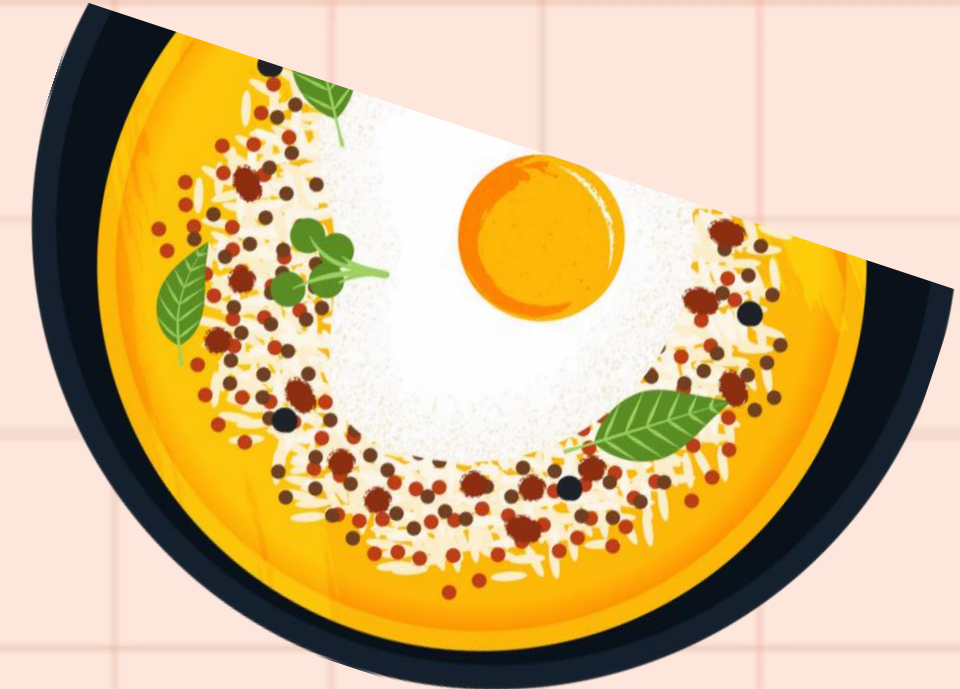




Erasmus+

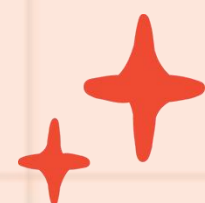
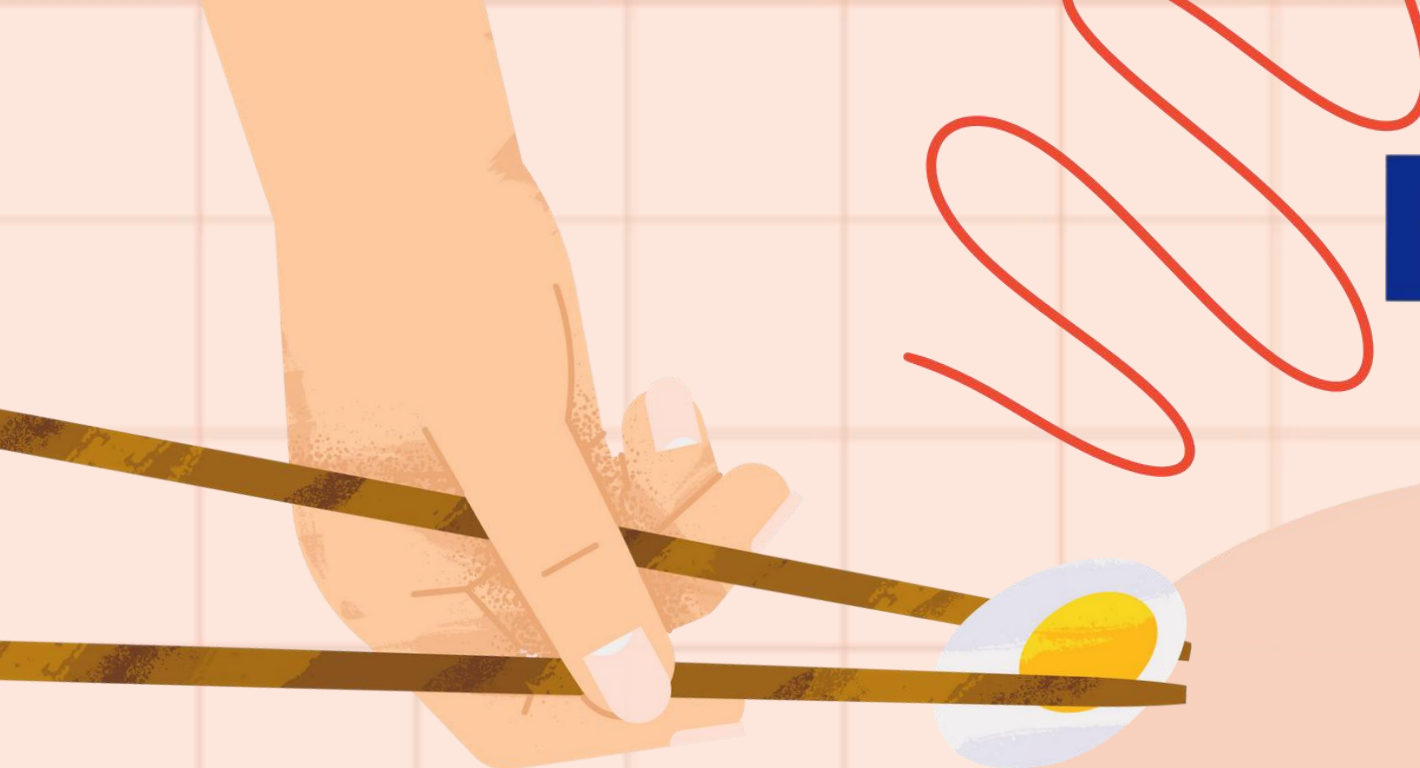


