

# Staršiski list

2010/11

## Dwaj receptaj k wuspytanju!

### Jednory recept za płone plincy (jeli raz chlěb w domje njeje)

450 g połnožitneje muki - 2 lžicce sele -  
150 ml wody - něšto wolija

1. Dajće muku, sól a wodu do šklę a tołkajće z toho često.
2. Rozdželće često do šesc jenak wulkich dželow.
3. Posypajće muku na blido a nudlowy kulečk. Wukulejće potom česta na cyle čehnke kulowate plincy.
4. Za kózdy plinc trochu wolija w pónoji zwohrēc. Wupjeće plinc na kózdej stronje tři do pjeć minutow při srénjej čoploče - doniž nima pucherje, je chrymstaty a derje wopječeny.



### wusmuž ze syreho zorna

Čerstwje šrotowane zorno přez noc we wodze namóćić. Rano čerstwje truhane jabluka, kóstki banany, citrónu, rozsykane worjechi a bitu smjetanu podměšeć. (sad počasej wotpowědujo ménjeć!)

wudaće: nalěco 2010/11

wudawaćel: Serbske šulske towarzstwo z.t.

Póstowe naměsto 2

02625 Budyšin

tel.: (03591) 550216

faks: (03591) 550220

[info@sorabischer-schulverein.de](mailto:info@sorabischer-schulverein.de)

[www.sorabischer-schulverein.de](http://www.sorabischer-schulverein.de)

zamołwitej redaktorce: Marja Jaworkowa/Monika Süšowa

tel.: (03591) 550215

titulny wobraz: džesci w Ralbicach

fota: SŠT

© 2010 Serbske šulske towarzstwo z.t./Sorbischer Schulverein e.V.

Lubi starši,

na čo džiwaće Wy při nakupje žiwidłow? Rozsudžiće Wy po płaćiznje, słodże abo po zapakowanju, po tym, štož znajeće abo snano po tym, kelko časa za přihotowanje trjebaće? W čim rozeznawa so dobra jědź wot stroweje? Čehodla je poprawom tak ćežko naše jědźne zwučenosće změnić a so strowišo zežiwjeć?

Tuta tema budži přiběrajo zjawný zajim lěkarjow, psychologow a socialnych pedagogow, dokelž nadwaha tež pola džěći přez wopačne zežiwjenje a přemało pohiba přiběra. Tutej temje wěnujemy so w tutym staršiskim lisće.

Póstny čas je dobra składnosć naše zežiwjenje pruwować a k nuzy tež přestajić.

Přeju Wam žohnowane jutry.

Waša



Ludmila Budarjowa  
předsydká Serbskeho šulskeho towarzstwa z.t.

Wobsah:

Bóh žohnuj - Bóh zapłać	1
Lubosć a džakownosć	5
Strowe zežiwjenje w Rownom	7
Projekt „Tiger kids“ w Chrósćicach	8
Strowy wobjed za džěći w Němcach	9
Štož Jank njenawuknje...	10
Su cyrobizny přeco žiwidła?	11
Projekt „Jěść jako dožiwjenje“ w Malešecach	12

## Bóh žohnuj - Bóh zaplać!

Njepřewidžomne mnóstwo informacijow k strowoće a hoberski poskitk na žividłach počežuja strowe zežiwjenje.

Mjeztym zo převažny džél swětowego wobydlerstwa hłód trada, jědža a pija so wjele ludži w industrijnych krajach chorí.



Kak je to móžno? Hdyž so rostliny direktnje jědža, na př. jako chlěb abo zelenina, dosaha wěste mnóstwo za 20 ludži. Hdyž pak so wužija za produkciju mjasa (rostliny so zwěrjatam přepicuja), dosaha samsne mnóstwo jenož za třoch.

