

SMERNICE ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Vzgojno-izobraževalne ustanove so tista okolja, kjer je možno s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov. V našem vrtcu pri načrtovanju zdravih in uravnoteženih obrokov za otroke upoštevamo prehranske smernice, ki jih najdete na spodnji povezavi:

https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf

Poleg zdrave in uravnotežene prehrane pa otroke v vrtcu spodbujamo k pitju vode in nesladkanih čajev ter veliko gibanja.



Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna tako za otroke, mladostnike in odrasle. Vendar pa je zdrava prehrana za otroke in mladostnike še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika.

Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. Priporoča se uživanje štirih do petih obrokov dnevno. Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost.

Zelo pomemben je zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se delovna storilnost, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za 20%.

Za zajtrk so najbolj primerni ogljikovi hidrati, ki počasi in zmerno dvignejo raven glukoze v krvi. To so predvsem različne vrste kruha iz polnovredne moke, različne žitne kaše in podobno. Če zajtrku dodamo še beljakovinsko živilo, se ugodni učinek pri reševanju kompleksnih mentalnih nalog še poveča, izboljša pa se tudi razpoloženje.

Dopoldanska malica predstavlja pri režimu prehrane, ki vključuje zajtrk, kosilo in večerjo, lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom. Malice naj bodo sestavljene pestro, sestavni del malic naj bosta tudi sadje in zelenjava.

Kosilo predstavlja osrednji dnevni obrok, ki naj bo sestavljen iz vseh skupin živil. Živila iz skupine sadje in zelenjava so obvezni sestavni del kosila.

Popoldanska malica poveča psihično in fizično zmožnost otrok in mladostnikov. Priporočamo, da je sestavljena predvsem iz sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov ter oreščkov in suhega sadja, z dodatkom živil iz (polnozrnatih) žitnih izdelkov.

Večerja naj bo pestro sestavljen lahko prebavljiv obrok in naj bo postrežena do 19.ure, tako da prebava in presnova bistveno ne motita nočnega počitka.

Nezdrave prehranjevalne navade, zlasti neprimerna izbira živil in neredna prehrana, lahko povzročijo slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju.