



## **Zdravo hrano jemo, se gibamo in zdravo živimo**

Avtorici: Pohorec Janja, Hrabra Miša

### **Povzetek**

V času bivanja v vrtcu imajo otroci štiri obroke dnevno (zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico), kar pomeni, da vrtčevske kuhinje poskrbijo za 75 % celodnevni energijskih in fizioloških potreb otrok različnih starosti. Vloga vrtca je zelo pomembna, saj otroke ob različnih dejavnostih seznanjajo z osnovami skrbi za lastno varnost, zdravje (med drugim tudi prehrano, gibanje) in kulturo prehranjevanja. Z različnimi inovativnimi pristopi, raznoliko ponudbo, samopostrežnim načinom prehranjevanja in sproščenim načinom uživanja obrokov v družbi svojih sovrstnikov celostno zajamejo področje prehrane.

**Ključne besede:** odgovorno s hrano, vrtec, zdrav življenjski slog, lokalna in ekološko pridelana hrana,

V Vrtcu Velenje vse jedi pripravljamo iz svežih in sezonskih živil od zanesljivih proizvajalcev. V zimskem obdobju se poslužujemo tudi zamrznjenega sadja in zelenjave. V okviru finančnih zmožnosti in zakonodajnih predpisov se za pripravo prehrane poslužujemo tudi lokalnih in/ali ekoloških živil. Želeli bi jih vključiti še več, vendar pa se pri tem srečujemo z nekaterimi omejitvami. Večina lokalnih kmetov ne zmore zagotavljati zadostnih količin živil ali pa jih lahko zagotavljajo le za krajše časovno obdobje. V skladu s 5. odstavkom 73. člena Zakona o javnem naročanju (ZJN-3) prav tako ne smemo preseči skupne vrednosti posameznih izločenih sklopov več kot 20 % skupne vrednosti vseh sklopov, na katere je bila razdeljena predlagana pridobitev blaga (ZJN-3, 2016).

V 9 od 11 enot se nahaja vsaj ena visoka greda. Otroci pod vodstvom strokovnih delavk spoznavajo pomen okolja, ustreznih pogojev za vzgojo različnih rastlin in trajnosten način pridelave rastlin. Spremljajo proces razvoja rastline od semena do ploda in spoznavajo svojo vlogo pri uspevanju vrtnega ekosistema. Lastno vzgojene plodove nato tudi poberejo, očistijo, pripravijo in uživajo kot del obroka (npr. sveža redkev kot del zajtrka). Ob tem spoznavajo tudi osnove kombiniranja hrane. Tako imenovani »učni vrtovi« omogočajo, da otrok razvije veščine za nadaljnje življenje ter skrb in odgovornost do okolja. Preko vrtnarskih opravil v povezavi z uživanjem samostojno vzgojene hrane in vključevanjem različnih vidikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalni proces spodbujamo otroke, starše, lokalno ter širšo skupnost k zdravim prehranskim navadam (FAO, 2017).

Fotografija 1: Obisk lokalne ekološke pridelovalke na velenjski tržnici, ki dobavlja sezonsko ekološko zelenjavo tudi v Vrtec Velenje