Přeco wjace džěci su přetołste, dokelž jědža přewjele njestroweho. K zhromadnej jědži so jim njecha, dokelž su mjeztym hižo chłoscili. Chłoscí džěco často, nima k jědži appetit a njeje hižo hłodne. Wone jě tak přemało žividłow z wutkami. Wobkedžbjujemy, zo móža so runje džěci sćežka nawalnemu wabjenju wuwinyć. Lubje namazana pomazka mačerje na talerju ležo wostanje, hdyž so pisany zybolacy nopašk jogurta z toboły wučehnje. Nětko móže kublarka podarmo rěčeć a rjenje nakrate kuski jabłuka abo kórki kaž za staroh Frycu poskićeć - džěco widži pisany nopašk a wšo druhe jenož hišće z přirěčowanjom a hnućenjom přijimuje. Tuta scena wospijetuje so džen wote dnja w kóždej pěstowarni. Popołdnju k swačinje to samsne, jenož hišće hórje, dokelž „ach, popołdnju tla móže džěco něšto słódke dóstaać“. Potom wšě džěci tež hišće poslednju mać wo

rjenje zawalenym poprjančku „z ekstra wjele mlokom“ přeswědča. (Wuwzaća su wězo móžne.) Nětko džěco hnući swoju pomazku kusać, je čežko a snano tež njezmysł. Rjenje by bylo, hdyz bychu so starši na staršiskej zhromadžinje na alternatiwy dojednali, na př. zo słodkoscé w tajkich wabjen-skich zapakowanjach so sobu njedawaja.



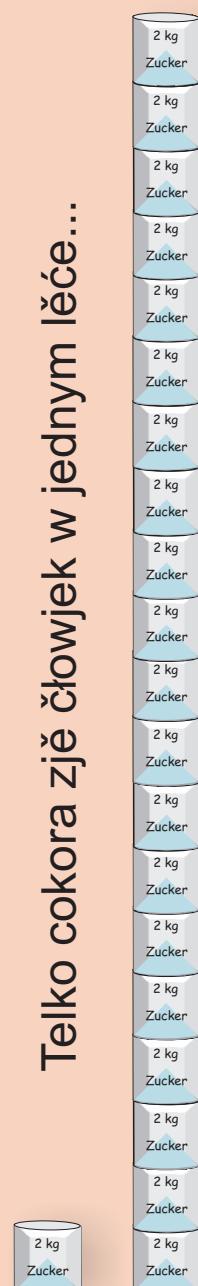
Džěćace jogury a twarohi a specielne mlokowe produkty njehodža so dla swojego wysokeho podžela na cokoru (zwjetša do 25%) a tuku za džěći. To njeusu

žividla, ale słodkosće. We wabjenju pokazane idealne jěđe a pića za přestawku, tykanc, poprjancy abo woblu-bowane šokolodowe kremy (zwjetša 30% tuk a 50% cokor), maja njesměrnje wjele cokora (cokor su wše přidawki z kóncowku „-ose“). Tajke słodke wěcy skaža džěćom krótkodobnje apetit na strowe žividla, škodža dołhodob-nje zubam a budža chcyćiwosć za wjace słodkim. We wjele słodkosćach su tež hišće chemiske barby a mnohe njetrěbne a škódne přidawki. Z tučnymi abo selenymi příkuskami so runje tak ma, kaž tež najwjace hotowymi jěđzemi. Čim dlěša lisćina přidawkow, čim mjenjehódne je žividlo. Dietowe a lightprodukty služa jenož industriji a škodža strowoče.

Na tajke jěđe zwučene jazyki jenož hišće sćežka łahodny aroma morcheje abo čerstweho jabłuka začuwaja. Tež kusanje zda so džesću wobčežne.

Zmylki w zežiwjenju njepokazaja so hnydom. Trjebaja druhdy lěta, haj lětdžesatki. A štó chce potom

Telko cokora zjě čłowjek w jednym lěće...