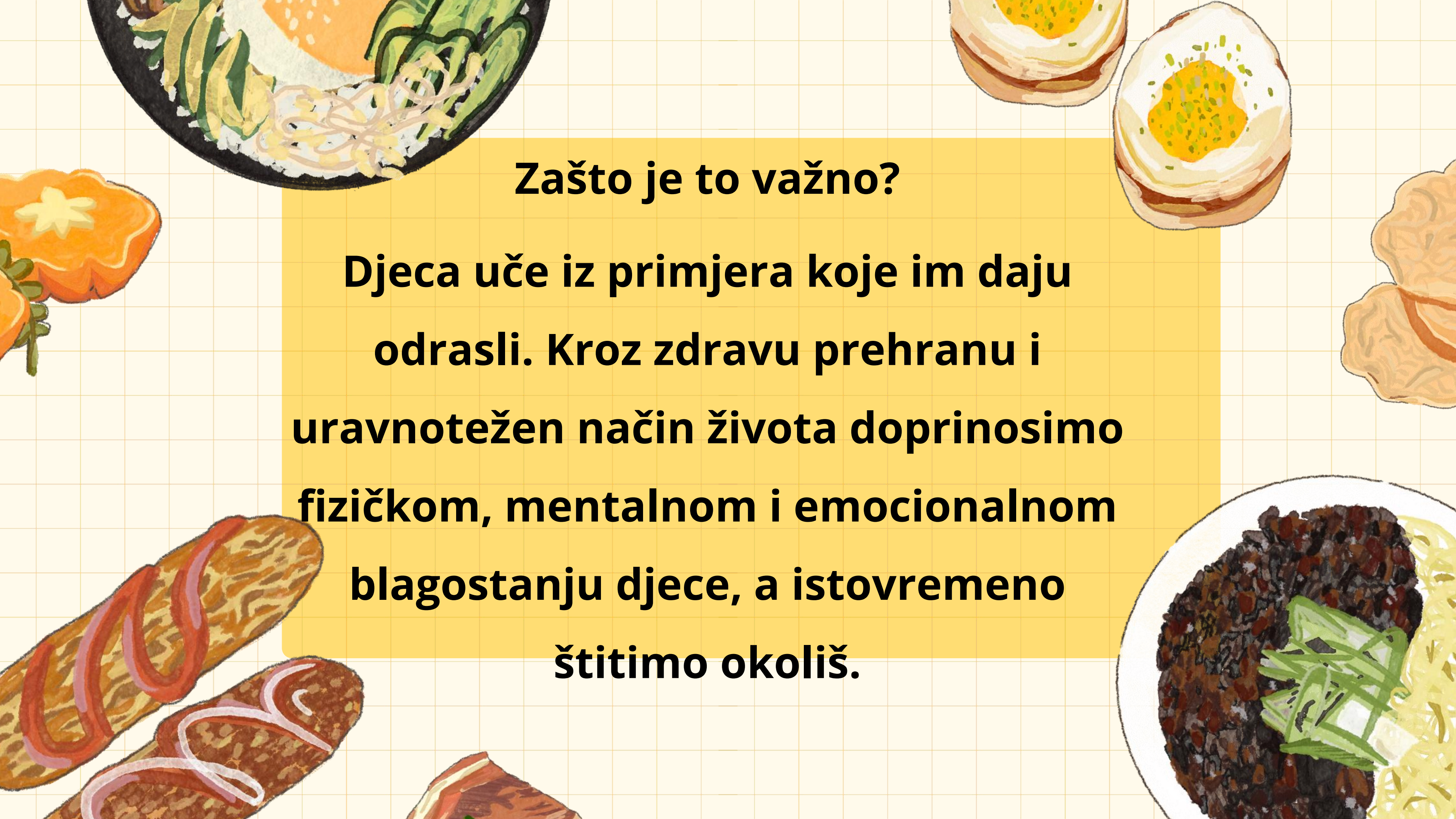
ZDRAVE PREHRAMBENE NAVIKE I ODRŽIV NAČIN ŽIVOTA

SAVJETI ZA RODITELJE I ODGOJITELJE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Zašto je to važno?

Djeca uče iz primjera koje im daju odrasli. Kroz zdravu prehranu i uravnotežen način života doprinosimo fizičkom, mentalnom i emocionalnom blagostanju djece, a istovremeno štitimo okoliš.

ŠTO ČINI ZDRAVU PREHRANU

Balansirana prehrana uključuje:

Voće i povrće svaki dan (barem 5 porcija)

Cjelovite žitarice (kruh, tjestenina, smeđa riža)

