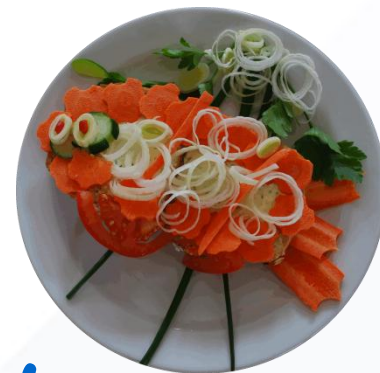
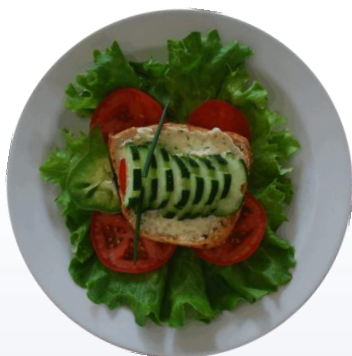


NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



PREHRANA V VRTCIH



Gordana Toth, univ.dipl.inž.živ.teh.

Strokovno spremljanje šolske prehrane s svetovanjem z zdravstvenega vidika opredeljuje *Zakon o šolski prehrani* (Ur. l. RS, št. 3/13).

Po tem zakonu se pri organizaciji šolske prehrane upoštevajo **Smernice za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (MZ, 2005)** (v nadaljevanju Smernice), ki jih je 11. avgusta 2010 potrdil Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje.

Omenjene Smernice temeljijo na dokumentih, ki so bili v zadnjih letih sprejeti s strani Ministrstva za zdravje in so postali za vzgojno-izobraževalne zavode obvezujoči in **s tem predmet strokovnega spremljanja.**

V letu 2014 - izvedli strokovno spremljanje šolske prehrane s svetovanjem na **94 vzgojno-izobraževalnih zavodih**,

- 50 osnovnih šolah,
- 23 osnovnih šolah z vrtcem ,
- 16 vrtcih,
- 3 osnovnih šolah s podružnico in vrtcem,
- 1 dijaškem domu ,
- 1 centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje.

Podatki so bili pridobljeni iz razgovora z [organizatorjem prehrane oz. vodjo prehrane](#) (pogosto tudi s kuharji, ravnatelji oziroma direktorji, računovodji) in na [osnovi ugotavljanja dejanskega stanja v kuhinji, iz jedilnika](#) ali na osnovi drugih dokazil.

Podatki kažejo, da so zavodi v povprečju dnevno pripravili **886 obrokov**, od tega **324 dopoldanskih malic**, kar znaša **37 %** vseh ponujenih obrokov, v povprečju **252 kosil**, kar predstavlja **28 %** ter **113 zajtrkov** in **132 popoldanskih malic**, kar predstavlja skupaj približno **28 %** vseh obrokov.

Večina zavodov je pripravljala obroke v [lastni kuhinji \(92 %\)](#) in le manjši delež je takih, ki so [nabavo, pripravo ter razdeljevanje obrokov](#) prenesli na [zunanje ponudnike \(8 %\)](#).

Mesečna analiza sestave jedilnikov je pokazala, da prehranskih smernic zavodi ne uresničujejo v zadostni meri, kljub temu da so za njih zavezujoče.

V mesečnih jedilnikih se dobro vključuje sadje in/ali zelenjava, za katere je priporočeno vključevanje v vse obroke, še zlasti pri dopoldanski malici (80,0 %) in kosilu (95,8 %), nekoliko slabše pa pri popoldanski malici (56,9 %).

Kljub temu, da je priporočeno pri vseh obrokih vključevanje vode, nesladkanega ali malo sladkanega čaja oz. sadnih sokov, so bili ti vključeni le v 67 % pri dopoldanski malici in kosilu. V ostalem so se ponujale različne pijače z dodanimi sladkorji, prevladujejo sladki čaji in pijače na osnovi sadnega sirupa.

Polnozrnatni izdelki naj bi bili vključeni v **polovici vseh obrokov**, rezultati pa kažejo, da se ti največkrat pojavljajo pri dopoldanskih malicah (37,3 %),

malo manj pri popoldanski malici (19,2 %) in najmanj pri

kosilu (14,9 %), kjer so še precejšnje rezerve.

