



Vrtec Kočevje

Tematski roditeljski sestanek 2.4.2025

Kratek dregljaj:

Odvisno od starosti otroka in prehranjevalnih navad družine je dobro, da občasno poskusimo z uvajanjem novih okusov, začimb in živil že v obdobju vrtca. Tako starši postopoma povečujemo otrokovo prilagodljivost glede hrane in širimo njegovo obzorje s področja kulinarike in priprave jedi. Na ta način mu tudi pomagamo, da oblikuje zdrav in selektiven način razmišljanja v povezavi s hrano in različnimi načini prehranjevanja ter vplivom le tega na zdravje, počutje in nenazadnje tudi na zunanji videz.

Ni dvoma, da smo starši so pri slednjem glavni učitelji in vzor svojim otrokom. Dejstvo je, da je v današnjem času tempo življenje hiter in neizprosni, zato je ravno na področju prehrane odločilno, da pripravo obrokov čimbolj optimiziramo in poenostavimo ter pri tem v največji možni meri upoštevamo načela zdrave in uravnotežene prehrane in izbiramo čimbolj zdrava in kakovostna živila.

Starši smo otrokovi največji učitelji in zgled. Naša prilagodljivost, odprtost in pripravljenost poskusiti nekaj novega so za otroka dragocene informacije, ki jih bo ponotranjil in kasneje tudi uporabil. Morda ne takoj, morda kasneje, ko bo sam v vlogi starša in mu bodo te stvari postale bolj pomembne. Takrat se bo spomnil kaj smo ga učili in naučili...

Naložba v kakovostno prehrano v zgodnjem otroštvu v okviru danih zmožnosti in prehranskih navad posamezne družine je za otrokov psihični in fizični razvoj namreč neprecenljiva.

Je odlična popotnica za življenje, ki prispeva k razvoju zdravega in kritično razmišljujočega mladostnika in kasneje opolnomočenega odraslega, ki zavestno skrbi za svoje zdravje in dobro počutje na vseh nivojih svojega delovanja.

dr. Anja Meszaroš, univ. dipl. ing. živ. teh

Recepti:

1. Pisana prosena solata kot glavni obrok ali okusna malica

Pisano solato imamo lahko v hladilniku »za rezervo« in jo uporabimo kot zdrav in okusen prigrizek ali vmesni obrok za vso družino skozi vse leto.

Če bomo otroku postregli solato kot samostojen obrok ob juhi in sladici (npr. poleti), lahko vanjo dodamo tudi nekaj tunine, pečenega lososa, koščkov pečenega mesa, hrenovko, trdo kuhano jajce... Vse po okusu in v skladu s prehranskimi navadami družine upoštevajoč morebitne alergije in intolerance.

V solato dodamo tiste začimbe, na katere je naš otrok navajen in jih sprejema (peteršilj, kurkuma, olive, kapre, mleti poper...) in v količinah, ki so za otroka sprejemljive. To velja tudi za vse recepte v nadaljevanju.

RECEPT: za 6 -8 odraslih oseb:

Potrebujemo:

- 15 dag oluščene proso (cca 35-45 dag kuhanega)
- Sončnična semena (cca 5 dag)
- 1 srednje velik korenček
- ½ rdeče ali rumene paprike (srednje velika)
- ½ zelene paprike (srednje velika)
- Kos sveže kumare
- Paradižnik po želji (češnjev, datljev, domači)
- 1 lahka mocarela 125 g ali feta sir ali beli sir v slanici
- Navadni ali dimljeni sir (cca 5 dag)*
- Kapre, zelene ali črne olive po želji in okusu*
- Sojina omaka po želji in okusu*
- Sol in poper po okusu
- Malce origana in kurkume
- V sezoni lahko dodamo tudi drobno sesekljan svež peteršilj, drobnjak ali koper in majaron*
- Kis po želji (balzamični, jabolčni, vinski) ali limonin sok
- Olje po izbiri (bučno, oljčno, sezamovo, sončnično, laneno, konopljino,...)

*Sestavine lahko dodamo opsijsko in odvisno od prehranskih navad otroka in njegove starosti

Priprava:

- Proso pred kuhanjem dobro speremo, da čimbolj odstranimo antinutriente, ki otežujejo prebavo, in ga prelijemo s čisto vodo. Voda naj sega cca malo več kot 1 prst nad prosom. Dodamo ščepec soli in pristavimo. Ko zavre, z žlico odstranimo peno ter kuhamo cca 10 min (popiti mora vso vodo).
- Po kuhanju pokrijemo in odstavimo s toplote. Pustimo, da se dobro ohladi.
- Izbrane sestavine drobno narežemo ali nastrgamo. Zelenjavo prej dobro očistimo, operemo in po potrebi olupimo. Sveža zelišča drobno nasekljamo.
- Ko so vse sestavine narezane in pripravljene, jih začnimo, dobro premešamo in pripravljeno solato postrežemo.
- V hladilniku bo počakala 2-3 dni.