Raznovrsni proteini (riba, jaja, mahunarke, mliječni proizvodi s malo masnoće)

Pravilna hidratacija – najmanje 6–8 čaša vode dnevno

Ograničavanje unosa šećera, soli i prerađene hrane





ŠTO ZNAČI ODRŽIV NAČIN ŽIVOTA?

Odabir navika koje štite zdravlje ljudi i okoliš

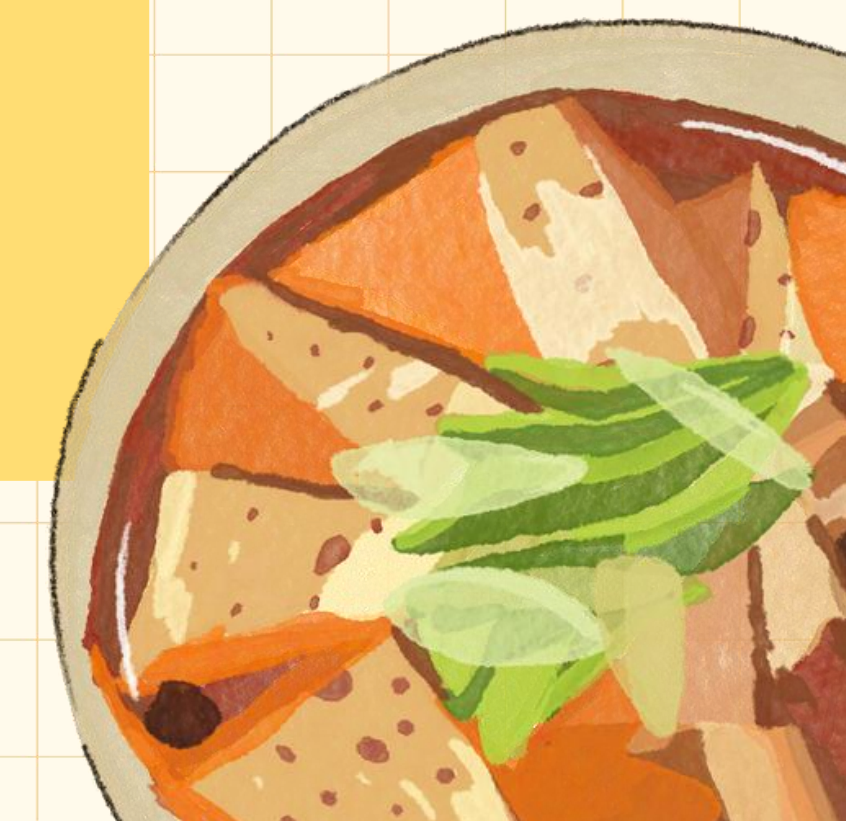
Umjerena konzumacija, bez bacanja hrane

Biranje lokalnih i sezonskih proizvoda

Izbjegavanje plastične ambalaže za jednokratnu upotrebu

Poticanje hodanja ili vožnje bicikla

Recikliranje i ponovna uporaba materijala





ULOGA OBITELJI I VRTIĆA

Obitelj:

