваат колку чаши вода испиле во текот на еден ден.

Пијте вода за да бидете
фит и активни!

Водата е добра за детската
кожа!



Совети за родителите:

Секогаш нудете вода за време на оброците и ужинките.
Замајте шише вода кога излегувате со вашето дете надвор од дома. Охрабрувајте го вашето дете да пие вода, дури и кога не ви побарало. Потсетувајте го да пие вода пред, после и за време на физичките активности.

РАБОТИЛНИЦА 3: Појадокот е важен!

Ресурси (потребен материјал): балон, овесни снегулки, млеко или јогурт, сечкано овошје, постер

Која е важноста на појадокот?

Помага да започне работата на целото тело, го полни со енергија за цел ден да го помине продуктивно. Го подига вашето расположение и го ублажува стресот.

Сами: Ох, колку ме боли stomакот. Бев многу гладен и сега се прејадов, не можам да дишам. Уф..

Лена: Сами, ајде наполни ги образите со воздух. Можеш ли да дишеш? Ете, така се чувствува и твоето stomаче! Ако јадеш премногу, може да те боли stomакот и да не се чувствуваш добро.

Сами: Како да знам кога ми е доволно?

Лена: Нашето тело ни кажува кога сме гладни и кога сме сити. Stomакот може да кркори или да испушта смешни звуци, нè потсетува дека сме гладни.

Сами: А како да знаеме кога сме сити?

Лена: Ајде да направиме една утринска вежба со нашите другарчиња, и заедно ќе откриеме што имаме денес за појадок.



1. Легнуваме на подот и ги поставуваме рацете на stomакот. Земаме длабоко воздух и вдишуваме. Нашиот stomак се полни со воздух како балонче. Колку повеќе вдишуваме, толку stomачето се преполнува. На тој начин се полни и нашиот желудник со храна. Кога издишуваме, балончето се издишува исто како што се испразнува нашиот желудник. Можеме и визуелно да им демонстрираме со балон што постепено го дуваме и објаснуваме како, додека јадеме, лесно може да го преполниме нашето stomаче со храна, или да користиме слика.

2. Следно, разговараме со децата за појадокот, на забавен и активен начин. Правиме еден круг и секое дете го охрабруваме да каже што јадело за појадок или која храна му е омилена кога ќе стане наутро. Ако другите деца (и ние!) сме го јаделе истото или ни е омилена појадок, треба да скокнеме еден скок напред, ако не, правиме еден скок наназад. Ако имаме ограничен простор, можеме скокањето да го замениме со кревање и спуштање на рацете.



Зошто ни е потребен појадок?

Го контролира гладот во текот на денот и нè спасува од вишокот килограми.

3. Време за појадок! По играта, ги потсетуваме децата дека појадокот ни дава енергија исто како батериите во играчката. Објаснуваме дека појадокот е особено важен затоа што е првиот оброк што го јадеме откако ќе спиеме долго време. Спиенето им помага на нашите тела да се одморат. Кога ќе се разбудиме, потребна ни е храна која ќе ни помогне да „се наполниме“ со енергија.

Поддржете ги внатрешните знаци на глад и ситост кај децата!

Децата се раѓаат со знаци за глад и ситост кои им овозможуваат да регулираат колку храна јадат. Сепак, тие често ја губат способноста да ги препознаат овие знаци на рана возраст, бидејќи многу возрасни ја преземаат работата и одлучуваат колку децата да јадат.

-Научете ги децата на речник со којшто ќе ги изразат своите сигнали за глад и ситост.

-Поставувајте прашања како „Дали сте сè уште гладни?“ и „Дали сте сити? Давајте изјави како „Вие се грижите за вашето тело забележувајќи дека вашиот стомак е полн“.

-Моделирајте и зборувајте за сопствените чувства на ситост велејќи, на пример, „Сита сум, па нема да јадам повеќе парчиња јабољко“.

4. Рецепт за овесна каша: Им помагаме на децата да подготват овесна каша за појадок. Ги принесуваме сите потребни продукти на масата и децата започнуваат со полнење на чинијата. Ги истураме овесните снегулки, додаваме млеко или јогурт, убаво мешаме сè и, на крајот, го додаваме сечканото овошје по избор на децата. **Пријатен појадок!**

Совети за родителите:

Може да пристапите кон детето кое одбива да појадува со некој негов омилен лик од бајките и да му кажете дека тој лик секогаш појадува, затоа е толку паметен, силен и храбар. Кај некои деца пак пристапот е поинаков, вклучете го во подготовката на појадокот и заедно сервирајте ја храната.

Избегнувајте контролирање на практиките за хранење!

Притисокот врз децата да јадат и ограничувањето на одредена храна може да доведе до пребирливо јадење и да предизвика децата да се прејадуваат кога

не се гладни, што може да резултира со дебелина.

-Јадете ги оброците заедно со децата

-Оставете ги децата да одлучат дали сакаат репете

-Оставете ги децата да одлучат колку да јадат

-Дозволете им на децата да ја изберат храната што ја сакаат од она што се нуди

Тема 4 : Во здраво тело здрав дух – Секој ден вежбам јас

Очекувани резултати:

- Децата се вклучени во секојдневни физички активности, ги усогласуваат координацијата на рацете и на нозете при основните движења како што се одење, скокање, провлекување, качување.
- Умеат да ги изведуваат природните движења фаќање, фрлање, тркалање

Работилница 1: Вежбам јас, вежбаш ти, заедно сме посилни

Време е за приказна:

Сами и Лена седат на една клупа во паркот и гледаат во телефонот на Сами. – Ајде да престанеме да гледаме во телефонот – му вели Лена – мене веќе ми е досадно. Само седиме, а јас сакам да правам нешто интересно.“

– Лена, што сакаш да правиме? Види, си играме игри на телефон и баш е забавно.

– Сами, знаеш ли колку е штетно по здравјето да седиш и гледаш во телефонот??? Денес мојата учителка во градинка ни зборуваше за тоа... Од телефонот, ако постојано гледаш во екранот, ќе ти ослаби видот, ќе ти се намали вниманието, ќе станеш мрзлив, а можно е да имаш кошмари во сон.

– Навистина сето тоа може да ми се случи??? Да, ајде да правиме едни интересни вежби што ги научив во градинка, следи ме мене...

