

## PREHRANA V VRTCU

Prehrana je pomemben dejavnik zdravja, še posebej v otroštvu, saj otroci rastejo in se razvijajo. Prehranjevanje otrok v vrtcu je del celotnega vzgojno izobraževalnega procesa, katerega cilji so, da otrok spozna različno prehrano, si pridobi navade zdravega in raznolikega prehranjevanja, kar je dobra popotnica za kasnejša življenjska obdobja.

Pomembna naloga vrtca je, da upošteva prehranske potrebe otrok in zagotavlja varno, raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Skrb za zdravje otrok je v našem vrtcu v ospredju tudi pri načrtovanju prehrane, pri čemer upoštevamo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki jih dopolnjuje Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

## PRI OBLIKOVANJU JEDILNIKOV IN PRIPRAVI HRANE UPOŠTEVAMO PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

- obroke sestavljamo iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh priporočenih skupin živil;
- dajemo prednost kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (mleko in mlečnim izdelkom, pustim vrstam mesa, ribam, stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. olivnem, sončničnemu, repičnem in bučnem rastlinskemu olju);
- ne uporabljamo nobenih umetnih dodatkov, za izboljšanje okusa uporabljamo samo naravne sušene ali sveže začimbe in morskó sol piranskih solin;
- otroke spodbujamo k pitju vode;
- vsako sredo so na jedilniku brezmesne jedi;
- v igralnicah je na razpolago košarica jabolk;
- v jedilnik vključujemo tradicionalne slovenske jedi;
- vse namaze in sladice pripravljamo v lastni kuhinji;
- na jedilnik vključujemo tudi živila iz integrirane in ekološke pridelave.

## DIETNA PREHRANA

Vrtec otrokom, ki zaradi različnih alergij potrebujejo posebno prehrano, omogoča varno dietno prehrano. Uvedba dietne prehrane je mogoča samo z zdravniškim potrdilom o prehranski občutljivosti otrokovega izbranega zdravnika ali alergologa, ki ga starši predložijo organizatoriki prehrane. Načrtovanje dietnega jedilnika izhaja v čim večji meri iz osnovnega jedilnika z namenom, da je jed po okusu in videzu čim bolj podobna jedi ostalih otrok.

## PRINAŠANJE HRANE V VRTEC

***Z namenom, da se ne bi širile nalezljive bolezni ter da otroci ne bi zaužili morebitnih alergenió snovi (otroci z alergijo), v vrtec ni dovoljeno prinašanje hrane.***

## ZDRAVJE V VRTCU

Zaradi tednih stikov v skupini otrok vključenih v vrtec, so pogoji za širjenje nalezljivih bolezni in okužb v takih okoljih zelo v ospredju. Starši ste tisti, ki najprej prepoznate bolezen pri otroku: vročina, bruhanje, driska, gnojen izcedek iz noska s kihanjem in kašljanjem, gnojne oči, uši, gliste,... Starši imate pravico in dolžnost, da bolnega otroka negujete doma. Vsakdo ima pravico do varstva pred nalezljivimi boleznimi in bolnišničnimi okužbami ter dolžnost varovati svoje zdravje ter zdravje drugih pred temi boleznimi (Zakon o nalezljivih boleznih Ur. l. RS. št. 33/06, 4. člen).

Kadar otrok zboli starši takoj obvestite strokovne delavce o odsotnosti otroka zaradi bolezni. Le s skupnim sodelovanjem lahko obvladujemo širjenje nalezljivih bolezni. Ob pojavu bolezni in ukrepih za preprečevanje širjenja vas obveščamo preko obvestil na oglasnih deskah igralnice.

**Nalezljive bolezni z navedbo časa, ko je otrok z vidika kužnosti lahko ponovno vključen v vrtec:**

1. **GRIPA** - po 7 dneh od začetka bolezni oziroma po ozdravitvi
2. **DRISKA/BRUHANJE** - po 48 urah od zadnjega bruhanja ali driske
3. **ŠKRLATINKA, STREPTOKOKNA ANGINA** - Po 24 urah od začetka antibiotičnega zdravljenja
4. **NORICE** - Po 5 dneh po pojavu značilnega izpuščaja, oziroma ko ni več svežih mehurčkov in se vsi mehurčki posušijo
5. **BOLEZEN ROK, NOG, UST** – Ko ni več svežih mehurčkov in se vsi mehurčki posušijo
6. **GNOJNO VNETJE KOŽE** - Po 48 urah od začetku antibiotičnega zdravljenja, če so gnojne rane pokrite, oz. po presoji otrokovega zdravnika tudi več kot dva dni (če so spremembe obsežne oz. na delu telesa, ki ga je težko pokriti).
7. **NALEZLJIVO VNETJE OČESNE VEZNICE (KONJUNKTIVITIS)** – pri bakterijskem vnetju 48 urah od začetku antibiotičnega zdravljenja.
8. **NALEZLJIVO VNETJE OČESNE VEZNICE (KONJUNKTIVITIS)** – pri virusnem vnetju, ko ni več izcedka iz oči
9. **UŠI** – po uspešno opravljenem razuševanju



VRTEC IVANA  
GLINŠKA MARIBOR



## PREHRANA IN ZDRAVJE V VRTCU



Spletna stran

<http://www.vrtec-ivanaglinška.si>

E- naslov

[tajnisvo.vig@guest.arnes.si](mailto:tajnisvo.vig@guest.arnes.si)



[www.facebook.com/VrteclvanaGlinškaMaribor/?fref=ts](http://www.facebook.com/VrteclvanaGlinškaMaribor/?fref=ts)