- Uključite djecu u odabir i pripremu obroka
 - Budite uzori u prehranbenim i potrošačkim navikama
 - Izbjegavajte nezdrave nagrade u obliku hrane (npr. slatkiši)

Vrtić:

- Uključite aktivnosti o zdravoj prehrani u nastavni plan i program
- Organizirajte tematske dane (npr. Dan voća)
- Promičite zdrave užine



Praktični savjeti za roditelje i odgojitelje

Uvijek nudite zdrave alternative (voće umjesto slatkiša)

Razgovarajte s djecom o prednostima zdrave hrane

Ograničite vrijeme pred ekranima i potičite tjelesnu aktivnost

Uvodite novu hranu postupno, kroz igru ili priče

Potičite djecu da izraze svoje mišljenje o onome što jedu





Obrazovanje za budućnost

Promicanjem zdravih prehrambenih navika i održivog načina života doprinosimo:

- Prevenciji pretilosti i s njom povezanih bolesti
- Boljoj koncentraciji i školskom uspjehu
- Očuvanju prirodnih resursa planeta za buduće generacije

Zajedno možemo odgajati zdraviju, uravnoteženiju i odgovorniju djecu!





PRVI TJEDAN: UČENJE O HRANI I ZDRAVIM NAVIKAMA

Cilj: Upoznavanje djece sa zdravom hranom i njenom važnosti.

Ponedjeljak: Senzorna igra s voćem i povrćem – Djeca pogađaju hranu dodirrom, mirisom i okusom.

Utorak: Izrada „Hrskavog luka u bojama“ – Djeca crtaju voće i povrće u bojama duge.

Srijeda: Edukativna priča: „Pustolovine hrabrog povrća“ – Izmišljena ili prilagođena priča. Može se napraviti i zajednički.

Četvrtak: Zdrava vrićka užina – Svako dijete donosi zdravu užinu, a sadržaj se zajedno komentira.

Petak: Mini-radionica s roditeljima: „Zdrav doručak“ – Zajedničko pripremanje laganih obroka (npr. smoothieji, otvoreni sendviči).



DRUGI TJEDAN: HIDRACIJA I POKRET – OSNOVNO ZA ZDRAVLJE

Cilj: Promicanje dnevnog unosa vode i tjelesne aktivnosti.



Ponedjeljak: „Sretna čaša“ – Ukrašavanje višekratnih čaša za vodu.

Utorak: Izazov s vodom – Tko može popiti 6 čaša vode tijekom dana? Praćenje na grafikonu.

Srijeda: Vodeni ples – Igra pokreta uz glazbu o vodi.

Četvrtak: Aktivne pauze – 5 minuta kretanja svakog sata.

Petak: Obiteljski sportski dan – Jednostavne igre na otvorenom s roditeljima: štafete, trčanje, igre s loptom.





TREĆI TJEDAN: ODRŽIV NAČIN ŽIVOTA

Cilj: Obrazovanje djece u duhu brige za okoliš i prirodne resurse.



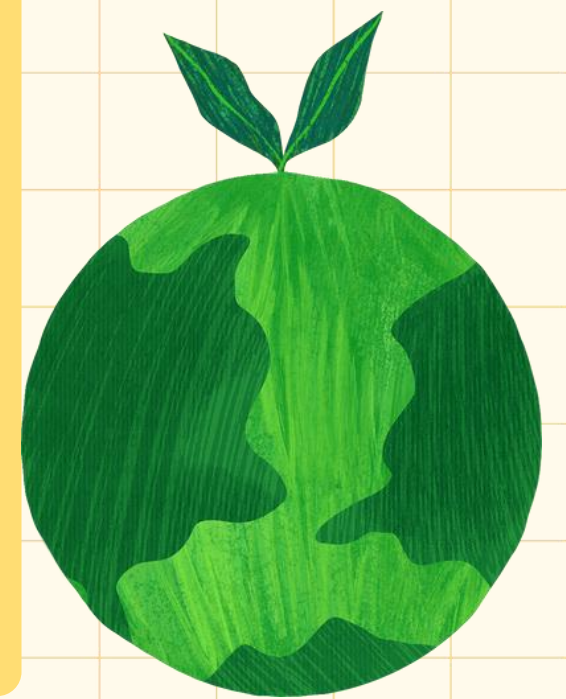
Ponedjeljak: Razmišljanje o zelenom – Razgovaramo o bacanju hrane i recikliranju.

