Modul 1 – Ključna vloga zaposlenih v vrtcu in šoli pri oblikovanju otrokovih prehranskih navad

V temu modulu je predstavljena vaša vloga pri ustvarjanju zdrave, družbi prijazne in ekološke prehrane v vrtcu in šoli. Predstavljeni so tudi predlogi za aktivno sodelovanje za delo z otroki na področju prehrane in oblikovanja prehranskih navad.



Cilji tega modula so:

Učna enota 1: Razumeti, da imajo zaposleni v vrtcu in šoli ključno vlogo pri oblikovanju otrokovih prehranjevalnih navad.

Učna enota 2: Naučiti se spoprijemanja z izzivi in spremembami oziroma jih sprejeti.

Učna enota 3: Poiskati področja, povezana s hrano, kjer lahko aktivno sodelujete.

Po zaključku tega modula boste razumeli:

1. Kako na otroke pravilno prenesti zdrave prehranjevalne navade, vrednote in pozitivne občutke glede prehranjevanja in obnašanja pri mizi.

2. Kako velika je vloga zaposlenih v vrtcu in šoli pri razvoju zavedanja o zdravi, ekološki in trajnostni prehranjevalni kulturi.

3. Na katerih področjih prehranskega izobraževanja pri vas lahko delujete, da boste oblikovali prave prehranjevalne navade pri otrocih in pomagali izboljšati obroke v bolj zdrave in trajnostno naravnane.

Učna enota 1 - Vloga zaposlenih v vrtcu in šoli pri razvoju prehranske kulture in prehranskih navad je ključna

V tej učni enoti se boste naučili, kako:

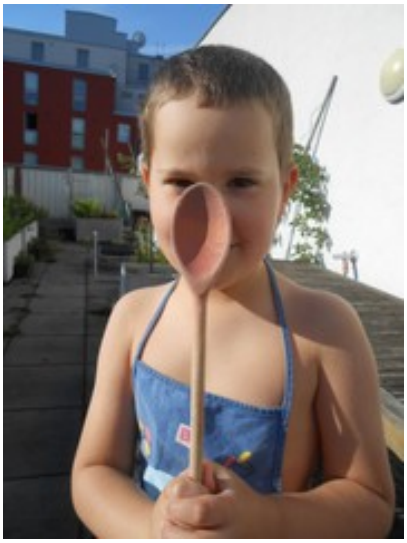
1. v vrtec in šolo vnesti prehransko kulturo in zdrave prehranske navade.

2. se spoprijeti z obstoječimi pravili in omejitvami glede prehranjevanja in ravnanja s hrano.

3. na pozitiven način vplivati na otrokove prehranjevalne navade.

Predstavitev teme:

Uravnotežena prehrana znatno prispeva k ohranjanju zdravja in k ohranjanju zdravega okolja, torej je trajnostno naravnana. V vrtcu se oblikujejo otrokove prehranjevalne navade, deloma tudi v prvi triadi. Kakšne bodo, je odvisno od ponudbe jedi, načina predstavitve teh jedi ter od dela pedagogov. V zadnjih letih se je situacija po Evropi zelo spremenila: vse več je priseljencev in otroci v vrtcu ostajajo dlje časa. Vse to pa vpliva na delo vzgojiteljic, saj so postavljene pred nove zahteve. Prav tako priseljenski otroci v šolah predstavljajo nov izziv.



Vir: arhiv projekta

Otroci migrantov prihajajo iz različnih verskih okolij inimajo druge prehranjevalne navade. Daljši čas bivanja v vrtcu pa pomeni, da otroci pojedo več obrokov; veliko jih ima po vrtcu le še večerjo. Potreba po razvoju zdravih in trajnostnih navad pri prehranjevanju je vse večja in ključno vlogo ima osebje vrtca.

Poglavje 1 - Kako so se razvili prehranjevalna kultura in prehranjevalne navade

Prehranjevalne navade v zgodnjem otroštvu vplivajo na zdravje v tem obdobju in so osnova za kasnejši odnos do hrane in za prehranjevalne navade v odrasli dobi. Raziskave na področju prehranjevanja otrok so pokazale, da otroci nimajo dobrih prehranjevalnih navad in da je čas za ukrepanje. Skupno obedovanje spodbuja občutek pripadnosti skupini in pozitivno vpliva na skupinsko dinamiko.



