



Osnovna šola Polzela  
Šolska ulica 3, 3313 Polzela  
tel. 03 703 31 12  
e.pošta:tajnistvo-os.polzela1@siol.net

## PREHRANA

Uravnotežena in zdrava prehrana je že v obdobju otroštva zelo pomembna za nemoteno učinkovito rast in razvoj otroka, ter njegovo dobro psihofizično počutje. Dobre prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu pa bodo dobra popotnica v življenje, saj z primerno izbiro živil in dobrim načinom prehranjevanja vplivamo na zdravje in izboljšamo kakovost življenja tudi v kasnejši odrasli dobi.

V Vrtcu Polzela pripravljamo obroke, ki so uravnoteženi, varni, zdravi in pestri, kar pomeni, da vključujejo različna živila, različne načine priprave in različne barve posameznih jedi. Otrok se v vrtcu navaja na nove okuse in jedi. Normalno je, da mu vsi doslej še neznan okusi in vonji niso takoj všeč. Pri takšni reakciji ne obupujmo, ampak otroke z kančkom iznajdljivosti motivirajmo in jim predstavimo zdravo prehrano na primeren in prijeten način.

Pri načrtovanju prehrane upoštevamo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2005); Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje 2008); Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2008); Priporočila ustreznih zunanjih institucij, ter posebnosti vrtčevskega okolja.

Na jedilnike večkrat vključujemo tudi živila iz ekološke pridelave (na primer: Bio mleko in mlečne izdelke, Bio kruh in pekovske izdelke, Bio jabolka in jabolčni sok, itd.). Trudimo se zagotoviti tudi čim več lokalno pridelanih živil (na primer: jabolka, jagode, češnje, krompir, lešniki, zelje, jogurti itd.).

Ob upoštevanju letnih časov, dajemo prednost sezonskim živilom. Sledimo ritmu prehranjevanja predšolskih otrok dveh starostnih obdobj. Otrokom vsak dan ponudimo sadno malico. Čez dan pa jim je vedno na voljo pitna voda ali nesladkan čaj.

Namazi, napitki in vse sladice, zavitki in štruklji, ... se pripravljajo v domači kuhinji. Naročanja se poslužujemo le v primeru kadrovskih ali tehničnih težav. Živila vedno nabavljamo sprti sveža.

### ***Dietna prehrana***

Dietno prehrano pripravljamo izključno otrokom, katerih starši prinesejo zdravniško potrdilo uradne medicine (otrokovega pediatra in ali alergologa) z navedbo dietne prehrane in seznamom dovoljenih in nedovoljenih živil. Jedilnik izpeljujemo iz osnovnega jedilnika, z živili, katere otrok lahko uživa.

Starše prosimo, da prinesejo novo zdravniško potrdilo vsako šolsko leto. Tudi, v primeru, ko dieta ni več potrebna, je potrebno prinesiti potrdilo zdravnika o prenehanju izvajanja diete. Ker v naši kuhinji pripravljamo dnevno sveže tudi dietne obroke imamo s starši dogovor, da odsotnost otroka vedno sporočijo.

Pripravila:  
Anica Haladeja, dipl.san.inž.

Ravnateljica:  
mag. Bernardka Sopčič