

»TEGA NE BOM JEDELJAZ PA TEGA NE SMEM«!

Vsi si želimo, tako starši kot vzgojitelji v vrtcu, da bi otroci jedli zdravo in predvsem, da bi bili zdravi. Koliko in kaj je otrok pojedel v vrtcu je pogosta tema na pogovornih uricah v vrtcu ali pa vprašanje ob dnevnem odhodu otroka iz vrtca. Starše, katerih otroci imajo pri hrani omejitve, pa bolj skrbi, kaj in ali bo otrok v vrtcu »sploh« lahko jedel.

Zdrava prehrana

Mnogi menimo, da imamo izoblikovano predstavo o tem, kaj je zdrava hrana. Veliko sadja in zelenjave, po možnosti »domače«, še meso, testenine in krompir ... Vendar je zdrava prehrana veliko več. Ministrstvo za zdravje je med ukrepe in cilje za zagotavljanje zdravja prebivalstva zapisalo, da je nujno zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje v vrtcih ter v drugih izobraževalnih ustanovah. V vrtcu Kočevje dajemo slednjemu velik poudarek, še več, jedilnike oblikujemo natančno, z upoštevanjem prehranskih smernic, energijskih vrednosti, sestavi obrokov, časovni razporeditvi obrokov, posebej se posvečamo dietni prehrani. Število diet iz leto v leto narašča, tako imamo letos že 3% obrokov, ki so dietne narave; Priprava slednjih zahteva že lastno dietno kuhinjo, saj je ločevanje take kuhinje nujno potrebno, vendar te možnosti v Vrtcu Kočevje žal nimamo. Seveda se srečujemo tudi z ovirami kot je vožnja hrane na šest lokacij (otroci do dveh let imajo obrok prej kot ostali otroci; težava dobave živil, nimamo prostorov za shranjevanje) Vendar kljub temu! Zahvala gre trudu večjih kuharjev in organizatoriki prehrane, ki z svojim delom poskrbijo, da nastajajo pestri jedilniki in za vsakega otroka z dieto t.i. »individualni jedilniki«; namreč toliko kot je otrok z dieto, toliko je tudi različnih diet. V Vrtcu Kočevje prepovedana živila ne le »odtegnemo« ampak jih nadomestimo z drugačnimi obroki, ki energijsko in hranilno ustrezajo smernicam zdrave prehrane. Posledično tudi dietna hrana ni osiromašena ampak okusna in hranljiva ter predvsem uravnotežena.

...in prehrana v vrtcu

Otroci v vrtcu zaužijejo štiri obroke dnevno (zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico) Pogled v jedilnike Vrtca Kočevje pokaže, da mnogo stvari v vrtčevski kuhinji pripravljamo sami; sladice, različne zavitke, cmoke, štruklje, domače krompirjeve svaljke, za zajtrk različne domače namazeter se tako izognemo industrijski, v naprej pripravljeni ali predelani hrani. Enkrat do dvakrat tedensko so na jedilniku ribe, imamo tudi brezmesni dan. Kruh na jedilniku je pester, črn, polnozrnat, iz ajdove, pšenične, ržene, pirine moke...Mlečni izdelki so pogosti, juhe so pestre in bogate z zelenjavo. Instant juh ne pripravljamo, gazirane pijače nadomestimo z vodo, manj sladkanimi čaji ter sokovi iz eko, bio ali integrirane pridelave. Sveže sadje ja na jedilniku dnevno. Tako z vrtčevsko prehrano pokrijemo do kar 70% celodnevnega energijskega vnosa predšolskih otrok. Vseld tega je pomembno, da starši jedilnike spremljajo ter tako planirajo hrano tudi doma.

Tega ne bom jedel

Okusov je naj verjetne toliko, kolikor je tistih, za katere hrano pripravljamo. Mnogi starši povedo, da je prehranjevanje doma težava, v vrtcu na primer otrok solato poje, doma je niti pokusi ne. Kljub trudu staršev, ki otroku doma ponudijo zdrav obrok, le ti ugotavljajo, da otrok želi jesti bel kruh, salamo, pašteto, hrenovke, da sladkarij niti ne omenjam. Ob

