

ZDRAVA PREHRANA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

(namenjeno staršem otrok v vrtcih)

Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben **vpliv na zdravje**. Gre za obdobje, ko se hrana porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. Zato so prehranske potrebe otrok posebne. V tem času je otrok popolnoma **odvisen od nas odraslih**, ki skrbimo zanj in oblikujemo njegovo prihodnost. Poleg tega izkušnje s prehrano v tem obdobju pomembno zaznamujejo prehranske navade v odrasli dobi.



Pomembna naloga vrtca je, da upošteva prehranske potrebe otrok in zagotavlja **varno, raznovrstno in uravnoteženo prehrano**. Ob tem v največji možni meri ponuja lokalno in ekološko pridelano oziroma predelano hrano, ki je hkrati najboljše možne kakovosti. Vrtec ima priložnost vzgajati ustrezno **kulturo prehranjevanja** in spodbujati **zdravo prehranjevanje otrok**, saj otroci v vrtcu preživijo velik del dneva. Širok nabor ponujenih živil v vrtcu omogoča, da otroci spoznavajo različne okuse in živila, kar vpliva na povečano pestrost prehranske izbire tekom življenja.

Starši ste zgled! S svojimi odločitvami in vedenjem lahko odločilno vplivate na oblikovanje prehranskih navad in posledično na zdravje vaših otrok.

KATERE SO NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE v prehranskih navadah otrok in mladostnikov?

- 🍴 | Opuščanje obrokov, neredno prehranjevanje in nadomeščanje obrokov s sladkimi in slanimi prigrizki.
- 🍴 | Premalo zaužite zelenjave, kaš, polnovrednih žitnih izdelkov, rib, mleka in mlečnih izdelkov ter rastlinskih olj.
- 🍴 | Preveč zaužitega sladkorja, živalskih maščob in soli zaradi pretiranega uživanja sladkih pijač, mesnih izdelkov, sladkih in slanih pekovskih izdelkov, sladkih mlečnih desertov.
- 🍴 | Prepozen prehod na uživanje živil v koščkih, kar pri najmlajših otrocih povzroča težave pri žvečenju.

Navedeno ne vpliva le na trenutno zdravje in razvoj otrok, temveč predstavlja tveganje za postopni razvoj bolezni, kot so:

- sladkorna bolezen tipa II
- bolezni srca in ožilja
- debelost
- nekatere vrste raka
- osteoporoza
- različne anemije



Otrokove prehranske navade in okus se začnejo oblikovati v domačem okolju. Z zdravo in raznoliko prehrano družine lahko starši vplivajo na manjše pojavljanje navedenih bolezni.



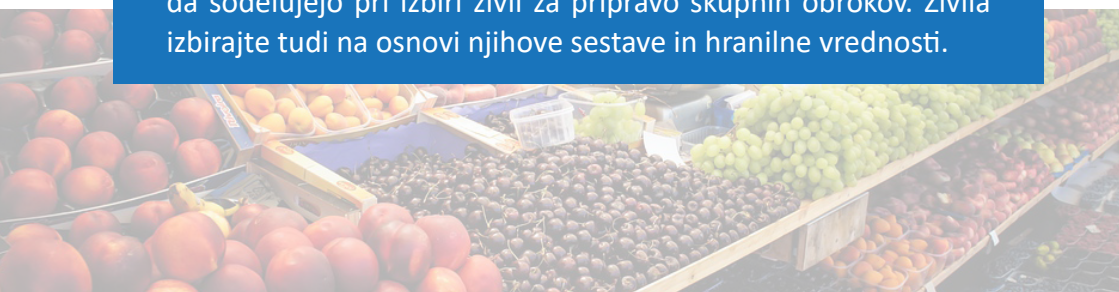
V vrtcu skrbijo za ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Za organizirano prehrano otrok v vrtcu je odgovorno **strokovno usposobljeno** osebje. Pri načrtovanju in pripravi obrokov sledijo **smernicam zdravega prehranjevanja**, ki upoštevajo najnovejša spoznanja in posebnosti otrokovega prehranjevanja (Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, 2024).