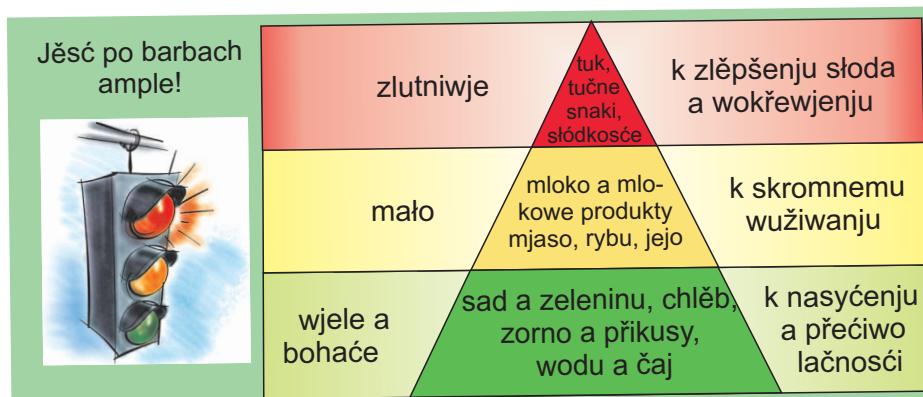


před 150 lětami

džensa

hišće něšto na zmylki w džěcatstwje wróco wjesć. Jěsc je tola tak rjenje a přijomnje. Što da hewak hišće rjaneho wot žiwjenja mamy. Čłowjek je tola jenož jónu živy. Hdyž tak hladaš, da njemóžeš ničo wjace jěsc. Popřej tla sej něšto! Figura je to jedne, štož so skomoli. Bóle waža pak wusutki na strowotu, a to nic jenož čelnje, ale tež psychisce a dušinje. Ćělo je nam Bóh darił - njech so z džakownosću a lubosću wo nje derje staramy.

➤ K strowemu zežiwjenju słusa tež pohibowanje a sport, znajmnjeňša jednu hodžinu wšědne. Bohudžak so wjele džěći wotsamo hišće rady a wjele hibaja. Njech maja džěći dosć móžnosćow, so wjele a wosebje wonka hrajća a zabawjeć. Hdyž su so džěći do jědze hłodne nahrajkali, sydnu so z cyle hinašim appetitom k blidu.



### Što je nětko strowe?

- žiwidla tak přirodne kaž móžno wostajić - mało wobdzěłane
- połnožitny chlěb a druhe cylozornite wudželki, na př. wowsowe tružki
- sad a zeleninu ke kózdej jědži (najlepje syre) - jabluko ze zahrody je přeco hišće najstrowše, runje tak w lěcu jahody
- přirodne tuki, kaž butra a druhe zymne wutlóčene wolije
- woda a čaj (bjez cokora)

### Kak so džěcom jěsc lubi?

- Mnóstwo: Njeměl so žadyn čišć wukonjeć, nic što a kelko so jě. Małe a měrniše džěći budu sej zwjetša mjenje brać hač wjetše a hibićiwe.

- *Příklad* dorosčenych je wažny. Džěci wothladaja sej cyle dokladnje naše zadžerženje z jědžu. Kuchnja je wažna městnosć wuknjenja, hdžež wobkedžbuja džěci wobchadženje ze žividłami, ale tež socialne kompetency.
- *Apetit* njeje přeco samsny a so často měnja. Džěco, kotrež raz někotry čas nochce wjeli jěsc, njetrjeba hnydom někajke preparaty. Runje tak kaž džěco, kotrež někotre dny raz wjace jě, hnydom nadwahu njedóstanje.
- *Motiwacija* je wažna. Štóż smě tež raz sobu nakupowač a při přihotowanju jědže so wobdželić, wuwije hinaši poměr k žividłam. Idealna by byla džěcaca hrjadka w zahrodze. Spěchowanje samostatnosće je wažne, tež hdyz je při tym často wjeli wutrajnosće a čuwow trjeba. Chwalba wopodstatni džěco a je pohonja.
- *Žividła njejsu srědky ke kublanju*. Jěsc njemělo so jako chłostanje rozumić, ale jako něšto, štóż wjeselo čini a člowjekej tyje. Tež jako tróšt, k změrowanju abo k wobtykanju so jědž docyla njehodži.
- „*Dobry słód*“ so hakle wuwije. Mnohostronski poskitk zmóžnja wotměnu. Čerstwe zela a korjeniny kaž tež skromne wužiwanje sele a cokora (lěpje ze sadom słodnić) zadžewaja jednostronskemu słodej abo zanjechanju wuwiteho słoda.
- *Atmosfera* při jědži wobwliwuje apetit. Zhromadna jědž w dobrej atmos-ferje da wěstotu a zmóžnja rozmołwu. Njelubozne temy abo prašenja za nadawkami njech so přesunu. Wjeselo a lóšt njech stejitej na přenim městnje.
- *Rituale*: Jědž je wažne srjedžišćo swójby kaž tež městno komunikacie a wuknjenja. Tohodla mamy na krute a zhromadne časy w swójbje abo skupinje džiwać.
- *Prawe zežiwjenje wot spočatka* sem zadžewa sčasom a dołhodobnje chorosćam ciwilizacije.

žórło: aid infodienst

Ze zemje brunej  
chlěb nam narosće.  
Za slónco, wětřik, dešć  
Bohu džak a česc.



