

PREHRANA V VRTCU

VARNOST PREHRANJEVANJA

V vrtcu je prioriteta varnost otrok, kar je izrednega pomena tudi na področju prehrane v vrtcu. Zaposleni si mora pred razdeljevanjem obrokov nadeti obvezno delovno opremo, v tem primeru predpasnik. Pred obroki morajo zaposleni in otroci poskrbeti za ustrezno higieno rok. Za ustrezno umivanje rok je obvezna uporaba mila. Stremimo k spodbujanju in učenju otrok k čim prejšnji samostojnosti pri opravi umivanja rok. Zaposleni je dolžan poznati diete v skupini. Pri razdeljevanju obrokov pazimo, da sprva postrežemo dietni obrok in nato ostale. Zaposleni mora pred razdeljevanjem oceniti ali je hrana varna za prehranjevanje (temperatura, tujki, slanost). Zaposleni mora sam precentiti otrokove zmožnosti žvečenja hrane in mu temu primerno razkosati hrano. Še posebna previdnost velja pri uvajanju goste hrane v skupinah 1-2, kjer je poznavanje otroka in komunikacija s starši o stopnji osvojitve prehranjevanja z gosto hrano toliko bolj pomembna. Pri razkoščičevanju sadja je potrebno paziti, da koščice ne bi prišle v stik z otroci.

SPODBUJANJE – PREHRANA

ZAKAJ?

Pomembno je spodbujanje otrok k prehranjevanju, še posebno pri uvajanju novih, še nepoznanih jedi. S tem otroke v občutljivem obdobju učenja navajamo na zdravo prehranjevanje. Zdravo prehranjevanje otrok spodbuja dober razvoj imunskega sistema in zmanjša možnost za razvoj degenerativnih bolezni v kasnejšem življenjskem obdobju. Če otroci hrano pojedjo, je manj odpadne hrane oz. manj biološkega odpada. S tem prihranimo tudi denar in lažje določamo količino priprave obrokov v vrtcu.

NA KAKŠEN NAČIN?

Pomembno je, da otrokom približamo zdrav način prehranjevanja preko igre. Igra je pomemben učni proces, ki ga otroci poznajo in se preko njega najlažje naučijo novih stvari oz. jim najlažje učno vsebino vtisnemo v zavest. Otroci so se pripravljani učiti novosti, če ima učitelj pozitiven pristop. Zato je pomembno, da smo pri učenju pozitivni, spoštljivi do hrane, skratka otrokom moramo biti vzor. Zaradi tega je tudi zelo priporočljivo, da se zaposleni v skupinah otrok prehranjujejo in jih na ta način poskušajo navdušiti nad pripravljenim obrokom.

OSTALO

V primeru, da otrok potrebuje dieto, mora starš zagotoviti potrdilo o medicinsko indicirani dieti, ki ga je potrebno po preteku enega leta obnoviti.

Dokument pripravila:

Sara Colarič (Organizatorica prehrane)