Ključni poudarki so:

- Priprava obrokov z vključevanjem **vseh priporočenih skupin živil**.
- Vključevanje **raznolike zelenjave in/ali sadja** v vsak obrok, s poudarkom na sezonski in lokalno pridelani hrani.
- Ponujanje **kakovostnih živil**, kot so npr: polnovredna in raznovrstna žita in žitni izdelki, jajca, polnomastno mleko in mlečni izdelki brez dodatkov, ribe, puste vrste mesa, stročnice in kakovostna olja (npr. oljčno, repično, sončnično, bučno ...).
- Večkrat dnevno ponujanje **vode in/ali nesladkanih napitkov** za nadomeščanje porabljene tekočine.
- Izogibanje gotovim in polgotovim jedem, industrijsko predelanim živilom ter slanim industrijskim mešanicam začimb, ker lahko vsebujejo veliko količino dodanih **sladkorjev**, (nasičenih in trans) **maščob**, **sol**i in prehranskih dodatkov (**aditivov**).
- Spodbujanje **žvečenja** (namesto pretlačene raje sesekljana hrana).
- Spodbujanje **kulture prehranjevanja** in **pozitivnega** odnosa do zdravega prehranjevanja skozi vrtčevski kurikulum.
- Spodbujanje k preizkušanju **raznovrstnih živil** in zaužitju vseh obrokov v vrtcu.
- Upoštevanje otrokovih **prehranskih omejitev**.

Starši, tudi vi učite otroke prepoznati zdrava živila. Povabite jih, da sodelujejo pri izbiri živil za pripravo skupnih obrokov. Živila izbirajte tudi na osnovi njihove sestave in hranilne vrednosti.



DIETNA PREHRANA v vrtcu

- 🍴 Vrtec otrokom, ki zaradi različnih bolezni potrebujejo posebno prehrano, omogoča **varno dietno prehrano**.
- 🍴 Otroci imajo najpogosteje **alergijo** ali **intoleranco** na posamezne sestavine živil, ki z leti pogosto izzveni.
- 🍴 Uvedba dietne prehrane je mogoča **s potrdilom otrokovega izbranega zdravnika**, ki ga starši predložijo vrtcu.
- 🍴 Načrtovanje dietnega jedilnika izhaja v čim večji meri iz osnovnega jedilnika z namenom, da je jed po okusu in videzu čim bolj podobna jedi ostalih otrok.
- 🍴 Otrok z dietno prehrano zaradi svoje bolezni ne sme biti stigmatiziran; tako kot vrstnikom se mu omogoči sodelovanje v vseh dejavnostih.
- 🍴 Za zagotavljanje ustrezne diete je pomembno **sodelovanje** med strokovnimi delavci vrtca, starši, pediatrom in kliničnim dietetikom.



Seznajte vodjo prehrane z otrokovo dieto, prinesite potrdilo otrokovega izbranega zdravnika in redno obveščajte vrtec o spremembah zdravstvenega stanja otroka v povezavi z dieto.

Kako PRAZNOVATI ROJSTNI DAN v vrtcu?

Rojstni dan je otrokov osebni praznik, ki ga danes večina otrok praznuje večkrat (v vrtcu, doma, s prijatelji ...). Na ta dan se še posebej potrudimo, da ga za slavljenca in vse ostale naredimo **lepega, posebnega** in **nepozabnega**. Kljub temu da se slavje povezuje s pogostitvijo, strogo odsvetujemo prinašanje hrane v vrtec, saj to predstavlja **večje tveganje za zdrav-**

je (zastrupitve s hrano, tveganje alergijskih reakcij), **neuravnoteženost obrokov** in lahko ustvari ali poglobi **socialne razlike** med otroki. Prav tako se z uživanjem dodatnega obroka v času praznovanja lahko spodbuja **neješčnost** in **izbirčnost otrok** ter poruši ustrezen **ritem prehranjevanja**. V vrtcu se praznovanje rojstnega dne lahko organizira na drugačne, zanimive načine, kot so družabne igre, ples ipd.