### pačer k jědži

My mamy wjeli k jědži.  
Smy nasyćeni tu.  
Daj, zo tych njezabyli,  
kiž w swěće hlódní su.

Zemja płody nam přinjese,  
slónco płodam zrawić da.  
Luba zemja, slónco lube,  
waju njezabudu ja!



## Lubosć a džakownosć

Štó njeznaje džiwadželnici Marju Ulbrichowu, jeje połne swětle włosy, zybolace so w słoncu? Štóž je ju bliže zeznał, začuwa jeje žiwy duch, jeje pozitiwnu energiju, spokojnosć ze sobu a z wobswětom, lubosć k přirodze a blišemu. To bě nam přičina, so z njej rozmołwjeć a jeje žiwjenske nazhonjenja nastupajo strowe zežiwjenje w staršiskim lisće Wam a Wašim džěćom dale sposředkować.

Pola njeje so derje čuješ. Bydlenje wuprudža swětło a čistotu. Harmonija w sebi a dokołowokoło je jej wažna. To móže so lěpje koncentrować. Wona waži sej swój wobswět a to štož čini.

Marja Ulbrichowa hlada z woknom a powěda: „Nětko, hdyž je zyma dołho dosć trała a přiroda ze spara wotuća, so nam hižo prěnje rostlinki a zela k jědži poskićeja. Je to na př. husaca kwětka - małe słónčko, kotař so derje na butrowu pomazku hodži. Škoda, hdyž tu staršich slyšiš džěćom prajíć: „Njetykaj to do huby.“ Su to tola dary, kiž nam do huby rostu. Kopšiwku budźe džěćo zawěsće jenož jónu woptać. To je tež derje tak, dokelž móže so z njej tež nutrkownje wožahać. Lěpje je, ju z rukajcami ščipać, naparić a jako čaj wupić. Hodži so tež k wobjedu kaž spinat přihotować abo do plinca zawić. Tu pak kedžbu! Margarina do kuchnje njeprińdże. Jako tuk wužiwam butru, wolij abo tuk kokosa. Docyla sej wšitko wot kokosa wažu, dokelž ma dobry słód a aroma.

Mlóč, kiž so přez najmjeńšu škałobu předrěje, dyrbjeli lěpje zańć měć. Młode łopješka słušeja do solojtwje, hodža pak so tež hnydom zjěsc. Pupk, kiž so ze zemje tlóči, najlepje słodži. Hdyž wěm, zo je to strowe a mojemu čělu ty-je, potom móže to wšo jara słodne być. Hač je to sróča nóżka (Giersch), žerchej (Kresse), kisalc (Sauerampfer), pětršilka, cyblink (Schnittlauch) abo želbjia (Salbei) - wšitko měli sej wažić a džěći na dary z přirody skedž-bnić. Rjenje, hdyž sej něšto z łuki sobu přinjeseš a tak syntetiske žiwidła kupować njetrjebaš. Tak hodži so hižo pola džěći přez zežiwjenje lubosć k přirodze wuwić. Indijanske ludy sej zela klečo rězaja a tak zdobom česć a

džak zwuraznja. Škit přirody započina so z lubosću k sebi samomu. Hdyž so lubuju, so prawje zežiwju. Lubosć je scyła najsylniša energija a móc.

Wurlički (Dolde) bozanki, do plincoweho česta tunknjene a wopječene, tež džěćom derje słodźa - to njedyrbi stajnje mjaso być. Tute jěm zrědka, ale kołbasu ženje. Njeh kóždy sam wuspyta, što jemu słodži a tyje. Džěći njesmědža so k jědži nuzować, ale z nimi dyrbi so rěčeć wo tym, kajku cyrobu čłowjek trjeba, zo by so derje wuwili a tež w starobje hišće derje čuł. Za derjeměće njeje wšojedne, što jěmy.

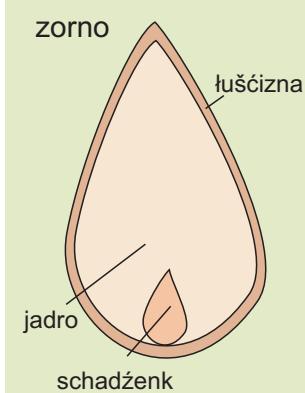
Rano na to džiwam, zo něšto syre zjěm, najlěpje namóčene zmlěte zorno abo wowsowe a druhe tružki z čerstwym sadom. W zymnym počasu mam rano rady něšto čopłe.

