

STARŠI SMO ZGLED

- ◊ *Otroci opazujejo svoje starše in jih posnemajo.*
- ◊ *Če mama je solato, jo bo morda poskusil tudi on.*
- ◊ *Če na mizi ne bo »nezdrave hrane«, bo otrok privzgojil pravilne prehrabne navade.*
- ◊ *Odrasli pogosto ne jedo zajtrka - zajtrkujmo skupaj.*
- ◊ *Ne hitimo.*
- ◊ *Ne jejmo prevelike količine hrane.*

Med jedjo se izogibajmo razglabljanju o temah, ki lahko uničijo naše zavedanje o družini in hrani, hkrati pa sproščeno govorimo o stvareh, ki krepijo naše zavedanje in srečo.

Kahlil Gibran

Vrtec Kočevje
Cesta na stadion 3
1330 Kočevje
www.vrteckocevje.si

Telefon: 01/ 895 17 31
E-pošta: vrtec@vrteckocevje.si



ZDRAVA PREHRANA V VRTCU KOČEVJE

ŠOLSKO LETO 2021/2022



Tel.: 01/ 895 17 31

ZA ZAČETEK

- ⇒ Vsi želimo - starši in vzgojitelji - da bi otroci jedli zdravo. Koliko in kaj je otrok pojedel v vrtcu, je pogosta pogovorna tema.
- ⇒ Prehrana mora imeti uravnoteženo količino oziroma energijski delež hranil, ki so vir energije, nekatera pa tudi življenjskega pomena.
- ⇒ Gre za razmerje med energijskimi deleži makro hranil, za količine posameznih hranil, ki omogočajo otrokom normalno rast in razvoj ter polno storilnost in na podlagi raziskav in izkušenj varujejo pred prehransko pogojenimi zdravstvenimi težavami.



KAJ PA ŠE?

- ⇒ Danes vse več otrok odklanja zelenjavo: zelenjava je pomemben del prehrane, zato jo lahko ponudimo v različnih oblikah:
 - ◆ vmešajmo jo med ostala živila,
 - ◆ oblikujmo privlačen obrok,
 - ◆ vsekakor pa otroka ne silimo!
- ⇒ Otrok bo hrano še bolj odklanjal če je v ozadju grožnja, nestrpnost, nemir staršev.



- ⇒ Med pomembno skupino živil v prehrani uvrščamo tudi **mleko in mlečne izdelke**, ki morajo biti v priporočenih vrednostih zagotovljeni v dnevni prehrani otrok.

Kako starši vplivamo?

- ⇒ Otroci radi pomagajo v kuhinji – dovolimo jim, da skupaj pripravimo obrok, naj sami izberejo živila.



- ⇒ Hrana naj ne bo sredstvo za nagrajevanje ali kaznovanje.
- ⇒ Pri jedi ne vzbujajte tekmovalnega vzdušja (kdo bo prvi pojedel...).
- ⇒ Čeprav se bojimo, da bo otrok postal pretirano izbirčen, mu dovolimo da si količino in vrsto hrane na mizi občasno izbere sam.

VRTEC KOČEVJE

Vrtec Kočevje
Cesta na stadion 3
1330 Kočevje
www.vrteckocevsje.si

Telefon: 01/ 895 17 31
E-pošta: vrtec@vrteckocevsje.si