Vir: arhiv projekta

Osnova uživanja v skupnem obedu je, da je ta okusen, sestavine so kvalitetne, vzdušje je prijetno, prisotni so osredotočeni na obrok in na vse udeležene. Zato imajo skupni obroki pomembno mesto v strukturi dnevnih aktivnosti v vrtcu in v prvi triadi. V vrtcu in šoli so glede prehranjevanja postavljena pravila in rituali. Odrasli imajo do prehranjevanja otrok različna pričakovanja - to je odvisno od tega, kakšen odnos imajo sami do hrane.

Mnogokrat imajo starši drugačna pričakovanja kot zaposleni v vrtcu in šoli, npr. glede kvalitete hrane, okusnosti, kaj je zdravo in kaj ne, kdaj je dovolj, kakšno naj bo primerno obnašanje pri mizi, kaj je trajnostno, kaj pomeni manj odpadkov ...

Odrasli različno dojemamo prej našteto, ker imamo različno znanje, različne informacije, vedenjske vzorce, na katere vplivajo religija, kultura in osebne značilnosti. Zato velja razmisliti o tem, kakšne prehranjevalne navade imate zaposleni, kaj bi veljajo obdržati, kaj pa izboljšati, da bi le-te postale bolj zdrave.

Prvi korak je, da za vsakega pedagoškega delavca ugotovite, kakšen odnos ima do hrane in katere so njegove/njene vrednote. Ko boste to vedeli, se boste skupaj odločili, katerim osnovnim načelom boste vsi sledili in katere skupne smernice potrebujete.

Metode za ugotavljanje osebnih prehranjevalnih navad osebja pri vas:

- Za ogrevanje pripravite kulinarični profil vsakega zaposlenega. Navodila so v listu za aktivnosti: "Kulinarični

profil".
- Zaposleni naj predstavijo svoje prehranjevalne navade s pomočjo seznama vprašanj "Moje prehranjevalne navade". O njih se pogovorite v kratki razpravi.
- Napišite "Prehransko biografijo": navodila, kako jo pripravite in predstavite najdete na istoimenskem listu za aktivnosti.

Delovni list: Prehranska biografija (docx - 136kB)

Delovni list: Kulinarični profil (docx - 81kB)

Kontrolni seznam: Moje prehranske navade (docx - 73kB)

V kontrolnem seznamu "Kultura prehranjevanja in prehranjevalne navade pri vas" so vprašanja, ki vam bodo pomagala opisati vaše prehranjevalne navade, vrednote in odnos do hrane vseh zaposlenih, posebej pa pedagoškega kadra in kuharskega osebja. Zelo dobra izkušnja, ki vam bo pomagala ovrednotiti lastne prehranjevalne navade, je tudi, da gostujete v drugem vrtcu ali šoli v času obroka in doživite tudi vzdušje ob prehranjevanju.

Kontrolni seznam: Kultura prehranjevanja in prehranske navade v vrtcu (docx - 71kB)

Poglavje 2 - Biti vzor pomeni tudi spreminjati zastarela pravila in predpise

Hrana in pijača dopuščata mnogo možnosti za učenje in nove izkušnje. Kvalitetna hrana je tista, ki je dobra za naše zdravje in ne škodi okolju. V Modulu 2 se boste naučili, kako izboljšati kvaliteto hrane v vrtcih in šolah.

Vse višje zahteve lahko vodijo v pritisk, kar ni naš namen. Npr. določena pravila lahko postavite na novo, a če se bodo otroci zaradi njih počutili nerazumljene, necenjene, nadzirane ali celo ponižane, bo to škodljivo za njihove odnose in razvoj. Osebje naj se osredotoči na to, kar je bistvenega pomena pri prehranjevanju in se o tem pogovori z otroki.

Raziskave so pokazale, da na otrokove prehranjevalne navade najbolj vplivajo prehranjevalne navade staršev in osebja v vrtcu in šoli. Delo z otroci torej zahteva izvirnost in empatičnost tudi pri prehranjevanju.

Tu je nekaj izhodišč, ki vam bodo pomagala preveriti ali so vaša sedanja pravila primerna ali ne:

- Kakšen namen ima postavljeno pravilo?
- Bi vaš cilj lahko dosegli tudi brez tega pravila?
- Kaj se izboljša, če izvajate to pravilo, v primerjavi s tem, da ga ne bi izvajali?

