

Spoštovani starši,

čas hitro beži in globoko smo zakorakali v jesen in s tem že v tretji mesec novega vrčevskega leta. Jesen nas razvaja s svojimi barvami, pa tudi s pestrim izborom raznolikih jesenskih dobrot, ki bogatijo naše krožnike. Zaloge svežega sadja in zelenjave se vidno praznijo in nas vabijo, da jih izkoristimo, še preden se jesen prevesi v zimo, ter jih nekaj shranimo (na različne načine) tudi za hladnejše dni.

V upanju, da ste preizkusili naš recept meseca oktobra, **ČOKO KAŠO**, in dobili še kakšno idejo za pripravo ajdove kaše ali podelili izkušnjo s svojim otrokom in tako gradili temelje zdravih prehranjevalnih navad, vam danes predstavljamo **nov recept** oz. novo priložnost, da prebudite kuharske mojstre v sebi in iz zdravih in okusnih sestavin pripravite jesensko poslastico.

Danes izpostavljam tri živila, **KROMPIR, BUČO in ZELJE**. Vsa sodijo v skupino zelenjave, pripravimo pa jih lahko na nešteto načinov, v različnih oblikah in kombinacijah, mogoče pa jih je tudi skladiščiti za daljše obdobje. Vključimo jih lahko v skoraj vse obroke in vrste jedi – juhe, kot priloge, glavne jedi ali sladice (ste že slišali za bučni ali zeljni »štrudl«?).

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

- ✓ sveže zelje v solati s korenjem ali kuhanim krompirjem (lepa barvna kombinacija in tudi zdrava, saj telo vitamin A v kombinaciji z oljem lažje izkoristi);
- ✓ list zelja kot dekoracija za namaz ali listi svežega zelja kot prigrizek;
- ✓ zeljna juha (v kombinaciji s korenjem, krompirjem, bučo, rezanci, fižolom – možnosti so neštete);
- ✓ dušeno zelje kot priloga h krompirjevim svaljkom, mesu, mlincem, itd.;
- ✓ zeljne krpice (sladko zelje s testeninami, ki jih imajo otroci sicer radi in jih hitro sprejmejo);
- ✓ zeljni »štrudl« za sladico;
- ✓ kislo zelje, ki ima tudi daljšo obstojnost in ga lahko uporabimo v solati, za jedi na žlico (segedin, jota) ali kot prilogo.

Vsestransko je uporabna tudi **BUČA**. Iz nje lahko pripravimo odlično kremno juho, dušena je dobra kot priloga (lahko z jajčko), iz nje lahko pripravimo dobro zelenjavno omako (ki jo postrežemo z rižem, kus kusom, ajdovo kašo, kot preliv za testenine) ali bučni zos. Buče pa lahko uporabimo tudi za sladico v kompotu, narastku, »štrudlu« ali celo čokoladnemu pecivu.

KROMPIR je pri nas priljubljena in v prehrani pogosta sestavina, zato verjamemo, da za njegovo pripravo dodatnih predlogov ne potrebujete. Odličen je, saj ga otroci navadno radi sprejmejo, za kombiniranje s sestavinami, ki jih imajo otroci manj radi (predlog: v pire krompir prihodnjič dodajte še malo cvetače, ki se z njim barvno odlično zlije, na okus ne vpliva bistveno, doda pa vitamine in druge koristne snovi).

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 iz skupine **ZELENJAVA**, ki jo izpostavljamo kot pomemben vir različnih vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in antioksidantov.

Glede na to, da že diši po snegu in toplih jedeh, vam s portala prehrana.si ponujamo še naslednji članek:

<https://www.prehrana.si/clanek/572-kislo-zelje-in-repa>

Za vas smo pripravili recept za **JESENSKI NARASTEK**, jed, ki je otrokom sicer dobro poznana, v naši različici pa jo pripravite iz **različnih vrst zelenjave**. **Recept vam omogoča tudi, da se sami poigrate z okusi in vanj dodate poljubne sestavine (mleto meso, druge vrste zelenjave ali ga celo obogatite z jabolko)**. 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 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 dosego skupnega cilja – vnos 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