



Prehrana v vrtcu

Prehranska politika v vrtcu

Prehranska politika v vrtcih je usklajeno načrtovanje aktivnosti pristojnih ministrstev ter izvajanje celovitih ukrepov za zagotavljanje prehrane, ki ustreza prehranskim priporočilom. Nacionalni dokument "Kurikulum za vrtce" navaja prehranjevanje kot del vsakodnevnih dejavnosti, t.i. dnevno rutino, ko se otrok uči za življenje.

Razvijanje ustreznih prehrabnih navad ob ponujanju pestri, uravnoteženi, varni, varovalni in priporočeni prehrani, v pravih časovnih intervalih in ob kulturi jedilne mize je eden izmed glavnih ciljev za ohranjanje in izboljšanje zdravja ter kakovosti življenja. Kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim in beljakovinskim živilom (npr. mleku, mlečnim izdelkom, ribam, pustim vrstam mesa...) ter kakovostnim maščobam.

Odločili smo se, da bomo dali prednost polnovredni hrani boljšega okusa in tako poskrbeli za zdravo prihodnost otrok v našem vrtcu. Sprememba zakonodaje v povezavi z javnimi naročili daje zaslužen težo ekološko pridelani hrani, zato v jedilnik vključujemo ekološka živila iz vseh prehrabnih skupin.

Jedilniki so sestavljeni po priporočilih stroke. V veljavi so Smernice zdravega prehranjevanja v VIU (MzZ, 2005), Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v VIU (MzZ, Zavod RS za šolstvo, 2008) ter Minimalni standardi in normativi za uresničevanje prehranjevalnega programa v VVO (1981, 1984).

Tekočina in hrana

Otroci imajo možnost odžejati se skozi ves čas bivanja v vrtcu z nesladkanimi čaji ali navadno vodo. Pitje vode izpod pipe je primernejše kot kupovanje ustekleničene vode. Vzgoja in pozitiven odnos do vode se mora začeti v zgodnji otroški dobi.

Ali se v resnici tudi odrasli zavedamo, kaj naravna voda pomeni za zdravje človeka?

Ob višji zunanji temperaturi ter ob dvigu telesne temperature (pri večji aktivnosti otrok) se potrebe po količini vode hitro povečajo (okoli 100 mg/kg dnevno).

Obroki hrane so prilagojeni letnim časom, med obroki samimi dodatne hrane ne ponujamo! Na ugodne toplotne razmere delno lahko vplivamo z nizko kalorično hrano in dovolj tekočine v toplem okolju in obratno.

Strokovni delavec otroke opazuje pri različnih aktivnostih v vseh pogledih – v vzgojnem pogledu, pogledu varnosti, zdravstvenega počutja in počutja nasploh. Če opazi moteče dejavnike, na katere sam ne more vplivati, je dolžan na to opozoriti odgovorne.

V vrtcu ustvarjamo kvalitetno in optimalno ponudbo obrokov v prijetni čustveni klimi. Za nas je obrok obred brez hitenja.

V vrtec ne nosimo hrane

Starši v vrtec ne smejo prinašati hrane. Razlog je zagotavljanje zdravstvene ustreznosti živil po Zakonu o zdravstveni ustreznosti živil, izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili (Uradni list RS, št. 52/00).

Rojstne dneve v vrtcu praznujemo brez hrane in pijače, strokovni delavci pripravijo dejavnosti, ki imajo vzgojni pomen, slavljenec pa je ta dan v središču dogajanja. Enako velja tudi pri popoldanskih srečanjih otrok, staršev, starih staršev v vrtcu!

Hrana ni samo živilo

Kako se bomo prehranjevali, je odvisno od našega individualnega okusa, strokovnost pa nam nalaga, da otroke motiviramo na obrok ne glede na to, kakšno je naše osebno mnenje o določeni jedi. Pred vsakim obrokom strokovni delavec poskrbi za urejenost in prezračenost igralnice.

Vrtec in psihološki problem hranjenja

Neješčnost otroka v vrtcu je najpogosteje preplah za vzgojitelja, saj smo prepričani, da otrok vendar mora nekaj zaužiti. Želimo, da otroci v vrtcu spoznavajo različne okuse in pričnejo uživati ob kvalitetnem obroku v prijetni družbi sovrstnikov. Ko ima otrok od doma privzgojeno navado določenega stila prehranjevanja in smo vsak dan poskusili na nešteto načinov spraviti žlico v njegova usta, pa otrok hrano vseeno odklanja, upoštevamo njegovo voljo.

Otroka s hrano ne silimo, saj nastanejo konfliktna hranjenja. Vendar pa je treba ločiti termina siliti in ponuditi. Otroka, kljub njegovemu zavračanju hrane ob prvem stiku, prepričamo da poskusi le grizljaj in nato odloči, ali mu okus ustreza ali ne.

Dosledni moramo biti tudi, ko otrok redno odklanja določeno hrano – tedaj mu je ne ponujajmo.

Tudi preješčnost je lahko problem. Vzgojitelj zna oceniti smotrno omejevanje hrane otroku, hkrati pa upoštevati otrokovo samospoštovanje.

Dejstvo, da družina razen ob koncu tedna ne sede skupaj k obroku, je iz nas naredilo požiralce obrokov s časopisom ali z reklamami v roki. Starši otrok menijo, da bi moral vrtec narediti več (mi pa vemo, da se zelo trudimo), v vrtcih menimo, da bi se morali bolj potruditi starši in otroke kulture ob mizi učiti doma ... Ta dilema je neproduktivna, zato imamo v vrtcu kvalitetno in optimalno ponudbo obrokov v prijetni klimi, starše pa moramo pridobivati k sodelovanju.