– Врпчето се врти на сите страни и бара храна (Децата ја движат главата лево-десно);

– Врпчето колва зрнца (Децата го имитираат колвањето), ха-ха, ова е интересно, нели, Сами? Да, ајде продолжи...;

– Лета штрк (Децата го имитираат летањето на штркот);

– Штркот на оцакот стои на една нога (Децата стојат на една нога); Ајде, можеш, браво!

– Да ја допреме земјата, да го досегнеме небото (децата клекнуваат, ја



допираат со рацете земјата и се исправаат со кренати раце кон небото);
– Ајде, Сами, сега да возиме велосипед (Децата се седнати, со рацете се потпираат на тревата, а со нозете имитираат возење);
– Да весламе, да весламе (Седнати со згрчени нозе, прават движења со рацете како со весла);
– Ветрот ги ниша гранките (Децата ги креваат рацете вертикално покрај главата и го движат телото лево-десно);
– Многу интересно, Лена, едвај чекам да вежбаме пак, а сега ќе си одам дома да го оставам телефонот и нема да го користам повеќе, отсега времето ќе го исполнувам со вежби што ќе ми помогнат да бидам здрав и правилно да растам. Ќе им кажам на мама и тато, па и со нив ќе вежбаме заедно и ќе уживаме.

Нели би било одлично кога вашите најмили би биле одделени од најразличните дигитални уреди барем неколку часови во текот на денот?

Совет за родители
Повеќе физички активности за децата, помалку користење на дигитални уреди

- Мотивација и стимулација на детето е да му се постават конкретни задачи, односно да оди на прсти, да истрча до одредено место и таму да седне.
- Мотивирајте ги децата да имитираат нешто или некого од средината во која живеат. Детето може да го имитира само она што го видело или го доживеало.
- Одење по разни површини:
- Оваа игра може да ја играат сите деца во групата, а површините ги именувате во зависност од возраста на децата.
- Децата треба да замислуваат и да покажуваат како одат по: жежок песок, ситни каменчиња, леплив под, брод што се ниша, по мраз, како бабичка, како дедо на пазар, скокање во вирче, смешно одење...
- Поттикнете го детето да биде физички активно, така што ќе му се придружите во некоја од игрите кои бараат да бидете физички активни.
- Децата бараат друштво и внимание и сакаат да бидат пофалени за своите постапки и успеси, пофалете ги без разлика дали потполно успеале да ја остварат поставената задача.

ПРЕПОРАКА

Секогаш имајте во близина основен комплет за прва помош, во случај на исеченици или гребнатинки, ќе ви помогне брзо и ефикасно да дадете помош!

Информација

За да се подобрат координацијата и силата на мускулите, децата би требало да вежбаат 60 минути дневно

ИНТЕРЕСНО

Преку интересни физички игри се влијае на подобрување на моторичките вештини (координација, рамнотежа, флексибилност) се развива самодовербата и се намалува стравот

Помогнете им на децата да научат да обрнуваат внимание на своите тела

Играњето може да биде заморно, така што осигурајте се дека децата се хидрирани и прават кратки паузи



Работилница 2: Еден ден на село

Време е за приказна:

Прекрасен сончев ден, Лена и Сами возбудено се подготвуваа да заминат на село со родителите на Лена.

Сами: Лена, со нетрпение очекувам да го видам селото каде што живеат твоите баба Рада и дедо Томе.

Лена: И јас, знаеш колку е таму убаво? Баба и дедо имаат овошна и зеленчукова градина и сето тоа е покрај една убава рекичка.

Пристигнаа во село! Доживување и уживање! Ајде, деца, сега помогнете да ги собереме плодовите кои природата ги дала и да ги селектираме во гајби, посебно овошјето, посебно зеленчукот – рече татко ѝ на Лена.

Сами: А како ќе знаеме во која корпа да ги ставиме?

Секоја корпа е обележана и ќе ги ставате според обележаната слика на корпата. Ајде да собираме сите заедно, а подоцна ќе ги вкусиме плодовите.

Лена и Сами собираа и почнаа да си велат, „јас прва ќе собирам, а не, јас прв“, и тие така започнаа една натпреварувачка авантура во која уживаа. Корпите се полнеа и за миг забележаа дека се наполниле, дел со овошје, дел со зеленчук. Дојде време да го вкусат плодот на својата работа и да уживаат во плодовите што живот значат!



Подвижните игри се неисцрпен
извор на радост,
доживување и сознанија

Здрави навики,
здрав живот

Децата сакаат да го истражуваат светот околу себе и поради тоа, треба да ги поттикнуваме секојдневно на физичка активност и на здрав начин на исхрана, која ќе премине во навика.



Време
е за игра

- **ИГРА: КАКО РАСТЕ МОРКОВОТ** На децата им кажуваме да клекнат и да се свиткаат колку што можат, исто како што е семето во својата кожичка. Веќе паднало роса, сонцето излегува, почнете сега да се размрдувате лево-десно. Сега пополека расте стебленцето (едната рака) и другите зелени перца (испружете ја и другата рака). Сега исправете се целосно, подигнете ја главата, сега дува ветер (мрдајте се лево-десно) и со главата нагоре осетете како ве пече сонцето. Воспитувачот оди од дете до дете, го милува по главата и вели: Колку е убава градината со тебе, убаво морковче.
 - **ИГРА: ОВОШНА САЛАТА** Се редат столови во круг колку што има деца. На децата им давате апликации од овошје и зеленчук, да ги стават на себе. Децата се седнати. Им кажувате, на ваш знак, да си ги заменат местата сите деца кои имаат јаболко, круша, банана, киви, грозје, ајде направете овошна салата... Целта е сите деца да ги разменуваат столчињата.
 - **ИГРА: РАСТЕ, РАСТЕ** Децата се редат околу учителката, која им вели: „Расте, расте... јаболко! За точни одговори, децата ги креваат рацете нагоре. Децата кои погрешно ќе кренат рака излегуваат од игра. Играта се игра со побрзо темпо. Детето што ќе остане до крај добива право да ја води играта. Играта може да се продолжи со погодување на следното:
- Во овоштарникот расте, растекруша....слива.... чипс...
 - Во зеленчукова градина расте, расте морков... домат...чоколадо...

СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ

-Бидете пример за своето дете, вежбајте заедно и поминувајте повеќе време во природа.