Ob praznovanju rojstnih dni in tudi sicer ne prinašajte hrane v vrtec. Svečko na torti upihnite na domačem slavu.

ORGANIZACIJA PREHRANE v vrtcu

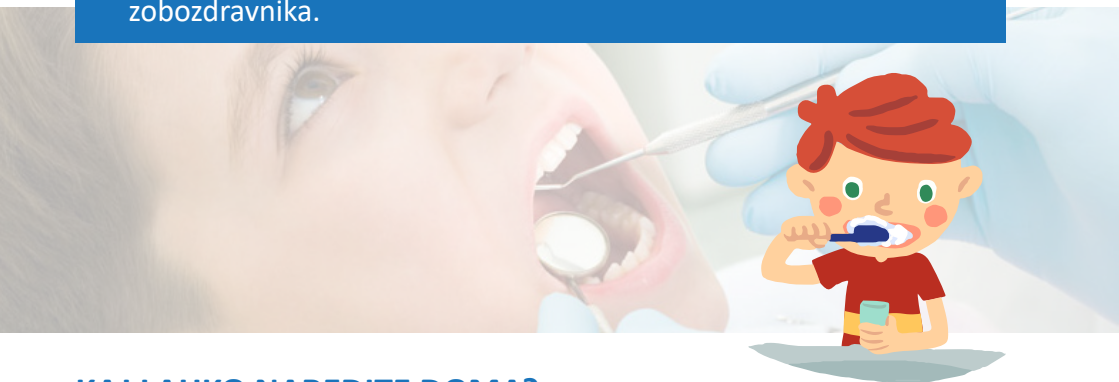
- 🍌 V vrtcu so organizirani **štirje obroki dnevno**: zajtrk, dopoldanska malica/prigrizek, kosilo in popoldanska malica.
- 🍌 Pri prehranjevanju se spodbuja **umirjenost, samostojnost, kulturno vedenje in pozitiven odnos** do hrane.
- 🍌 Poleg prehranskih smernic je treba upoštevati organizacijske, kadrovske, finančne in druge **predpise, ki veljajo v vrtcu**.
- 🍌 Prehranski **okus in želje** so različni in pogosto neskladni s priporočili zdrave prehrane, zato jim ni mogoče vedno ugoditi. Pri načrtovanju jedilnikov v vrtcu se **prednostno upoštevajo smernice zdravega prehranjevanja**.
- 🍌 Vrtčevski jedilniki so objavljeni na spletni strani in/ali oglasni deski vrtca.

Ob vpisu se pozanimajte o prehrani v vrtcu in jo spremljajte med šolskim letom. V kolikor imate vprašanja v zvezi z organizacijo prehrane, se pogovorite z vzgojitelji ali organizatorjem prehrane v vrtcu.

PREHRANA pomembno vpliva na USTNO ZDRAVJE!

- Zdrava prehrana pomembno vpliva na zdravje zob, ki je nujno potrebno pri **prehranjevanju, sporazumevanju** in razvijanju **pozitivne samopodobe**.
- **Z neustrezno prehrano** (tudi pogostim uživanjem sladkih živil), **nerednim čiščenjem** zob in **nerednim obiskovanjem zobozdravnika** škodujemo zdravju naših zob.

Poskrbite, da bodo vaši otroci pogosto žvečili hrano, dvakrat dnevno ščetkali zobe z zobno pasto, ki ima dodan fluor, zgolj občasno uživali sladka živila in sladke pijače ter redno obiskovali zobozdravnika.



KAJ LAHKO NAREдите DOMA?

