

## PREHRANA V VRTCU

Zdrava prehrana v obdobju odraščanja je izrednega pomena, ne samo zaradi razvoja in rasti, ampak tudi zaradi pridobljenih prehranjevalnih navad, ki vplivajo na kasnejše življenje.

Pri oblikovanju jedilnikov sledimo Smernicam zdravega prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Ministrstvo za zdravje, 2005) ter priporočilom strokovnih institucij. Upoštevamo prehranske potrebe otrok ter jim zagotavljamo varno, uravnoteženo, raznovrstno, kakovostno, zdravo prehrano. Vključujemo vse priporočene skupine živil, dnevno ponujamo raznoliko sadje in zelenjavo, stročnice, uporabljamo polnovredna in raznovrstna žita, lokalno in/ali ekološko pridelano hrano. Otroci imajo vsak dan na voljo vodo in nesladkan čaj. Sodelujemo tudi z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje Ravne na Koroškem.

Za otroke organiziramo štiri obroke dnevno: zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico.

Izvajamo samopostrežno obliko prehranjevanje, spodbujamo kulturo prehranjevanje, pozitiven odnos do zdravega prehranjevanja, preizkušanje raznovrstnih živil in zaužitje vseh obrokov v vrtcu.

Jedi, ki jih pripravljamo, lahko vsebujejo snovi ali proizvode, ki povzročajo alergije ali preobčutljivosti, ki so navedeni v Uredbi 1169/2011/EU-priloga II (seznam). Prisotnost alergenov je razvidna iz jedilnika, ki ga najdete na oglasni deski ali na spletni strani Vrtca Krojaček Hlaček Prevalje. Jedilnik je za otroke, ki nimajo prehranskih omejitev, enak. Za otroke, ki imajo prehranske omejitve, pripravljamo individualne dietne obroke. Jedilnik otrok z dietno prehrano izhaja iz osnovnega jedilnika in prepovedane sestavine nadomešča z dovoljenimi sestavinami, ki so jim po hranilnem sestavu najbližje.

V šolskem letu 2023/2024 na jedilnik dodajamo nove jedi, katerih sestavine otroci po izkušnjah težje sprejmejo v svojo prehrano, pa vendar so glede na prehranske smernice ključnega pomena za dober razvoj, rast in zdravje otrok. Cilj je združiti jih v jedeh s sestavinami, ki jih imajo otroci radi in tako izboljšati prehranjevalne navade otrok. Mesečno bomo objavljali kartice z recepti in koristnimi informacijami o sestavinah na naši spletni strani kot tudi na oglasni deski vrtca. Povabljeni, da tudi doma z otrokom poskusite pripraviti novo jed, saj večkrat kot se otroci z njo srečajo, hitreje in lažje jo bodo sprejeli.

## POVEZAVE:

### Prehrana v vrtcu:

<https://www.gov.si/teme/prehrana-v-vrtcu/>

### Zdrava prehrana v predšolskem obdobju:

<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Zdrava-prehrana-v-predsolskem-obdobju>

## DIETNA PREHRANA

V vrtcu pripravljamo dietno prehrano za vse otroke, katerih starši so oddali **Potrdilo o medicinsko indicirani dieti za otroka**, ki ga izda izbrani zdravnik/pediater. Potrdilo se posreduje vzgojiteljici pred vstopom otroka v vrtec. Na podlagi tega potrdila pripravljamo dietno prehrano za vsakega otroka posebej. Prehrana za otroka, ki ima dieto, izhaja iz osnovnega jedilnika, kjer prepovedane sestavine/živila zamenjamo z dovoljenimi sestavinami/živili.

Najpogostejše snovi ali proizvodi, ki povzročajo preobčutljivost ali alergije pri otroku so: *žita, ki vsebujejo **gluten**, jajca in proizvodi iz njih, arašidi in oreščki ter proizvodi iz njih, mleko in mlečni proizvodi, ki vsebujejo **laktozo**, ribe in raki, soja, ter drugi.* Da preprečimo alergijske oz. intolerančne težave, trajno ali začasno izločimo le-te.

V kolikor pride do sprememb pri izvajanju dietne prehrane za otroka, ste starši dolžni le to pisno sporočiti vzgojiteljici, ki prenese informacije vodji prehrane.

Kadar je trajanje diete **začasno** (*potrdilo je potrebno obnavljati vsaj enkrat letno*), ali **velja do pregleda pri specialistu pediatru** (*potrdilo velja največ 6 mesecev*) ste starši dolžni po preteku tega trajanja, pridobiti novo potrdilo in ga predati vzgojiteljici, ki ga posreduje vodji prehrane.

V primeru prenehanja izvajanja dietne prehrane za otroka, izbrani zdravnik/pediater izda potrdilo o **ukinitvi medicinsko indicirane diete za otroka**, ki ga prav tako posredujete vzgojiteljici.

- Priporočila za medicinsko indicirane diete
- Potrdilo o medicinsko indicirani dieti za otroka
- Potrdilo o ukinitvi medicinsko indicirane diete za otroka