

Spoštovani starši.

Čas hitro mineva in prispeli smo do konca našega popotovanja po spoznavanju novih jedi in okusov ter uvajanja novih jedi v jedilnik naših predšolskih otrok. Trudili smo se, da smo vam v petih mesecih ponudili raznolike predloge jedi, v katere smo vključili živila vseh prehranskih skupin. Vsi predlagani obroki so bili usklajeni s smernicami zdrave prehrane, pestri, uravnoteženi in prikazani na otroku zanimiv način, ki bi omogočal lažje sprejemanje novih živil v njegovo prehrano. Naj ob zaključku povzamemo ključna uporabljena živila in prehranske skupine:

1. žita, žitni izdelki in druga živila iz skupine ogljikovih hidratov (ajdova kaša, prosena kaša, ovseni kosmiči, krompir in s tokratnim predlogom jedi še testenine);
2. zelenjava in sadje (buča, zelje, krompir, korenje, čebula, česen, jabolko);
3. mleko in mlečni izdelki (mleko, maslo, jogurt, sir);
4. meso, ribe, jajca, stročnice in zamenjave (goveje meso, jajca, fižol, leča);
5. V pripravo jedi smo vključili olivno olje, pravi kakav, oreščke, med, cimet in druge začimbe. Slednje so nepogrešljivi dodatek, saj jedem dodajo vonj in okus, hkrati pa z njihovih dodajanjem v jedi zmanjšamo potrebo po uporabi soli in sladkorja.

Z zadnjim dopisom predstavljamo jed, sestavljeno iz kombinacije dveh beljakovinsko bogatih živil – **LEČE** in **GOVEJEGA MESA**. V našem lokalnem okolju je govedina dobro poznano živilo, iz njega pa lahko pripravimo vse od odlične domače goveje juhe, do govedine v solati ali zrezkov v omaki. Govedina je glavna zvezda klasičnega koroškega domačega kosila, ko mizo bogatijo topla juha, pražen krompir, kuhana govedina iz juhe in solata. Leča je bila še do pred kratkim manj poznana in pozabljena stročnica, ki se, ob prepoznavanju njenega pomena v zdravi in uravnoteženi prehrani, hitro dviga na lestvici priljubljenosti. Je nizko kalorično živilo, bogato z beljakovinami in vlakninami, ki nam pomaga pri ohranjanju zdrave telesne teže in zdravja. Poznamo zeleno, rumeno, oranžno in rdečo lečo, uporabimo pa jo lahko v številnih jedeh in kombinacijah, med drugim:

- ✓ z njo lahko obogatimo zelenjavne juhe in enolončnice (juha bo po njenem dodatku bolj polna in nasitna ter beljakovinsko bogata);
- ✓ pripravimo jo lahko v osvežilni in hranljivi solati z različnimi dodatki zelenjave, predvsem porom, paradižnikom in papriko;
- ✓ iz nje lahko pripravimo okusen namaz za zajtrk (odličen je ob dodatku sušenih paradižnikov);
- ✓ v kombinaciji z rižem, krompirjem ali testeninami jo lahko uporabimo kot prilogo k mesnim ali zelenjavnim jedem in tako popestrimo svoj jedilnik;
- ✓ v kombinaciji s sladkimi sestavinami, predvsem čokolado, je lahko tudi del zdravih sladici in peciv.

Tako leča kot goveje meso sta torej nepogrešljivi živila v zdravi in uravnoteženi prehrani, v tokratni jedi pa ju predstavljamo v nekoliko neobičajni kombinaciji, ki nam omogoča, da izkoristimo prednosti obeh.

**Še vedno pa vztrajamo pri izzivih, ki zahtevajo našo naslovitev na področju prehranjevanja predšolskih otrok:**

1. ozaveščenost občanov (staršev predšolskih otrok) o uravnoteženi prehrani;
2. predstavitev manj poznanih jedi in sestavin, ki imajo pomembno vlogo pri razvoju in rasti otroka, a jih, glede na podatke izvedene ankete, otroci težje sprejmejo v prehrano;
3. izboljšanje prehranjevalnih navad otrok ob enotnem delovanju VIZ in staršev v domačem okolju.

