



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

“TAKO NAČRTOVATI PREHRANO PREDŠOLSKIH OTROK... NE ZGOLJ UPOŠTEVATI ŽELJE”



Helena Pavlič, dipl.san.inž.

NIJZ Območna enota Ravne na
Koroškem, 2017

Naloga vsakodnevne prehrane:
telesu zagotoviti hranilne snovi za telesni razvoj,
nemoteno delovanje in telesno odpornost.

*“Optimalen način prehranjevanja otrok v
obdobju rasti in razvoju je uravnotežena,
mešana ter pestra prehrana, ki vsebuje živila iz
vseh skupin!”*



Primer načrtovanega jedilnika za vrtec

– vzet iz spleta

	ZAJTRK	KOSILO	MALICA	DOMA
ponedeljek	Mlečni riž s kakavom, pomaranča	Porova juha, pentljice z mesom(svinjina), endivija solata s krompirjem	Jabolko, rženo mešano pecivo	Sadni čaj, hrenovka, koruzni kruh
torek	Kakav, Martinov kruh, BIO kislá smetana, kivi	Telečji paprikaš, korenčkov pire, skutina pena z jagodami	100% ananasov sok, rešetko jogurt mango	Čaj, toast z zeliščnim namazom
sreda	Sadni čaj iz gozdnih sadežev, domač kruh, namaz s tuno, hruška	Cvetačna krem juha, pečen piščanec, riž z zelenjavo, mešana solata (zelena, zelje, radič)	Otroški jogurt, koruzna štručka	Mlečni zdrob s kakavom
četrtek	Mleko, bela žemlja, sir Dolinar, BIO jabolko	Vrtnarska juha, sesekljani zrezki,(mešano meso) pražen krompir, motovilec z jajcem	Mandarina, grisini s sezamom	Bela kava, žemlja z maslom
petek	Bela kava, ovsen kruh, puranja prsa v ovoju, ananas	Jota, črni kruh, domača višnjeva tortica, 100% pomarančni sok	Banana	Jabolčni sok, pol bel kruh, puranja šunka

Primer slabega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	KOSILO	MALICA	DOMA
ponedeljek	Mlečni riž s kakavom, pomaranča	Porova juha, pentljice z mesom(svinjina), endivija solata s krompirjem	Jabolko, rženo mešano pecivo	Sadni čaj, hrenovka, koruzni kruh
torek	Kakav, Martinov kruh, BIO kisla smetana, kivi	Telečji paprikaš, korenčkov pire, skutina pena z jagodami	100% ananasov sok, rešetko jogurt mango	Čaj, toast z zeliščnim namazom
sreda	Sadni čaj iz gozdnih sadežev, domač kruh, namaz s tuno, hruška	Cvetačna krem juha, pečen piščanec, riž z zelenjavo, mešana solata (zelena, zelje, radič)	Otroški jogurt, koruzna štručka	Mlečni zdrob s kakavom
četrtek	Mleko, bela žemlja, sir Dolinar, BIO jabolko	Vrtnarska juha, sesekljeni zrezki,(mešano meso) pražen krompir, motovilec z jajcem	Mandarina, grisini s sezamom	Bela kava, žemlja z maslom
petek	Bela kava, ovsen kruh, puranja prsa v ovoju, ananas	Jota, črni kruh, domača višnjeva tortica, 100% pomarančni sok	Banana	Jabolčni sok, pol bel kruh, puranja šunka

Primer slabega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	KOSILO	MALICA	DOMA
ponedeljek	Mlečni riž s kakavom, pomaranča	Porova juha, pentljice z mesom(svinjina), endivija solata s krompirjem	Jabolko, rženo mešano pecivo	Sadni čaj, hrenovka, koruzni kruh
torek	Kakav, Martinov kruh, BIO kislá smetana, kivi	Telečji paprikaš, korenčkov pire, skutina pena z jagodami	100% ananasov sok, rešetko jogurt mango	Čaj, toast z zeliščnim namazom
sreda	Sadni čaj iz gozdnih sadežev, domač kruh, namaz s tuno, hruška	Cvetačna krem juha, pečen piščanec, riž z zelenjavo, mešana solata (zelena, zelje, radič)	Otroški jogurt, koruzna štručka	Mlečni zdrob s kakavom
četrtek	Mleko, bela žemlja, sir Dolinar, BIO jabolko	Vrtnarska juha, sesekljeni zrezki, (mešano meso) pražen krompir, motovilec z jajcem	Mandarina, grisini s sezamom	Bela kava, žemlja z maslom
petek	Bela kava, ovsen kruh, puranja prsa v ovoju, ananas	Jota, črni kruh, domača višnjeva tortica, 100% pomarančni sok	Banana	Jabolčni sok, pol bel kruh, puranja šunka

Primer slabega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	KOSILO	MALICA	DOMA
ponedeljek	Mlečni riž s kakavom, pomaranča	Porova juha, pentljice z mesom(svinjina), endivija solata s krompirjem	Jabolko, rženo mešano pecivo	Sadni čaj, hrenovka, koruzni kruh
torek	Kakav, Martinov kruh, BIO kislá smetana, kivi	Telečji paprikaš, korenčkov pire, skutina pena z jagodami	100% ananasov sok, rešetko jogurt mango	Čaj, toast z zeliščnim namazom
sreda	Sadni čaj iz gozdnih sadežev, domač kruh, namaz s tuno, hruška	Cvetačna krem juha, pečen piščanec, riž z zelenjavo, mešana solata (zelena, zelje, radič)	Otroški jogurt, koruzna štručka	Mlečni zдроб s kakavom
četrtek	Mleko, bela žemlja, sir Dolinar, BIO jabolko	Vrtnarska juha, sesekljeni zrezki,(mešano meso) pražen krompir, motovilec z jajcem	Mandarina, grisini s sezamom	Bela kava, žemlja z maslom
petek	Bela kava, ovsen kruh, puranja prsa v ovoju, ananas	Jota, črni kruh, domača višnjava tortica, 100% pomarančni sok	Banana	Jabolčni sok, pol bel kruh, puranja šunka

Primer slabega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	KOSILO	MALICA	DOMA
ponedeljek	Mlečni riž s kakavom, pomaranča	Porova juha, pentljice z mesom(svinjina), endivija solata s krompirjem	Jabolko, rženo mešano pecivo	Sadni čaj, hrenovka, koruzni kruh
torek	Kakav, Martinov kruh, BIO kisla smetana, kivi	Telečji paprikaš, korenčkov pire, skutina pena z jagodami	100% ananasov sok, rešetko jogurt mango	Čaj, toast z zeliščnim namazom
sreda	Sadni čaj iz gozdnih sadežev, domač kruh, namaz s tuno, hruška	Cvetačna krem juha, pečen piščanec, riž z zelenjavo, mešana solata (zelena, zelje, radič)	Otroški jogurt, koruzna štručka	Mlečni zdrob s kakavom
četrtek	Mleko, bela žemlja, sir Dolinar, BIO jabolko	Vrtnarska juha, sesekljeni zrezki,(mešano meso) pražen krompir, motovilec z jajcem	Mandarina, grisini s sezamom	Bela kava, žemlja z maslom
petek	Bela kava, ovsen kruh, puranja prsa v ovoju, ananas	Jota, črni kruh, domača višnjeva tortica, 100% pomarančni sok	Banana	Jabolčni sok, pol bel kruh, puranja šunka

Primer slabega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	KOSILO	MALICA	DOMA
ponedeljek	Mlečni riž s kakavom, pomaranča	Porova juha , pentljice z mesom(svinjina), endivija solata s krompirjem	Jabolko, rženo mešano pecivo	Sadni čaj, hrenovka, koruzni kruh
torek Sveža zelenjava?	Kakav, Martinov kruh, BIO kisla smetana, kivi	Telečji paprikaš, korenčkov pire, skutina pena z jagodami	100% ananasov sok, rešetko jogurt mango	Čaj, toast z zeliščnim namazom
sreda	Sadni čaj iz gozdnih sadežev, domač kruh, namaz s tuno, hruška	Cvetačna krem juha , pečen piščanec, riž z zelenjavo, mešana solata (zelena, zelje, radič)	Otroški jogurt, koruzna štručka	Mlečni zdrob s kakavom
četrtek	Mleko, bela žemlja, sir Dolinar, BIO jabolko	Vrtnarska juha, sesekljeni zrezki,(mešano meso) pražen krompir, motovilec z jajcem	Mandarina, grisini s sezamom	Bela kava, žemlja z maslom
petek Sveža zelenjava?	Bela kava, ovsen kruh, puranja prsa v ovoju, ananas	Jota, črni kruh, domača višnjava tortica, 100% pomarančni sok	Banana	Jabolčni sok, pol bel kruh, puranja šunka

Primer ustreznega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	SADNA MALICA	KOSILO	MALICA
ponedeljek	Ajdov kruh, čičerikin namaz, naribano zelje in korenček, sadni čaj	Hruška	Goveja juha z ribano kašo, kuhana govedina, krompirjeva omaka z bučkami	Kruh s semeni, rezina sira , solatni list
torek	Pirin zdrob na mleku, rozine	Banana	Pečen piščančji file, rizi bizi, zelena solata	Korozni kruh, 100 % sadni sok
sreda	Ovsen kruh, kuhan pršut, rezine paprike, zeliščni čaj	Grozdje	Fižolova mineštra, jabolčni zavitek s skuto, voda z limono	Zelenjavni krožnik, manj slana presta
četrtek	Domači jogurt, koščki banane in jabolka	Slive	Puranji zrezek v porovi omaki, kuskus z brstičnim ohrovtom in korenčkom, kitajsko zelje	Sezamova žemlja, rezina piščančjih prsi, rezine kislih kumaric
petek	Bio ržen kruh, rezina mladega sira, rezine paradižnika, šipkov čaj	Melona	Brokolijeva juha, panirana riba, polenta, radič v solati	Bio jabolko

Smernice, obroki prilagojeni otrokovi starosti, osnovna živila, sezonskost, lokalna dobava

Primer ustreznega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	SADNA MALICA	KOSILO	MALICA
ponedeljek	Ajdov kruh, čičerikin namaz, naribano zelje in korenček, sadni čaj	Hruška	Goveja juha z ribano kašo, kuhana govedina, krompirjeva omaka z bučkami	Kruh s semeni, rezina sira , solatni list
torek	Pirin zdrob na mleku, rozine	Banana	Pečen piščančji file, rizi bizi, zelena solata	Korozni kruh, 100 % sadni sok
sreda	Ovsen kruh, kuhan pršut, rezine paprike, zeliščni čaj	Grozdje	Fižolova mineštra, jabolčni zavitek s skuto, voda z limono	Zelenjavni krožnik, manj slana presta
četrtek	Domači jogurt, koščki banane in jabolka	Slive	Puranji zrezek v porovi omaki, kuskus z brstičnim ohrovtom in korenčkom, kitajsko zelje	Sezamova žemlja, rezina piščančjih prsi, rezine kislih kumaric
petek	Bio ržen kruh, rezina mladega sira, rezine paradižnika, šipkov čaj	Melona	Brokolijeva juha, panirana riba, polenta, radič v solati	Bio jabolko

Primer ustreznega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	SADNA MALICA	KOSILO	MALICA
ponedeljek	Ajdov kruh, čičerikin namaz , naribano zelje in korenček, sadni čaj	Hruška	Goveja juha z ribano kašo, kuhana govedina, krompirjeva omaka z bučkami	Kruh s semeni, rezina sira , solatni list
torek	Pirin zdrob na mleku (na žlico), rozine	Banana	Pečen piščančji file, rizi bizi, zelena solata	Korozni kruh, 100 % sadni sok
sreda	Ovsen kruh, kuhan pršut, rezine paprike (sendvič), zeliščni čaj	Grozdje	Fižolova mineštra, jabolčni zavitek s skuto, voda z limono	Zelenjavni krožnik, manj slana presta
četrtek	Domači jogurt , koščki banane in jabolka	Slive	Puranji zrezek v porovi omaki, kuskus z brstičnim ohrovtom in korenčkom, kitajsko zelje	Sezamova žemlja, rezina piščančjih prsi, rezine kislih kumaric
petek	Bio ržen kruh, rezina mladega sira, rezine paradižnika, šipkov čaj	Melona	Brokolijeva juha, panirana riba, polenta, radič v solati	Bio jabolko

Primer ustreznega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	SADNA MALICA	KOSILO	MALICA
ponedeljek	Ajdov kruh, čičerikin namaz, naribano zelje in korenček, sadni čaj	Hruška	Goveja juha z ribano kašo, kuhana govedina, krompirjeva omaka z bučkami	Kruh s semeni, rezina sira , solatni list
torek	Pirin zdrob na mleku, rozine	Banana	Pečen piščančji file, rizi bizi, zelena solata	Korozni kruh, 100 % sadni sok
sreda	Ovsen kruh, kuhan pršut, rezine paprike, zeliščni čaj	Grozdje	Fižolova mineštra, jabolčni zavitek s skuto, voda z limono	Zelenjavni krožnik, manj slana presta
četrtek	Domači jogurt, koščki banane in jabolka	Slive	Puranji zrezek v porovi omaki, kuskus z brstičnim ohrovtom in korenčkom, kitajsko zelje	Sezamova žemlja, rezina piščančjih prsi, rezine kislih kumaric
petek	Bio ržen kruh, rezina mladega sira, rezine paradižnika, šipkov čaj	Melona	Brokolijeva juha, panirana riba, polenta, radič v solati	Bio jabolko