- Prehranske navade se začnejo oblikovati v družini. **Pozitiven zgled** staršev in ožjih družinskih članov naj bo osnovno vodilo, saj se otrok uči z opazovanjem odraslih.
- Pri uvajanju novih jedi bodite potrpežljivi. Novo jed ponudite večkrat, v majhnih količinah, nevsiljivo. Ne obupajte prehitro. Več različnih okusov bo otrok spoznal, širši nabor živil bo vrjetno užival kot odrasel.
- Otroku ponudite **pet obrokov dnevno, z najmanj dvournim časovnim presledkom**.
- Med obroki otrokom **ne ponujajte prigrizkov**.
- Jed naj bo **prijetnega okusa, vonja in privlačnega videza**. Obroke popestrite z raznobarvno zelenjavo in sadjem (npr. običajnemu sendviču dodajte list solate ali rezino paradižnika, rižev narastek popestrite

z naribanim jabolkom ali koščki svežega ananasa ipd.)

- Bodite **kreativni** pri pripravi zelenjave. Ponudite jo v različnih oblikah (trakovi, kocke, palčke), v narastkih, omakah, prilogh in solatah.
- Naredite nezdravo prehranjevanje **bolj zdravo**: »ocvrti krompirček« pripravite v pečici, pica naj bo iz polnovredne moke in obložena z raznovrstno zelenjavo, uporabite manj soli in dodajte naravne začimbe, v sladice vključite moko iz polnovrednih žit, postopoma zmanjšujte količino dodanega sladkorja in ga nadomestite s svežim sadjem.
- Otrokom ne ponujajte sladkih pijač, ki so največji »krivec« pri prehitrem naraščanju telesne teže (npr. ledeni čaj, kola, voda z okusom, sadni sirup za redčenje ipd.).
- Otrokom ponujajte predvsem **vodo**, ki jo lahko obogatite z naravnimi sestavinami (npr. s svežim limoninim, pomarančnim, limetinim sokom, narezanim sadjem ali zelišči ipd.).
- **Izogibajte se** uživanju sladkih in mastnih pekovskih izdelkov (npr. rogljiči, piškoti) ter industrijskih desertov (puding, sadni jogurt).
- Svoje otroke **vključite** v postopek pripravljanja obrokov. Sodelovanje pri pripravi hrane je za otroke zanimivo in predstavlja prvi korak v smeri prehranske vzgoje.
- Obroke pojedite **skupaj** v prijetnem vzdušju, brez televizije, telefona in se posvetite hranjenju, druženju in pogovoru.
- Z otrokom se pogovarjajte **o reklamnih sporočilih**. Oglaševanje hrane dokazano vpliva na napačno izbiro, izbirčnost in posledično (otroško) debelost.

Svetujemo, da upoštevate čim več priporočenega, hkrati pa v prizadevanjih za ohranjanje in izboljševanje zdravja vaših otrok podprite tudi vrtec.



V vrtcih potekajo številni podporni projekti – povprašajte strokovne delavce vrtca za informacije.

V našem okolju smo izpostavljeni različnim prehranskim sporočilom in oglaševanjem, tudi številnimi zavajajočimi - bodite kritični in izbirajte verodostojne vire informacij.

Dodatno branje:

- Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Dostopno na: <https://www.gov.si>
- Nacionalni portal o hrani in prehrani: <http://prehrana.si>
- Spletni portal Šolski lonec: <http://solskilonec.si/>

Avtorji:

- Nives Letnar Žbogar, dr. med., spec. higiene in javnega zdravja
- mag. Branka Đukić, univ. dipl. inž. živil. tehnol.
- dr. Matej Gregorič, dipl. san. inž.
- Nejc Strmljan, dipl. san. inž.

Oblikovanje:

- Erna Pečan

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



ŠOLSKI LONEC
Mladi potrebujejo zdravo prehrano in gibanje!