Ker Smernice priporočajo dnevno vključevanje prednostno svežega

mleka oz. priporočenih mlečnih izdelkov, je smiselno, da se ti vključujejo pri dopoldanski malici, ki jo tudi uživa pretežna večina otrok, medtem ko je iz podatkov razvidno, da se ti vključujejo le v **39,7 % malic**.

Priporočeno belo meso in mesni izdelki z vidno strukturo naj bi se vključevali v vsaj **40 % obrokov**, podatki pa kažejo, da so ti prisotni le v petini kosil in manj kot desetini malic.

Ribe in ribje jedi se pojavljalo v manj kot desetini obrokov, čeprav se priporoča njihova prisotnost v vsaj **30 % obrokov**.

Največje odstopanje od smernic predstavlja prepogosto **vključevanje odsvetovanih živil** (živila z višjo vsebnostjo sladkorja, maščob, soli, aditivov ipd.).

Glede na Smernice naj bi se v šolskih obrokih ta živila pojavila redko (največ 2-krat mesečno oz. v 10 %) in v manjših količinah ter v kombinaciji s priporočenimi skupinami živil.

Pri obravnavanih jedilnikih je ta odstotek presegala pojavnost pekovskih in slaščičarskih izdelkov z višjo vsebnostjo sladkorja in /ali maščob, vključno z deserti in sladkarijami v vseh obrokih (pri dopoldanskih malicah (17,3 %), pri kosilu (15,2 %) in v popoldanskih malicah (22,8 %); presežena pojavnost mlečnih izdelkov z dodanimi sladkorji in večjo vsebnostjo aditivov pri dopoldanski malici (18,3 %) in popoldanski malici (14,4 %), presežena vrednost mesnih izdelkov s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob pri dopoldanski malici (13,8 %) in kosilu (11 %) ter presežena pojavnost sladkih pijač pri kosilu (13,2 %).

Smernice za zdravo prehranjevanje

Usklajenost jedilnikov s:

- Priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi
- Vnos- poraba (porabo uravnavamo z zadostno telesno aktivnostjo)
- Obrok naj vsebuje vse skupine živil - ob ustreznem energetskega vnosu = vsa potrebna hranila
- Prednost kvalitetni OH (polnovredna žita in izdelki)
- Sadje zelenjava
- Kvalitetne beljakovine (mleko, ribe, pusto meso, stročnice)
- Kvalitetne maščobe - olivno, repično, sojino olje....

OGLJIKOVI HIDRATI

ŽITA



- glavni vir energije
- **več kot 50 %** dnevnega energijskega vnosa
- Vsaj polovica žit, ki jih zaužijemo vsak dan v obliki kruha ali mueslija, bi morala biti izdelana iz **polnozrnate moke** ali **polnozrnatih kosmičev**
- V prehrano je priporočljivo vključevati čim več različnih vrst žit (proso, ječmen, oves, koruza in pira).
- Sadje in zelenjava !!!

SADJE



- **dnevno 100g - 300g sadja (1-3enote)**
- bogat vir vitaminov, mineralov in topnih prehranskih vlaknin
- več presnega sadja kot prekuhanega
- pri sadju ni omejitev glede vrste sadja

ZELENJAVA

- dnevno 200g - 400g zelenjave (2-4 enote)
- prednost dajemo presni zelenjavi v obliki solat, pred kuhano zelenjavo
- pri zelenjavi ni omejitev glede vrste zelenjave



BELJAKOVINE



rast obnavljanje vir energije

10 do 15 % dnevnega energijskega vnosa glede na starostno skupino, toda ne več kot 20 % dnevnega energijskega vnosa.

- organizem z aminokislinami - gradniki telesa
- dobri viri beljakovin
 - mleko in izdelki
 - meso, ribe in izdelki
 - stročnice,



Mleko in mlečni izdelki so najboljši vir **kalcija**

Kalcij je potreben za zdravo rast in zgradbo kosti in zob.