Utorak: Posjet tržnici ili poziv lokalnog proizvođača – Otkrijemo lokalne i sezonske proizvode.

Srijeda: Eko kutak u sobi dnevnog boravka– Postavljamo prostor s koševima za recikliranje.

Četvrtak: Radionica: Ponovna uporaba ambalaže – Izrađujemo igračke od kutija, boca i čepova.

Petak: Dan bez plastike – Pokušavamo dan bez plastične ambalaže za jednokratnu upotrebu.





ČETVRTI TJEDAN: PREGLED I AKTIVNO SUDJELOVANJE



Cilj: Ponavljanje znanja kroz aktivno sudjelovanje i igre.

Ponedjeljak: Kuhamo zajedno u vrtiću – Pripremamo jednostavne užine (npr. voćnu salatu).

Utorak: Djeca postaju „edukatori“ – Svako dijete predstavlja zdravu hranu svojim vršnjacima.

Srijeda: Natjecanje u izradi plakata: „Jedem zdravo!“ – Djeca izrađuju plakate s porukama i crtežima.

Četvrtak: Dijeljenje s obitelji – Šaljemo kući ideje za zdrave jelovnike i obiteljske izazove.

Petak: „Festival zdravlja“ – Izložba, igre, tematske pjesme i sudjelovanje roditelja.





KORISNI MATERIJALI

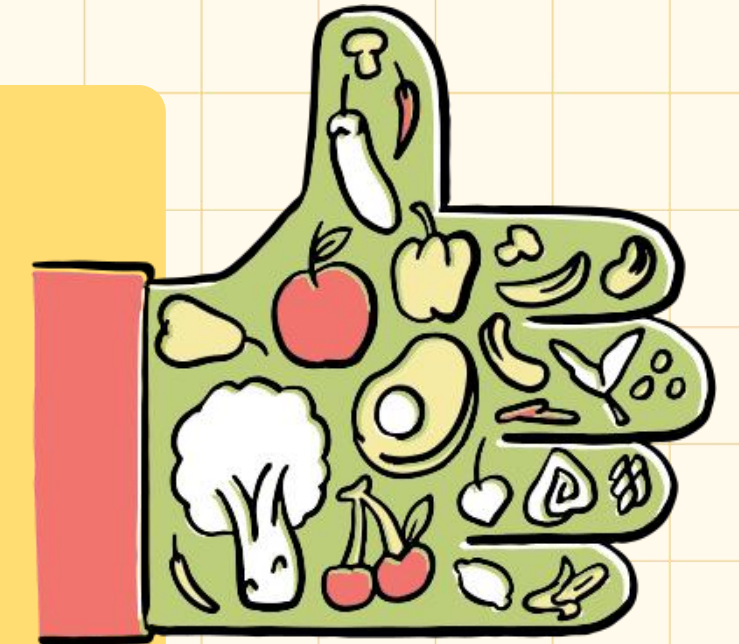
Razno voće/povrće

Karton, bojice, spremnici za reciklažu

Višekratne čaše, naljepnice

Tematske priče (ili one koje se izmislimo zajedno)

Grafikoni za praćenje (hidratacija, zdrava užina i slično)



