

teljica za otroke drugega oddelka pripravila skupno dejavnost v skladu s *Kurikulumom za vrtce* (1999).

Strokovne delavke smo s tem načinom medsebojnega sodelovanja imele možnost predstaviti svoja močna področja, deliti svoje znanje, drugačen način dela, poklicno sodelovati z naključno izbrano vzgojiteljico in pomočnico vzgojiteljice, si izmenjati ideje in izkušnje. Izkazalo se je, da je naše delo raznoliko in razgibano. Po izvedbi strokovnega sodelovanja smo prejele pozitivne povratne informacije. Strokovne delavke so poročale, da so bile vodene in ciljno usmerjene dejavnosti prijetne, poučne in pozitivno naravnane. Otroci so spoznali otroke iz drugega oddelka in druge vzgojiteljice. Vzgojiteljice so pridobile nova (spo) znanja, obogatile svoje socialne veščine, predvsem pa pridobile pozitivno izkušnjo in željo po ponovnem druženju z drugimi v vrtcu.

Ugotovile smo, da so strokovne delavke na delavnicah aktivno sodelovale ter s pozitivno naravnostjo in z odgovornostjo izvedle srečanja. Odzivi strokovnih de-

lavk na širše in drugačno sodelovanje po izvedenih medsebojnih srečanjih so bili zelo pozitivni. Ugotavljamo, da širše in drugačno medsebojno sodelovanje krepi medsebojne odnose, saj jim tovrstno sodelovanje prinaša nove izkušnje, nove izzive, nova znanja. Strokovne delavke so izrazile željo po nadaljnjem strokovnem sodelovanju. Prav tako smo zaznale pozitivne povratne informacije s strani otrok. V šolskem letu 2017/18 se bodo dejavnosti v mreži nadaljevale. Zavrtete bomo nov krog in s kritičnim prijateljevanjem stopile stopničko višje in naredile korak k še uspešnejšemu delu.

#### Literatura:

- Ažman, T., Erčulj, J., in Peček, P. (2016). *Mreže učečih se šol in vrtcev: gradivo za razvojne timе*. Ljubljana: Šola za ravnatelje.
- Erčulj, J. (2002). *Kakovost – Mreže učečih se šol – učiteljev profesionalizem*. V: M. Tavčar (ur). *Management, kakovost, razvoj: zbornik 2. strokovnega posveta Visoke šole za management v Kopru z mednarodno udeležbo*, Bernardin, 16.–17. november 2002 (str. 87–96). Koper: Visoka šola za management.

## IZMENJAVA ZNANJA IN IZKUŠENJ V EU PROJEKTIH

Tanja Bordon, spec. klinične dietetike, zaposlena na projektu *Trajnost in prehrana v vrtcih*

### Evropski projekt o trajnosti in prehrani v vrtcih: *Prehranska vzgoja otroka je celostno znanje*

**Povzetek:** V članku predstavljam EU projekt o trajnosti in prehrani v vrtcih: *Prehranska vzgoja otroka je celostno znanje*. Projekt traja od 2016 do 2018, učne vsebine bodo brezplačno dosegljive vsem zainteresiranim.

**Gljučne besede:** *vrtce, otroci, prehrana*.

Evropski vrtci se zadnjih 10–15 let srečujejo s pomembnimi spremembami: vse več otrok ostaja dlje časa v vrtcih, povečalo pa se je tudi število begunskih otrok. Te spremembe od zaposlenih zahtevajo nova znanja, med katerimi je tudi podrobnejše znanje o prehrani, s katerim se v času študija ne srečajo. Zato smo z evropskimi partnerji začeli razvijati interaktivni portal in platformo z izobraževalnimi moduli na daljavo, ki poteka preko projekta Erasmus+: »*Trajnost in prehrana v vrtcih: prosto dostopna učna gradiva za pedagoške delavce in osebe v kuhinjah*«. Projekt traja od 2016 do 2018, učne vsebine, ki bodo brezplačno dosegljive vsem zainteresiranim, pa bodo obravnavale naslednja področja:

**Modul 1:** Zaposleni v vrtcu imajo ključno vlogo pri oblikovanju otrokovih prehranskih navad

**Modul 2:** Kako hrano v vrtcih narediti kvalitetnejšo in bližje načelom trajnosti

**Modul 3:** Učenje zunaj učilnice kot dobra izobraževalna priložnost

**Modul 4:** Prehrana različnih etničnih skupin

**Modul 5:** Kako komunicirati s starši in jih navdušiti za sodelovanje<sup>1</sup>

#### V Slovenji imamo v evropskem merilu zelo dobre vrtce

Otroci v slovenskih vrtcih velikokrat preživijo 8 ur in v tem času imajo 4 obroke. Lahko se pohvalimo, da imamo enega od najboljših sistemov vrtčevske prehrane v Evropi. Otroci imajo tople obroke, ki jih pripravljajo vrtčevske kuhinje posebej zanje. Veliko vrtcev si prizadeva za čim bolj kvalitetno hrano: svežo, lokalno sezonsko in če se le da, vsaj deloma tudi ekološko. V Evropi, z izjemo bivših socialističnih držav, obroke zanje običajno pripravljajo različni »catering-i«, ki so specializirani za vrtce, lahko pa kuhajo še za druge naročnike. Starši in vrtce nima-jo velike možnosti vpliva nanje, saj niso del vrtca. Ravno tako je Slovenija ena od redkih dežel, ki ima v določenih

<sup>1</sup> Več informacij o projektu lahko preberete na spletni strani: <http://izobrazevanje-prehrana.si/sodelovanje-v-mednarodnem-projektu>.

urah v poslovalnem času vrtca sočasno prisotnost dveh vzgojiteljic (diplomirane vzgojiteljice in vzgojiteljice pomočnice) v oddelku otrok.

Vrtec je hkrati prostor, kjer se dnevno srečuje več skupin ljudi: otroci, starši, zaposleni, poslovni partnerji in drugi obiskovalci. Vrtci so povezani z osnovno šolo in lokalno skupnostjo. Vloga vrtca pri oblikovanju prehranskih navad je izredna, saj se te oblikujejo v zgodnjem otroštvu, poleg tega pa preko otrok vpliva tudi na starše in na lokalo okolje.

### Vlogi vzgojiteljice in kuharja se dopolnjujeta

Še tako kvaliteten obrok ne doseže učinka, če ga vzgojiteljica ne podpre. Na prehranske navade otroka v vrtcu vplivata vzgojiteljica s svojim zgledom in kuhinja z izborom in s pripravo jedi, njuna vloga pa gre z roko v roki. Vzgojitelj, ki z veseljem poskusi jedi in o njih pove nekaj lepega, vzbudi zanimanje otroka. Ravno obratno doseže vzgojitelj, ki določeno jed zavrača – bodisi z besedo ali gestami. Seveda je vedno potrebno upoštevati tudi otrokov okus in sprejeti, da otrok mogoče določene jedi ne mara. Toda obstaja mnogo načinov, kako otroke navdušiti za jedi. Nekaj jih boste našli v izobraževalnih modulih, ki smo jih pripravili in vam bodo poleg tega pomagali tudi bolje razumeti otrokove potrebe in značilnosti.

### Učenje o prehrani se začne na vrtu

Na šolskem ali vrtčevskem vrtu ter pri ogledu kmetije se otroci naučijo, od kod prihaja hrana in kako se jo pridelava. Oblikujejo svoj odnos do narave, kmetijstva, živali in zdrave hrane, ki jih bo spremljal v prihodnosti. Taki otroci bodo do okolja gotovo bolj trajnostno naravnani in jim ne bo vseeno za prehrano in zdravje. Poleg tega vrtovi in obiski kmetij ponujajo neskončen poligon učenja o različnih temah – ne le o prehrani.

Pri učenju v naravi pa ni pomembno le znanje, ki ga pridobijo, ampak tudi sam stik z naravo, ki na splošno izboljšuje zdravje zaradi več gibanja, spodbuja socialne stike in možnosti za osebni razvoj (Health Council of the Netherlands, 2004).

### Pri uvajanju novih jedi ni pomemben le okus

Učenje novih okusov je za otroka večšina, zato potrebuje čas in veliko ponovitev, da se je nauči. Po 15–20 ponovitvah mu jed postane domača, a to ne pomeni, da jo bo od sedaj vedno jedel, včasih mu npr. ni do te hrane (Erin K. Eliassen, 2011). Priporočljivo je, da jeste skupaj z otroki in pri mizi ustvarjate toplo in ljubeče vzdušje. Takrat je otrok bolj sprejemljiv za novo učenje (Erin K. Eliassen, 2011).