Uživanje kalcija v otroštvu in mladostniški dobi neposredno vpliva na trdnost kosti.



Ribe so v večini slovenskih gospodinjstev preredko na jedilniku, žal pa nobeno živilo ne vsebuje tolikšnih količin joda in vitamina D.

1-2-krat na teden je potrebno zaužiti tudi ribe.



MAŠČOBE



Skupen vnos maščob naj znaša **največ 30 do 40 %** dnevnega energijskega vnosa za otroke od prvega do dopolnjenega četrtega leta starosti,

največ 30 do 35 % dnevnega energijskega vnosa v starosti od četrtega do petnajstega leta ter

pri starejših starostnih skupinah do največ **30 %** dnevnega energijskega vnosa, toda **ne manj kakor 20 %** dnevnega energijskega vnosa.

- **nasičene maščobne kisline** (1/3 vseh vnesenih maščob ali **manj kakor 10 %** dnevnega energijskega vnosa).

omejena živalska maščoba

- mastno meso, ocvirki, goveji loj, svinjska mast

- **enkratnenasičene maščobne kisline** (**večji od 10 %** dnevnega energijskega vnosa)

- oljčno, repično olje, zelene olive, mandlji, lešniki

- **večkratnenasičene maščobne kisline** (**okoli 7 %** dnevnega energijskega vnosa ali največ 10 %.)

- redno uživanje morskih rib (skuša, tuna, losos)

- koruzno ali sončnično olje, sojino olje, lahke margarine, oreščki, sezamova semena

Maščobe se v prehrani pojavljajo v **vidni in nevidni obliki**.

Ker lahko dolgoletno uživanje hrane, bogate z maščobami, dolgoročno vodi k **nastanku bolezni srca in ožilja**, moramo maščobo oziroma živila, ki so bogata z maščobo, uživati varčno.

Uživanje priporočenih in zadostnih količin maščob je pomembno predvsem zaradi esencialnih maščobnih kislin in razpoložljivosti v maščobah topnih vitaminov.

Skrite maščobe najdemo tudi v čokoladi in izdelkih iz čokolade, pecivu in piškotih.

PIJAČA - POMEMBNO ŽIVILO

- Voda je bistvena sestavina človeškega organizma.
- Z uživanjem zadostnih količin tekočine preprečujemo blage izsušitve, ki pa lahko vplivajo na telesne in duševne zmožnosti otrok.
- Tako je priporočljiv vnos vode glede na priporočene energijske potrebe za lahko do zmerno fizično dejavnost pri otrocih med **1-2 l dnevno**, pri mladostnikih pa približno **2,5 litra dnevno**



SLADKARIJE



Skoraj vsi otroci imajo radi sladek okus. Če pa jim pri tem preveč popuščamo, zlahka pride do enostranskega prehranjevanja, nastanka kariesa in prekomerne telesne teže.

Sladice, sladoled in različne pijače (gazirane in negazirane), ki so pogosto priljubljene med otroki in mladostniki, namreč vsebujejo veliko sladkorja. Sladice so lahko, samo v manjši količini. Le sestavni del glavnih obrokov hrane in izjemoma tudi malic.

POSEBNOSTI PREHRANE V VRTCU

V tem starostnem obdobju se otrokom prehranjevalne navade šele oblikujejo, po drugi strani pa otroci dobro vedo, česa prav gotovo ne bodo jedli, ker jim ni všeč. Tu lahko s primernim pristopom (vpliv skupine, pozitivni odnos osebja do hrane ...) odločilno vplivamo na razvoj zdravih prehranjevalnih navad.



IZBIRČEN OTROK

» Ne bom jedel mlečnega zdroba,
ne bom jedla špinače!"

Otroci pogosto odklanjajo novo, še nepoznano hrano, kar je običajno normalno pri otrokovi starosti od dveh do pet let.



Pripravimo pestre jedilnike s kombinacijo živil, da se z različnimi barvami, konsistenco in oblikami spodbudi večje zanimanje za hrano.

Pri uvajanju novih jedi organizirajmo degustacijo za otroke, starše in vzgojitelje.



❖ Čim prej je zagotovo boljše

Poskrbimo, da bo otrok že kot dojenček imel možnost uživati sadje in zelenjavo. Otroci v zgodnjem obdobju že razvijejo okus za hrano oz. določene okuse, kar pa močno vpliva na nadaljnje oblike prehranjevanja in sprejemanja raznovrstne hrane v poznejšem otrokovem obdobju.

❖ Potrpežljivost staršev/odraslih

Običajno odrasli velikokrat obupamo pri izbirčnem otroku, vendar je pomembno, da poskušamo in ponovno poskušamo, saj otroci začnejo sprejemati nova živila po vsaj **petih poskusih**. Otroka moramo večkrat povprašati in vzpodbujati, da naredi vsaj en grižljaj.



❖ Odrasli smo zgled!

Dve- in triletniki pogosto posnemajo svoje starše (vzgojiteljice,...), tudi pri prehranjevanju. Torej ne bodimo presenečeni, če otrok zavrača hrano, ki jo odklanja njegova mama. Zato je pomembno, da otrok opazi, da smo zadovoljni, da z veseljem pojemo jabolko, tako je verjetneje, da bo tudi otrok želel slediti zgledu odraslih.

❖ Ne prepovedujmo določenih živil!

Če otroku prepovemo uživanje določene hrane, bomo najverjetneje še povečali njegovo željo po prepovedanem. Poskušajmo otroka naučiti, da lahko košček sadja poje res kadarkoli, medtem ko lahko čokolado dobi le občasno.



Naj bo sadje vedno na vidnem mestu!

Če bomo sadje postavili na vidno mesto, je verjetneje, da ga bo otrok tudi želel pojesti.

Uživajmo zdravo hrano!

Uživajmo zdrave obroke, namesto belega kruha se odločimo za polnozrnatga, namesto sladkih sokov pripravimo nesladkan čaj.



❖ Naj bo zabavno!

Priprava prigrizkov in obrokov naj poteka v sproščnem vzdušju, četudi je vedno premalo časa.

Poskusite naslednje:

- Naredite test, kateri okus je najboljši - tri vrste zelenjave preizkušamo skupaj z otroci, ki jih razvrstijo po svojem okusu.
- Igra ugibanja - otrokom prevežemo oči in jim damo poskusiti različno sadje in naj ugibajo, kaj so okusili, pojedli. Otroci lahko tudi opišejo hrano kot npr. sladko, grenko.
- Igra možnosti uporabe - otroci naj povedo, kaj vse lahko skuhamo in spečemo iz jabolk.
- igranje trgovine- Nakupujmo skupaj z otroci in že v "trgovini" naj otroci sadje razdelijo v skupine, najenostavneje po barvi, tudi glede na okus.

Kaj lahko naredimo? Kje začeti?

❖ **Osredotočimo se nase, saj moramo biti dober zgled za otroka**

- otrok nadaljuje priučene navade

- razložite mu razloge, zakaj mora jesti zdravo, (uporabimo primere iz risank)

- prehranjevalne navade lahko otroka učimo od njegovega prvega uvajanja nove hrane

- poskušajte z novimi okusi, spodbujajte ga



❖ Ne podkupujmo otroka s hrano

- naučiti se mora, do so sladkarije le majhen del prehrane



❖ Skupaj za mizo



- če se le da, jejmo vsi skupaj

- otrokom ponudimo manjše porcije hrane, pohvalimo ga, ko poje in mu potem naložimo še enkrat. Ne silimo otroka, da poje svoj obrok, saj lahko situacijo le poslabšate!

❖ Prigrizki pred obrokom niso dovoljeni!

- Poskušajmo otroka zamotiti in ga zadolžite za pripravo pogrinjkov ali pomoč pri pripravi hrane.

- Če že mora nekaj pojesti, naj poskusi sveže narezano zelenjavo, ki je pripravljena za kuho.

❖ **Kuhanje spremenimo v zabavo**, v kateri so zvezde otroci!

