

PREHRANA OTROK V VRTCU

Prehrana otrok v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje, zato v vrtcu prehrani otrok posvečamo posebno pozornost.

Prehrana otrok je v Sloveniji sistemsko urejena z **Zakonom o šolski prehrani**, katerega določbe šestega in osmega odstavka 4. člena ter 19. in 20. člena se smiselno uporabljajo tudi v vrtcih. Na omenjenem zakonu slonijo tudi nove **Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih**, ki so stopile v veljavo s 1. 9. 2024.

Širok nabor ponujenih živil v vrtcu omogoča, da otroci spoznavajo različne okuse in živila, kar pomembno vpliva na izbiro živil in način prehranjevanja v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na njihovo zdravje v odrasli dobi.

Otroci v vrtcu preživijo velik del dneva, zato spodbujamo kulturo prehranjevanja in pozitivnega odnosa do zdravega prehranjevanja.

Pri načrtovanju in pripravi obrokov sledimo Smernicam zdravega prehranjevanja, ki upoštevajo najnovejša spoznanja in posebnosti otrokovega prehranjevanja. Prenovljene smernice še močnejše izpostavljajo pomen trajnostnega prehranjevanja in pomen uživanja lokalno pridelane hrane. Ključno je, da bi se obroki v čim večji meri pripravljali iz nepredelanih zdravju koristnih živil z vključevanjem lokalne in sezonske hrane.

Vsa hrana namenjena otrokom se pripravlja v lastni kuhinji vrtca iz osnovnih živil in kar se da svežih živil. Pri izbiri načina priprave hrane dajemo prednost zdravju in okolju prijaznim postopkom, pri katerih se čim bolj ohranijo koristne snovi v hrani, kot so kuhanje, pečenje, dušenje, praženje ipd.

Pri organizaciji prehrane upoštevamo naslednja načela:

- jedilnike sestavljamo tako, da so v obrokih vključene vse priporočene skupine živil in so pestri
- po naših zmožnostih vključujemo lokalno in ekološko pridelano oziroma predelano hrano, ki je tudi boljše kakovosti (sadje, zelenjava, žita in izdelki,...)
- vključujemo kakovostna živila, kot so: polnovredna žita in žitne izdelke, domače mleko, puste vrste mesa, ribe, ...
- izogibamo se gotovim in polgotovim jedem, industrijsko predelanim živilom ter slanim mešanici začimb, živilom z dodatkom umetnih sladil in škodljivih aditivov. Potrudimo se, da pecivo spečemo v lastni kuhinji, pri čemer uporabimo manj sladkorja in sveže surovine.
- hrano, ki jo pripravljamo za otroke je manj slana in sladka
- za nadomeščanje porabljenih tekočin večkrat dnevno ponujamo vodo in nesladkane napitke, v zimskem času pa nesladkan čaj.

Pravila pri jedi

Otroke spodbujamo k umirjenemu hranjenju. Otroci sodelujejo pri pripravi pogrinjkov in pripravi pribora. Usmerjamo jih pri jemanju hrane in drži telesa pri mizi med jedjo. S tem prispevamo k razvijanju primernega odnosa do hrane in otrokove zavesti o zdravem načinu življenja.

Otrok s hrano ne silimo, ampak se jim hrana ponudi, kajti otrok se v vrtcu privaja na nove okuse. Zato je potrebno manj vsečno in zanj novo hrano večkrat ponuditi, da jo sprejme.

V vrtec ne nosimo hrane

Starši v vrtec naj ne prinašajo hrane. Razlog je zagotavljanje zdravstvene ustreznosti živil (Zakon o zdravstveni ustreznosti živil, izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili, UL RS. Št. 52/00) in dejstvo, da je prehrana v vrtcu organizirana za vse otroke.

Teden slovenske hrane in Tradicionalni slovenski zajtrk

Vsako leto obeležujemo tudi **Tradicionalni slovenski zajtrk**, projekt, ki je že vrsto let vpet v vzgojno-izobraževalne zavode. V tem tednu obeležujemo tudi **Teden slovenske hrane** tako, da v vsaki dan tedna vključimo tradicionalno slovensko jed. S tem otroci spoznavajo slovenske jedi. V tem tednu nas obišče tudi čebelar, ki nam predstavi svoje delo in pridelavo medu.

Tradicionalni slovenski zajtrk ni zgolj obrok, temveč nosi pomembno pedagoško noto, saj otroke uči o pomenu zdravih prehranskih navad ter odgovornega odnosa do hrane in okolja.

Sodelovanje v drugih projektih s področja prehrane

Na področju prehrane sodelujemo v celoletnem projektu **Zdravje v vrtcu**, kjer je poleg spodbujanja telesne aktivnosti poudarek tudi na uživanju zdrave prehrane. Skozi celo leto se v vrtcu izvajajo različne aktivnosti, ki temeljijo na zdravi in uravnoteženi prehrani.

Sodelujemo tudi v projektu **Altermed**, kjer se predstavimo s pripravo zdravih obrokov oziroma jedi.

Dietna prehrana

Za otroke, ki imajo različne diete, kar starši dokažejo s Potrdilom o medicinsko indicirani dieti za otroka, pripravljamo dietno prehrano, ki je čim bolj podobna osnovnemu jedilniku. Po preteku veljavnosti datuma potrdila se za otroka ukine priprava dietnega obroka. Spremembe diet ali prenehanje dietne prehrane morajo biti potrjene s strani pediatra ali specialista. Starši morajo dnevno in pravočasno javljati odsotnost otroka z dieto, da je zagotovljena nemotena priprava dietnih obrokov.

Pripravila: Ljudmila Brdnik, organizatorica prehrane