Od januarja 2017 dalje se je s pričetkom izvajanja novega javnega naročila »Dobava konvencionalnih in ekoloških živil« izboljšala kakovost in povečala pestrost dobavljenih živil za pripravo obrokov. Poleg ekološkega govejega mesa, sadja in zelenjave, sedaj otrokom nudimo še ekološko pekovsko pecivo, žita ter mlevske in mlečne izdelke. V vseh kuhinjah vrtca Velenje se za pripravo hrane uporablja izključno jodirana Piranska sol z zaščiteno označbo porekla. V jedi se dodaja tik pred koncem kuhanja, da jod tekom toplotne obdelave sublimira v čim manjši meri. Poslužujemo se pestrega kombiniranja kakovostnih rastlinskih olj in masla. Za začinjanje solat s krompirjem uporabljamo 100 % nerafinirano bučno olje, za vse ostale solate pa nerafinirano, hladno stiskano oljčno olje. Za toplotno obdelavo živil se uporablja repično olje in maslo. Dobavljajo se le jajca iz proste in ekološke reje. Slednje običajno ponudimo pri zajtrku. Enkrat tedensko otrokom pri sadni malici ponudimo EKO banane, EKO pekovsko pecivo, EKO goveje meso ter kruh in surovo mleko iz okoliške kmetije. Enkrat do dvakrat tedensko prav tako vključujemo EKO in/ali lokalni (probiotični) jogurt in/ali skuto. Enkrat v šestih tednih otrokom ponudimo lokalno svinjsko ribo. Vsa jabolka so iz integrirane pridelave. Od sredine aprila do pozne jeseni naročujemo solato iz integrirane in ekološke pridelave. V mesecu maju in juniju v prehrano otrok vključujemo šparglje iz integrirane pridelave. Pozno spomladi pričnemo dobavljati krompir iz integrirane pridelave vse do porabe zalog lokalnega pridelovalca. V poletnem času na jedilnik vključimo tudi jagode, borovnice, papriko, paradižnik in bučke iz ekološke in integrirane pridelave. Ponudba lokalnih bučk in buč iz ekološke pridelave traja še jeseni. Pozimi se poslužujemo uporabe zelenjave, ki je primerna za ozimnico ter EKO kislega zelja in repe.

Lokalno pridelana, predelana in porabljena hrana je kakovostnejša, hranljivejša in bolj sveža, saj so transportne razdalje krajše, s tem pa tudi manjši ogljični odtis in negativen vpliv na okolje. Slovenija ima zaradi svoje majhnosti prednost, saj celotno ozemlje načeloma predstavlja lokalno okolje. Ekološko pridelana hrana je visoko kakovostna in prehransko bogata z vitamini, minerali in antioksidanti, ob predpogoju, da je sveža in nepoškodovana. Ekološki način pridelave hrane je okolju prijaznejši in trajnostno naravnan. Uporaba kemičnih fitofarmaceutskih sredstev, nekaterih gnojil, antibiotikov, gensko spremenjenih organizmov in nekaterih drugih snovi je prepovedana, zato v ekološko pridelani hrani tudi ni pričakovati ostankov tovrstnih sredstev. Z nakupom lokalno pridelane hrane spodbujamo lastno samooskrbo, omogočamo ohranjanje avtohtonih slovenskih sort in tradicionalnih jedi, ohranjamo konkurenčnost slovenskih pridelovalcev, predelovalcev in slovenske živilske industrije. V Sloveniji še namreč vedno pridelujemo in predelujemo hrano po tradicionalnih metodah, ob tem pa uporabljamo neprimerno manjše količine pomožnih tehnoloških sredstev in se ne poslužujemo metod, ki omogočajo proizvodnjo cenene hrane. Nenazadnje pa s pridelavo, predelavo hrane v Sloveniji in nakupom slovenskih izdelkov omogočamo ohranjanje in nastajanje delovnih mest ter večamo ekonomsko in politično suverenost Slovenije.