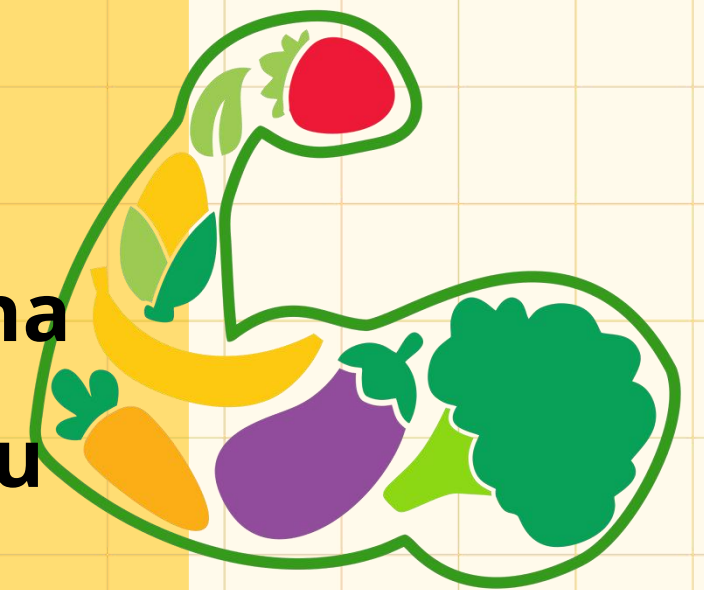
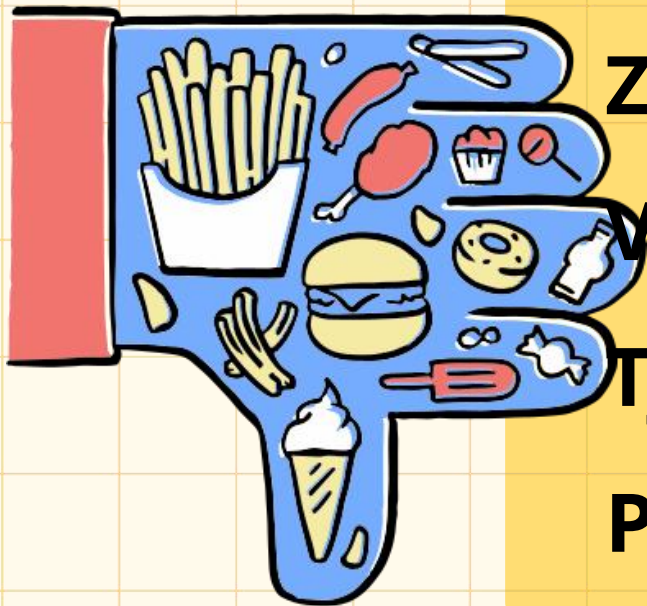
SAVJETI ZA RODITELJE

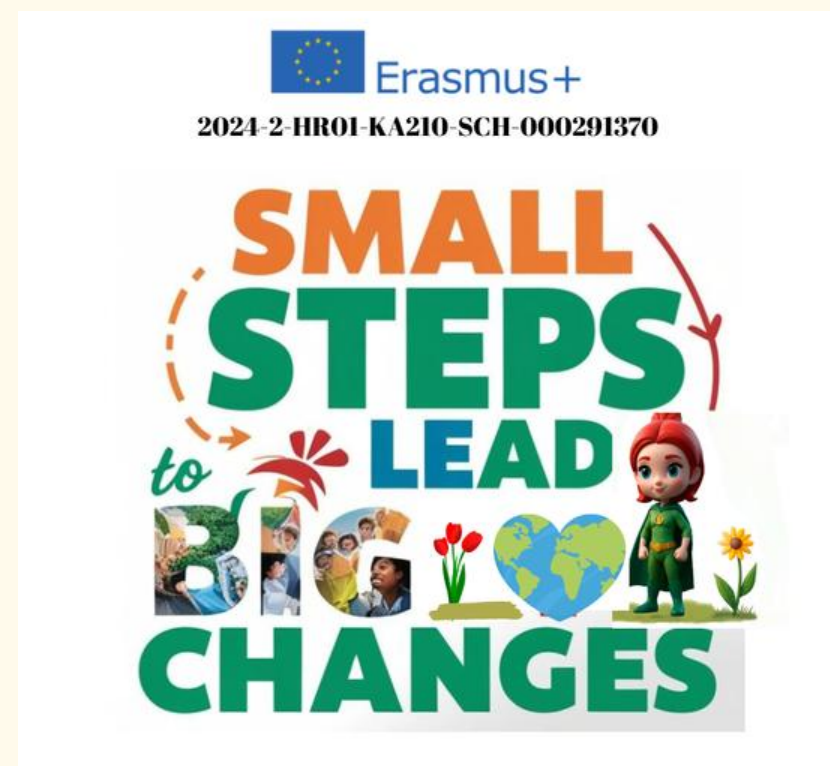
Zalijepite „kotač zdrave prehrane“ u kuhinji

Večer: „Što sam danas jeo/la?“ – zabavan pregled dana

Tjedno: Zajedno planirajte obroke i popis za kupovinu

Prakticirajte „dan bez bacanja hrane“ kao obitelj





FINANCIRANO OD STRANE EUROPSKE UNIJE. MIŠLJENJA I STAVOVI IZRAŽENI U OVOM MATERIJALU PRIPADAJU ISKLJUČIVO AUTORU/IMA I NE ODRAŽAVAJU NUŽNO STAVOVE EUROPSKE UNIJE ILI ANPCDEFP-A. NI EUROPSKA UNIJA NI ANPCDEFP NE MOGU SE SMATRATI ODGOVORNIMA ZA NJIH.