**PROJEKT ZDRAVJE V VRTCU**

Je projekt promocije zdravja. Poudarek je na zdravem načinu življenja, zdravi, varovalni prehrani, skrbi za duševno zdravje.

Program izvajamo v sodelovanju z Zdravstvenim domom Ormož:

* predavanje s vsebino zdravstvene vzgoje za starše (skupna govorilna ura)
* delavnice s vsebinami zdravstvene vzgoje za otroke po skupinah

in z NIJZ:

* sodelovanje koordinatorja na izobraževanjih
* predstavitev primera dobre prakse

Program koordinira vzgojiteljica Milena Školiber.

|  |
| --- |
| **REALIZACIJA IN EVALVACIJA** |
| Kot  koordinator projekta  Zdravje v vrtcu sem se udeležila jesenskega izobraževanja v mesecu novembru v  Mariboru na NIJZ, decembra pa izobraževanja programa HAACAP, ki je potekalo na OŠ Ivanjkovci. O novostih, smernicah sem poročala vsem strokovnim sodelavkam na TIMU vrtca. Vse  tri igralnice izvajamo tudi dejavnosti po smernicah glede na zmožnosti otrok.  Letos smo z rdečo nitjo programa Zdravje v vrtcu širili obzorja s pomočjo hrane. Prehrana ima skozi celotno življenje posameznika velik pomen, še posebej v obdobju otroštva. Zaradi te pomembnosti sem  želela, da otroci čim prej osvojijo znanje in veščine o zdravi prehrani in jih nato z leti le še nadgrajujejo. Pomembno je, da smo jim na jasen in zanimiv način povedali, kako pomembna je in kaj je zdrava prehrana.  Pomemben del zdrave prehrane je tudi njena raznolikost. Vzgojiteljice smo najpomembnejši kontakt otrok v vrtcu in tudi njihov zgled, zato je zelo pomembno kako otrokom hrano predstavimo in tudi ponudimo.  Z rdečo nitjo smo poudarili, da imajo otroci v vrtcu možnost in priložnost, da spoznajo in pričnejo uživati tudi hrano, s katero se doma morda ne srečujejo, vendar si zasluži mesto na vsakodnevnem krožniku.  Skozi različne aktivnosti so se  otroci seznanili z raznolikimi živili, hrano in prehrano. Hrano so spoznavali na primer preko:   * različnih praznikov, običajev, zgodovine, * geografije (regij, kontinentov), * oblike in priprave hrane, * higiene in bontona ob jedi, vzdušja, * likovnih in literarnih ustvarjanj, * obiskov lokalnih pridelovalcev, kmetov   ali obratno; različne aktivnosti povežemo tudi z izbranim živilom, hrano, obliko…  Pomembno je, da smo otroke navajali različnih okusov, zato pa mora velikokrat poskusiti čim bolj različna živila (otroci naj bi namreč v povprečju 6 do 7 krat poskusili določeno hrano, preden jo sprejmejo). S pomočjo didaktike in različnih interakcij je bila ta pot za otroke in nas vzgojitelje zagotovo lažja.  Otroci so se tega raziskovanja veselili, saj so bili tako za sprejemanje bolj odprti.  Prav tako pa nismo pozabili na tiste, ki zaradi svojega zdravstvenega stanja (alergije, kronične bolezni) ne smejo/ne morejo uživati vse mešane hrane, ki se priporoča otrokom. Le ti niso bili izločeni in  tudi njihov način prehranjevanja je bil otrokom predstavljen kot ustrezen.  Glede na zapisano lahko potrdim, da so zastavljeni cilji realizirani: otroci imajo ob uživanju obrokov ustrezen bonton, poskusijo vso hrano, se veselijo raznovrstnih obrokov in imajo razvito količinsko predstavo o zaužiti hrani ( koliko lahko pojedo).  Sodelujemo tudi z ZD Ormož na področju zobne preventive. Vsakodnevno si starejši skupini ščetkata zobe, enkrat na mesec pa nas je obiskala  tudi medicinska sestra ga. Pavla Govedič. V mesecu novembru je starejša skupina (in 5 starejših otrok Sončkov) opravila zobozdravstveni pregled v zobni ambulanti dr. Kuliševe v Ormožu:   * v maju opravi starejša skupina še en zobozdravstveni pregled v ZD Ormož pri dr. Kuliševi, * v marcu smo izvedli predavanje za starše na temo Zdrava prehrana predšolskega otroka. Predavateljica dipl. med. sestra ga. Sabrina Pernjak. * zelo se trudimo, da imajo otroci na jedilniku raznoliko hrano lokalnih pridelovalcev, * pustimo jim čas, da hrano oz. jed večkrat poskusijo, da ugotovijo, kakšnega okusa je in jo potem tudi v malih količinah pojedo. * do konec meseca julija je potrebno oddati poročilo koordinatorja ter vseh skupin, ki so sodelovale v projektu za pridobitev nalepke in potrdil za strokovne delavke. Poročila bodo objavljena na spletni strani vrtca. |