Ko otroci jedo, naj se osredotočijo na hrano, radio naj bo izključen, naj ne uporabljajo pobarvank ali igrač (Dolar Bahovič, Bregar Golobič, 2004). Pred obrokom naj se umirijo, le tako bodo lahko slišali svoj notranji glas, ki jim običajno

pravilno pove, kdaj so siti (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012). Ne vztrajamo za vsako ceno, naj otrok poje vse iz krožnika, tako se ne bo naučil prepoznati, kdaj je lačen in kdaj sit, kar kasneje lahko pripelje do prenajedanja (Satter, 2008). Otrok ne silimo s hrano, dosegli bomo nasproten učinek, poleg tega pa se bo miza spremenila v bojno polje. Če ne želijo pojesti, bi bil dober odgovor to: »Ne skrbi zaradi tega. Ostani tu in uživajmo v skupnem druženju.« (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012).

### Vrstnik, ki je določeno hrano, je najboljši zgled

Tega dejstva se zelo dobro zavedajo in ga s pridom uporabljajo v oglaševalski industriji, vendar ga lahko uporabite tudi v vrtcu. Dokazano je, da če otroci opazujejo, potem imajo raje jedi, ki jih jedo ljudje, ki kažejo pozitivne občutke; jedi, ki jih jedo otroci, bolj kot tisto, ki jo jedo odrasli in jedi, ki jih izberejo otroci istega spola, kot so sami (Frazier, Brandy N. et al., 2012).

### Primer dobre prakse iz tujine: Soil Association, Food for Life, Early Years

Do sedaj smo obiskali vrtce v Nemčiji, Angliji in Bolgariji. Kot že omenjeno, hrano največkrat pripravljajo »cateringi« v vrtci se morajo sami zavzeti za kvaliteto hrane, če jo želijo. Pri tem jim lahko pomagajo določene organizacije kot so npr. partnerska neprofitna organizacija, Soil Association iz Velike Britanije. Ukvarjajo se z izboljšanjem prehranjevanja v ustanovah, ki to želijo, povezujejo kmete, različne ustanove, jih izobražujejo in jim pomagajo do boljših rešitev. Imajo odlično razvite mehanizme dela s prehranskim izobraževanjem na različnih izobraževalnih nivojih: od predšolskih otrok, šolarjev, kuharjev, kmetovalcev, skratka vseh, ki so vpleteni v prehransko verigo. V okviru programa Food for Life so za vrtce so razvili kriterije, po katerih lahko ugotovijo, kakšna je prehrana v njihovem vrtcu in jo skladno z njimi tudi izboljšajo. To je v bistvu vprašalnik, ki zajema vsa glavna področja:

1. Kvaliteto hrane in od kje prihaja hrana.
2. Nadzor in vodenje prehrane in prehranska kultura v vrtcu.
3. Izobraževanje o prehrani.
4. Skupnost, partnerstva in sodelovanje staršev.

Vrtec vidi, kje so njegove šibke točke in jih z njihovo pomočjo lahko izboljša ter napreduje po lestvici do prehransko vse boljšega vrtca. Ti vrtci imajo tudi učne vrtove, otroke pa vodijo tudi na obiske kmetij, ki se jih zelo veselijo, prehrano obravnavajo celostno, kar tudi je. Povedali so, da imaš vrt lahko kjerkoli: eni so na poličkah, drugi na večjih površinah, pomembno je le, da so. Glede vrtov imamo sami še boljši primer dobre prakse, ki ga vodi Inštitut za trajnostni razvoj, tj. Šolski ekovrt. Je edini, ki na nacionalni ravni in sistematično ponuja posebna znanja, ki jih učitelji

in vzgojitelji potrebujejo za vključevanje vrtov v svoje delo in vsestransko podporo pri delu z njimi.

### Zaključna misel

Prehrana je vsekakor tema, ki jo lahko povežemo na različna življenjska področja, neločljivo je povezana z zdravjem, okoljem in z lokalno ekonomijo. Otroci, ki bodo te povezave bolj razumeli, bodo gotovo ustvarjali kvalitetnejše življenjsko okolje.

#### Literatura:

Dolar Bahovec, E., Bregar Golobič K., (2004). *Šola in vrtec skozi ogledalo*. Ljubljana: DZS d.d., str. 49–54.

Eliassen, E. K. (2011). *The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors*. National Association for the Education of Young Children.

Frazier, Brandy N.; Gelman, Susan A.; Kaciroti, Niko; Russell, Joshua W.; Lumeng, Julie C. (2012). *I'll Have What She's Having: The Impact of Model Characteristics on Children's Food Choices*. *Developmental Science*, v15 št. 1. Malden:Wiley-Blackwell. str. 87–98

Kast-Zahn, A. Morgenroth, H. (2012). *Vsak otrok se lahko nauči jesti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Satter, E. (2008). *Secrets of Feeding a Healthy Family*. Madison, WI: Kelco Press.

Sempik, J. Hine, R. Wilcox, D. (2010) *Green Care: A Conceptual Framework*. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866, Green Care in Agriculture. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University.

