Prehranske posebnosti družine

Zavodi otrokom in mladostnikom niso dolžni zagotavljati prilagojenih oblik prehrane, ki niso medicinsko indicirane. Vse drugačne oblike prehrane zavodu prinašajo visoke organizacijske in finančne obremenitve, ki v ceni obroka niso zajete, zaradi morebitnih hranilnih in energijskih primanjkljajev pa tudi zdravstvena tveganja za otroke in mladostnike.

Omejevanje prinašanja hrane

Prinašanje hrane v zavode se odsvetuje, saj to pri otrocih povečuje tveganje za zdravje (alergije, zastrupitve ipd.), socialne razlike ter neješčnost in izbirčnost. Ključno je, da starši upoštevate pravila posameznega zavoda in na ta način podprete tovrstno prizadevanje.

Medicinsko predpisane diete

Za zagotavljanje ustrezno prilagojene dietne prehrane vašega otroka ali mladostnika je potrebno pridobiti potrdilo o medicinsko indicirani dieti, ki ga izda specialist pediater ali izbrani zdravnik otroka. Potrdilo dostavite zavodu, o podrobnostih izvajanja dietne prehrane pa se dodatno pozanimajte v zavodu.

Spremljanje prehrane

Predlagamo, da se pozanimate o režimu, pravilih in posebnostih organizirane prehrane v vašem zavodu, prav tako tudi o programih/projektih, ki jih zavod izvaja z namenom izboljšanja prehrane in spodbujanja k zdravemu prehranjevanju. V primeru otrokove odsotnosti je pomembno, da pravočasno odjavite obroke, saj s tem prispevate k manjšim količinam odpadne hrane.

DOBER TEK Slovenija

ŠOLSKI LONEC

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SKUPAJ DO ZDRAVE IN TRAJNOSTNE PREHRANE

Spoštovani starši, spoštovani skrbniki,

z začetkom novega šolskega leta 2024/25 stopajo v veljavo **prenovljene prehranske smernice**, ki so jih pri načrtovanju in organizaciji prehrane dolžni upoštevati vsi vzgojno-izobraževalni zavodi v Sloveniji. Potrdili so jih tudi slovenski pediatri in dietetiki. Smernice spodbujajo zdravju in okolju prijazno prehranjevanje, ki ohranja in krepi otrokovo zdravje ter je sočasno prijazno do okolja. To pomeni, da je na krožnikih čim pogosteje lokalna, sezonska, čim bolj naravno pridelana, minimalno predelana in nezapakirana hrana.

Prehrana v zgodnjih letih posameznikovega razvoja močno zaznamuje prehranjevalne navade in zdravje tudi v odrasli dobi, zato je nujno, da otroke in mladostnike spodbujamo k raznoliki in uravnoteženi prehrani. Zavračanje zdravju koristne hrane je namreč pogosto posledica neustreznih prehranskih navad, izbirčnosti ter neustreznega odnosa do hrane in zdravja nasploh.

Ker so otroci pogosto nagnjeni k posnemanju prehranskih izbir, smo jim odrasli tudi pomemben vzor. Zato je nadvse pomembno, da kot starši oziroma skrbniki tudi vi podprete prizadevanja vašega vzgojno-izobraževalnega zavoda (v nadaljevanju zavoda) tako glede ponudbe uravnotežene prehrane kot tudi pri osveščanju otrok in mladostnikov o zdravi prehrani ter kulturi prehranjevanja.

Za zdrav otrokov razvoj je najprimernejša pestra mešana prehrana. Zato je ključno, da otroci že zgodaj spoznajo raznolike jedi, sestavljene iz različnih sezonskih in lokalnih živil. Obroki naj bodo sestavljeni po načelu zdravega krožnika, ki hkrati vsebuje zadostne količine zelenjave in polnovrednih žitnih izdelkov ter zmerne količine kakovostne beljakovinske hrane (pusto meso, stročnice, mlečni izdelki, ribe, jajca). Takšna prehrana otrokom omogoča optimalen razvoj ter ohranja in krepi njihovo zdravje, hkrati pa spodbuja razvoj zdravih prehranjevalnih navad. Navedene izbire omogočajo tudi uspešnejše delo v šoli in doma ter so prijaznejše do okolja.