Če ugotovite, da nekatera vaša pravila niso potrebna, jih umaknite. Odstranitev starih, nesmiselnih pravil je lahko zelo odrešujoča.

Na tem kontrolnem seznamu boste našli najpogostejša pravila in ideje, kako jih testirati:

Kontrolni seznam: Pravila in predpisi (docx - 73kB)

Ostali učni pripomočki:

Erin. K. Eliassen: The impact of teachers and families on young children´s eating behavior

Poglavje 3 - Kako razvijemo uporabni delovni okvir za delo v vrtcu in šoli

Ko gredo otroci v osnovno šolo, so njihove prehranjevalne navade, najljubši okusi, mnenje o prehrani in način, kako jo vrednotijo, že dodobra razviti. Zato je pred tem zelo pomembna vloga zaposlenih v vrtcu, da ustvarijo podporno okolje s prijetnim vzdušjem, znotraj katerega se bo lahko razvila zdrava in trajnostna prehranjevalna kultura. Učiteljice v prvi triadi s tem delom nadaljujejo - posebej dragocen je način družinskega obedovanja, ko pedagogi jedo z otroci.

Poleg samega načina prehranjevanja, se zaposleni odločijo tudi, kakšno prehrano bodo ponujali otrokom znotraj predpisanih smernic. Lahko vključijo še več ekoloških živil? So ta lahko še bolj trajnostna, torej od lokalnih proizvajalcev, avtohtone sorte, uravnoteženi obroki, postreženi na način, ki je blizu otrokom? Znotraj tega okvirja lahko otroci razvijejo

koristne prehranjevalne navade, ne da bi čutili prisilo. V omenjenem okvirju pa moramo upoštevati tudi dejavnike, ki posebej vplivajo na vzdušje pri prehranjevanju.

Ti dejavniki so:

- dizajn igralnice in miz – otroci se dobro počutijo v prijetnem prostoru, z barvnim pohištvom in posodo, ob lepi dekoraciji igralnice, miz, ko je dovolj svetlobe, malo ali nič hrupa, pri mizi, ki je dovolj velika za vse, ter v čistem prostoru,
- sedežni red pri mizi, navade pred obrokom in urnik obrokov – ure hranjenja naj se ne spreminjajo, časa za obroke naj bo dovolj, da lahko pojejo,
- navade pred obroki, npr. vsem zaželimo dober tek, preden jemo poteka kratek pogovor,
- sodelovanje pri pripravi na skupno obedovanje (e.g. priprava mize, ureditev mize in dekoracija, pomoč pri postrežbi),
- kvaliteta hrane (več v **Modulu 2**),
- možnost, da si sami vzamejo še hrane, če jim je všeč (s tem, da znajo tudi oceniti, koliko so lačni in tako bolje spoznavajo svoje občutke),
- skupno obedovanje z vzgojiteljicami ali učitelji v prvi triadi v toplem vzdušju; vzgojiteljice/učiteljice otrokom ne smejo pokazati negodovanja nad jedmi, ki jih ne marajo, ali posebnega nagnjenja do jedi, ki jim je zelo všeč – kajti otroci se najbolj učijo z zgledom!

V šoli pri obedovanju nadaljujete z elementi, ki so v šolskem okolju mogoči, saj se otroci privajajo na drugačen način skupnih obrokov.



Vir: arhiv projekta

Učna enota 2 - Katere so možnosti in izzivi za zaposlene v spremeljivem okolju vrtcev in šol

V tej učni enosti se boste naučili, kako:

1. postaviti standarde prehranjevanja v kuhinji in v pedagoškem delu.

2. sestaviti ekipo za kvaliteto prehrane in postaviti skupne cilje.

3. pripraviti akcijski načrt in ustrezne delovne pogoje za izvedbo.

Predstavitev teme:

Hrana in prehranjevanje spadata med najpomembnejša področja človeške kulture. Še v ne tako daljni preteklosti so se znanje o prehrani in veščine priprave prenašale znotraj družin iz roda v rod. Prehrana je bila sezonska in lokalna. V zadnjih desetletjih tega tradicionalnega prenosa znanja ni več. Uničili so ga tehnološki napredek, globalizacija in spremenjeno delovno okolje.

