

PROJEKT »ZDRAVJE V VRTCU«

Program promovira zdravje in deluje pod okriljem NIJZ ter usmerja izvajanje aktivnosti za ohranjanje in krepitev zdravja v vrtčevskem okolju in izven njega. V okviru tega so organizirana izobraževanja za vzgojitelje, ki nudijo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem.

Že vrst let se uspešno vključujemo v ta program in kot zagovorniki otrokovih potreb stremimo k optimalnemu otrokovemu razvoju.

RDEČA NIT V ŠOLSLEM LETU 2017/18:

»S PREHRANO ŠIRIMO OBZORJA«

DOSEDANJA IZOBRAŽEVANJA

- MI http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/jaz_mi_oni_kdo_s_mo_mi_vsi_ki_prehrana_otrok_nas_skrbi_-_nijz.pdf
- http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tako_nacrtovati_prehrano_pedsolskih_otrok_ne_zgolj_upostevati_zelje_-_nijz.pdf
- http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/metode_in_prestopi_spodbujanja_pedsolskih_otrok_k_oblikovanju_zdravih_prehranjevalnih_navad_-_pedagoska_fakulteta.pdf
- http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/najti_pot_k_zdrave_mu_kaj_vse_vpliva_na_prehranjevanje_otrok_in_kako_privzgojiti_zdrave_prehranske_navade_-_nijz.pdf



PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK

Na prehranjevalne navade otrok oziroma na oblikovanje le teh vpliva veliko dejavnikov:

- Individualne značilnosti otroka
- Družinske prehranjevalne navade
- Okolje
- Vrtec

Predvsem okolje in vrtec bolj izrazito vplivata na naše prehransko vedenje kot pa individualne značilnosti.

Prehrana v vrtcu je rezultat verige deležnikov:

- Otroci
- Strokovno osebje
- Vodstvo vrtca
- Starši
- Kuharsko osebje
- Organizator prehrane

Sem sodijo še javno- zdravstveno osebje ter ponudniki oziroma dobavitelji živil.

ZAKAJ NAM JE MAR, KAKO SE OTROCI PREHRANJUJEJO V VRTCU?

Pozitiven vpliv zdravega prehranjevanja se kaže na otrokovem počutju in njegovem obnašanju. Naloga vsakodnevne prehrane je zagotoviti telesu hranilne snovi za telesni razvoj, nemoteno delovanje in telesno odpornost. Pazimo na to, da se otrok v vrtcu optimalno prehranjuje. Predvsem v obdobju rasti in razvoja poskrbimo, da je prehrana uravnotežena, mešana in pestra ter da vsebuje živila iz vseh skupin.

Pozorni smo na izbor in količino živil, delež posameznih skupin živil, način priprave jedi, pogostost in razporejenost obrokov preko dneva. Živila morajo vsebovati ogljikove hidrate, kakovostne maščobe, vlaknine, vitamine, vodo, mikroorganizme, mineralne snovi, ... Vsebujejo pa tudi aditive, težke kovine, umetna sladila, ... Organizator oziroma vodja prehrane, vodja kuhinje in skupina za prehrano poskrbijo za to, da je priprava jedilnika skrbno načrtovana, da se uporabljajo lokalni izdelki, da se upošteva sezonskost, ...

Podane so tudi smernice glede omejevanja oglaševanja živil. Problem je, da se oglašujejo večinoma prehranski izdelki, ki so v nasprotju s priporočili za zdravo prehrano.