Iva Rizner, vzgojiteljica, Kranjski vrtci

## Seznani smo se s kitajsko kulturo in z jezikom

**Povzetek:** V prispevku predstavljam sodelovanje v Konfucijevi učilnici, kjer gre za seznanjanje s kitajsko kulturo in jezikom. Kitajska učiteljica se je vključevala v naše vsakdanje življenje v vrtcu in nas seznanjala s svojo kulturo in jezikom, hkrati pa spoznavala našo kulturo in tradicijo.

**Gljučne besede:** *kitajščina, kitajska kultura, kitajske pismenke.*

### Konfucijeva učilnica

Gimnazija Kranj je od leta 2014 postala sedež tretje Konfucijeve učilnice v Sloveniji in s tem regijski center za učenje kitajščine. Konfucijeva učilnica deluje pod okriljem Konfucijevega inštituta Ljubljana. Konfucijev inštitut v Ljubljani je neprofitna organizacija, ki jo financira Državni urad za kitajski jezik s sedežem v Pekingu (HANBAN) in deluje v okviru Ekonomske fakultete v Ljubljani. Hanban je bil ustanovljen pred 23 leti z namenom promoviranja kitajskega jezika in kulture po svetu. Do sedaj je ustanovljenih več kot 300 konfucijevih inštitutov in 200 konfucijevih učilnic v 94 državah. Konfucijev inštitut v Ljubljani je ustanovljen z namenom poučevanja kitajskega jezika in spoznavanja kitajske kulture, promoviranja poslovnih priložnosti ter povezovanja kultur Kitajske in Slovenije.

Z otroki, starimi od 5 do 6 let, sem sodelovala v projektu Spoznavanje kitajske kulture in jezika. V sklopu projekta sem bila sedem tednov mentorica kitajski učiteljici, s katero sva v vsebine vsakdanjega vzgojno-izobraževalnega procesa vključevali posamezne elemente kitajske kulture in jezika. Projekt je potekal od meseca novembra do meseca maja. Kitajska učiteljica nas je obiskovala enkrat mesečno in je bila z nami ves teden. Med seboj sva komunicirali v angleškem jeziku. Cilj sodelovanja v programu ni bil učenje kitajskega jezika, temveč seznanjanje s tujo kulturo, ki je za otroke nova, drugačna.

### Predstavitev nekaterih elementov kitajske kulture

Poslanstvo kitajske učiteljice je bilo predstavljanje kitajske kulture. Z otroki je izdelala in ustvarila nekaj kitajskih

simbolov. Pogosto je bila oblečena v rdeč plašč, ker je rdeča barva na Kitajskem tradicionalna barva oziroma barva sreče. To je ognjena rdeča, ki jo Kitajci uporabljajo na svojih značilnih lampijonih, ki jih lahko vidimo v kitajskih restavracijah, ob kitajskem novem letu ali pri vходу v domove na Kitajskem. Na Kitajskem je rdeča barva srečna barva in jo pogosto uporabljajo, da prinese srečo v dom. Ob kitajskem novem letu si med seboj pošiljajo rdeče kuverte in si tako zaželi srečo. Kitajsko novo leto se praznuje konec januarja in ob tej priložnosti so tudi otroci izdelali rdeče kuverte, v katere na Kitajskem dajo kovance za srečo in jih podarijo svojim najbližjim. Kovanci na splošno na Kitajskem predstavljajo simbol sreče in blaginje.

Posebno doživetje je bilo povabilo na praznovanje kitajskega novega leta, ki se je dogajalo na OŠ Antona Tomaža Linhartarja v Radovljici. Praznovanja sva se udeležili vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice. Na prireditvi je bila tudi pogostitev s tradicionalnimi kitajskimi jedmi, ki obsegajo veliko riža, jedi pripravljene v voku, kislo pekočih omak in juh, riževih rezancev, riževega čipsa, kitajskih cmokov ... Na fotografijah so si otroci lahko ogledali, kako na Kitajskem pripravijo obroke, ki so v manjših skledah in v večjem številu različnih jedi, kar je popolnoma drugače kot v naši kulturi.

Gao Pan nam je prinesla s Kitajske kitajske vozle za srečo. Ti so seveda rdeče barve. Vozlov ni znala izdelovati, ker je za to potrebno posebno znanje in je učenje le-tega precej zahtevno. Kitajci zelo radi tudi rezljajo različne simbole, pismenke, ki predstavljajo srečo in blaginjo in z njimi okrasijo svoje domove. Otroci so si lahko ogledali