Otroci preživijo v vrtcih ali šolah več časa kot prej. Tam se oblikuje tudi njihovo znanje o prehrani: o pripravi in sestavi jedi, o prehranjevanju. Prehranjevalne navade, praktično delo s hrano in zavedanje o kulinarični dediščini – vse to znanje otroci pridobijo v vsakodnevnem okolju vrtca/šole. Način, kako osebje vrtca/šole ravna s hrano, vpliva na otrokov odnos do prehrane, na razvoj lokalnega okolja; saj lahko kupujete od lokalnih kmetov ali ne, vaše ravnanje vpliva tudi na trajnostno delovanje in na obstanek kulinarične tradicije. S to rastočo odgovornostjo se za osebje vrtca/šole odpirajo priložnosti in izzivi.



Vir: arhiv projekta

Poglavje 1 - Kvalitetno prehranjevanje v vrtcu in šoli je timsko delo

Celodnevna prehrana v vrtcu vključuje zajtrk, kosilo, prigrizke in pijačo, v šoli je obrokov lahko manj.

Za razvoj otrokovih pravilnih prehranjevalnih navad niso pomembni le kvalitetna in trajnostna prehrana, ampak tudi vzdušje v vrtcu ali šoli, medkulturni dialog, pedagoško delo ...

Kaj razumemo kot dobro in visoko kvalitetno, je odvisno od našega gledišča. Na področju prehrane je vpletenih mnogo ljudi, ki imajo različne vloge, pričakovanja, želje in zmožnosti.

Spodaj so našteti ključni udeleženci na področju vrtčevske/šolske prehrane. Imajo različna pričakovanja glede tega, kaj pomeni dobra hrana. Poenotenje pričakovanj je prvi korak k izboljšanju kvalitete prehrane in prehranske kulture v vrtcih ali šolah.

Ključni udeleženci so:

- otroci

- pedagoški delavci

- lokalne oblasti (npr. občine)

- zaposleni v kuhinji

- ravnatelji, vodstvo

- starši

Pri sestavi **ekipe za kvaliteto prehrane** je gonilna sila osebje vrtca ali šole. Idealno število članov je od pet do osem. Na začetku je koristno, da se pogovorite o pričakovanjih vseh članov skupine in o skupnih ciljih.

Koristna vprašanja za boljše razumevanje pričakovanj, ki so lahko izhodišča za pogovor:

- Kakšno je splošno mnenje o ponudbi jedi v vrtcu ali šoli in o ključnih udeležencih vaše prehrane?
- Imajo vsi udeleženci v verigi vaše prehrane možnost izraziti svoje mnenje?
- Je to mnenje upoštevano?
- So obroki in vse povezano z njimi vključeni v pedagoški koncept?

Ta vprašanja si lahko zastavite npr. vsako leto in preverite, kakšno je mnenje pri vas glede prehrane.

Poglavje 2 - Postavite realen cilj in mu sledite

Vrtec ali šola ima odlično možnost za promocijo zdrave, trajnostne hrane, ker so tu otroci vseh starostnih skupin. Z vzgojo otrok deloma vplivamo tudi na njihove družine,, na starše in sorojence. Osebje vrtca in šole ima ključno vlogo pri izboljšanju kvalitete prehrane in pri razvoju prehranjevalnih navad predvsem zaradi tesnega stika z otroci, s starši in s kuharskim osebjem. Zaposleni so gonilna sila, ki lahko postavi svoje standarde glede zdrave in trajnostne prehrane, ki se bo pripravljala in jo vključijo tudi v pedagoško delo.

Štirje koraki do izboljšanja prehrane:

1. Sestavite ekipo za kvaliteto prehrane, ki se bo redno srečevala (npr. trikrat letno).

2. Zapišite pričakovanja vseh, sprejmite različnost in postavite skupne cilje (več poglejte v Modulu 2): ugotovite kje se trenutno nahajate, kakšna so vaša pričakovanja in želje - postavite cilje, ki naj bodo REALISTIČNI.