Alergen: Laktoza (mocarela, sir)

Opomba: Pri pripravi solate lahko namesto sira oz. mocarele uporabimo sir brez laktoze ali bio sojin tofu (izbiro alternativnega živila prilagodimo tipu alergije ali intolerance)

2. Prosene kroglice s cimetom

Sladke kroglice pripravljene iz zdravih sestavin primerne za zdravo sladico ali kot okusen energijski prigrizek med obroki.

Potrebujemo:

- 1 skodelica prosene kaše
- 2 skodelici rastlinskega mleka (riževo, sojino, mandljevo)
- 2 skodelici vode
- 10 dag rozin
- 8 velikih izkoščičenih datljev
- 2 jedilni žlici agavinega ali javorjevega sirupa
- 8 dag mletih rožičev
- 2 jedilni žlici kakava v prahu
- 10 dag kokosove moko

Priprava:

- Proseno kašo pod tekočo vodo dobro speremo in odcedimo. V kozici v zavremo mleko in vodo, dodamo kašo ter pustimo, da na zmernem ognju vre približno pol ure. Kuhano proseno kašo odstavimo in pustimo, da se ohladi.
- Ohlajeno kašo pretresemo v kuhinjski mešalnik in dodamo agavin ali javorjev sirup, rozine in datlje. Vse skupaj drobno zmeljemo.
- Zmes pretresemo v skledo, dodamo mlete rožiče in kakav v prahu. Vse skupaj dobro pregnetemo, da dobimo homogeno maso. Če je zmes preveč lepljiva, dodamo še malo mletih rožičev ali kokosovo moko.
- Poskusimo in po potrebi dodatno osladimo.
- Pripravimo plitek krožnik in nanj stresemo kokosovo moko. Nato iz zmesi z rokami oblikujemo poljubno velike kroglice, ki jih dobro povaljamo v kokosovi moki.
- Pripravljene kroglice polagamo na velik krožnik ali pladenj. Pred uporabo jih dobro ohladimo v hladilniku.

3. Bananine palačinke s kosmiči 4 žit

Puhaste palačinke ne vsebujejo glutena, belega sladkorja in mlečnih izdelkov, zato so odlična izbira za zdrav zajtrk, ali kot okusen prigrizek med dnevom. Lahko jih pripravimo tudi samo z ovsenimi kosmiči. Oves pomaga vzdrževati daljši občutek sitosti zaradi večje vsebnosti vlaknin, je pa tudi odličen vir mineralov, vitaminov in beljakovin.

RECEPT: za 8-10 malih palačink:

Potrebuje:

2 zreli banani

2 jajci

130 g ovsenih kosmičev ali 4 vrst polnozrnatih kosmičev (Bio mešanica v Hofru)

130 -170 ml nesladkanega rastlinskega mleka (mandljevo, ovseno ali riževo)

Ščep soli

½ čajne žličke mletega cimeta

1 čajno žličko pecilnega praška lahko tudi sodo bikarbono

Kokosovo maščobo za peko (lahko tudi rastlinsko olje)

Priprava:

- Banani olupimo in ju skupaj z ovsenimi kosmiči, rastlinskim mlekom, jajci, cimetom, ščepcem soli in pecilnim praškom dodamo v blender. Sestavine zmiksamo, da dobimo gladko, a gosto maso. Pustimo stati cca 30 min.
- Ponev, v kateri bomo pekli palačinke, dobro segrejemo. Dodamo košček kokosovega masla, počakamo, da se stopi, potem pa ponev nagibamo levo in desno, da se enakomerno namasti.
- V namaščeno ponev z žlico naložimo dva ali tri kupčke mase (odvisno od velikosti ponve) in jih s hrbtno stranjo žlice oblikujemo v približno 10 centimetrov velike palačinke (za vsako palačinko uporabimo 1-2 žlici mase). Ko se na zgornji strani začnejo delati mehurčki, palačinke z lopatko obrnemo in jih spečemo še na drugi strani.
- Pečene palačinke pobereмо iz ponve in jih shranimo na segretem krožniku, ki ga pokrijemo. Ponev obrišemo s papirnato brisačko in jo pred peko palačink ponovno namastimo s koščkom kokosovega masla.
- Ko palačinke postrežemo, jih na krožnik serviramo po tri skupaj.

Alergen: Jajca

Opomba: Pri pripravi palačink lahko namesto jajc za vezavo uporabimo namočena chia semena in/ali indijski trpotec.

Okusen namig: Po želji jih prelijemo z malo medu ali javorjevega sirupa ter obložimo s sadjem in oreščki. Odličen dodatek sta tudi kokosov ali grški jogurt.