-Комбинирајте го вежбањето со правилна исхрана, по играње децата да изедат здрава ужина како морков, кришки јаболка или стапчиња од целер.

Играта во природа поттикнува физичка активност за добро здравје и среќа!

Физичките игри за деца не се само начин на согорување на енергијата, тие се порта за радост, среќа, учење и незаборавни искуства





Работилница 3: Трчаме до целта здраво

Време е за приказна:

Лена и Сами, со своите родители, пристигнаа во Градскиот парк, каде што ќе се одржи настанот „Трчаме до целта здраво“.

Лена: – Ајде, Сами, да одиме и да видиме што ни е задачата!

Сами: – Лена, гледаш ли? Па, ние ќе се натпреваруваме во собирање овошје и зеленчук!

Лена: Да, многу интересно и вкусно, ха-ха-ха...

Сами: А дали гледаш? Тој што ќе собере најбрзо и најмногу ќе добие полна корпа плодови.

Трката започна и сите деца се впуштија во натпреварот собирање на овошје и зеленчук.

Родителите ги охрабруваат, аплаудираат, поттикнувајќи ги да учествуваат и да стигнат до крајната цел. Кога засвири судијата, сите деца запреа со собирањето. Натпреварот заврши, а судијата го прогласи победникот со најмногу собрани плодови.

Победник на денешниот натпревар е ЛЕНА, зашто таа има најмногу собрано плодови и ќе добие корпа со овошје и зеленчук.

Лена: – Јеееее, ајде сега дојдете сите! Сакам да ви кажам нешто: денешната награда сакам да ја поделам со сите учесници на натпреварот.

Сами: – Браво, Лена, ти честитам за наградата! Ти си вистинска пријателка, бидејќи делиш сè со своите пријатели.



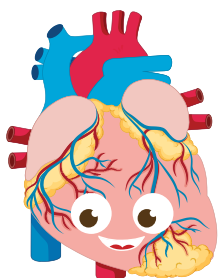
ВЕЖБАЈТЕ ЗАЕДНО

Активностите кои ги правите со вашите деца се добри за вашето здравје и нивното целокупно здравје, но важни се и за градењето здрав однос помеѓу детето и родителот.

„Доколку сум упорен и истраен, можам да успеам“

Активности за во занимална и за во природа:

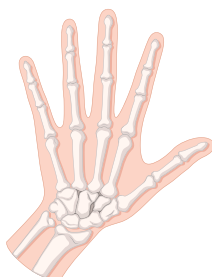
Силно срце



Применувајте активности кои го забрзуваат чукањето на срцето:

- Одење, трчање прескокнување, скокање танцување,
- Пливање
- Гимнастика или превртување
- Игри како што се „шуга“ или „како првиот така вториот“
- Играње на игралиште
- Возење тротинет, велосипед, трицикл

Јаки коски



Правете активности кои предизвикуваат притисок за да им помогнат на коските да станат посилни, како на пример:

- Скокање, прескокнување
- Јаже за скокање
- Трчање
- Гимнастика

Силни Мускули



Правете активности кои прават мускулите на децата да работат понапорно од вообичаено, на пример:

- Игри како што се влечење
- Качување по справи на игралиште
- Гимнастика

СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ:

ДАЛИ СТЕ ПОДГОТВЕНИ ДА СЕ АКТИВИРАТЕ КАКО СЕМЕЈСТВО?

Изнаоѓањето начини за заедничко движење помага да се вклопи поголема физичка активност во сечиј ден. Семејни прошетки, возење велосипед, играње активни игри заедно како дел од секојдневната рутина на вашето семејство. Одете во паркови, кошаркарски и фудбалски терени за да ги охрабрите децата да бидат физички активни.

СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ:

ПОГРИЖЕТЕ СЕ ВАШЕТО ДЕТЕ ДА СПИЕ ДОВОЛНО

Доволното спиење може да го подобри менталното, емоционалното и физичкото здравје на вашето дете. Недоволно спиење може да доведе до многу здравствени проблеми, вклучително и до дебелина.



ТЕМА 5: Здраво живеење

Очекувани резултати: Децата знаат од каде доаѓа храната што секојдневно ја употребуваат и како таа влијае врз нивното тело. Знаат и ја препознаваат храната која им помага да растат и правилно да се развиваат. Знаат да ја препознаваат храната која им помага да имаат здрави коски и заби, силни мускули и знаат со што треба да го нахранат мозочето. Умеат да ја препознаваат храната која понекогаш може да ја јадат или не треба да ја јадат и што се случува во нивното тело.

РАБОТИЛНИЦА 1: Што ми е потребно за да растам

Ресурси: Сад (пластичен или кутија), земја, семиња, апликации, хартија, кутија, списанија, весници

Време е за приказна:

Денот беше прекрасен. Сами и Лена трчаа во паркот. Ајде, Сами, трчај побрзо за да ме стигнеш. Ох, ох, не можам повеќе... Се изморив! Сами, тебе ти недостасува енергија. Каква енергија, што е тоа? Баш сакам да знам – се прашува Сами. – Па, тоа ееее... – се замислува малку Лена и вака вели: Ти си сега како автомобил кој нема гориво и застанал бидејќи не може да вози! И сега, мене ми треба гориво? – прашува Сами. Не шегувај се со мене, тебе за енергија ти е потребна храна, млеко, леќа, грашок, овошје, многу зеленчук, ииии уште многууу... Но јас немам толку прсти за сета храна да ја набројам! Разбрав – вели Сами – тогаш, ајде на ручек кај баба Ќефир, знаеш колку вкусен ручек денес има подготвено? Добар ден, баба Ќефир! Добар ден, деца, ајде прво одете да ги измиете рацете, потоа малку одморете, ќе пиеме чаша вода и време е за ручек. Ручекот убаво мирисаше и Лена не можеше а да не праша: Кога ќе ручаме? Јас многу огладнев, трчавме со Сами и моето тело ја потроши целата енергија! Баба Ќефир ја почна својата приказна.. На денешното мени имаме гравче и риба! ... Мммм – вели Сами – многу вкусно. Од тоа се расте, знаеш, Лена? Да, знам, се сеќавам на нашето другарче ДИНА ПРОТЕИНА, таа му помага на мозокот да расте и полесно можеме да заспиеме, на пример со топло млеко навечер. На менито имаме и салата од домати – продолжи баба Ќефир – и твојот омилен десерт, Сами, тиква со ореви. М, м, м, многу сум гладна, и Лена започна да јаде. Со оваа храна, мили мои деца, ќе пораснете со здрави заби, со силни коски и мускули и, не забиравајте, ќе бидете среќни и насмеани. Ајде, јадете, јас многу се расприкажав, а храната ќе се олади. Внимателно јадете и цвакајте ја храната, не брзајте! Уживајте додека јадете.