Wažu sej čerstwy lany wolij. Je jara drohotny a słodži z połnožitnej całtu runje tak kaž z twarohom.

Hdyž sej jědž přihotuju, činju to z lubosću a džakownosću. Naša energija so přenjese na jědž, kotruž přihotujemy. Žohnowanje jědže a džak za jědž njesmě so z našeho wśednego dnja pozhubić. Hodži so derje zaplesć do paćerja před jědžu. Wjele z nas móža so zawěscé dopomnić, kak su starši chlěb před nakraćom žohnowali. Rjane to znamjo - dajmy je dale.“

### Čehodla połnožitny chlěb?

Zorno wobsahuje kohlenhydraty, bělkowiny, tuki, mineralije, witaminy a balastowe maćizny. Na najmeńšim rumje su wjele maćiznow, kotrež su za žiwjenje njeparujomne.



Při zhotowjenju wučahowje muki so łušćizna a schadženk wotstronitej. Wažne witaminy a mineralije naděńdu pak so jenož we łušćizne a schadženku. We wučahowej muce zwostanje jadro jako čisty kohlenhydrat. Tak so muce wjele ważnych wobsahowych maćiznow wučahnu. Pola połnožitneje muki to tak njeje. Ale cyłe zorno, worjechi a bruna barba ničo wo tym njewupraja, hač je w chlěbje tež woprawdże prawa cyłozornita muka abo nic. Wujasnjenje k tomu móža jenož wobsahowe podaće abo předawarka dać.

## Strowe zežiwjenje w Rownom

Jěmy jón wšednje,  
słodži nam derje,  
z butru a selu,  
tež suchi sej bjeru.

Hižo połdra lěta dźělamy w AOK-projekće „Tiger-kids“. Hrajkajo a nazornje wjedźemy dźěći k strowej snědani a swačini. Na staršiskich wječorach, kotrež poradžowarka za zežiwjenje wuhotuje, dóstanu starši wujasnenja k temje „Strowe zežiwjenje w dźěćacych lětach“.

Strowe zežiwjenje pak rěka za nas tež, zo zapřijamy cylostne zdžerženje strowoty. K tomu słuša wjèle pohibowanja na čerstwym powětře, w přirodze, tydženski sport a dwutydženske rejowanje.

Prawidłownje wopytuje nas sotra zubnolěkarskeje służby. Wona přewjedże z dźěćimi profylaktiske zabery, při kotrychž dźěći wuknu, kak sej zuby strowe zdžerža. Wězo tež nazhonja, kak wažne su sad a zelenina za nas čłowjekow. Kóždy tydženj je jedne druhe dźěco tak mjenowane „sadowe dźěco“. Wone „zastara“ cyłu skupinu ze sadom a zeleninu.



W specielnych projektach, kaž na př. „Wot žita ke chlěbej“, nazhonja dźěći, zwotkel naš wšedny chlěb příndže. Tu dźělamy wusko hromadže z

Tschamerec pjekarnju kaž tež z Njepilic dworom. Na Njepilic dworje smy z dźěćimi w tradicionalnej serbskej pjecy chlěb pjekli (n.l. deleka).

W nalęcu planujemy „Strowotniiski tydžeń“. To chcemy z našej zubnej lěkarku a našim pjekarjom hromadže dźělać a zhromadnje z dźěćimi strowu snědań přihotować.



Klaudia Šewelisowa, wjednica

## Projekt „Tiger kids“ w Chrósćicach

Nětko hižo 3. lěto přewjedžemy w našej pěstovarni projekt, kotryž zapřija strowe zežiwjenje kaž tež mnohostronske pohibowanje. Projekt spěchuje so wot chorobneje kasy AOK.

Přez staršiske zhromadźizny, kotrež so zhromadnje z AOK přewjedžechu, so starši intensiwnje do projekta sobu zapřijachu. Nimale wšě starši džiwaja na to, zo džěcom strowu snědań z wjele sadom a zeleninu sobu dadža. Tež při narodninach so rady wulki taler ze sadom sobu přinjese.

