

SKUPAJ DO ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD VRTČEVSKIH OTROK

Maja Berlic, organizator PZHR
prehrana.zhr@vrtec-galjevica.si



Galjevica 35, 1000 Ljubljana, SI-Slovenija
www.vrtec-galjevica.si

VRTEC GALJEVICA



Lokacija: južno obrobje Ljubljane (RUDNIK)

- **462 otrok (1-6 let)**
- **89 zaposlenih (strokovni delavci, upravno administrativni in tehnični delavci).**
- **26 oddelkov na 5 lokacijah:**
 - **6 oddelkov 1-2 leti,**
 - **4 oddelki 2-3 leta,**
 - **11 oddelkov 3-6 let**
 - **5 kombiniranih oddelkov 2-4 leta**

Zakaj je prehrana pomembna?

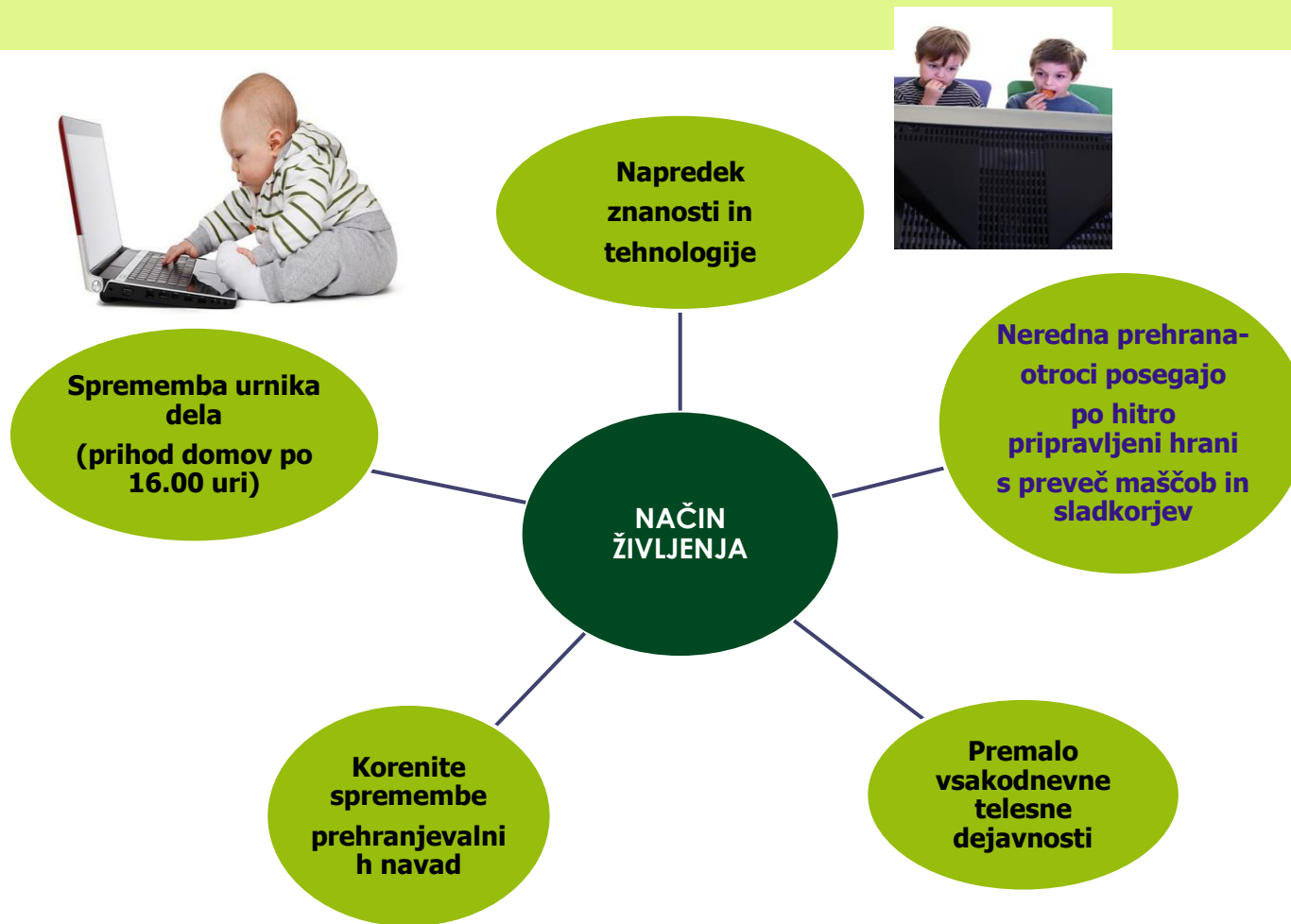
Ste že pomislili, da lahko
z **zdravo prehrano**
ohranimo zdravje in poskrbimo zase
in za svoje otroke v **bodočnosti**?