- Kadar uvajamo nove jedi na jedilnik in se maletimo na slav odziv j zelo dobro , da prestavimo te jedi otrokom v skupini in naj jih nam pomagajo pripraviti.
- Otroci bodo zadovoljni. Hrano bodo mnogo rajši pojedli, saj jo bodo sami pripravili.
- Seveda pa naj kuhanje vedno poteka pod nadzorom odrasle osebe.
- Pozorni bodite tudi na palične mešalnike, sekljalnike in mešalnike, ki niso igrače in otroke opozarjajte na nevarnost.



❖ Higiena

- Otroka pred začetkom kuhanja opozorimo na umivanje rok, pri pripravi hrane ga naučimo, da je sadje in zelenjavo vedno treba oprati, pazite tudi na čistočo pri pripravi piščančjega mesa.

❖ Jedi prilagodite otrokom!

-Ko vključite v kuhinjo tudi otroka, izbrani recept prilagodimo njegovi starosti.

- Najprej z otrokom pregledamo sestavine. Recept lahko predlaga tudi otrok in nato vse sestavine pripravi na pult.



Nekaj trikov

- Spremenimo korenček v rožico, ki jo naredimo z modelčkom
- Skuhajmo zelenjavo za zelenjavno juho, jo zmeljimo s paličnim mešalnikom ter jo okrasimo s kakšno zelenjavno »živalco«.

Zelenjavi dajmo obliko - izgled jedi zelo vpliva na otroka in njegovo pripravljenost, da bo jedel.

Če hrano aranžiramo, si bo otrok ob njej lahko izmislil zgodbico, poimenoval hrano in preko igre vse pojedel



MALI ZELENJAVNI BOJEVNIK

Nekaj nasvetov:

- pri »zelenjavni vojni« ni pomembno biti zmagovalec ali poraženec. V tej »vojni« obstajajo zgolj zmagovalci
- nasilje in aroganca vedno rodita nasilje -
«Zelenjavni bojevnik» si v tem obdobju šele oblikuje svojo osebnost in prehranjevalne navade, zato mu pomagamo.
- vedno ostanimo mirni in strpni



Nekaj priročnih strategij za »zelenjavni dvoboj«:

- Če ste na začetku uvajanja zelenjavnega jedilnika, začnite z zelenjavo, ki ima večjo količino sladkorja (korenje, koruza, sladki krompir, grah, ...). Sladek okus je »bojovníku« bolj domač.
- Obiskujte tržnice (trgovine) z namenom, da bo »bojovník« sam izbral zelenjavo, ki bi jo rad okusil.
- Če imate možnost, se skupaj z »zelenjavnim bojovníkom« pripravita na ekološko pridelavo vrtnin in sadja na domačem vrtu.

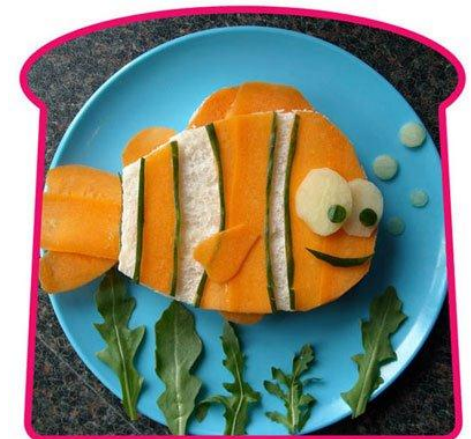


-»Zelenjavno bojišče« naj bo polno zabavnih in dobro premišljenih strategij

- Bodite vztrajni in prepričani v svoj in otrokov uspeh

- Bodite čim bolj ustvarjalni pri spoznavanju okusov **skupaj z otroki**. Izumljajte nove in nove zelenjavne animacije.

- **Znanje in zgledi vlečejo**. Če sami ne ravnate v skladu z uravnoteženimi prehranskimi cilji in je zelenjava redko na vašem jedilniku, ne boste imeli nikoli dovolj pristojnosti, da bi lahko spremenili proces otrokovega prehranjevanja.