POSLEDICE NEUSTREZNE PREHRANE V OTROŠTVU:

- Debelost
- Anemije
- Golšavost
- Kardiovaskularne bolezni
- Rak
- Zamaščenost jeter
- Zmanjšanje možganskih funkcij
- Bolezni zob
- Bolezni kosti in sklepov



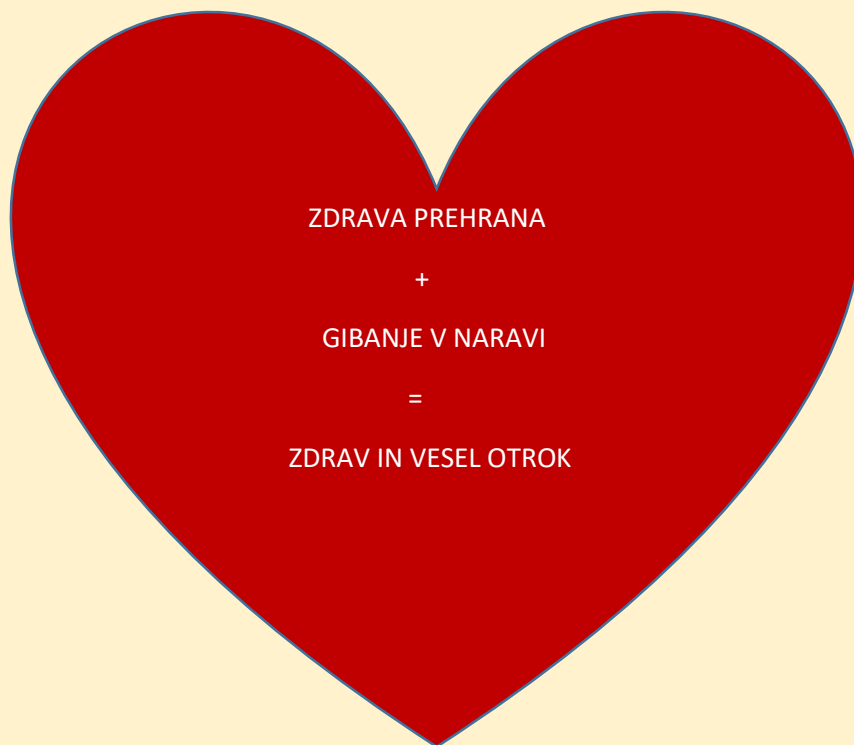
Poskrbeti moramo tudi za zadostno količino tekočine in telesne dejavnosti.

Ni potrebno ponovno poudariti kako pomembno je dobro sodelovanje oseb, ki so povezane s prehrano (starši, vzgojitelji, organizatorji prehrane). Ključnega pomena je **vloga vzgojitelja**, saj se prehranjevalne navade oblikujejo predvsem v zgodnjem otroštvu. Vzgojitelj je zagovornik otroka v času bivanja v vrtcu. Naloga vseh v vrtcu pa je skrb za dobro počutje otrok in ohranjanje njihovega zdravja.

Pri tem pa velja omeniti, da se lahko pojavijo težave, kako pristopiti in s kakšnimi metodami otrokom približati hrano, kako ga motivirati da bo oblikoval zdrave prehranjevalne navade. Lahko nastopijo **PREHRANSKA NEOFBIJA** ali **IZBIRČNOST**. Težave lahko rešujemo z dostopnostjo hrane, ki jo želimo uvajati, raznovrstnostjo ponudbe in ponavljajočemu izpostavljanju hrani. Pomagamo si lahko z didaktičnimi strategijami in pripomočki: likovno ali gibalno izražanje, lutka, šolski vrt, pesem, pravljica, pogovori z otroci med uživanjem hrane, senzorno opismenjevanje, ...

Vzgojitelj lahko s svojim vzorom, prijetnim vzdušjem, možnostjo izbire in vztrajanjem, ne siljenjem veliko pripomore k temu, da otrok poskusi in okuša hrano. Morebitne ovire pri tem so alergije, starši, čas malice in vrsta prigrizka.

Naš cilj je, da otrok spremeni ustaljene slabe prehranske navade, kar je težko zaradi preobremenjenosti, prepričanju o telesu, slabi dostopnosti zdravih izbir, čustvenega hranjenja, sladkarij in dobrega okusa odsvetovanih živil. Cilj bo dosežen takrat, ko bo otrok imel zdrav odnos do hrane, hranjenja, s primernim vedenjem za mizo in primernim vedenjem do hrane in ko bo posegal po zdravih izbirah namesto nezdravih.



Zapisala:

Klara Leljak,

koordinatorica programa