Džěci su tež jara derje dopołdniši ritual płodoweho talera přiwzali. Při pitnej staciji wone husto zastanu a so z čajom sami poslužuja. Pleńčatko „tiger“ w kóždej skupinje kedžbuje. Druhdy dyrbi zaso někotre džěci

napominać, zo kóždy džeń nutela na pomazce strowe njeje. Džěci pak hižo mjezsobu na to džiwaja.



kublarki Chróścanskeje  
pěstovarnje

Pod  
zelenym  
łopješkom  
schowana wísam  
čerwjena a kulowata.  
Rady scípa kóždy mje,  
słodžu džěcom we  
hubje.

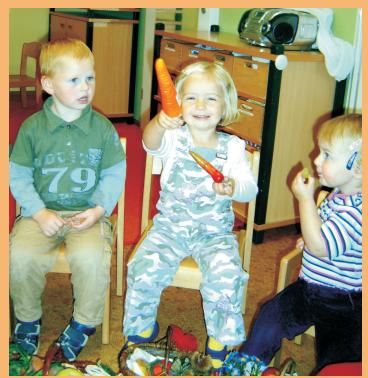


## Strowy wobjed za dźěći w Němcach

Zežiwimy so strowje a wotměnjawje?

Móžemy čerstwje warjene jědže  
docyla hišće prawje słodčeć?

Kak so za naše dźěći wari?



To su někotre prašenja, kotrež sej wšědnie stajamy. Na kóncu lěta 2009 stejachmy my kublarki a starši Witaj-pěstowarnje „Pumpot“ před wulkim wužadanjom. Naš poskićowar jědže bu rentnar a wupowědži zrěčenje z našej pěstowarnju. Što nětko? Trjebachmy noweho poskićowarja. Běchmy pak jara zapleňcene - štož wobjed nastupa. Kóždy dźeń čerstwje zhotowjene jědže. Kompot abo zelenina ze swójskeje zahrody. Hdže dóstanjemy tajki poskitk za přijimliwu płaćiznu?

Tola mějachmy zbožo. Namakachmy poskićowarja. Tež wón wari kóždy dźeń čerstwje. Tak zhonja dźěći wšědnie, kak čerstwje zhotowjene jědže bjez zesyljakow słoda (Geschmacksverstärker) słodża. Wotkryja zela abo činja dožiwenjenja w słodże, kotrež su za nje nowe. Wosebje so wjeselimy, zo směmy přez wšědnu wuměnu nazhonjenjow z kucharjom

wosobinsce sobu postajować, kotre jědže mamy rady abo kotre so po słodze za naše dźěći njehodža.

Tak móžemy wšědnie zaručić, zo nimaja naše dźěći we Witaj-pěstowarni „Pumpot“ jenož strowu snědań wot doma sobu, ale zo wotpowěduje tež wobjed strowemu zežiwjenju w pěstowarni.



kublarki Witaj-pěstowarnje „Pumpot“

## Štož Jank njenawuknje...



Je znate, zo je wliw socialneho wobswěta a medijow na wašnje zežiwjenja a pića džensa sylniši hač wliw čelných potriebow, kaž na př. hlód a lačnota. Přejomne zadžerženje z jědžu pola džěci móže so jenož w schodženkach a jenož zhromadnje ze staršimi, kublarkami a džěcimi docpěć. Wažne schodženki kublania zežiwjenja, kotrež zhromadnje ze staršimi wobkedžbujemy, su scéhowace:

### 1. Zajim budžić → jědže

rjenje spríhotować. W nalěcu wusyjemy zela, kotrež z džěcimi žnjejemy. W nazymje hromadžimy sej jabłuka za zymu.



### 2. Žiwidla ze wšěmi zmysłami zaznać →

Zela a solotej truhać, brěčku wutlóčić, nuchać a woptać. Sad a zeleninu rozkrać, z wočimi, nosom a jazykom słodżeć.

### 3. Wědu posrědkować → W rozmołwach

ze staršimi so starši za naše projekty ze strowymi žiwidłami sensibilizuja a k wobdželenju pohnuwaja. Zhromadnje z džěcimi zhotowichmy scénowinu k tutej temje.

### 4. Wuknjenske wobsahi k wšědnemu dnjej přiměrić → k narodninam so wot staršich tykancy njepjeku, radšo přinjesu sadowy abo zeleninowy taler sobu.

### 5. Zwučenosće spěchować → starši dadža swojim džěćom prawidłownje

sad a zeleninu sobu. K snědani so přidatnje jabłuka poskičeja, kotrež so rady jědža. Słodkosće so nam na snědanskim talerju njelubja, wone njehodža so tež jako myto za dobre zjedženje.