Пофалете ги децата кога ќе изберат здрав производ, овошје и зеленчук.

1. Со децата искусвено учиме од каде доаѓа храната, каде ја има и кој ја произведува. Правиме прошетки во блиската околина на пазар, во зеленчукова или овошна градина, разгледуваме фотографии. Децата сами прават градина со садење семиња во длабок пластичен сад со земја.

Една од најефикасните стратегии за да ги научиме децата на добри здрави навики е Вие да бидете добар пример.

2. **Игра** „Потсетник за здраво тело“. Децата седнуваат во круг, на средина се става голема контура од човечко тело, заедно ги ставаме апликациите на коски, мускули, очи, заби, срце итн. Раскажуваме кој орган каде се наоѓа и која функција ја има во нашето тело. Потоа секое дете става соодветна сликичка од храна која му помага на телото, на пример морков за очите, млеко за коските, грав, јаткасти плодови за забите. Ги прашуваме Лена и Сами како здравата храна му помага на нашето тело и заедно дискутираме.

3. **Игра** „На пикник“. Од понудени фотографии на храна од списанија и весници, децата треба да го подготват својот здрав оброк, што ќе им помогне правилно да се развиваат и да растат. Потоа со децата одиме во дворот на градинката или блискиот парк и ја играме играта „На пикник“.



Што треба да знаат децата:

„Секоја храна што ја внесуваат влијае врз нивното тело, расте и се развива“

Децата треба да ја пробаат храната 15 и повеќе пати пред да можат да кажат дека ја сакаат

РАБОТИЛНИЦА 2 : На моето мозочо му треба храна

Ресурси: постер, апликации, слики, списанија, стикери



Време е за приказна:

Лена и Сами денес останаа дома. Им беше здодевно и почнаа да погодуваат гатанки.

Ајде, Лена, погоди ја гатанката, слушај внимателно – рече Сами.

Имам бистар ум,
И со здравата храна пријател сум,
Решавам гатанки едни
За сите многу вредни.
Што е тоа? (мозок)

Уф, уф, не можам да се сетам, не знам што е тоа. ХМ, хм, хм, нешто се случува со тебе, Лена? – праша Сами. Навистина не знам, мозокот не сака да ми се вклучи? – вели Лена. – Па мозокот не е телевизор за да можеш кога сакаш да го вклучиш или исклучиш?!

Сами си ја зачеша главата за да може подобро да размисли. – Лена, да те прашам, но искрено да ми одговориш, дали утрово појадуваше јајце и јогурт? НЕ? Дали јадеше зелен зеленчук, мислам, спанаќ? НЕ? Малку недостасуваше за Лена да заплаче.

Лелеее, јас, Сами, не ни јадев, заборавив денес! – Лена, учиме и дома и во градинка дека треба да јадеме. Мозокот може сега ќе ти прости, но утре не. Мораш да запомниш, и на мозочето му треба храна за да работи, да мисли, да размислува, да внимава, да решава проблеми и уште многу други важни нешта.

И ова мораш да го знаеш: на мозокот, освен храна, потребна му е и многу љубов. Дојди, Лена, да те прегрнам. И знаеш што? – прашува Сами. – Мозокот ни служи за мислење, затоа треба веднаш да го нахраниш.



Бидете

внимателни со храна која е
тврда и тегава за џвакање,
тркалезна или леплива бидејќи
децата можат да се задушат.

1.Разговараме со децата, каде се наоѓа нашето мозочче? За што го користиме? Како расте? Што му е потребно? Со што го храниме? Зошто? Ја разгледуваме фотографијата со мозокот и дискутираме. Децата на самолепливи стикери цртаат храна која е потребна за мозокот и ги лепат на контурата.

2.**Игра** „Меморија на здрава храна“. Децата се делат во две групи. Во едната за помош го повикуваат ликот Сами, а во другата група – ликот на Лена. Секоја група има за задача, од понудените различни апликации на храна, во чинија да ги нареди оние видови храна што се потребни за развој на мозокот. Децата се поттикнуваат брзо да размислуваат и да погодуваат.

3. **Квиз „Игра на мозокот“**. Почнете ја играта и кажувајте видови храна која му е потребна на мозокот и „чуден“ збор што не е поврзан со останатите. Децата треба да слушаат внимателно и да го погодат зборот. Доколку децата имаат потреба од помош, ги повикуваат ликовите.

На детскиот мозок му е потребно многу љубов но и здрава храна

На пример: 1. Јајце, нога, млеко; 2. авион, боровинки, грав; 3. спанаќ, јогурт, носорог, бадем.

Рецепт:
Изгмечете боровинки,
додадете
1 лажица овесни
снегулки и јогурт.
Промешајте!

Важно е да знаеме: Нашиот мозок зазема само 2 % од нашата телесна тежина, но троши 20 % енергија од телото. Затоа е важно да го нахраниме!

РАБОТИЛНИЦА 3: Помалку – повеќе

Ресурси: шеќер, тегла, апликации, лажица, кеса, постер, пластично шише, сол, компир

Време е за приказна:

Лена ги вртеше страниците од прекрасна сликовница. Дојде Сами, седна и љубопитно праша: – Која сликовница ја разгледуваш? Сливовницата за Шеќерко, знаеш, шеќерното чудовиште... Чудовиште, не мислиш дека е страшно, не се плашиш? – Не – одговори Лена. – Тоа чудовиште е многу слатко, но, за жал, не знае што треба да јаде, јаде само слатки глупости. – Ајде, раскажи ми што се случило!

– Погледни, Сами, еве го Шеќерко, чудовиштето што секој ден јаде само слатки, колачи, бонбони...

Приказната започнува вака: Во кутијата на Здравко имаше различни чудовишта со кои тој си играше секој ден. Го имаше Овошко, Зеленка,





Житарко, капката наречена Водичка, Млечко. Сите се чувствуваа добро затоа што јадеа само здрава храна. Знаеш што значи тоа, нели? Да, знам, така учиме во градинка – рече Сами. – Токму така, но Шеќерко не сакаше ни да слушне за таква храна.

