

# S krožnikov lepo diši, jejmo, preden se shladi

PREHRANJEVANJE V VRTCU



MLJASK



ŃJAMI

## Vloga staršev

Za dobro izvedbo prehranjevanja vključujemo tudi starše. Že v uvodnih razgovorih s starši pridobimo informacije o otrokovih prehranjevalnih navadah, česa otrok ne mara, ali je otrok neješč, ima alergijo na posamezne jedi in podobno. Staršem predstavimo naš način in izvedbo prehranjevanja. Ob uvajanju sprememb ali novosti starše s tem seznanimo in se z njimi dogovarjamo, da tudi v domačem okolju svoje otroke spodbujajo k novostim in spremembam (npr. k uporabi nožev).



# S krožnikov lepo diši, jejmo, preden se shladi

PREHRANJEVANJE V VRTCU

## Priprava hrane



Prehrana za otroka predstavlja pomemben dejavnik zdravja. Vzgoja o zdravi prehrani je temelj za oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad tudi v kasnejšem življenjskem obdobju.

Prizadevanja v vrtcu so usmerjena v zagotavljanje zdrave prehrane, ki mora biti obenem uravnotežena, varovalna, pestra in varna, kar pomeni, da otrok z zdravim načinom prehranjevanja zadovolji svoje energijske potrebe in potrebe po vseh hranilnih snoveh.

Veliko pozornosti namenimo tudi izbiri kakovostnih živil in se trudimo zagotavljati lokalno pridelana živila. Pri sestavi jedilnikov upoštevamo načelo sezonske hrane, uporabo zdravih postopkov priprave, stremimo k lastni pripravi jedi, še posebno peciva in namazov.

Upoštevamo tudi ritem prehranjevanja predšolskega otroka, dietno prehrano, postrežbo obrokov, pestrost in prehranjevalne navade družine. Jedilnike sestavljamo za 14 dni vnaprej in so enaki za vse starostne skupine.



## Izvajanje prehranjevanja

Čas hranjenja je, tako kot druge načrtovane dejavnosti v vrtcu, izredno dobra priložnost za učenje. Otroci se lahko naučijo postreči sami, poskušati nove jedi in jesti s skupino na kulturnen način. Dobre izkušnje v času obrokov in ustrezne prehranjevalne navade lahko otrokom pomagajo razvijati pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja. Otroci morajo razumeti, kako zelo na zdravje in dobro počutje vplivajo zdrave prehranjevalne navade in pravilna količina zaužite hrane. Vzor, ki ga glede hrane dajemo otrokom, bo nanje vplival celo življenje.

Obroke organiziramo tako, da imajo otroci možnost, da so čimbolj samostojni in neodvisni, hkrati pa tako, da teče prehranjevanje nemoteno in pregledno. Otrokom glede na sposobnosti omogočamo uporabo vsega jedilnega pribora, servetov, podstavkov, vrčev, različnih krožnikov, servisne posode in podobno.

Otroci sodelujejo pri pripravi na prehranjevanje glede na starost in sposobnosti. Skupaj načrtujemo in se dogovorimo, kako bomo pripravili prostor in mize za obed. Otroci pomagajo in sodelujejo tudi pri higieni miz, poleg tega pa lahko sodelujejo v »dežurstvu«.

Uporaba jedilnega pribora je odvisna od starosti in spretnosti otrok ter od vrste hrane. Pri tem priporočamo, da se čim prej začne uporabljati celoten pribor: vilice pri dveh do treh letih, po tretjem letu tudi nož za mazanje, od štirih let naprej postopno tudi noži pri kosilu.



## Otroci sodelujejo pri delitvi hrane glede na starost in sposobnosti

### V oddelkih 1–2 leti

otrok dobi postreženo hrano. Vso hrano deli odrasli, ki otroku pomaga pri hranjenju. Otrok izbere hrano v okviru danega.

### V oddelkih 2–3 leta

hrano razdeli odrasli, po dodatek pa gre lahko otrok že sam oziroma lahko kmalu pride k servirnemu vozičku iskat posamezne jedi in izbere v okviru danega.

### V oddelkih 3–6 let

se otrokom postrežejo vroče jedi in tekoča hrana. Otroci hodijo k vozičku, kjer jim hrano naloži odrasli, samostojno pa si nalagajo hrano pri servirni mizici, gredo sami po dodatek in si sami postrežejo solato, kruh in sladico. Med obrokom pospravijo umazani krožnik in jedilni pribor in si postrežejo z jedjo, ki sledi.



[www.vrtec-trzic.si](http://www.vrtec-trzic.si)



**S krožnikov lepo diši, jejmo, preden se shladi: prehranjevanje v vrtcu**

izdal in založil Vrtec Tržič, [www.vrtec-trzic.si](http://www.vrtec-trzic.si) • uredniški odbor mag. Nataša Durjava, Nataša Brzin, Kristina Lindav • lektoriranje Helena Oderlap • oblikovanje Eva Remškar, [www.evaremskar.com](http://www.evaremskar.com) • fotografije arhiv Vrtca Tržič • ilustracije Mightyisland • tisk Tiskarna Uzar, [www.tiskarna-uzar.si](http://www.tiskarna-uzar.si) • naklada 1000 izvodov • Tržič, junij 2016