Dodatno lahko k temu prispevate tako, da tudi doma načrtujete obroke, ki bodo čim bolj sledili veljavnim smernicam. To pomeni, da obroke čim večkrat pripravite sami iz zgoraj omenjenih osnovnih (nepredelanih) sestavin. Izogibajte se vključevanju sladkih in slanih prigrizkov, sladkih in energijsjkih pijač, ocvrte hrane ipd., ki za zdrav razvoj niso primerni.

Ob tem je pomembno, da z zdravimi izbirami, ki so otrokom manj znane, vztrajate čim dlje, četudi jih otroci na začetku odklanjajo. Svetujemo, da otroke čim večkrat vključite v dejavnosti, ki so povezane s pridelavo, nakupom in pripravo hrane ter da obroke čim večkrat zaužijete skupaj v krogu družine. Cilj in hkrati izziv vseh odgovornih za zdrav otrokov razvoj je namreč, da zagotavljamo zdravju in okolju prijazne ter okusne obroke na način, da jih bodo otroci in mladostniki dobro sprejemali ter jih doživljali kot prijetno izkušnjo.

Sodelovanje med domačim okoljem in zavodom omogoča hitrejše sprejemanje uravnotežene prehrane ter zmanjševanje odpadne hrane, saj bodo otroci in mladostniki bolj verjetno sprejemali ponujeno hrano v zavodu, če bodo podobnih okusov navajeni tudi od doma. Le z vašo podporo lahko tako skupaj ustvarjamo okolje, ki spodbuja zdrav življenjski slog in dobro počutje otrok.

Pridružite se nam pri zaščiti dobrobiti vseh sedanjih in bodočih generacij.

Skupina za podporo šolski in vrtčevski prehrani
na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje

IZPOSTAVLJENE NOVOSTI V PRENOVLJENIH SMERNICAH ZA PREHRANJEVANJE V VIZ

Izbor živil

Spodbuja se izbira lokalnih, čim bolj naravno pridelanih, sezonskih in minimalno predelanih ter nezapakiranih živil. Pomembno je tudi, da živila čim redkeje postanejo odpadek. Vključevanje različnih slanih in sladkih prigrizkov, desertov, slaščic, sladkih pijač in sadnih sokov je predvideno zelo redko, saj zaradi sestave ali dodanih številnih aditivov za otroke niso primerni, spodbujajo pa tudi neješčnost in izbirčnost.

Sestava jedilnika

Z namenom doseči uravnoteženost in raznovrstnost jedilnika se predvideva vključevanje živil iz posameznih skupin v ustrezno določenih pogostostih in količinah, pri čemer se upoštevajo tudi lokalne (kulturne) značilnosti prehrane ter želje otrok, vendar le do mere, ko so še združljive s prehranskimi priporočili.

Sladkanje, soljenje in dodajanje maščob

Presežene količine soli in sladkorja ter živalskih maščob v ponujenih obrokih se postopoma omejujejo. V prevelikih količinah imajo namreč škodljive posledice za zdravje. Za lažje sprejemanje spremenjenih okusov se po enakih načelih ravnajte tudi doma.

Nadomeščanje tekočin

Vključevanje sladkih pijač, sadnih sokov in sladkanih napitkov je zaradi vsebnosti nekoristnega sladkorja strogo omejeno. Za žejo in nadomeščanje porabljenih tekočin se priporoča navadna voda, ki je najprimernejša izbira. Zavodi lahko to izbiro dopolnijo tudi s ponudbo nesladkanih čajev, vode z dodanim svežim sadjem ali zelišči, domačo nesladkano limonado, mineralne vode ipd. V primeru daljše, bolj intenzivne športne aktivnosti se priporoča pitje primernih napitkov, kot so z vodo razredčeni 100 % sadni sokovi ali izotonični napitki.

Prehrana otroka športnika

Dodatnih oz. specifičnih prehranskih potreb športnikov zavodi niso dolžni zadostiti z organizirano (skupinsko) prehrano. O možnostih individualne prilagoditve za vašega otroka se zato pozanimajte v vašem zavodu.