Еден ден, Здравко ги повика сите чудовишта од неговата кутија на роденденска забава. Масата беше преполна со јадења, на Шеќерко умот му се заврте кога ги виде! И тој не знаеше што прво да проба, што да вкуси, што да јаде. Проба од СЕ, ги изеде сите колачи и слатки, ги крчкаше бонбоните и лижавчињата со забите, и на крај, не можеше да поверува дека му израснаа шарени шеќерни рогови, stomакот го болеше, главата му бучеше и одеднаш падна! Сите во еден глас го повикаа Здравко. Тој го зеде Шеќерко и го однесе кај својата лекарка да го прегледа.

Лекарката му рече СТОП за слатките работи! Шеќерко не смее да јаде слатки, бидејќи уште повеќе ќе се разболи, сега само му останаа слатки новите израснати рогови и неговото име. Овошко, Зеленка, Млечко и Водичка му помагаа правилно да се храни и беа вистински другари.

Недостиг од правилна исхрана кај децата може да резултира со проблеми поврзани со когнитивното здравје и концентрацијата

Детството помеѓу 0-5 години е најважна фаза во која исхраната е клучна, затоа Да ги научиме децата да се хранат здраво

Предлог-активности:

1. Експеримент за деца: Експериментот се изведува со цел да се измери преку нестандартни мерки колку шеќер има во неколку прехранбени производи (чоколадо, бонбона и сл.). Може да се мери со лажица колку шеќер има во производите, а за таа цел се користи содржината на шеќер од етикетата на производот 4 грама шеќер = 1 лажичка шеќер. Потоа се споредува од истите производи, кои имаат најмалку, а кои најмногу шеќер.

2. **Игра:** Од пластично шише од 0,5 л се изработува дете. Со децата се води разговор за тоа колку слатки јадат во текот на денот, на пример, колку јадат бонбони, колачи, крем, лижавчиња и за секое слатко задоволство се става по неколку лажици шеќер во шишето, кое може и да се преполни. Со децата се дискутира што ќе се случи ако јадеме премногу слатки. Дали има место во шишето за јаболко, грашок и сл. Што треба да направиме, зошто?

3. **Игра** „Семафор на храна“. На табла се поставува постерот „Семафор на храна“. Децата земаат од кутијата картички што прикажуваат храна и ги ставаат на соодветното место; зеленото е за храна која се јаде секогаш, жолтото – се јаде често (да се подзапре со неа) и црвеното – се јаде понекогаш (стоп).

4. **Игра** „Детектив за здрава храна“. Децата се групираат во 2 групи, се избираат „детективи“, ликовите на Лена и Сами, со бројалка ќе бројат кој повеќе ќе „јаде“ здрава храна. Секое дете одбира картички со храна што сака најмногу да ја јаде. Во групите детективите Лена и Сами ја пронаоѓаат лошата храна и со децата се дискутира што прави таа храна во нашето тело. Се води дискусија по квиз-прашања: Кога си жедеен што ќе се напиеш?; Доаѓаш од градинка гладен, што ќе изедеш?; Што ќе јадеш за појадок?

5. **Експеримент** со компир. Еден компир се сече на половина, се ставаат половинките во 2 пластични сади. Во едниот сад се додава сол. По 30 минути ги насочуваме децата да забележат што се случува со компирот на којшто имаше сол. Компирот ќе ја смени својата форма – дехидрирал поради солта во водата. Со децата се изведува заклучок дека премногу солената храна (чипс, соленки, смоки) е штетна за детското тело.

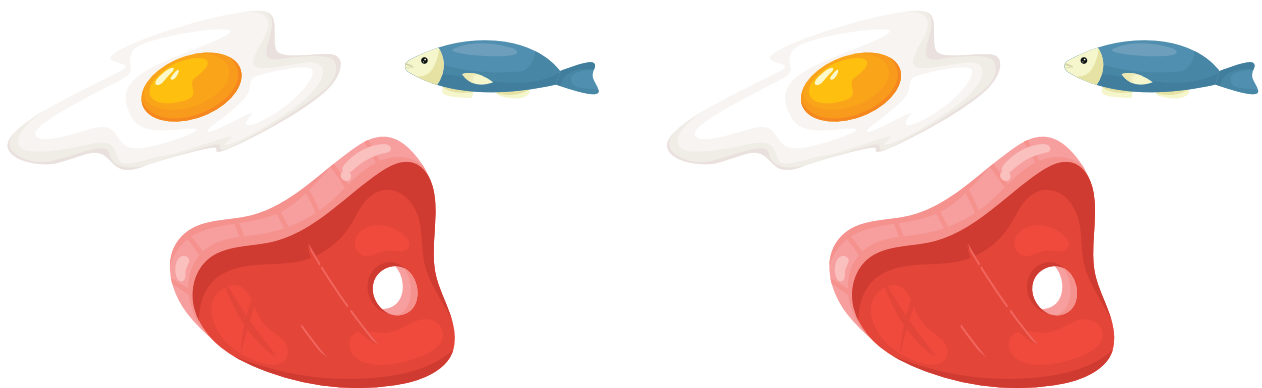
Шеќерот во исхраната ја намалува когнитивноста, флексибилноста и меморијата кај децата. Понудете сочни јаболка.

