

PROSLAVIMO TJEDAN ZDRAVLJA U VRTIĆU ZAJEDNO!

ŽIVJETI
ZDRAVO



3. 4. 2023. - 7. 4. 2023.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr



Ove godine slavimo Tjedan
PRAVILNE PREHRANE!



Zašto slavimo Tjedan PRAVILNE PREHRANE?

Već smo prethodnih godina naučili da je djetinjstvo razdoblje najintenzivnijeg rasta i razvoja i vrijeme u kojem se postavljaju temelji zdravlja. Naučili smo i da je vrtić okruženje koje u tome ima veliku ulogu, jer u vrtiću djeca na opušten način provode velik dio svog vremena, jedu, trče, skaču, pjevaju, sklapaju prijateljstva i brojne druge aktivnosti, a uz to i stvaraju navike i postavljaju temelje za cijeli život. Zato svake godine uoči obilježavanja Svjetskog dana zdravlja, 7. travnja, slavimo Tjedan zdravlja u vrtiću. Tjedan zdravlja u vrtiću pokrenut je kako bismo zajedno s djecom i obiteljima osvijestili važnost brige o zdravlju i naučili nove načine kako djeci približiti zdrave navike. Tijekom tog tjedna pozivamo sve vrtiće i druge organizacije koje se bave djecom predškolske dobi u Republici Hrvatskoj da nam pokažu svoje aktivnosti brige o zdravlju djece, a mi im nudimo brojne zabavne aktivnosti, uzbudljiva natjecanja i druge zanimljive i edukativne sadržaje.

Ove ćemo godine proslaviti Tjedan PRAVILNE PREHRANE! Naučiti ćemo koje namirnice su najbolje za naš rast i razvoj, koje namirnice čuvaju naše zdravlje i kako složiti tanjur pravilne prehrane koji će nam davati energiju tijekom cijelog dana. Upoznat ćemo se i s obrocima, s vrstama namirnica i brojnim drugim dobrobitima koje nam pruža hrana. Tijekom cijelog tjedna govorit ćemo o voću, povrću, žitaricama, ugljikohidratima i mliječnim proizvodima. Govorit ćemo o hrani u svim oblicima i o hrani za zdravlje. Usvajanjem novih znanja o hrani i prehrani napravit ćemo korak prema ostvarivanju jednom od naših najvrijednijih prava – prava na zdravlje!

Ove godine ćemo Tjedan zdravlja u vrtiću – Tjedan PRAVILNE PREHRANE proslaviti od 3. do 7. travnja.

Priključite se zabavnom obilježavanju

Tjedna zdravlja u vrtiću –

Tjedna PRAVILNE PREHRANE!

- Svakog dana obilježimo jednu od tema kojom ćete djeci ukazati na važnost pravilne prehrane za zdravlje:
 - **Ponedjeljak uz žitarice za dobar početak tjedna**
 - **U utorak varivom se počasti, kako bi ti povrće moglo snagu dati**
 - **Srijedom sjajne zube zahvaljujući siru i mlijeku pokaži, a svoje kosti osnaži**
 - **Čuvaj zdravlje voćem u četvrtak, tvoje će tijelo dobiti vitamina napretak**
 - **Petkom bjelančevine ne zaboravi, da ti se vikend u dobroj formi dogodi**
- Svaki dan naučite bar jedan način na koji nam pravilna prehrana može pomoći da bismo ostali zdravi!
- Pri planiranju vodite računa o uključivanju i ostalih aktivnosti koje su važne za očuvanje našeg zdravlja: budite tjelesno aktivni, pijte vodu, redovito spravajte!
- Izradite kreativne radove na temu važnosti pravilne prehrane za život i zdravlje
- U zabavu uključite i sve bližnje, roditelje, braću i sestre, djedove i bake, tetke, strine, i stričeve, ujne i ujake, prijatelje, kumove i svi zajedno slavite zdravlje!
- Razmislite što biste još željeli znati i postavite nam pitanja!
- Sve aktivnosti provedite na djeci zabavan i siguran način.

Neka i Vaš vrtić bude dio priče o zdravlju! Vrtići koji nam prikažu svoj način sudjelovanja u aktivnostima tijekom Tjedna zdravlja u vrtiću dobit će priznanje: diplomu Živjeti zdravo u vrtiću!



Nekoliko ideja....

U suradnji s djelatnicima napravite plan kako će Vaš vrtić proslaviti Tjedan PRAVILNE PREHRANE:

Prostorije vrtića prigodno ukasite dječjim radovima, plakatima, balonima i drugim kreativnim porukama o važnosti hrane i pravilne prehrane za očuvanja zdravlja. Svakodnevno istaknite poruku dana, uključite i roditelje te im zadajte „domaću zadaću”. Koristite poruke poput:

SVAKI DAN POJEDIMO PET PORCIJA VOĆA I POVRĆA ZA ZDRAVLJE!

TKO REDOVITO JEDE MLIJEKO I SIR, KOSTI MU NISU KAO PAPIR!

ŠARENA HRANA SVAKOGA DANA ZA ZDRAVLJE MALIŠANA!

TKO PREVIŠE JEDE SLATKO ZUBIĆI ĆE GA BOLJETI JAKO!

HRANA JE ČUVAR NAŠEG ZDRAVLJA!

MOJE PRAVO JE JESTI ZDRAVO!

...i mnoge druge!

Uključite djecu u kreativno promišljanje i podijelite s nama njihove maštovite ideje!



...dodatne ideje:

- Svakodnevno organizirajte nove tematske aktivnosti kako bi djeca naučila što je moguće više o pravilnoj prehrani te kako hrana doprinosi očuvanju zdravlja.
- Naučite što trebamo jesti kako bismo bili zdravi, naglasite važnost doručka kao prvog obroka u danu, osigurajte obrok voća i povrća svakoga dana.
- Osvijestite važnost redovitog uzimanja obroka.
- Potičite djecu na redovitu tjelesnu aktivnost. Budite svaki dan najmanje 60 minuta tjelesno aktivni umjerenog do visokog intenziteta kroz igru na djeci blizak i zanimljiv način. Ne koristite tjelesnu aktivnost kao disciplinsku mjeru!
- Naučite što možemo učiniti kako bismo živjeli u zdravijem okruženju.
- Potičite djecu na kušanje novih namirnica na zabavan način. Dodjelite zabavne nazive novim okusima.
- Obratite pažnju djeci na redovito pijenje vode svaki dan.
- Svakoga dana napravite novu jutarnju objavu s najvažnijom porukom tog dana.
- Ukoliko Vam prostorne i vremenske prilike to dopuštaju, organizirajte zdrave aktivnosti u koje ćete uključiti i članove obitelji iz dječjih kućanstava.
- Napravite oglasnu ploču posvećenu Tjednu PRAVILNE PREHRANE.
- Osmislite aktivnosti koje će djeca moći provesti kod kuće s roditeljima i na taj način dodatno raditi na osvješćivanju važnosti prehrane za očuvanje zdravlja.





**ŽIVJETI
ZDRAVO**