Živimo v času, ko je zdravje vredno
vedno več, saj spoznavamo, da smo
zanj odgovorni sami.

Dejavniki tveganja kot so kajenje in alkohol so vsem dobro poznani vidni
„ubijalci“, potrebno pa se je zavedati, da je tudi nezdrava prehrana
povzročča veliko zdravstvenih težav



Izzivi današnjega časa



PREHRANJEVALNE NAVADE



Otroci vidijo in si zapomnijo veliko več kot se nam dozdeva

Najpogostejši vzroki za nezdrave prehranjevalne navade

- prepričanje, da otrok zdrave hrane ne mara,
- nadomeščanje tekočine s sladkimi pijačami,
- hranjenje otrok kjerkoli in kadarkoli,
- hrana kot nagrada ali kazen,
- premalo telesne aktivnosti.



Razvoj zdravih prehranjevalnih navad - moč vrtca

- Prehranjevalne navade se oblikujejo v predšolskem obdobju
- Vpliv skupine
- Pozitiven odnos do vrtčevske prehrane s strani osebja
- Večkratno vztrajanje



Razvoj zdravih prehranjevalnih navad - moč vrtca

- Postopnost pri uvajanju manj poznanih jedi
- Kultura prehranjevanja (uživanje hrane za urejeno mizo, hrane se ne odnaša iz vrtca...)



ČASOVNA IN ENERGETSKA RAZPOREDITEV DNEVNIH OBROKOV



zajtrk
ob **8.30** uri
(20 %)



dopoldanska
malica
ob **11.00** uri
(5 %)



kosilo
ob **12.30** uri
(35 %)



popoldanska
malica
ob **15.10** uri
(10 %)



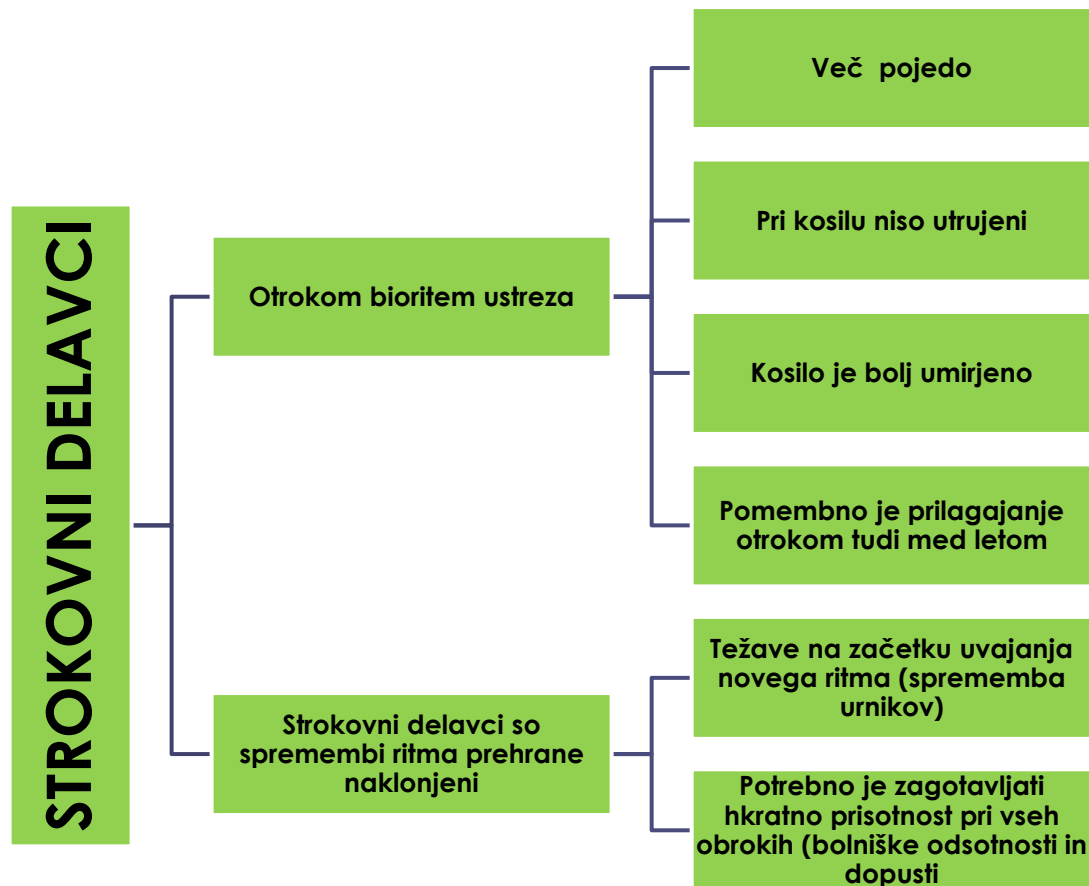
Večerja
ob **18.00**
uri
(30 %)



OTROKU PRILAGOJEN BIORITEM PREHRANJEVANJA: ČASOVNA IN ENERGETSKA RAZPOREDITEV OBROKOV V ODDELKIH 1-2 LETI



POVZETEK EVALVACIJ STROKOVNIH DELAVCEVV ODDELKIH 1-2 LETI



POVZETEK EVALVACIJE S STRANI STARŠEV OTROK STARIH 1-2 LETI



Razpon potrebne dnevne energetske in hranilne vrednosti obrokov

- Otroci od 1-3 let 1250 kcal
- Otroci 4-6 let 1550 kcal
- (Odrasle ženske 1850 kcal)
- (Odrasli moški 2100 kcal)
- OH >50%
- M 30-40%
- B 10-15%



Količinski normativi za posamezna živila

I. ZAJTRKI IN MALICE

Živilo	Količina (g/ml)	
	(1-3 leta)	(3-6 let)
Sir	10	20
Mleko za napitek in mlečni izdelki (jogurt, kefir, ..)	150	200
Čaj	150	200
Sadje za malico	100	100-150
Zelenjava za zajtrk	20	40
Kruh (zajtrk/malica)	40	40-60
Namaz (vključno maslo)	10	10-20
Mesni izdelki	10	10-20



Količinski normativi za posamezna živila

I. KOSILO

Živilo	Količina (g/ml)	
	(1-3 leta)	(3-6 let)
Kremna juha	120	150
Zrezki v omaki (zrezek+omaka)	30+50	50+75
Pečenka	30	50
Ribe	35	50
Golaž (meso+omaka)	30+50	50+75
Enolončnica	250	300
Pire krompir (priloga)	80	100
Dušen riž (priloga)	80	100
Rižota (samostojna jed)	100-150	150-200
Polenta	80	100
Testenine (priloga)	80	100
Špageti, lasanje (samostojna jed)	100-150	150-200
Zelenjava za prikuho	50	60
Kruh kot dodatek k kosilu	20	20
Zelena solata, radič, motovilec	20	40
Paradižnik, kumare, pesa, fižol	40	50-60



SKUPINA ZA PREHRANO

- Sestava:
 - predstavnik SD I. starostne skupine
 - predstavnik SD II. starostne skupine
 - predstavnik iz vsake lokacije
 - vodja kuhinje
 - predstavnik staršev,
 - OPZHR
 - Ravnatelj (občasno)
- Srečanja 3x letno
- Sistematičen prenos ugotovitev vezanih na prehranjevanje otrok iz oddelkov do OPZHR in vodje kuhinje
- Obravnava komentarjev s strani staršev



PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

- Poudarek na dejavnostih, ne na prehrani
- Branje knjige po izbiri slavljenca
- Ples po izbiri slavljenca
- Ustvarjalne delavnice



Skupaj do zdravih prehranjevalnih navad Starši + SD v oddelku + OPZHR

STARŠI

- Skrb za zdravo prehrano v domačem okolju
- Spodbujanje pitja vode,
- Omejevanje pri uživanju sladkih, slanih in mastnih prigrizkov
- Spodbujanje gibanja otrok

SD v oddelku

- Spodbujanje otrok pri zdravem prehranjevanju
- Delavnice na temo zdravega prehranjevanja
- Upoštevanje smernic zdravega prehranjevanja
- Pozitiven zgled
- GIBANJE, GIBANJE in GIBANJE

OPZHR

- Načrtovanje in usklajevanje prehrane skladno s smernicami zdravega prehranjevanja in okusi otrok
- Konstruktivno sodelovanje s SD v oddelku
- Sodelovanje s starši v primeru potrebe po dietni prehrani ali svetovanja o zdravi prehrani

Optimalna prehrana za zdravo rast in razvoj ter Zdrave prehranjevalne navade

HVALA ZA VAŠO POZORNOST

