

Spomladansko strokovno izobraževanje

JEM ZDRAVO, SPOŠTUJEM HRANO, VARUJEM NARAVO

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 obdobju je otrok popolnoma odvisen od odraslih, ki skrbimo zanj oz. za njegovo prehranjevanje in nenazadnje tudi tako oblikujemo njegovo prihodnost. Izkušnje s prehrano v tem obdobju namreč pomembno zaznamujejo prehranske navade v odrasli dobi. **Posebno pozornost je potrebno nameniti tudi otrokom, ki so pretirano ješči oz. neješči ali izbirčni.**

Dejstvo je, da imamo ljudje različno presnovo. Zato so različne tudi naše potrebe po hrani. Na vprašanje ali je otrokova prehrana ustrezna oz. ali dovolj poje, si najbolj preprosto odgovorimo z osnovnima meritvama telesne višine in mase glede na starost otroka. Meritve vnesemo v rastne krivulje. Pomembno je, da ob presoji upoštevamo tudi telesno konstitucijo staršev. Starša, ki sta bolj drobnih postav, zelo verjetno ne bosta imela otrok, ki bi s svojimi merami sodili med zelo velike in težke otroke.

Pri neješčih otrocih ne rešimo nič s prigovarjanjem. Učinkovitejši bomo **z dobrim zgledom in pozitivno motivacijo**. Pri otrocih se velikokrat nabor hrane, ki jo otrok uživa močno razširi, ko vstopi v vrtec. Zgledi namreč vlečejo. V družbi drugih otrok teknejo tudi tiste jedi, ki morda doma niso ravno najbolj priljubljene. Zato je še toliko bolj pomembno, da je hrana v vrtcu **pestra, raznolika in skladna s priporočili**, za kar zgledno poskrbijo organizatorji prehrane. Strokovni delavci v skupinah pa ste tisti, ki lahko otroke še dodatno motivirate k uživanju ponujenih obrokov.

Izobraževanje je sestavljeno **iz treh strokovnih prispevkov in primerov iz praks ter šteje kot vsaj 4-urno izobraževanje**. Prispevki bodo obnovili ali nadgradili vaše znanje in pripomogli k načrtovanju in izvajanju dejavnosti. Namenjeno je vsem zaposlenim v vrtcu. Vsebine so primerne tudi za splošno javnost, zato jih lahko delite med starše otrok.

Vsi, ki želite prejeti potrdilo o udeležbi na spomladanskem strokovnem izobraževanju **na povezavi aplikacije 1KA** izpolnite evalvacijski vprašalnik, najkasneje do 7. aprila 2025 (priporočamo vam, da si odgovore shranite v PDF dokument). O izpolnitvi vašega evalvacijskega vprašalnika bo seznanjen tudi koordinator programa v vašem vrtcu.

Prosimo, da vabilo in program izobraževanja posredujete vsem aktivno vključenim v program Zdravje v vrtcu, pa tudi ostalim, ki bi jih obravnavane vsebine lahko zanimale.

PROGRAM STROKOVNIH VSEBIN

POMEN PREHRANJEVANJA OTROKA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU ZA DOSEGANJE DOLGOROČNEGA ZDRAVJA, 1. DEL IZBIRČNI IN NEJEŠČI OTROCI

DINA AL NAWAS, DR. MED., SPEC. PEDIATRIJE, ZD MEDVODE

Predavateljica v prispevku pojasni, kdo so neješčci otroci in kateri so najpogostejši razlogi za nastanek. Neješčnost oz. izbirčnost pri otroku lahko vpliva na rast in razvoj, saj je zmanjšana raznolikost prehrane in porušeno razmerje hranil, kar pripelje do določenih zdravstvenih težav. Je pa neješčnost lahko tudi razlog morebitne bolezni pri otroku, ki jo je potrebno predhodno izključiti.