neješčnosti odrasli različno reagirajo : se sprijaznijo, da otrok pač ne je, nekateri tekajo za otrokom z žlico v roki, drugi vztrajajo da malček poje vsaj malo, tretji ponudijo pač tisto, kar otrok želi ...Kako pa v vrtcu? V Vrtni Kočevje imamo izoblikovane smernice, kako otroka vzpodbuditi da bo v vrtcu pojedel, da bo uživanje hrane na kulturnem nivoju, da obrok v vrtcu ne bo »prisila«, da je obrok dogodek, da otroku ponudimo raznovrstno hrano, da pokušamo nove jedi, ki jih postopoma vpeljujemo v jedilnike, da je prehranjevanje prijetno... Otroci z dieto mnogokrat na krožniku dobijo povsem drugačno jed kot njegovi vrstniki; že v kuhinji poskrbijo, da je jed tudi privlačnega videza. Ustvarjalna vzgojiteljica, pa poskrbi, da se otroci zaradi tega ne počutijo nič drugače...nasprotno, o hrani se pogovarjajo, »zdravi« otroci na ta način spoznavajo nove jedi, spoznavajo različne sestavine živil v prehrani. V sklopu kurikularnih dejavnosti vzgojiteljice občasno tudi skupaj z otroki pripravijo sadne napitke, sadne solate, enolončnice, peciva in še kaj, odvisno od cilja, ki si ga zastavijo. V zadnjih letih smo vključeni v projekt: Zdravje v vrtcu ter na ta način otrokom in staršem še bolj približamo vrednost zdravega prehranjevanja. Zavedamo se, da to ni le projekt, osnovni cilj je, da zdrav način prehranjevanja postane način življenja. Ob pogledu na spletne strani naših enot zasledimo, da tudi naši malčki kisajo repo, pečejo piškote, pripravljajo smootije in še kajin kar je najpomembnejše, tisto, kar pripravijo otroci sami, tisto tudi največkrat z veseljem pojedjo. Otroci nimajo težav s prehranjevanjem, če so veliko na prostem in se vsakodnevno aktivno gibljejo. Ti otroci pojedjo več od ostalih otrok, raje poskušajo novo hrano in imajo visoko imunsko odpornost. Vrtec je torej okolje kjer je možno z ustreznimi strokovnimi in s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade otrok ter posledično na otrokovo zdravje. Skupina otrok, socialne veščine, zgledi, različne metode vzpodbujanja in pohvale včasih še tako neješčnega otroka vzpodbudijo k uživanju zdrave prehrane. Seveda je uspešnost slednjega odvisna tudi od drugih dejavnikov. Otroci so tako kot odrasli pri uživanju hrane različni. Že kot dojenčki se razlikujejo, hrano sprejmejo hitro ali bolj počasi. Tudi v vrtcu ugotavljamo, da je manj težav s prehranjevanjem do tretjega oziroma četrtega leta, kasneje otroci postajajo bolj »izbirčni«, pri okusih so selektivni. Ker naši otroci prihajajo iz različnih socialnih in kulturnih okolji, nekatere jedi v vrtcu pokusijo prvič; tisti, ki od doma prinesejo skromne prehranjevalne navade imajo v vrtcu možnost le te pridobiti;še več: v vrtcu lahko v dogovoru s starši vplivamo tudi na »sladkarije v prehrani, «izločamo ne zdrave« jedi, vplivamo na otrokove razvade (na primer preobilno prehranjevanje) in še kaj.

Načelo enakih možnosti, da !

Zavedamo se, da v naši sredini imamo otoke, ki jim je glavni, včasih edini dnevni vir zdravega prehranjevanja vrtec; tudi zaradi revščine, ki je v državi prisotna. Pred tem si ne zatiskamo oči. Otroci v vrtcu tega ne (smejo) občutiti. Vsaj v prvih letih življenja ne! Z uravnoteženo prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k skladni rasti in razvoju ter dobri psihofizični kondiciji predšolskega otroka, zvišujemo splošno odpornost organizma in ustvarjamo zdravstveno preventivo pred nastankom bolezni. Prepričani smo v to.

In naj prispevek zaključim z anekdoto iz vrtčevske igralnice. Na jedilniku so morske ribe in otroci v skupini z vzgojiteljico (pred kosilom) razpravljajo o vrstah morskih rib, saj je riba na jedilniku novost....deček poslušal in reče,: tudi jaz sem jih že jedel, ko sva jih lovila z očetom na morju. Na vprašanje vzgojiteljice kje je na morju bil, deček odvrne: na Kolpi .