- Zelenjavo pripravite in kombinirajte z jedmi na način, ki ga ima najraje.
- Nikoli si ne belite glave, ali bo pojedel vso postreženo zelenjavo ali ne. Pomembno je, da jo čim večkrat poskusi.
- Ko se otroci šele navajajo na zelenjavo, popestrite obroke z večjo količino sadja in sadnih napitkov.
- Ob resnih težavah pri vnašanju sadja in zelenjave poskusite z mlečnimi napitki, sadno-zelenjavnimi napitki ali ledenimi napitki, ki jih pripravite z ekološko pridelanimi sadeži in zelenjavo.



Bodimo domiselni pri pripravi zelenjave, ki jo otroci pogosto odklanjajo. Ponudimo jo lahko v obliki pasiranih juh, narastkov, omak, prilog, solat ipd. Pri malici lahko zelenjavo ponudimo v različnih oblikah, npr. trakci... Če otroci nimajo radi okusa po ribah, ga lahko nekoliko prikrijemo v omakah, polpetah. Ribe lahko vključujemo tudi v ribje namaze.



POGOSTOST UŽIVANJA

- **Vsak dan:**
 - Mleko in mlečni izdelki (2-3 krat na dan)
 - Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila (4-5 krat na dan)
 - Sadje (2 krat na dan)
 - Zelenjava(2-3 krat na dan)
 - Pitna voda ali priporočene zamenjave (na voljo ves dan)
- **5 krat na teden:**
 - Meso, perutnina, stročnice, jajca ali oreščki in drugo lupinasto sadje
- **1-2 krat na teden:**
 - Ribe
- **Redko:**
 - Gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in soli (veliki časovni presledki oziroma v razmeroma majhni frekvenci)

Izogibajmo se predpripravljenim gotovim mlečnim izdelkom oz. desertom



raje pripravimo v lastni kuhinji (npr. skutine namaze z dodatki zelišč, rib, sadja, zelenjave ipd.). Kot dodatek ponudimo npr. korenček (v palčkah ga imajo raje kakor celega), kolerabico, paradižnik, papriko, rdečo redkvico, list solate, naribano zelje (izbiramo prioritetno sezonsko zelenjavo) ipd.



Sadne jogurte z dodanim sladkorjem nadomestite z navadnimi, katerim lahko dodate različne vrste svežega sadja (npr. jabolko, jagodičevje, hruška, ipd). Sadje naj bo lokalno, sezonsko. Lahko ga vključimo tudi v kompote, ki jih pripravimo v lastni kuhinji



Ocvrte jedi uvrstite na jedilnik le občasno oziroma izjemoma. Če imamo možnost jih pripravljajmo v konvektomatu.

Homogenizirane mesne izdelke z višjo vsebnostjo maščob in soli (npr. barjene klobase, industrijski mesni namazi, industrijski mesni narezki ...) uvrstimo na jedilnik redko. Izbirajte raje izdelke z vidno strukturo (npr. šunka, piščančje prsi ipd.).



Industrijske pekovske izdelke in sladice z višjo vsebnostjo maščob, sladkorjev ali soli (npr. klasično cvrti krofi, izdelki iz listnatega testa, industrijske mlečne rezine) uvrščajmo na jedilnik redko oziroma izjemoma. Sladice pripravljajmo raje sami v lastni kuhinji z uporabo polnovrednih vrst moke in iz osnovnih živil, kjer lahko vplivamo na količino dodanega sladkorja, kvaliteto maščob (kot so štruklji, sadni zavitki, pite in biskvitna peciva z dodanim sadjem, jogurtova strjenka s sadjem ali skuta s sadjem).



Za pitje vedno ponudimo pitno vodo ali nesladkan čaj, v primeru intenzivnejše telesne dejavnosti otrok, lahko ponudite tudi sadne sokove s 100 % sadnim deležem, ki jih redčimo z vodo. Sadni sok s 100 % deležem je lahko izjemoma nadomestek za sadje npr. pri malici ali namesto sladice pri kosilu. V tem primeru sadni sok upoštevajte pri energijskem in hranilnem vrednotenju jedilnikov. Poskrbimo tudi, da bodo meli otroci ves čas na voljo vodo ali nesladkan čaj.