Primer ustreznega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	SADNA MALICA	KOSILO	MALICA
ponedeljek	Ajdov kruh, čičerikin namaz, naribano zelje in korenček, sadni čaj	Hruška	Goveja juha z ribano kašo, kuhana govedina, krompirjeva omaka z bučkami	Kruh s semeni, rezina sira, solatni list
torek	Pirin zdrob na mleku, rozine	Banana	Pečen piščančji file, rizi bizi, zelena solata	Korozni kruh, 100 % sadni sok
sreda	Ovsen kruh, kuhan pršut, rezine paprike, zeliščni čaj	Grozdje	Fižolova mineštra, jabolčni zavitek s skuto, voda z limono	Zelenjavni krožnik, manj slana presta
četrtek	Domači jogurt, koščki banane in jabolka	Slive	Puranji zrezek v porovi omaki, kuskus z brstičnim ohrovtom in korenčkom, kitajsko zelje	Sezamova žemlja, rezina piščančjih prsi, rezine kislih kumaric
petek	Bio ržen kruh, rezina mladega sira, rezine paradižnika, šipkov čaj	Melona	Brokolijeva juha, panirana riba, polenta, radič v solati	Bio jabolko

Primer ustreznega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	SADNA MALICA	KOSILO	MALICA
ponedeljek	Ajdov kruh, čičerikin namaz, naribano zelje in korenček, sadni čaj	Hruška	Goveja juha z ribano kašo, kuhana govedina, krompirjeva omaka z bučkami	Kruh s semeni, rezina sira, solatni list
torek	Pirin zdrob na mleku, rozine	Banana	Pečen piščančji file, rizi bizi, zelena solata	Korozni kruh, 100 % sadni sok
sreda	Ovsen kruh, kuhan pršut, rezine paprike, zeliščni čaj	Grozdje	Fižolova mineštra, jabolčni zavitek s skuto, voda z limono	Zelenjavni krožnik, manj slana presta
četrtek	Domači jogurt, koščki banane in jabolka	Slive	Puranji zrezek v porovi omaki, kuskus z brstičnim ohrovtom in korenčkom, kitajsko zelje	Sezamova žemlja, rezina piščančjih prsi, rezine kislih kumaric
petek	Bio ržen kruh, rezina mladega sira, rezine paradižnika, šipkov čaj	Melona	Brokolijeva juha, panirana riba, polenta, radič v solati	Bio jabolko

Primer ustreznega načrtovanja za vrtec

	ZAJTRK	SADNA MALICA	KOSILO	MALICA
ponedeljek	Ajdov kruh, čičerikin namaz, naribano zelje in korenček, sadni čaj	Hruška	Goveja juha z ribano kašo, kuhana govedina, krompirjeva omaka z bučkami	Kruh s semeni, rezina sira , solatni list
torek	Pirin zdrob na mleku, rozine	Banana	Pečen piščančji file, rizi bizi, zelena solata	Koruzni kruh, 100 % sadni sok
sreda	Ovsen kruh, kuhan pršut , rezine paprike, zeliščni čaj	Grozdje	Fižolova mineštra , jabolčni zavitek s skuto, voda z limono	Zelenjavni krožnik, manj slana presta
četrtek	Domači jogurt, koščki banane in jabolka	Slive	Puranji zrezek v porovi omaki, kuskus z brstičnim ohrovtom in korenčkom, kitajsko zelje	Sezamova žemlja, rezina piščančjih prsi, rezine kislih kumaric
petek	Bio ržen kruh, rezina mladega sira, rezine paradižnika, šipkov čaj	Melona	Brokolijeva juha, panirana riba, polenta, radič v solati	Bio jabolko

Slikovni prikaz sredinega jedilnika



Še nekaj primerov:

