

PREHRANA V VRTCU

Vzgoja o pravilni prehrani (otrok in družine) je ena od glavnih sredstev za doseganje dobrega zdravja in oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad. Način prehranjevanja oz. prehranjevalne navade pridobljene v otroštvu se nadaljujejo v odrasli dobi, zato je predstavitev le teh otrokom zelo pomembna.

S prehranjevanjem v vrtcih dosegamo naslednje cilje:

- otroci spoznavajo različno hrano in pridobivajo navade zdravega in raznolikega prehranjevanja,
- otroci razvijajo družabnost povezano s prehranjevanjem,
- otroci imajo možnost, da si postrežejo sami, če to zmorejo in želijo.

Načrtovanje prehrane

Z načrtovanjem prehrane zagotavljamo vsem otrokom ustrezno prehrano, ne glede na status ali pripadnost. Osnovni cilj, ki ga želimo doseči je ohraniti otrokovo zdravje.

Pri načrtovanju prehrane upoštevamo Smernice Haccp sistema, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2005), Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za šolstvo), Priročnik z merili kakovosti za javno naročanje živil (Ministrstvo za zdravje, 2008).

Prehrana predšolskih otrok je načrtovana tako, da zadosti otrokovim fiziološkim in psihološkim potrebam in je higiensko neoporečna, torej varna.

Prehrano sestavljajo naslednji obroki: zajtrk z dodatkom sadja/zelenjave za dopoldanski obrok, kosilo in popoldanska malica.

Jedilnike za otroke prvega in drugega starostnega obdobja planiramo najmanj 14 dni vnaprej in so enaki za vse otroke. Izjema so otroci ki potrebujejo dietno prehrano.

Jedilnik je ves čas na vpogled staršem na spletni strani in na oglasnih deskah, tako, da lahko dnevno spremljajo prehrano svojega otroka in jo dopolnjujejo s prehrano doma.

Pri sestavljanju jedilnikov izbiramo živila za posamezne jedi iz 6 skupin živil :

1. mleko in mlečni izdelki
2. meso in mesni izdelki, perutnina, ribe, jajca, stročnice
3. kruh, izdelki iz žit

4. sadje

5. zelenjava

6. maščobe in sladkorji redko.

Pri načrtovanju prehrane upoštevamo naslednja merila:

- živila nabavljamo sproti in sveža od dobaviteljev izbranih preko javnega razpisa;
- izbiramo živila primerna letnemu času;
- držimo se načela pestrosti in kvalitete živil;
- omejujemo porabo industrijsko predpripravljenih jedi;
- v vsakodnevno prehrano vključujemo mleko in mlečne izdelke, ki zadostijo potrebam po kalciju;
- poudarek dajemo vključevanju stročnic (grah, fižol, leča, čičerika) in žitaric (žitne kaše; prosena kaša, ajdovi in koruzni žganci, žitni kosmiči);
- vključujemo ribe in brezmesne obroke enkrat tedensko;
- vsakodnevna prehrana vsaj pri enem obroku vsebuje sveže sadje in /ali zelenjavo;
- pri pripravi obrokov uporabljamo naravne dodatke za izboljšanje okusa in naravne začimbe;
- pri pripravi jedi uporabljamo zdrave načine toplotne obdelave (dušenje, kuhanje, pečenje), občasno praženje in cvrtje;
- uporabljamo kvalitetne maščobe (sončnično ali rastlinsko olje);
- omejujemo porabo belega sladkorja in ga nadomeščamo z medom;
- kot sestavni del obrokov ponudimo zdrave sokove s 100 % sadnim deležem (jabolčni sok, pomarančni sok, ananasov sok).
- sezonsko sadje in napitki (malo sladkan čaj, voda) so otrokom na razpolago ves dan;
- občasno uvajamo nove jedi;
- upoštevamo želje otrok, seveda do te mere, da je prehrana zdravstveno ustrezna

Dietna prehrana

Alergija na prehranske alergene postaja zadnje desetletje tudi pri nas pomembna zdravstvena težava ter diagnostični in terapevtski problem v medicinski praksi. V otroškem obdobju se pogosto razvijejo alergije na kravje mleko, jajca, redkeje na pšenično moko, žita, sojo, arašide, citruse, ribe, svinjsko meso. Najpogostejše težave, ki jih povzročajo alergeni se pokažejo na prizadetosti prebavil (afte, celiakija, gastroenteritis, kolitis), na koži (ekcem, urtikarije) in na dihalih (astma, alergijski nahod).

V vrtcu Sončni žarek upoštevamo specifične prilagoditve prehrane za posamezne otroke v primerih, ko gre za bolezni povezane z motnjami prebave in presnove. Za otroke, ki potrebujejo dietno prehrano, se vrtec prilagaja dieti, ki jo predpiše zdravnik specialist, kar pomeni, da morajo starši pridobiti potrdilo in usmeritve za dietno prehrano od zdravnika. Temelj zdravljenja je začasno ali trajno izogibanje hrani, ki povzroča alergijske oz. intolerančne težave; ukrep imenujemo izločitvena (eliminacijska) dieta.

Dietna obravnava s starši poteka individualno za vsakega otroka posebej .

Prehrana otroka mora biti premišljeno in skrbno načrtovana, še toliko bolj, če gre za otroka s prehransko alergijo. Prehrana mora otroku ne glede na vse zagotoviti nemoten telesni in duševni razvoj. Če je le mogoče, jedilnike načrtujemo tako, da se otrok počuti čim manj drugačnega od sovrstnikov in prikrajšanega za določene jedi.

V vrtcu Sončni žarek pripravljamo dietno prehrano za vse otroke, za katere starši prinesejo zdravniško potrdilo otrokovega pediatra z navedbo dietne prehrane ali priporočila (potrdila) Dietne posvetovalnice na Pediatrični kliniki KC.

Starši prinesejo potrdilo vodji prehrane vsaj kakšen dan pred vstopom otroka v vrtec, da se dieta lahko kvalitetno pripravi in nabavi določena posebna živila, odvisno od diete. Starši so dolžni vsako spremembo diete sproti javljati organizatoriki prehrane.

Dolžnosti staršev

- starši so dolžni vodjo prehrane opozoriti na prehranske posebnosti otroka z zdravniškim potrdilom otrokovega pediatra ali Dietne posvetovalnice na Pediatrični kliniki še pred vstopom otroka v vrtec
- za vsako novo šolsko leto prinesiti novo zdravniško potrdilo
- pisno javljati spremembe v izvajanju diete
- tudi v primeru, da dieta ni več potrebna prinesiti zdravniško potrdilo o prenehanju izvajanja diete.

Pripravila vodja prehrane : Gordana Kos