Pravila pri jedi

Ob hranjenju se ljudje družimo, komuniciramo, sklepamo podle..., zato otroke spodbujamo k umirjenemu pogovoru, saj je popolna tišina pri mizi ostanek iz časa, ko smo živeli v patriarhalno naravnani družbi. Seveda pa ne smemo dopustiti kaotičnega stanja pri mizi.

Držimo se pravil, otroke učimo BONTONA:

- med jedjo imamo zaprta usta, s polnimi usti ne govorimo;
- hrana se dobro prežveči, tako se lažje prebavi;
- po bontonu ne zavračamo ponujene hrane, pa tudi če nam ni všeč (na primeren način otrokom razložimo tudi bonton, a ga upoštevajmo tudi sami);
- otroke naučimo, da se je potrebno opravičiti, če »podre kupček« pri mizi;
- starejšim otrokom razložimo, kakšna je drža telesa med jedjo, pazimo, da stol ni preveč oddaljen od mize oz. da ni preblizu (obraz naj bo nad robom mize);
- opozarjamo otroke, da se na mizo ne leži oz. da imamo roke položene na mizo;
- bonton pravi, da iz skled nikoli ne jemljemo hrane s svojim priborom;
- otroke, predvsem iz starejših oddelkov, naučimo, kako se prekriža pribor na krožniku, ko želimo še jesti in ko zaključimo obed (na krožniku ga postavimo vzporedno, vilice ob nož);
- otroci naj sodelujejo pri pripravi pogrinjkov, pri postavitvi pribora (naučimo jih, kako se pravilno postavi pribor);
- otroke usmerjamo pri jemanju hrane (da si hrano ne kopičijo na krožnik, da vzamejo, kolikor bodo pojedli);
- otroke spodbujamo k uporabi vljudnostnih izrazov: PROSIM, HVALA, DOBER TEK, PARDON oz. OPROSTITUTE.

Vse to prispeva k razvijanju primernega odnosa do hrane nasploh in otrokove zavesti o zdravem načinu življenja!

Otroka s hrano ne silimo, saj nastanejo konfliktna hranjenja (bruhanje pri mizi, jokanje, upor...).

Hranjenje malčkov

V svojem raziskovalnem nagonu malček hrano doživlja kot del zanimivega okolja, ki ga osvaja. Pri tem odkriva čudovite oblike, banano stisne, košček peciva si ogleduje, špinača se ob krožniku spremeni v čudovito lužo, iz polnih ust mleka se s spritiskom na ličnice tekočina razprši v bel slap ..., kako je svet krasen!

Manj navdušeni sta vzgojiteljica in mama. V roko mu damo žlico, z drugo pa branimo pred pretiranim packanjem, nahranimo ga s svojo žlico in smo sproščeni, saj vemo, da bo v nekaj tednih bolje.

Za starost od prvega do drugega leta je značilen zmanjšan apetit v primerjavi s prvim letom po rojstvu, saj se upočasni njihova rast, otroci imajo zaradi rasti zob težave z žvečenjem. Ker imajo zelo občutljive okušalne celice, hitro zaznajo razliko v okusu hrane. Otroci te starosti se igrajo s hrano, saj odkrivajo svet z vsemi čutili.

V uvajalnem obdobju je hrana v vrtcu prilagojena malčkom. Jedi se servirajo posamezno, hrane na krožniku ni primerno zmešati, saj že videz barvnih kupčkov otroka spodbudi k jedi (ločeni okusi). Po jedi je potrebno vsakega otroka umiti pod tekočo vodo. Spodbudimo otroke, da se pogledajo v ogledalo (samopodoba). Umazani nosi se brišejo izključno v robčke, ne v slinčke. Pri tem je pomembna subtilnost odraslega (otroku pove, da je treba obrisati nos in to naredi nežno). Prostor za počitek se ne pripravi pred kosilom, saj

postavitve ležalnikov otežuje prehod, naredi prostor natrpan; dopustno je postaviti le nekaj ležalnikov za otroke, ki so najbolj utrujeni in takoj zaspijo.

Dietna prehrana

Z otrokom, ki je imel v preteklem šolskem letu omejitve pri prehrani, potuje tudi zdravniško potrdilo. Strokovni delavec mora kolegici/kolegu ob prehodu v naslednje šolsko leto med drugim predati tudi potrdilo o dieti.

Strokovna delavca otroka se pogovorita s starši ali so nastale spremembe pri prehrani, hkrati pa se preveri datum potrdila (veljavnost 1 leto). Po preteku veljavnosti datuma se za otroka ukini priprava dietnih obrokov.

Potrdila, kot so izvidi bioresonanc ali drugih bioenergetskih ambulant, so neveljavna. Starši imajo možnost to potrdilo pokazati pediatru, ki bo strokovno odločil ali bo izdal zdravniško potrdilo ali ne. Zakaj? Uradna medicina zaenkrat, žal, še ne priznava drugih oblik zdravljenja.

V primeru vegetarijanske prehrane otroka bodo starši na osnovi pogovora z OZHRIP in vodjo kuhinje podpisali zapisnik o vegetarijanski prehrani.

Spremembe diet ali prenehanje dietne prehrane morajo biti potrjene s strani pediatra ali specialista, zato ustni dogovori ne veljajo.

Starši morajo dnevno in pravočasno javljati odsotnost otroka z dieto direktno v kuhinjo vrtca.

Pripravila: Tadeja Pfeifer, OZHRIP