

Spoštovani starši,

prehrana je pomemben dejavnik zdravja in dobrega počutja. Vse več epidemioloških in opazovalnih študij dokazuje povezanost med pojavnostjo bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, debelosti, osteoporoze, slabšega ustnega zdravja in nekaterih vrst raka s prehranskimi dejavniki. S prehrano je mogoče neposredno vplivati na fiziološke dejavnike tveganja, kot so krvni tlak ter vrednosti holesterola in glukoze v krvi. V današnjem »debelilnem okolju« nam evolucijsko uspešna prilagoditev na pomanjkanje hrane ne koristi, saj okusna in lahko dostopna hrana hitro vodi v prenajedanje in pojav čezmerne telesne mase.

Vrtčevsko/šolsko okolje je prostor, kjer otroci in mladostniki preživijo pomemben del dneva večino dni v letu. Prav je, da jih zato (tudi) tu navajamo na uravnoteženo prehranjevanje, jim omogočimo zdrave in hkrati varne izbire in jih spodbujamo pri spoznavanju z njimi. Še korak bližje uspehu smo, če spremembe strokovne delavce in starše, ki smo s svojim odnosom do hrane zgled otrokom.

V letošnjem letu smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, Območni enoti Ravne, intenzivno pristopili k izobraževanju za organizatorje PZHR, vodje kuhinj in vodje enot v vrtcu. Naš primarni cilj delovanja je izboljšanje prehranjevalnih navad naših najmlajših, z namenom doseganja ciljev uravnotežene prehrane. V ta namen želimo med vas prenesti informacije, kako pripraviti preproste, hranilne, a hkrati okusne obroke v predšolskem obdobju, ko je prehrana, zaradi intenzivne rasti in razvoja otroka, še toliko bolj pomembna.

Kot prioritete izzive, ki zahtevajo našo naslovitev na področju prehranjevanja predšolskih otrok, smo si v ta namen zadali:

1. Ozaveščenost občanov (staršev predšolskih otrok) o uravnoteženi prehrani;
2. Predstavitev manj poznanih jedi in sestavin, ki imajo pomembno vlogo pri razvoju in rasti otroka, a jih, glede na podatke izvedene ankete, otroci težje sprejmejo v prehrano;
3. Izboljšanje prehranjevalnih navad otrok ob enotnem delovanju VIZ in staršev v domačem okolju.

Z namenom doseganja zadanih ciljev smo za vas pripravili **kartice z recepti in koristnimi informacijami o sestavinah jedi**, pri čemer smo se osredotočili na vključitev sestavin, ki jih otroci težje sprejmejo v svojo

prehrano, hkrati pa so glede na prehranske smernice ključnega pomena za njihov razvoj in zdravje. Naš cilj je s predlogi manj poznanih jedi združiti za otroke težje sprejemljive (ali nepoznane) sestavine in sestavine, ki jih imajo otroci radi, v okusne in hranljive jedi, v upanju, da bodo ob pravilni predstavitvi in motivaciji otroci te sestavine raje sprejeli v svojo prehrano.

S tem dopisom predstavljamo prvo živilo, **AJDOVO KAŠO**, ki jo izpostavljam kot pomemben vir ogljikovih hidratov in prehranskih vlaknin. O ajdi si lahko več preberete tudi na portalu prehrana.si <https://prehrana.si/clanek/460-navadna-in-tatarska-ajda-v-prehrani>. Ajdovo kašo lahko ponudite v juhi, prilogi, solati, tokrat pa vam jo predstavljamo v nekoliko drugačni jedi.

Za vas smo pripravili recept za **ČOKO KAŠO**, jed, ki je otrokom sicer dobro poznana, v naši različici pa jo pripravite iz **ajdove kaše**. Želimo si, da otroci jed hkrati poizkusijo tako v vrtcu, kot tudi v domačem okolju – večkrat, kot se z njo srečajo, hitreje in lažje jo bodo sprejeli v svojo prehrano. Recept je prilagojen na način, da lahko otrok ob pomoči starša sodeluje pri njeni pripravi. Predlog jedi je bil hkrati predlagan tudi osebju v vzgojno izobraževalnem zavodu in sovpada s smernicami zdravega prehranjevanja.

V priponki prilagamo kartico, na kateri lahko najdete recept za jed, na zadnjo stran pa smo dodali še koristne informacije o sestavinah, ki vam povedo, zakaj je uvedba jedi v prehrano vaših otrok tako pomembna.

*Ni odveč pogosto poudarjati, kako pomembna je uravnotežena prehrana v vrtcu in predvsem v domačem okolju. Naša skupna želja je vzpostavitev zdravega življenjskega sloga otrok in zgraditev dobrih temeljev za njegovo ohranitev in prenos v nadaljnje življenje. **Pri tem pa je pomembno usklajeno osveščanje staršev, strokovnega osebja in motivacija predšolskih otrok za doseg skupnega cilja – vnosa uravnoteženega in zdravega načina prehranjevanja v življenje naših najmlajših.** Kot lahko dobra hiša stoji le na trdnih temeljih, je tudi zdravje naših otrok v prihodnosti, ki prinaša številne izzive, odvisno od temeljev zdravih življenjskih navad, ki jih, ob našem zgledu, oblikujejo v otroštvu.*

Vabimo vas, da s skupnimi močmi postavimo dobre temelje prehranskih navad naših otrok in jim s tem omogočimo zdravo prihodnost.

Lep pozdrav,

Helena Pavlič

v imenu Skupine za prehrano na NIJZ OE Ravne