3. Pripravite akcijski načrt in ustvarite primerne delovne pogoje. Akcijski načrt spremljajte, torej:

4. Redno pregledujte vaše standarde in jih posodabljajte na skupinskih sestankih.

“Motivacija te premakne iz sedanje točke. Navada ti pomaga da vztrajaš." Jim Ryun

Akcijski načrt je podroben načrt z natančno opisanimi ukrepi za dosego cilja. Priprava akcijskega načrta je voden proces, kjer se je potrebno držati določenih korakov, če želite, da načrt uspe.

Najprej zberite vse ideje, ki bi vas lahko pripeljale do določenega cilja.

Potem izberite tiste, za katere se vam zdi, da vas bodo pripeljale do cilja.

Akcijski načrt napišite v obliki tabele. To omogoča, da načrtujete korake in dogodke, in daje dober pregled nad dogajanjem. Koraki v načrtu morajo biti jasni in usmerjeni v delovanje, ne zapisani v obliki nejasnih idej ali kot misli. Vsak korak, ki ga boste začrtali, mora imeti eno ali več odgovornih oseb iz vaše ekipe za kvaliteto prehrane in določen rok, kdaj naj bo dosežen. V pripetih kontrolnih seznamih boste našli primere akcijskih načrtov in vzorec, ki ga lahko uporabite v vašem vrtcu ali šoli.

Delovi list: Primer akcijskega načrta (docx - 75kB)

Delovni list: Predloga akcijskega načrta (docx - 73kB)

Namig: Strukturne spremembe, ki jih boste vgradili v dnevno rutino, bodo trajale dlje kot "izoliran/nepovezan" projekt.

Poglavje 3 - Možnosti za vključevanje in sodelovanje vseh ključnih udeležencev vrtčevske/šolske prehrane

Ko prevzamete odgovornost za kvaliteto prehrane pri vas, se odprejo novi izzivi. Če želite izboljšati kvaliteto prehrane, izrabite vse prednosti, ki jih ponuja sodelovanje s ključnimi udeleženci; vključujte njihovo znanje.

Tu je nekaj primerov sodelovanja med različnimi udeleženci:

- kuharsko osebje se o prehrani pogovarja z otroci; lahko tudi pripravljajo hrano skupaj in jo pokušajo;
- ekskurzije na kmetijo ali k različnim pripravljavcem jedi;
- degustacije s proizvajalci in starši;
- vrtnarjenje s starši;
- pobiranje pridelkov na kmetijah kmetov, ki vas oskrbujejo z živili;
- otroške konference z županom, ravnateljem, kjer se pogovorite o zastavljenih ciljih;

Učna enota 3 - Kako lahko ukrepamo na področju prehrane

V tej učni enoti se boste naučili, kako:

1. delujejo najboljše prakse na področju prehrane v vrtcih in šolah.

2. so povezani zdravje otrok, izbira živil, okolje in klimatski pogoji.

3. razviti smernice za zdrav trajnosten prehranski program v vrtcih in šolah.

Predstavitev teme:

Zgodnje otroštvo je odločilno obdobje, kjer se razvijejo odnos do prehrane in prehranski vzorci. Koliko in kaj bo otrok pojedel ter njegov prehranski status so odvisni od več dejavnikov. Najpomembnejši so: razpoložljivost hrane, zgled staršev, pohvala za zaužito hrano in obnašanje vrstnikov. Zgodnje učenje na kateremkoli področju pomeni odlično podlago za vse učenje, ki ga bo otrok deležen kasneje v življenju.



Vir: arhiv projekta

Vrtci imajo ključno vlogo pri razvoju zdravih prehranjevalnih navad med otroci, med ostalim tudi zato, ker otroci tu preživijo velik del dneva in večino obrokov pojedo tu. Čas obedovanja je tudi učni proces in način druženja z vsemi otroci, kjer postavimo svoja pravila.

Poglavje 1 - Zakaj je trajnostna prehrana koristna za vse nas

Zgodnje otroštvo je obdobje, ko lahko najbolj vplivamo na otrokov razvoj. Na podlagi dokumentov Evropske Komisije iz teme o zgodnjem izobraževanju v otroštvu in o kapacitetah za varstvo otrok lahko razumemo, s kakšnimi izzivi se soočajo evropske države, kaj se lahko naučimo drug od drugega in katere rešitve za otroke lahko razvijemo posebej glede prehrane. Mnogo spoznanj dokazuje vlogo prehrane v celostnem razvoju otroka.