[Povezava do predavanja \(trajanje 21 min\)](#)

POMEN PREHRANJEVANJA OTROKA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU ZA DOSEGANJE DOLGOROČNEGA ZDRAVJA, 2. DEL PROBLEMATIČNA PREHRANSKA VEDENJA PRI OTROKIH

MAG. VALENTINA STEFANOVA KRALJ, KLINIČNA PSIHOLGINJA, PEDIATRIČNA KLINIKA, UKC LJUBLJANA

Otrokovo hranjenje je močno pogojeno z njegovimi razvojnimi zmožnostmi – tako telesnimi kot čustvenimi. Izbirčnost se pri otrokih začne pojavljati po 2. letu starosti in je pogosto pogojena ali s senzorno občutljivostjo na okus, lahko pa tudi z zavračanjem novih, njim nepoznanih živil. V prispevku so predstavljene najpogostejše napake, ki lahko vodijo do izbirčnosti pri otroku in ustrezni sodobni pristopi ter usmeritve, ki pozitivno vplivajo na razvoj zdravega prehranjevanja.

[Povezava do predavanja \(trajanje 50 min\)](#)

POMEN PREHRANJEVANJA OTROKA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU ZA DOSEGANJE DOLGOROČNEGA ZDRAVJA, 3. DEL

DOC. DR. EVGEN BENEDIK, KLINIČNI DIETETIK, PEDIATRIČNA KLINIKA UKC LJUBLJANA, BIOTEHNIŠKA FAKULTETA UNIVERZE V LJUBLJANI

Predavatelj predstavi pomen prehrane v prvih 8000 dneh življenja in vlogo uravnotežene prehrane ter pomena zaznavanja občutka lakote in sitosti pri otroku. V prispevku je izpostavljena tudi vloga vzgojitelja pri oblikovanju zdravega načina prehranjevanja za zdravo življenje tudi v odraslem obdobju.

[Povezava do predavanja \(trajanje 112 min\)](#)

PRIMERI PRAKS

Poleg strokovnih vsebin vam ponujamo tudi ogled dvanajstih primerov praks, ki so bili pripravljene v različnih vrtcih. Prispevki se navezujejo na rdečo nit ali na druge vsebine promocije zdravja v vrtcu in vam ponujajo nove ideje ali nadgradnjo že obstoječih dejavnosti, ki jih tudi sami izvajate.

V SOŽITJU Z NARAVO

TATJANA STIJELJA IN ANITA MESSNER SKRALOVNIK, VRTEC RADLJE OB DRAVI

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 14 min)

PRIPRAVA ZDRAVIH OBROKOV V VRTCU Z OTROKI

PETRA KASTELIC, NINA BOŽIČ IN SANELA DURAKOVIČ, MODRINČEK, ZASEBNI VRTEC D.O.O.

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 11 min)

IGRALNICA NA PROSTEM

SUZANA ERŠTE IN DOROTEJA MERŠAK, VRTEC PRI OŠ MUTA

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 14 min)

JEJ ZDRAVO, SPOŠTUJ HRANO IN VARUJ NARAVO

ELIZABETA BREZOVAR, VRTEC CICIBAN LJUBLJANA

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 25 min)

OD KJE PRIDE MLEKO

LEA MIDŽAN, VRTEC TRŽIČ

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 12 min)

JEJ ZDRAVO, SPOŠTUJ HRANO IN VARUJ NARAVO

MARJETA FUJAN, VRTEC URŠA DOMŽALE

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 15 min)

SENZORNE IGRE

IRENA GRUBAR IN NIKA LOKOVŠEK, VRTEC CICIBAN LJUBLJANA

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 15 min)

GOSPA KAVNA USEDLINA ODPRE DOMAČO LEKARNO

NUŠKA GOLOBIČ, VRTEC CICIBAN SEVNICA

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 21 min)

DOMAČE, PO RECEPTU BABICE

JOLANDA RAZBORŠEK, VRTEC SLOVENSKE KONJICE

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 10 min)

JEJ ZDRAVO, SPOŠTUJ HRANO IN VARUJ NARAVO

ANJA VIRIENT IN URŠKA ŽUMER, VRTEC MEHURČKI KOMENDA

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 10 min)

HRANA, KAJ JE TO?

KLAUDIJA KOS, VRTEC MURSKA SOBOTA

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 19 min)

OD ZRNA DO KRUHA

SARA BURGAR, VRTEC MOST NA SOČI

[Povezava do prispevka](#) (trajanje 15 min)
