

PREHRANA V VRTCU

Spoštovani starši,

V vrtcu Šenčur smo zavezani pripravi in ponudbi obrokov hrane, ki so v skladu s smernicami za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Obroki so sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz skupin vseh živil, kar bo po ustreznem količinskem vnosu zagotovilo zadosten vnos hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma. Za otroke pripravljamo hrano, ki je primerna zanje in ne prilagojena okusu in hranilni sestavi odraslih.

1. Jedilnik zajema:

- zajtrk
- dopoldansko malico v obliki sadno zelenjavne košarice
- kosilo in popoldansko malico

2. Enkrat na teden je brezmesno kosilo. Običajno so takrat beljakovine živalskega izvora ponujene za zajtrk.

3. Ocvrta jed je ponujena le redko. Ocvrta je v svežem kvalitetnem in ne prevročem olju.

4. V jedilnikih je ponujeno veliko sveže sezonske, kuhane ali dušene zelenjave.

5. Sezonska zelenjava in sadje je ponujeno enkrat do dvakrat na dan, v zimskem času tudi kot suho sadje.

6. V jedilnikih so velikokrat zastopane žitarice in stročnice.

7. Peciva so običajno enkrat na teden, včasih pa niti enkrat ne. Nadomeščena so z jedmi iz sadja, skute in mlečnih napitkov, zlasti zaradi povečanih potreb otrok po kalciju v tem starostnem obdobju. Ni pudingov in instant krem.

8. Za zgoščevanje jedi se uporablja polnovredna pšenična ali pirina moka ali olupljen in nariban krompir.

9. Še posebna skrb je namenjena žeji, ki je pri otrocih včasih hujša kot lakota. Na voljo so nesladkani zeliščni in sadni čaji, naravna limonada in pasterizirano nezavreto mleko, sadni sokovi s 100% sadnim deležem, vendar razredčeni z vodo zaradi visoke vsebnosti naravnih sladkorjev.

10. Otrokom pri enem letu starosti je poleg običajnega zajtrka ponujena še mlečna jed, če je otroku ljubša oz. ga bolj nasiti. Sadje pa v obliki sadnih kašic. Priporočeno je, da otroci hrano žvečijo, saj se jim tako razvija in utrjuje zobovje.

11. Za otroke z dieto je poskrbljeno, da dobijo ustrezno zamenjavo živil in da jedi ne vsebujejo prepovedanih sestavin. Dieta se pripravlja le na podlagi zdravniškega potrdila.

Trudimo se vnašati v jedilnike živila iz ekološke proizvodnje in živila znanega preverjenega porekla.

Otroci prinesejo prehranjevalne navade iz družine, zato je lahko uvedba oziroma ponudba zdrave prehrane preobrat za vsakega posameznika.

Prehrambene navade ali razvade se oblikujejo že v otroštvu, zato je pomembno, da se otroci naučijo, kaj je zanje zdravo in kaj ni. To je njihova pravica, dolžnost odraslih pa, da jih tega

naučimo. Otroci, ki že v jasliah okušajo razne okuse in vrste jedi, kasneje nimajo težav, niso izbirčni. Če pridejo v vrtec malo večji in od doma niso naučeni na raznoliko prehrano, pa je potrebno več časa in volje tako vzgojiteljev kot staršev, da prehrano sprejmejo. Tudi pretirana skrb staršev, da otrok poje manj, kot mislimo odrasli, da bi moral, je velikokrat odveč. Morda je preveč utrujen, žalosten, izbirčen ali pa preprosto ni lačen.

Organizator prehrane: Nuša Cegnar