- Sladice - iz vrtčevske kuhinje, polnovredna moka, manj sladkorja ali sadje, jogurt namesto maščobe
- Ribe- file, v omaki, panada (del moka, del kosmičev)
- Hrenovke + pirin kruh, rezina zelenjave namesto ketchup-a (sladkor!)
- Čokoladni namaz + kruh iz polnovredne moka + voda s pomarančo
- Čokolino + ovseni kosmiči
- Čiste juhe – v manjši količini
- Proporcioniranje – vloga vzgojiteljic; ponudi se tudi živila, ki otroku načeloma niso všeč



- sestavljeni ogljikovi hidrati
- kakovostna beljakovinska živila
- kakovostne maščobe
- zelenjava
- sadje
- prehranska vlaknina



**TEKOČINA IN
TELESNA DEJAVNOST!**

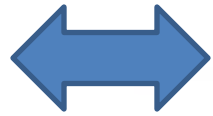
DOBRO SODELOVANJE OSEB, KI SO POVEZANE S PREHRANO



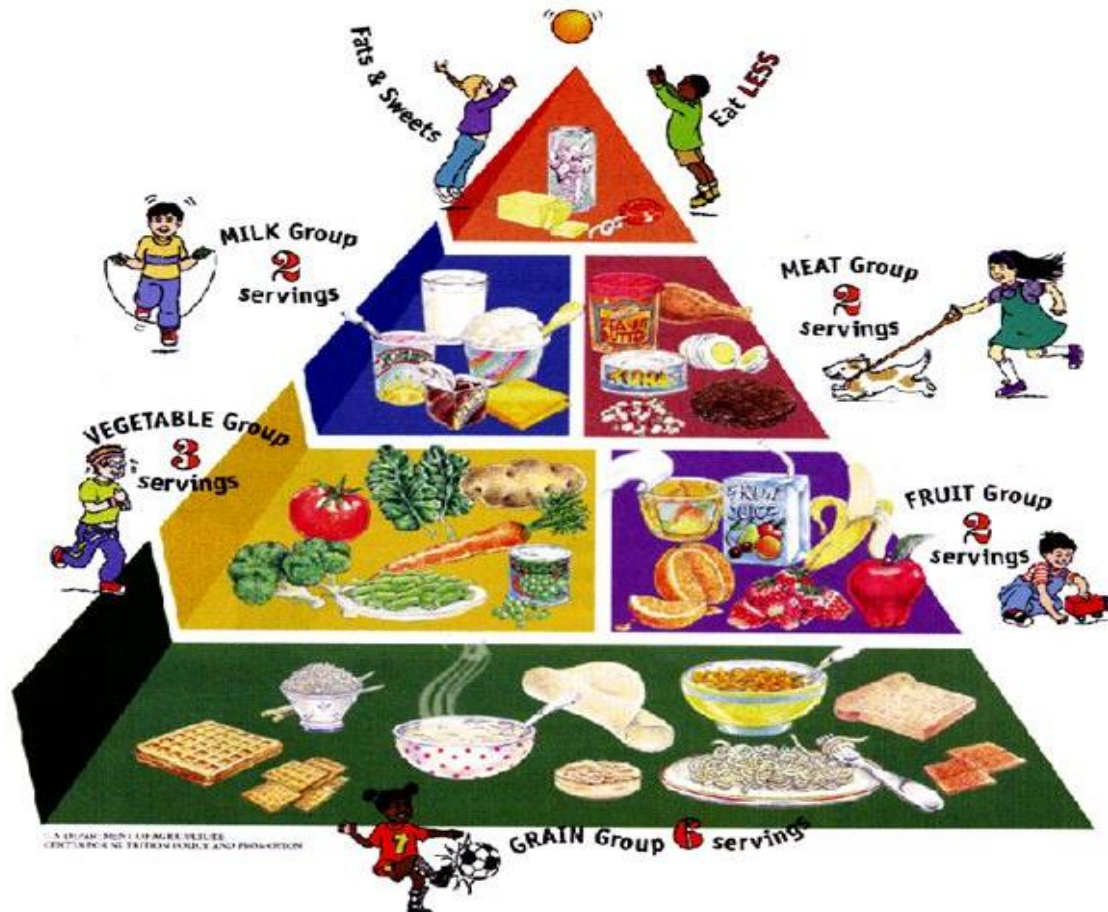
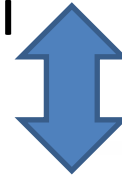
STARŠI, VZGOJITELJI, ORGANIZATORJI
PREHRANE



Zdrava prehrana, gibanje v naravi



ZDRAV IN VESEL OTROK



Hvala za pozornost