

Spoštovani starši.

Zemljo, kjer rastejo pridelki, je že pobelil sneg in ustvaril prekrasno zimsko idilo. Ozimnica polni naše shrambe, iz pečic že diši po prazničnih dobrotah, v loncih pa se pripravljajo različne jedi. Da se bo med vsemi prazničnimi dobrotami letos znašla še kakšna zdrava jed, vam tokrat ponujamo predlog za pripravo zdrave in okusne praznične sladice.

Verjamemo, da ste sedaj že dodobra utečeni v pripravi jedi, ki vam jih mesečno predlagamo. Sedaj imate že prakso s kombiniranjem živil, osvojili ste usklajenost v timski pripravi jedi in hitrem pospravljanju kuhinje in s skupnimi močmi in v dobrem vzdušju pripravite okusne ter zdrave obroke. Skupaj nam gre hitreje in vsakič smo lahko zadolženi za različna opravila, ko nas sodeluje več.

V prvi kartici smo vam predstavljali ajdovo kašo kot predlog za zajtrk, tokrat pa izpostavljamo staro, tradicionalno slovensko živilo, **proseno kašo**. Proseno kaša je hranilno živilo, ki vsebuje precej beljakovin, bogata je z minerali, s čimer dobro vpliva na stanje železa v telesu. Ker v njej prevladujejo tudi vitamini skupine B, ugodno vpliva na našo kožo, nohte in lase. Proso ne vsebuje glutena, zato je predlagana jed odlična tudi za bolnike s celiakijo.

Naj vam nanizamo nekaj idej za uporabo **PROSENE KAŠE** v različnih jedeh in kombinacijah:

- ✓ kuhana proseno kaša s sadjem (lahko brez mleka);
- ✓ zakuha v juhi, lahko tudi v kombinaciji z zelenjavo (npr. brokoli, korenje, brstični ohrovt,...);
- ✓ kaša kot priloga k zelenjavi ali mesu (npr. kaša z dušenim zeljem in govedino);
- ✓ kaša v lončku lahko predstavlja lepo pisano sladico (kot predlog na kartici) in se lahko uživa toplo pripravljena ali pa iz hladilnika;
- ✓ lahko se kombinira z drugimi žiti in tako pripravimo hranilno in kalorično bogatejši obrok, kar velikokrat potrebujejo tudi športniki.

Proseno kaša je torej vsestransko uporabna, hitro skuhana ter pripravljena jed, ki jo lahko poljubno kombiniramo tako v sladkih, kot v slanih jedeh.

Še vedno vztrajamo pri izzivih, ki zahtevajo našo naslovitev na področju prehranjevanja predšolskih otrok:

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 živila **Z VIŠJO BELJAKOVINSKO VREDNOSTJO**, kombinacijo različnih mineralov in vitaminov.

Ker pa se leto 2023 že poslavlja, vam v branje ponujamo tudi članek (sicer objavljen v januarju 2023) o prosu, ki je bilo razglašeno za žito leta 2023:

<https://www.prehrana.si/clanek/673-leto-2023-razglaseno-za-mednarodno-leto-prosa>

Za vas smo tokrat pripravili recept za **sladico v kozarčku, ki smo jo v luči prihajajočih praznikov igrivo poimenovali PRAZNIČNI LONČEK**. Prosenka kaša je otrokom poznano živilo, pogosto ponujeno v obliki znanega narastka, v naši različici pa jo tokrat ponujamo v sladici, ki je lahko pripravljena tudi že dan v naprej, in je odlična zimska poslastica, ki bo razveselila tudi praznične obiske. 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/odrasle osebe sodeluje pri njeni pripravi. Predlog jedi je bil hkrati predlagan tudi osebju v vzgojno izobraževalnem zavodu in sovпада 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,

v imenu Skupine za prehrano na NIJZ OE Ravne

Ker smo v zadnjem mesecu koledarskega leta, vam ob tej priložnosti želim lepe praznike polne topline. V novem letu pa obilo zdravja, osebne sreče in medsebojne prijaznosti.



Helena Pavlič (fotografija: osebni arhiv)