Никогаш не користете слатки и бонбони како награда

ПРИЛОЗИ ЗА ТЕМА 1: ПЕТТЕ НАЈДОБРИ ДРУГАРИ

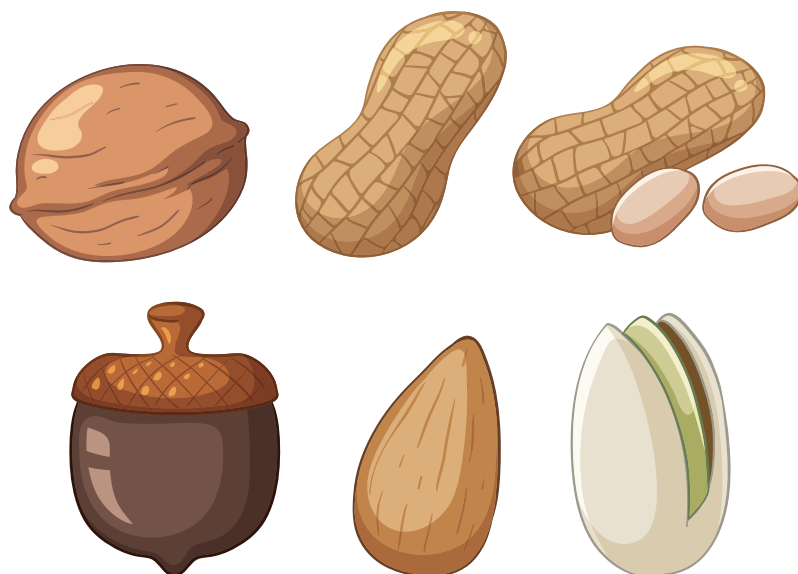
РАБОТИЛНИЦА 2: ПРОТЕИНИ

ПРИЛОГ: (ЖИВОТИНСКИ ПРОТЕИНИ)



Набројте ги животинските протеини и поврзете ги!

ПРИЛОГ: (РАСТИТЕЛНИ ПРОТЕИНИ)

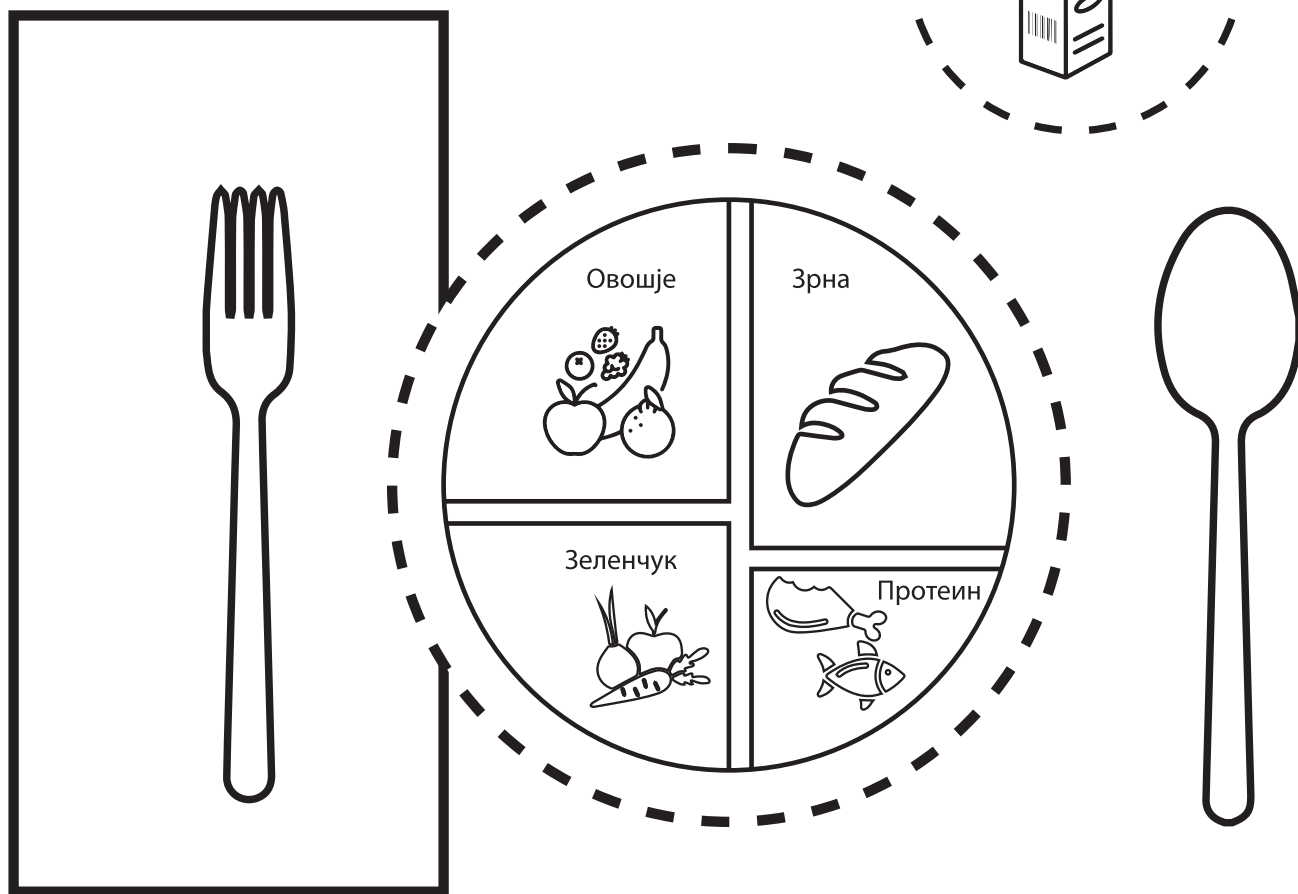


Набројте ги растителните протеини и размислете во кој оброк ги јадеме (појадок, ужина, ручек, вечера)

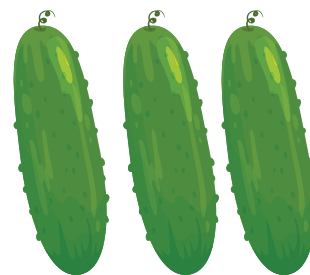
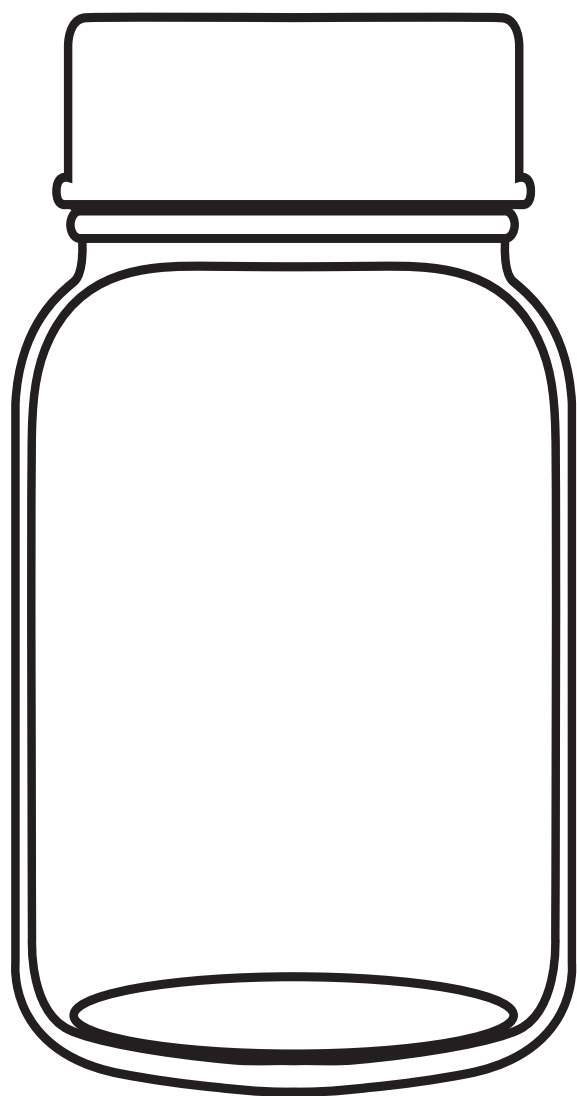
ТЕМА 2: Мојата волшебната чинија