#### Fotografija 2: Tradicionalni slovenski zajtrk, sestavljen iz lokalnih živil

V sklopu projekta odgovorno s hrano je tekom celega šolskega leta je bilo izvajano izobraževanje in vzgoja za trajnostni življenjski slog. Otroci so preko različnih družabnih in didaktičnih iger, lutkovnih in dramskih predstav, različne literature, obiskov različnih proizvajalcev hrane (tržnica, pekarna, trgovina, ...), likovnega ustvarjanja, obiskov pomembnih gostov (čebelar, zeliščar, mlinar, rudar, kuhar, ) spoznali od kod naša hrana prihaja, kdo jo prideluje, zakaj je bolje jesti svežo, polnovredno, sezonsko in lokalno hrano, kako odgovorno ravnati s hrano in zmanjšati količino zavržene hrane ter še marsikaj drugega. Zavedamo se, da lahko le s celostnim pristopom na nivoju lokalne skupnosti soustvarjamo nove in odgovorne rešitve za trajnostni življenjski slog. Nismo pozabili tudi na pomen gibanja, kjer so otroci skozi gibalne minute, tek za zdravje, gibanjem na prostem v različnih vremenskih razmerah na različnih površinah spoznali, da samo uravnotežena prehrana ni dovolj za zdrav življenjski slog, ampak le-tej moramo dodati tudi aktivno športno življenje. V procesu odraščanja otroci postajajo vedno bolj samostojni in neodvisni od staršev, vzgojiteljev, skrbnikov. Ob prehodu v obdobje adolescence so deležni velikih sprememb in se običajno vedejo bolj tvegano (EUFIC, 2012; Ventura in Worobey, 2013). Starši, skrbniki,

strokovni delavci vzgojno-izobraževalnih zavodih ter bližnji vpleteni v otrokov proces odraščanja, lahko v zgodnjem otroštvu ključno vplivajo na prehransko znanje, prehransko vedenje in posledično na izbiro hrane v procesu odločanja (WHO, 2005; Larsen in sod., 2015, NIJZ, 2017). Prav tako pa velja tudi obratno. Glede na izkušnje je zelo učinkovito osveščanje in izobraževanje staršev preko otrok, saj so le-ti zelo dobri opazovalci in pričakujejo, da (se) bodo starši ravnali tako kot je »prav« oz. so bili naučeni v vrtcu, ali s strani njihovih skrbnikov, vzornikov, starih staršev, itd..

Fotografija 3: Priprava jedi »Žemrlji pokerli« iz ostankov kruha skupaj s kuharico

Predšolski otroci zelo radi posnemajo obnašanje odraslih. Prevzamejo naše kulturno vedenje pri mizi, željo po poskušanju nove hrane in dajanje prednosti določenim živilom, jedem, navadam. Naša dolžnost je, da si vzamemo čas in skupaj razvijemo zdrave prehranjevalne navade. S pogovorom o izvoru hrane in načinu pridelave jih izobražujemo (USDA, 2015). Samo z izobraževanjem pa lahko vzgojimo generacije, ki bodo ozaveščene o pomenu zdrave prehrane, bodo odgovorno ravnale s hrano, okoljem ter pozitivno prispevale k dobremu počutju socialnih skupnosti in nazadnje celotne okoljske združbe.

Fotografija 4: Demonstracija priprave namazov Vrtca Velenje na sejmu Altermed

### **Seznam referenc:**

1. Food and agriculture organisation of United Nations (FAO). School food. Italy, FAO.  
<http://www.fao.org/school-food/en/> (maj, 2017)
2. Larsen J. L., Hermans R. C. J., Sleddens E. F. C., Engels R. C. M. E., Fisher J. O., Kremers S. P. J. 2015. How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite*, 89: 246–257
3. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017. Zdrave navade predšolskih otrok. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje  
[http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program\\_vz\\_vrtec\\_vsebine\\_2017.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program_vz_vrtec_vsebine_2017.pdf) (april, 2017)
4. United States. Department of agriculture. 2015. Build healthy mealtime habits - 10 tips for preschoolers
5. Ventura A. K., Worobey J.. 2013. Early Influences on the Development of Food Preferences. *Current Biology* 23, 9:R401–R408

6. WHO. 2005. European health report 2005. The European strategy for healthier children and populations. Copenhagen, WHO Regional office for Europe: 128 str.  
[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/82435/E87325.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/82435/E87325.pdf) (april, 2017)
7. Zakon o javnem naročanju (ZJN-3). 2016. Ur. l. RS, št. 91/15