



ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE



Darja Dresler
Marec 2015

Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona



VZGOJA O PREHRANI

- Prehranjevalne navade pridobljene v otroštvu se nadaljujejo v odrasli dobi
- Proces poteka počasi in ima dolgoročne učinke
- Zdrave prehranjevalne navade so osnova za doseganje dobrega zdravja





PREHRANJEVANJE V VRTCU

- Otroci spoznavajo različno hrano
- Razvijajo družabnost povezano s prehranjevanjem
- Imajo možnost izbire
- Oblikujejo zdrave prehranjevalne navade





NAČRTOVANJE PREHRANE

- zagotavljamo ustrezno prehrano
- zadosti otrokovim fiziološkim in psihološkim potrebam
- higiensko neoporečna
- varna



Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona



NAČRTOVANJE PREHRANE

- 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)
- Smernice dobre higienske prakse/HACCP za kuhinje vrtcev
- Priročnik z merili kakovosti za javno naročanje živil (Ministrstvo za zdravje, 2008)





RAZNOLIKA PREHRANA

- OH – kruh in izdelki iz žit
- Zelenjava in sadje
- Mleko in mlečni izdelki
- Meso in mesni izdelki, jajca, ribe, stročnice
- Maščobe in sladkorji



Uravnotežena prehrana za odrasle in malčke od 5. leta starosti bi morala vsebovati 20 % beljakovin, 35 % maščob in 45 % ogljikovih hidratov. Otroci, mlajši od 5 let, potrebujejo prehrano z več maščobami in manj vlakninami. Postopoma pa naj njihova prehrana postaja podobna prehrani odraslih.



NAČRTOVANJE PREHRANE

- Upoštevamo načelo pestrosti
- Izbira živil primerna letnemu času
- Omejujemo porabo ind. predpripravljenih živil
- Poudarek je na vključevanju stročnic in polnozrnatih žitaric (polnozrnate moke, zdrobi, ajdova in prosenka kaša, žitni kosmiči, polnozrnate testenine,..)
- Izbiramo polnozrnate vrste kruha, kruh z manj soli in kruh brez aditivov
- Vsaj 1x tedensko vključujemo ribe in brezmesni dan
- Omejujemo porabo sladkorja in soli
- Vsak dan vsaj pri enem obroku sveže sadje ali zelenjava
- Uporabljamo le naravne začimbe in kvalitetne maščobe
- Vsa peciva iz domače kuhinje
- Nesladkani napitki in voda na razpolago ves dan





NAČRTOVANJE PREHRANE

Hrana:

- primerna za otroke
- prijetna na oko
- okusna



Pozornost:

- ritmu prehranjevanja
- kulturi prehranjevanja
- da, jedo počasi, v mirnem, prijetnem vzdušju





LOKALNA, EKOLOŠKA ŽIVILA

JEM LOKALNO

- Jem zdravo
- Jem ekološko pridelano
- Jem pravilno pripravljeno





JEM LOKALNO

- Ciljne skupine
 - vodstvo vrtca
 - organizatorica prehrane
 - kuharsko osebje
 - otroci in vzgojitelji
 - starši





Teme delavnic strokovnega usposabljanja

- Vloga in pomen lokalno pridelanih živil v vzgojno izobraževalnih ustanovah
- Zdrava prehrana predšolskega otroka
- Smernice zdravega prehranjevanja
- Načrtovanje jedilnikov z živili lokalnega okolja
- Pratktične vaje priprave jedilnika
- Alergije na hrano in diete
- Prepoznavanje in odpravljanje najpogostejših tveganj pri pripravi hrane (HACCP)



Praktične delavnice

- Treningi priprave zdravih jedi – sklop 4 delavnic



Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona



DELAVNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

- Teoretične in praktične delavnice za starše
- Kreativne interaktivne delavnice za otroke



Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona



Hvala za pozornost!



Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona