

PREHRANA PREDŠOLSKEGA OTROKA 29.10.2002

Prehrana predšolskega otroka je področje, ki ga moramo obravnavati z več vidikov npr. z vidika zagotavljanja otrokovih fizioloških potreb, z vidika oblikovanja, upoštevanja otrokovih prehranjevalnih navad, senzoričnega sprejemanje hrane in z vzgojnega vidika.

Zdrava prehrana mora biti kalorično, biološko in hranilno polnovredna. S prehrano, ki ustreza prehrabnim potrebam otrok, pripomoremo k skladni rasti in razvoju ter dobri psihofizični kondiciji. Zvišujemo odpornost proti nalezljivim in drugim boleznim. Prehrana mora biti tudi higiensko neoporečna.

S prehrano v vrtcu zagotavljamo 70% dnevnih fizioloških potreb vsem otrokom, ki so v vrtcu od 9 - 11 ur. Otrok dobi zajtrk, kosilo in popoldansko malico.

Pri sestavi jedilnikov in pri pripravi hrane moramo upoštevati potrebe, želje in možnosti. Načrtovanje prehrane zahteva kompromis med tem, kar je zdravo, primerno in nujno, da otroci zaužijejo.

Glede na obstoječa priporočila najpogosteje sestavljamo jedilnike tako, da izberemo živila za posamezne jedi najpogosteje iz šestih skupin, in sicer:

- mleko, mlečni izdelki
- meso, ribe, jajca
- kruh, izdelki iz žita, krompir, suhe stročnice
- maščobe
- sadje
- zelenjava

Če vzamemo iz vsake skupine po eno živilo, dobimo mešanico živil, ki ustrezajo predpisani količini energije, ter je tudi biološko polnovredno.

Najnovejša priporočila temeljijo na petih glavnih skupinah živil. Te skupine so:

1. škrobna živila
2. sadje in zelenjava
3. mleko in mlečni izdelki
4. meso, ribe in zamenjave
5. živila z veliko maščob in živila z veliko sladkorja uživati redko

Jedilnike načrtujemo skladno s priporočili. Osvajamo nove recepture in se učimo priprave novih jedi. Ponujamo pekovska peciva in kruha iz posebnih vrst moke, z dodatki ali posipi iz žit in drugih semen.

Otokom zagotavljamo dovolj svežega sezonskega sadja in zelenjave. Sadje je ponujeno pri zajtrku, tekom dopoldneva, pogosto kot poobedek pri kosilu in sestava popoldanskih malic.

Na jedilnikih ne manjka mleka in mlečnih izdelkov v različnih kombinacijah: napitki, poobedki in namazi.

Od mesa uporabljamo meso mlade govedine, puranje meso, piščančje meso, teletino ribe in zelo redko svinjsko meso.

Otrokom ponudimo za žejo med obroki: različne čaje, sadne sokove in vodo.

Pri pripravi hrane prevladuje kuhanje, dušenje občasno pečenje jedi v parnokonvekcijski peči.

Posebno pozornost posvečamo kulturi prehranjevanja. Otroci jedo počasi v mirnem

in prijetnem vzdušju, vzgojo osbje pripravlja lepe pogrinjke. Otroke s hrano ne silijo.

Od našega individualnega okusa je odvisno, kako se bomo prehranjevali. Nekomu je všeč, kar drugi odklanja, nekdo je domiseln, drugi bi jedel vselej eno in isto. Za nekoga rečemo, da je izbirčen, za drugega, da pri hrani res ni zapleten.

Tako so med nami mesojedci, sladkosnedi, tisti, ki uživajo ob kislem, takšni, ki ne prenesejo maščobni rob na zrezku, pa takšni, ki menijo, da se morajo žganci smejeti od maščobe. Končno pa so tudi ljudje, ki jih hrana na splošno navdaja z radostjo in takšni, ki nimajo nobenega odnosa do nje - samo, da je. Gotovo pa ni niti med odraslimi niti med otroki nikogar, ki vsaj ene od dveh vrst hrane ne bi prenesel.

STANKA MALNAR