Serbska pěstovarnja „Džěćacy raj“  
we Wotrowje

Čehodla so cokor hněwa?

## Su cyrobizny tež přeco žiwidla?

Žiwidla su hišće žive a za strowotu njeparujomne. Cyrobizny su mjenje abo bóle „mortwe“, wone njedosahaja za zdžerženje strowoty. K žiwidłam ličimy: syru zeleninu a sad, syre zorno, syre mloko, butru a zymne wutlóčene wolje. K cyrobiznam, kiž strowoče škodža, słuša cokor z fabriki. Naležnosć noweho sakskeho kublanského plana je kublanje džěci k strowemu žiwjenskemu nastajenju. Pod tym mamy rozumić aspekt stroweho zežiwjenja kaž tež na wobswět džiwace myslenie a jednanje. W džěcatstwje přiwzate zwučenosće słušaja k najwobstajnišim wašnjam zadžerženja - tež při jědži. Z toho slěduje trěbnosć, džěćom starosćiwe wobchadženje ze swojim čělom hižo w zažnych lětach wuwědomić a jim wuznam wuważeneho zežiwjenja za jich strowe wuwiče wujasnić.

Tu chcemy z Wami, lubi starši, zhromadnje za jedyn postronk čahnyć. Wěmy, zo je čežko, ale prosymy Was, předku mjenowane poručenja k strowemu zežiwjenju wobkedžbować. Hdyž maja wšitke džěci strowu



snědań a swačinu sobu, njebudže žane džěco něšto parować abo žarliwje na pisanu papjeru susoda hladać. Wjele džěci hižo njewě, kak derje luty chlěb słodži. Při tym někotrežkuli džěco rady suche „nuklace pomazki“ hrymza. Jednora butrowa pomazka z čerstwym sadom abo zeleninu móže jara słodna być. Sadowy jogurt abo tvaroh je strowši, hdyž jón sami zhotowimy. Čisty jogurt abo tvaroh so z čerstwym sadom změša, bjez cokora. Tež hdyž často slyšimy, zo kóždy čłowjek cokor trjeba, tak njeje cokor w słódkosćach měnjeny, ale płodowy cokor, kotryž je w sadže a zeleninje.

pěstowarnja „Dr. Jurij Mlynk“ Ralbicy

## Projekt „Jěć jako dožiwjenje“ w Malešecach



My kublarki wobkedźbujemy přeco zaso, kak ćežko našim dźěćom pada, so při jědži na jěć koncentrować. Radšo sej připódla hrajkaja, njezjědža snadź někajku wěčku a chcedža hižo přichodnū jědž na taler měć. Pola druhich napadnje, zo njemóža hišće prawje wotkusnyć, so spjećuja skrómku sobu jěć, žadyn sad abo zeleninu sobu nimaja a přenjorjadnje słodke wěcy w tobołce maja. Wuskutk toho je: sprócne dźěći, skóncowane zuby, nadwahu.

W našim projekće „Jěć jako dožiwjenje“ chcemy zežiwjenje w pozitiwnym zmysle pola dźěći wobwliować. Při tym dže prěnjorjadnje wo to, zmysły wótříć a dźěći łahodnje k tomu kublać, zo jěć jako cyłk dožiwja. W srjedžišću ma wjesołe a sčasom samozrozumliwe jědženje strowych žividłów, wosebje sadu a zeleniny, stać. Dźěći maja přez swoje sobuskutkowanje spóznać, zo je na př. nakupowanje, zhotowjenje a warjenje jědže jedyn cyłk. Kublanje w zežiwjenju, kotrež so jednostronsce přez rěč posrědkuje, přinjese pola dźěći mało wuspěcha. Přez masanje, hladanje, nuchanje, wuspytanje so dźěći k strowemu zežiwjenju pohnjeja. Zwučenosće jědže a pića so tak bytostnje přez emocionalnu stronu nazwučuja a móža so tak bórze trajne k samozrozumliwemu dźělej wšědneho dnja stać.

Smy sej zaměr stajili, dźěćom wšědnje čerstwy a wšelaki sad a wšelakoru zeleninu poskićować. Při pitnej staciji móžeja so dźěći kóždy čas samostatnje napić.

Borbora Kralowa, wjednica