Z namenom doseganja zadanih ciljev smo za vas pripravili **kartice z recepti in koristnimi informacijami o sestavinah jedi**, pri čemer smo se osredotočili na vključitev sestavin, ki jih otroci težje sprejmejo v svojo prehrano, hkrati pa so glede na prehranske smernice ključnega pomena za njihov razvoj in zdravje. Naš cilj je s predlogi manj poznanih jedi združiti za otroke težje sprejemljive (ali nepoznane) sestavine in sestavine, ki jih imajo otroci radi, v okusne in hranljive jedi, v upanju, da bodo ob pravilni predstavitvi in motivaciji otroci te sestavine raje sprejeli v svojo prehrano.

Za zadnji predlog jedi smo izbrali (tudi glede na opravljeno anketo) otrokom nadvse ljubo jed – »špagete bologneze«, ki smo jih v naši različici recepta igrivo poimenovali **ŠPAGETI LEČONEZE**. Od klasične različice, ki verjamemo, da je vsem že dobro poznana, se razlikujejo zgolj po dodatku leče, ki deloma nadomesti meso. Ponujamo vam možnost, da ste pri pripravi jedi čim bolj kreativni - jedi lahko dodate različne vrste naribane zelenjave, številne začimbe in jo prilagodite svojemu okusu, hkrati pa se lahko poigrate tudi z razmerjem med dodanim mesom in lečo. S postopnim dodajanjem leče v jed, otrok spozna njen okus in jo sprejme med »vsakodnevna« živila, ki se lahko vedno pogosteje znajdejo na njegovem krožniku. Zanimivo dejstvo je, da se ob zmernosti in vključevanju raznolikih živil v prehrano pravzaprav nobenemu ni potrebno v celoti odpovedati, le uravnavamo njihovo količino in pogosto posegamo po osnovnih živilih, ki nam omogočajo pripravo pestrih in okusnih jedi.

V branje vam tudi tokrat predlagamo še članek (s spletne strani [prehrana.si](http://prehrana.si)), v katerem boste našli številne odgovore, ideje in nabor živil, s katerimi ne rabite hiteti oz. ne boste nič zamudili, če jih predšolskemu otroku ne boste ponudili <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>.

Kot vedno si tudi tokrat želimo, da otroci predstavljeno jed hkrati poizkusijo tako v vrtcu, kot tudi v domačem okolju – večkrat, kot se z njo srečajo, hitreje in lažje jo bodo sprejeli v svojo prehrano. Recept je prilagojen na način, da lahko otrok ob pomoči starša/odrasle osebe sodeluje pri njeni pripravi. Predlog jedi je bil hkrati predlagan tudi osebju v vzgojno izobraževalnem zavodu in sovпада s smernicami zdravega prehranjevanja.

**V priponki prilagamo kartico, na kateri lahko najdete recept za jed, na zadnjo stran pa smo dodali še koristne informacije o sestavinah, ki vam povedo, zakaj je uvedba jedi v prehrano vaših otrok tako pomembna.**

*Ni odveč pogosto poudarjati, kako pomembna je uravnotežena prehrana v vrtcu in predvsem v domačem okolju. Naša skupna želja je vzpostavitev zdravega življenjskega sloga otrok in zgraditev dobrih temeljev za njegovo ohranitev in prenos v nadaljnje življenje. **Pri tem pa je pomembno usklajeno osveščanje***

***staršev, strokovnega osebja in motivacija predšolskih otrok za doseg skupnega cilja – vnos uravnoteženega in zdravega načina prehranjevanja v življenje naših najmlajših. Kot lahko dobra hiša stoji le na trdnih temeljih, je tudi zdravje naših otrok v prihodnosti, ki prinaša številne izzive, odvisno od temeljev zdravih življenjskih navad, ki jih, ob našem zgledu, oblikujejo v otroštvu.***

*Vabimo vas, da s skupnimi močmi postavimo dobre temelje prehranskih navad naših otrok in jim s tem omogočimo zdravo prihodnost.*

Lep pozdrav v imenu Skupine za prehrano na NIJZ OE Ravne