Работилница 1: Мојата волшебна чинија – Обојте и залепете апликации од петте видови храна на соодветно место

МОЈАТА ЧИНИЈА

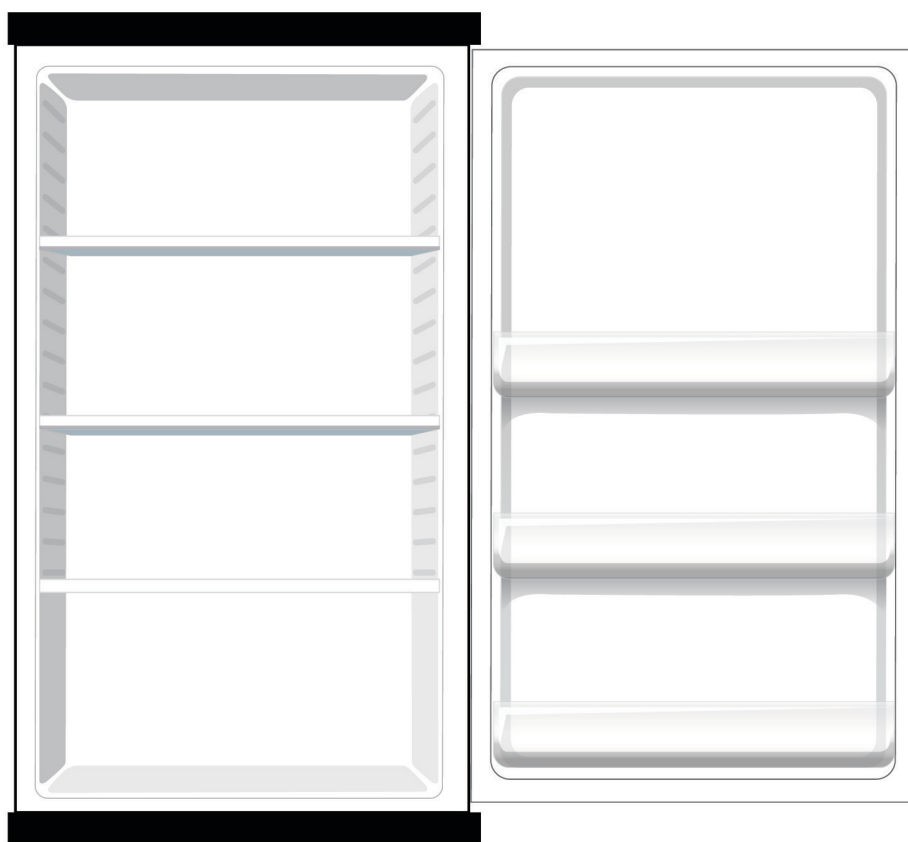


Работилница 2: Наполни ја теглата со витамини



ТЕМА: 3 Храната и моето тело

РАБОТИЛНИЦА 1: Хигиена на храната – Исечете ги сликичките на производите кои треба да се чуваат во фрижидер и залепете ги на соодветното место.

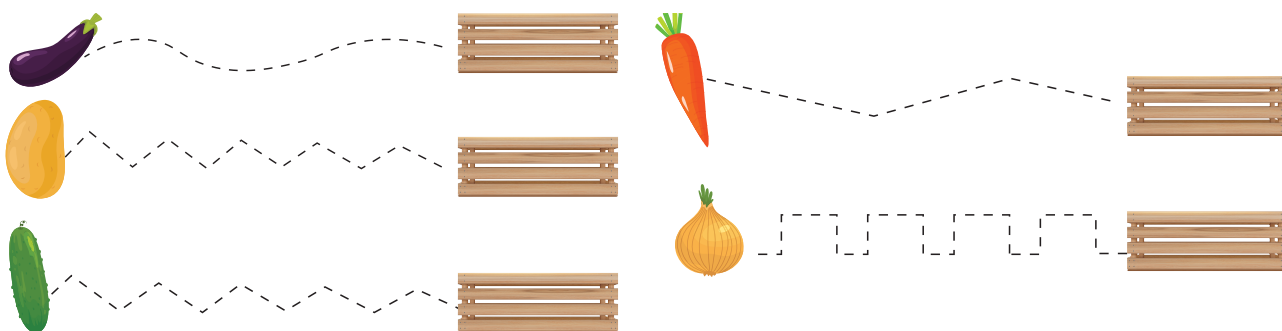


Тема 4: Во здраво тело здрав дух – Секој ден вежбам јас

Предлог за игра: **Пронајди го патот до кошницата** - играта ги поттикнува децата да размислуваат за кој зеленчук станува збор и како да стигнат до него во кошницата. Може да ја играте во занимална или на отворено.

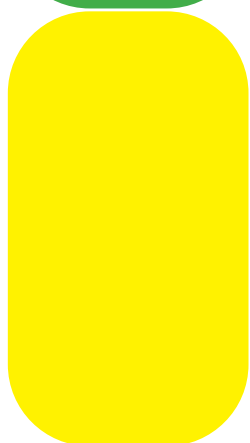
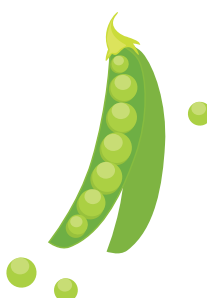
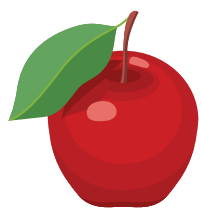


Предлог за игра: **Зеленчук во корпа** – Децата го именуваат зеленчукот, го опишуваат и се движат по означените патеки. Играта е наменета за отворен простор каде што ќе има означени патеки за различни видови на одење.



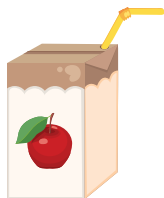
Тема 5 – Здраво живеење

Прилог: **Семафор на храна**- во соодветното поле, зелено, жолто и црвено, децата ставаат храна која треба секогаш, често и понекогаш да се јаде, активноста ги поттинува да стекнуваат навика здраво да се хранат.



Прилог: Квиз **Колку знам** - Поставуваме прашања и за секој точен одговор ставаме насмеан лик.

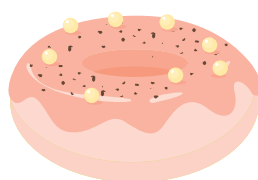
Кога си жеден, што ќе се напиеш?

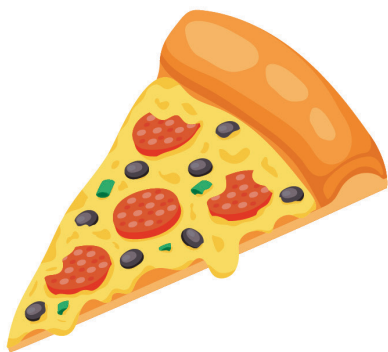


Доаѓаш од градинка гладен, што ќе изедеш?



Што ќе јадеш за појадок?





ПИЦА



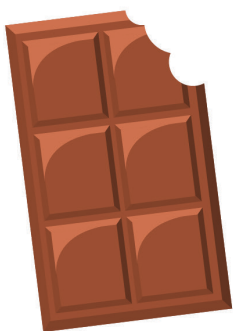
КЕЧАП



ПОМФРИТ



СЛАДОЛЕД



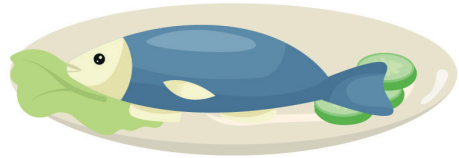
ЧОКОЛАДО



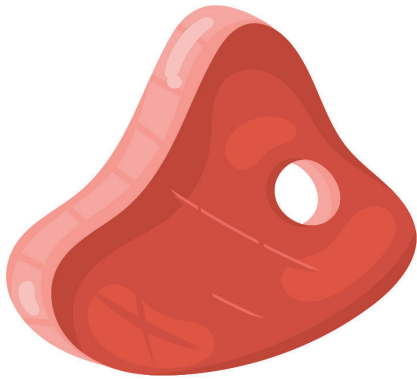
ЖИТАРИЦИ



ДОМАТ



РИБА



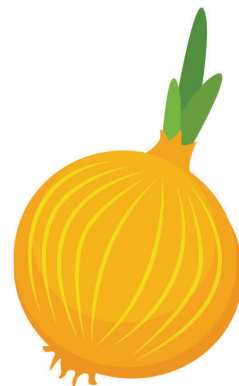
МЕСО



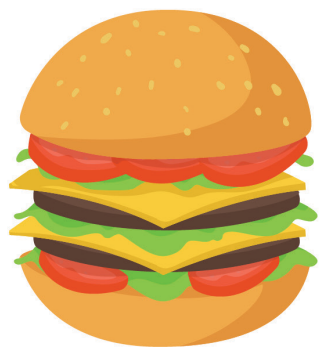
ПОРТОКАЛ



БАНАНИ



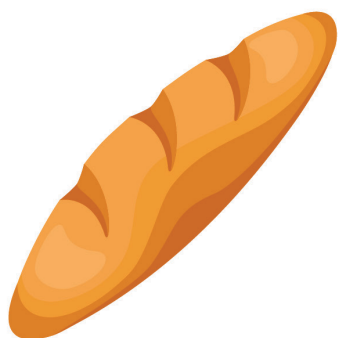
КРОМИД



ХАМБУРГЕР



ГАЗИРАН СОК



ЛЕБ



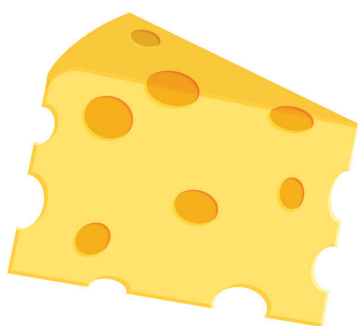
ЈОГУРТ



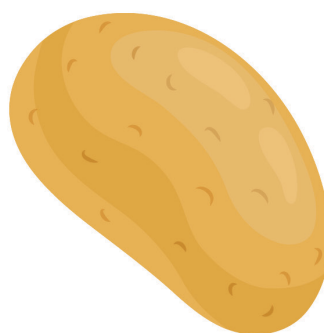
БОНБОНИ



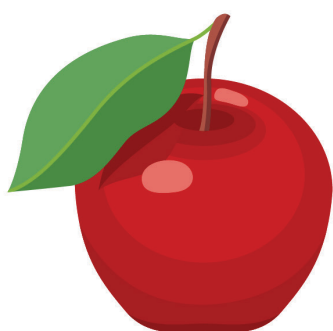
ЧИПС



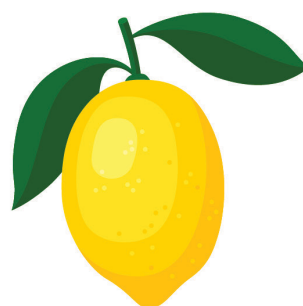
КАШКАВАЛ



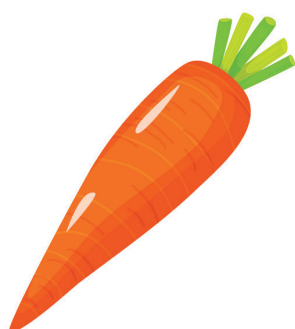
КОМПИР



ЈАБОЛКО



ЛИМОН



МОРКОВ



КРУША

