



## PREHRANA V VRTCU CICIBAN SEVNICA

Področje prehrane otroka v našem vrtcu je izjemno živahno in vključuje celo vrsto pomembnih dejavnikov za zagotavljanje boljšega zdravja in ustreznih prehranjevalnih navad. Pri izvedbi učinkovitih aktivnostih za kakovostno prehranjevanje otrok vključujemo priporočene referenčne vrednosti (MZ) in smernice, ki veljajo kot standard za načrtovanje obrokov ter izdelavo smernic zdravega prehranjevanja v državi.



### ZDRAVA PREHRANA ZA ZDRAVJE OTROK

Predšolsko obdobje je čas otrokove pospešene rasti ter telesnega, čustvenega in intelektualnega razvoja. To je tudi čas, ko se pri otroku oblikujejo vedenjske navade in ko otroci odkrivajo in posnemajo vplive iz bližnje okolice. Zato imajo pri vzgoji otrok v predšolskem obdobju pomembno vlogo starši in bližnji, ter vzgojitelji in drugi strokovni sodelavci v vzgojno-varstvenem zavodu. To je najprimernejši čas za oblikovanje zdravih prehranskih navad in vzgojo ustrezne kulture prehranjevanja.

Pri sestavljanju dnevnega jedilnika predstavlja za organizatorko prehrane v vrtcu največji izziv usklajevanje želja otrok, staršev in priporočil zdravega prehranjevanja.

Otrok, ki se dobro počuti je razigran in zadovoljen, kar je največja želja vsakega od nas. Zato je spodbujanje zdravih vedenjskih navad v velikem interesu vzgojiteljev in ostalega strokovnega kadra v vrtcu.

Zavedamo se, da je pomembno kakšne kvalitete je hrana, ki jo zaužijemo. Število lokalnih in ekoloških kmetov in ekoloških kmetijskih površin se pri nas povečuje. Ekološka hrana je višje kakovosti, sicer pa je prva in najbolj občutna prednost bolj intenziven okus. Ekološko kmetijstvo ima zelo stroga merila, tako pri pridelavi, kot pri predelavi živil.

Da bi izboljšali zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo in spodbudili aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju se tudi v našem vrtcu izvaja Tradicionalni slovenski zajtrk.

Iz podobnega razloga smo se v našem vrtcu odločili, da uvedemo »dan tradicionalne hrane«, ko bomo otrokom postregli tri obroke hrane, v katerih bodo vključene tradicionalne dobrote, značilne za naš kraj Sevnico. V tradicionalne obroke bomo zajeli izdelke lokalnih in ekoloških pridelovalcev.

