

PREHRANA IN ZDRAVJE

Prehrana otrok v vrtcu

Otroci preživijo v vrtcu veliko svojega časa, zato je zelo pomembno, da njihovo prehrano in jedilnike v vrtcih dobro načrtujemo. Otroci v tem obdobju oblikujejo prehranske navade, v vrtcih pa se strokovni delavci trudijo, da otrokom že v najzgodnejših letih privzgojijo pozitiven odnos do zdravega načina prehranjevanja. Z zdravo prehrano se posledično zmanjšujejo dejavniki tveganja za bolezni, ki v odrasli dobi lahko pustijo resne zdravstvene posledice.

V vrtcu se trudimo, da otrokom zagotavljamo čim bolj zdravo, varno, pestro in uravnoteženo prehrano. Pri načrtovanju prehrane uporabljamo prehransko piramido in Smernice zdravega prehranjevanja v vzg.-izobr. ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2005), katerih izhodišče so Referenčne vrednosti za vnos hranil Ministrstva za zdravje in Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, Zavod RS za šolstvo), splošna sodobna načela in spoznanja stroke, ki veljajo za zdravo prehrano, ter posebnosti vrtčevskega okolja. Kakovost in varnost živil v javnih vrtcih je zagotovljena z vzpostavljenim preventivnim sistemom HACCP

Jedilnike oblikujemo upoštevajoč letne čase, prednost dajemo sezonskim živilom. Vključujemo lokalne proizvajalce in živila iz ekološke pridelave. Sledimo ritmu prehranjevanja predšolskih otrok obeh starostnih skupin (1. in 2. star. obd.). Otrokom 1. starostnega obdobja prilagajamo jedi (npr. pri pripravi). Otrokom vsak dan ponudimo sadno malico, čez dan pa jim je vedno na voljo pitna voda ali nesladkan čaj. Otroke usmerjamo in spodbujamo v zdrave prehranjevalne navade. Otrok se v vrtcu navaja na različne okuse in jedi. Zavedamo se pomembnosti, da jih odrasli na prijeten način navajamo na ješčnost. Na jedilniku je tudi zapis »domačih« namazov, napitkov, zavitkov itd., to pomeni, da jed pripravijo kuharice posebej v vrtčevski kuhinji. Živila nabavljamo sproti in sveža.

Več informacij o prehrani predšolskega otroka si lahko ogledate na povezavi:

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/prehranske-smernice/>

DIETNA PREHRANA

Na podlagi veljavnega zdravniškega potrdila, v vrtcih za otroke pripravljamo tudi dietne obroke, ki jih pripravljamo oz. izpeljujemo iz osnovnega jedilnika za zdrave otroke, z dovoljenimi živili. Posoda in pribor se uporabljajo ločeno. Pri vseh dietah smo pozorni na deklaracije izdelka (alergeni, sledi alergenov). Dietni obrok je za vsakega otroka posebej serviran in poimensko označen na servirnem vozičku.

Starši vsako novo šolsko leto prinesejo NOVO zdravniško potrdilo. Če dieta ni več potrebna, pisno prinesejo obvestilo oz. zdravniško potrdilo o prenehanju izvajanje diete.

Najpogostejše alergije, s katerimi se srečujemo v vrtcu so:

- ✓ alergija na mleko in mlečne izdelke
- ✓ alergija na jajca
- ✓ alergija na oreščke, arašide
- ✓ alergija na gluten in celiakija

Alergija na mleko in mlečne izdelke

Živila, ki jih odstranimo iz jedilnika pri alergiji na mleko so kravje, kozje in ovčje mleko ter vsi mlečni izdelki, ki le-te vsebujejo. V kuhinji uporabljamo nadomestke za mleko, kot so: rižev napitek, rižev puding in jogurt, sojin napitek, sojin puding in jogurt, margarine brez mlečnih beljakovin. V vrtcu pripravljamo raznovrstna peciva, vendar brez mleka z ustrezno maščobo, ki ne vsebuje mlečnih beljakovin.

Alergija na jajca

Pri alergiji na jajca iz prehrane izločimo kokošja, prepeličja, gosja, račja jajca in izdelke, ki vsebujejo jajca, jajca v prahu ali jajčni lecitin E-322, majonezo, jajčne testenine in zakuhe, margarine z dodatkom jajčnega lecitina, slaščice in pecivo ter nekatere mesne izdelke. Pozorni smo na pekovsko pecivo, ki vsebuje jajčni lecitin. Pri pripravi obrokov brez jajc uporabljamo jajčni nadomestek, testenine in jušne zakuhe brez jajc, margarine in jajčnih beljakovin. Pripravljamo domače pecivo brez jajc, z ustrezno maščobo, ki ne vsebuje jajc ali jajčnega lecitina.

Alergija na oreščke in arašide

Različni oreščki, lupinasto sadje, posebno arašidi lahko izzovejo alergijsko reakcijo že pri zelo nizkih zaužitih količinah. Arašidi so najnevarnejši skriti alergen v živilskih izdelkih, zato pozorno preberemo deklaracijo. Uporabljamo rastlinska olja, kot so repično, oljčno, sončnično, bučno... 100 % olja.

Alergija na gluten in celiakija

Gluten je beljakovinska snov, ki jo najdemo v krušnih žitih, kot so pšenica, oves, rž, pira, ječmen in tritikala. Za otroke s celiakijo iz prehrane izločimo omenjene žitarice in seveda vse izdelke, ki vsebujejo omenjene sestavine (vse vrste kruha, testenine, jušne zakuhe, testo, peciva, določeni mesni izdelki, cmoki, svaljki,...). Uporabljamo nadomestke, kot so: riž in riževo moko brez sledi glutena, riževe rezance, koruzo, koruzno polento in moko brez sledi glutena, ajdovo kašo in moko brez sledi glutena, testenine in jušne zakuhe brez glutena, kruh brez glutena, sojino in čičerikino moko.

RITEM PREHRANJEVANJA

Obroki prehrane so vezani na čas priprave:

- **zajtrk:** 8.00 – 8.30 za vse otroke
- **kosilo:** 11.15 za otroke od 1. do 3. leta; 11.30 za otroke od 3. do 4. leta; 11.45 za otroke od 4. do 6. leta
- **popoldanska malica:** 13.45 – 14.30

Pripravila: Tanja Jović, vodja prehrane