4. Krepka testeninska solata

Krepka testeninska solata je podobno kot pisana prosena solata zelo primerna za okusno in uravnoteženo malico ali prigrizek ne samo doma ampak tudi na piknikih in praznovanjih. Mamiciam ti dve jedi prideta posebej prav poleti, ker ju imamo lahko v hladilniku in ju lahko postrežemo takoj.

Otrokom so še posebej všeč dodatki koščkov sirčka, hrenovk, poli salame ali piščančjih prsi ter drobno narezanih kumaric in/ali oliv. Njena velika prednost je, da jo lahko pripravimo vnaprej in jo shranimo v hladilniku, kjer počaka do trenutka, ko postanejo želodčki lačni. Prepušča tudi prosto pot domišljiji in prehranskim navadam, saj

je sestavine dovoljeno po želji spreminjati, to je dodajati oz. odvezati - odvisno od okusa otroka in letnega časa. 😊.

RECEPT: za 6 -8 odraslih oseb:

Potrebujemo:

- 30 dag testenin svedrčkov (fusili) ali peresnikov
- 20 dag sira edamec ali gavda (poleti lahko uporabimo sir feta ali mocarela)
- 30 dag piščančjih prsi v ovoju (lahko tudi pečene koščke piščančjih prsi, kolobarje piščančjih hrenovk, Poli salamo)
- 15 dag kislih kumaric
- 6 sušenih paradižnikov
- 3 jedilne ekstra deviškega oljčnega olja
- 3 jedilne sesekljanih kaper *
- 1 čajne žličke (ravne) sušene bazilike*
- ščep navadnega popra
- 1 jedilna žlica majoneze
- 1 jedilna žlica gorčice
- 3 -5 jedilna balzamičnega kisa (količino prilagajamo okusu)
- Sol po okusu

*Sestavine lahko dodamo opcijsko in odvisno od prehranskih navad otroka in njegove starosti

Priprava:

- Testenine skuhamo po navodilih in jih dobro ohladimo. Pretresemo v večjo posodo, v kateri bomo pripravili solato.
- Piščančje prsi v ovitku, sir in kumarice narežemo na drobne kocke. Sušene paradižnike in kape drobno sesekljam.
- V večji posodi zmešamo naštetе sestavine, dodamo oljčno olje, sušeno baziliko ter kajenski in navadni poper.
- Pokrijemo in pustimo stati 1-2 uri, da se sestavine dobro prepojijo in ohladijo, če je jed namenjena za drugi dan, na hladnem pustimo čez noč.

Alergen: Laktoza (sir)

Opomba: Pri pripravi solate lahko namesto sira sir brez laktoze ali bio sojin tofu.

(izbiro alternativnega živila prilagodimo tipu alergije ali intolerance)

Okusen namig: Približno 1-2 uri, preden nameravamo solato postreči, pripravimo še preliv: V manjši posodici dobro zmešamo majonezo, gorčico, balzamični kis in sol ter po želji dodamo še malo sušene bazilike. Količino kisa prilagodimo okusu. Prelijemo po solati in premešamo ter damo na hladno.

5. Namaz tris za boljši spomin

Korenje je bogato z vitamini, minerali in vlakninami ter je dober vir antioksidantov, sončnična semena namazu dodajo obilje vitamina E ter zdrave maščobe v kateri so topni karotenoidi iz korenja. Ti močni antioksidanti prispevajo k boljšemu imunskemu sistemu, zdravju oči in ščitijo telesne celice pred poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali. Albuminsko skuto pridobivajo iz sirotke in kot taka vsebuje veliko zelo kakovostnih beljakovin albuminov in globulinov z visoko biološko vrednostjo. Te beljakovine so odlični pospeševalci imunskega sistema in so v obdobju hitre rasti otrok še posebej priporočljive. Albuminska skuta je tudi odličen vir kalcija, ki prispeva k zdravim kostem in zobem.

RECEPT: za 4-6 oseb:

Potrebujemo:

- 2 srednje velika nastrgana korenčka
- 200 g albuminske skute (rikota)
- 3-5 jedilnih žlic lahke kisle smetane ali grškega jogurta ali 1-2 jedilni žlici oljčnega ali **bučnega olja**
- 50 grobo sesekljanih ali zmletih sončničnih semen
- Sol, malo kurkume in limonin sok po okusu
- Zavojček češnjevega paradižnika ali koščke sveže rdeče/zelene paprike za dekoracijo
- Podlaga: polnozrnat krekerji, rezine ajdovega kruha, wasa kruhki, koruzni crispy, riževi ali pirini vafliji,...

Priprava:

- Korenje očistimo in operemo ter drobno nastrgamo ali sesekljamo v sekljalniku.
- Nastrgan korenček zmešamo z albuminsko skuto in dodamo grobo nasekljana sončnična semena.
- Začinimo po okusu in po želji dodamo žlico ali dve grškega jogurta ali izbranega olja za lepšo mazavost.
- Vse skupaj dobro premešamo in pustimo stati vsaj 1 uro.
- Namažemo na izbrano podlago in na vsak grižljaj položimo košček paprike ali ½ češnjevega paradižnika

Alergen: Laktoza

Opomba: Pri pripravi namaza lahko namesto skute uporabimo bio sojin tofu.

6. Namaz z belim fižolom in tuno

Okusen in hranljiv namaz, ki ga ob dodatku malce tekočine (rastlinsko ali navadno mleko) lahko hitro spremenimo v okusno omako, ki jo postrežemo s testeninami, ali v pomako v katero lahko otroci pomakajo koščke zelenjave (rezine korenja, paprike,...).

Fižol je odličen vir lahko prebavljivih beljakovin, vlaknin in mineralnih snovi. V kombinaciji s tuno, ki namaz obogati z omega – 3 maščobnimi kislinami, je celoten izkoristek beljakovin v namazu za otroški organizem še boljši.

RECEPT: za 4-6 oseb:

Potrebujemo:

400 g odcejenega belega fižola iz pločevinke
120 g tune v oljčnem olju
2 jedilni žlici kremnega sirčka
1 manjši strok česna (če je otrok navajen nanj, če ne damo manj oz. prilagodimo)
1 čajna žlička vloženih kaper
Sok 1/2 limone
Sol po okusu
Malo mletega popra po okusu (če je otrok večji in je nanj navajen)
Oljčno olje

Priprava:

- Fižol iz pločevinke stresemo na cedilo, speremo pod tekočo vodo in dobro odcedimo. Česen olupimo in grobo seseklamo.
- V kuhinjski mešalnik stresemo odcejen fižol. Dodamo tuno skupaj z oljem, česen, limonin sok, kape in kremni sirček ter vse sestavine gladko zmiksamo. Zmes po okusu posolimo in popopravimo.
- Namaz ponudimo s poljubnim kruhom, krekerji, toastom, riževimi ali lečinimi vafliji,...
- Poleg namaza je dobrodošel in okusen dodatek različna zelenjava: rezine korenčka, paradižnik, kumara, paprika.

Alergen: laktoza (kremni sirček)

Opomba: Pri pripravi namaza lahko namesto kremnega sirčka uporabimo sirček brez laktoze ali zdrobljen bio tofu. (izbiro alternativnega živila prilagodimo tipu alergije ali intolerance)

Okusen namig: K namazu se odlično poda tudi različna sveža zelenjava, ki obrok obogati z dodatkom vitaminov in mineralov: rezine korenčka, paprike, kumar ali paradižnik.

7. Sardelni namaz z jajcem

Sardelni namaz me s svojim okusom vedno spomni na vrtčevske dni. Je izjemno okusen, hitro pripravljen in poln pomembnih esencialnih hranil. Pomaga okrepiti delovanje imunskega sistema in delovanje otroških možganov.

Sardele imajo visoko vsebnost omega 3 maščobnih kislin, vitamine E, D in B, vsebujejo tudi veliko železa, selen, kalcija, magnezija in joda. Če uporabimo cele s kostmi, pridobimo še obilje kakovostnega organskega kalcija, ki dodatno podpre zdravje kosti.

RECEPT: za 4-6 oseb:

Potrebujemo:

- 3 pločevinke po 125 g sardel
- 3 jajca
- 3 vejice sesekljanega peteršilja (če je otrok navajen nanj, če ne damo manj oz. prilagodimo ali spustimo)
- Sol po okusu
- Mleti poper po okusu (malo in samo, če je otrok nanj navajen)
- Po želji jedilna žlica kisle smetane ali majoneze

Priprava:

- Jajca naložimo v lonec, dolijemo vodo in ko le ta zavre, kuhamo 10 do 12 minut. Nato vročo vodo odlijemo, dolijemo hladno, da se jajca hitreje ohladijo in jih tako tudi lažje olupimo.
- Olupljena jajca nato čim bolj drobno narežemo – nasekljamo.
- Pločevinke sardel odpremo in jih skupaj z delom olja stresemo v skledo ter z vilicami čimbolj pretlačimo.
- Narezana jajca dodamo pretlačenim sardelam, dodamo na drobno sesekljan peteršilj ter solimo in popramo po okusu. Ponovno vse dobro premešamo, da dobimo čim bolj homogen namaz.
- Sardelni namaz lahko hranimo v hladilniku najmanj 3 dni pri temperaturi do 5°C.

Alergen: Jajca

Opomba: Pri pripravi namaza lahko namesto jajc 3-5 dag albuminske skute ali bio tofuja.

(izbiro alternativnega živila prilagodimo tipu alergije ali intolerance)

Naj vam tekne! 😊