Nekatere bolezni, povezane s hrano med odraslimi v Evropi naraščajo, npr. debelost. Gledano iz stališča otrok je bila Slovenija tu izjema, saj je od leta 2011 debelost upadala, vendar je epidemija Covid 19 po svetu izničila ves trud - še nikoli ni bilo toliko debelih otrok! Več si lahko preberete tu. Ostale bolezni razvitega sveta, ki med odraslimi naraščajo so še: diabetes, bolezni srca in ožilja, nekatere vrste raka, posebej pogost je rak debelega črevesa (značilen za okolja, kjer je v prehrani premalo vlaknin). Otroci, ki v zgodnji dobi razvijejo te bolezni, imajo kot odrasli seveda več možnosti zanje. V današnjem času na prehrano otrok vpliva mnogo dejavnikov. Ti so: preveliko uživanje hrane, visoko predelana hrana, fast food industrija. Posebno pozornost velja nameniti tudi oglaševanju hrane otrokom (posebej socialna omrežja, ni cenzure!). Zato je pomembno, da začnemo graditi prehransko kulturo, ki temelji na zdravju in trajnostni naravnanosti že v zgodnjem otroštvu. Prehrana na načelih trajnosti je po besedah Komisije za razvoj trajnosti tista, ki:

- je varna, zdrava, hranilna za širok krog uporabnikov: za kupce v trgovinah, goste restavracij, otroke v šolah, bolnike v bolnišnicah itd.;
- ustreza potrebam ljudi, ki so slabšega zdravja;
- omogoča spodobno življenje pridelovalcem, predelovalcem in prodajalcem ter njihovim zaposlenim nudi varno in higiensko delovno okolje;
- spoštuje biofizikalne in okoljske omejitve v procesu pridelave in predelave in uporablja energetsko varčne postopke;
- vpliva na izboljšanje širšega okolja in spoštuje najvišje standarde zdravja živali;
- spodbuja blaginjo, kjer je proizvedena hrana cenovno dostopna vsem sektorjem družbe;
- podpira lokalno kmetijstvo in njegovo raznolikost s poudarkom na lokalnih izdelkih, ki imajo najkrajšo razdaljo od kmetije do potrošnika.

Seznam dobrih praks, ki kažejo, kako si moderna družba prizadeva za razvoj trajnostne kulture prehranjevanja v otroštvu v Evropi in širše lahko najdete v **Virih, Modulu1, Nadaljnje branje**.

Zdrava hrana je koristna za ljudi in okolje

Zdravje otrok, izbira živil, vpliv na okolje in na ozračje se med seboj tesno prepletajo. Če želimo, da bo naš sistem prehranjevanja od nabave do zaužitja trden in bo dolgo dobro deloval, se morajo ti vidiki podpirati. Izpolnjenih mora biti več povezav: učni načrti izobraževanja o prehranjevanju morajo vključevati tudi vrtčevsko/šolsko kuhinjo in učenje na vrtčevskem/šolskem vrtu. Tako bodo prispevali k razvoju trajnostne kulture prehranjevanja in zdravih prehranjevalnih navad v zgodnjem otroštvu.

Vpliv prehrane na okolje in zdravje otroku lahko približate na različne načine: razložite jim, kako različni načini pridelave hrane vplivajo na okolje, vključite jih v proces pridelave hrane od njive do krožnika. Povejte jim, kako različni načini pridelave ter različno predelane jedi vplivajo na naše zdravje, na količino odpadkov, da ustvarja določena hrana več ali manj emisij v okolje (npr. predelana več kot nepredelana, večinoma rastlinska hrana manj kot mesna).

Otroci in starši lahko sodelujejo tudi pri pripravi in predstavitvi hrane, če imate za to ustrezne možnosti. Vrtci in šole lahko pomagajo ustvarjati boljšo lokalno distribucijsko mrežo za lokalne proizvajalce, saj so sami veliki porabniki živil. Več primerov si lahko ogledate v **Modulu 5**.

Poglavje 2 - Od besed k dejanjem: Zdrave prehranjevalne navade

Povezava med načinom prehranjevanja in številnimi kroničnimi boleznimi je znanstveno dokazana. Zato se je Svetovna zdravstvena organizacija osredotočila na preventivo, ki se začne že pred nosečnostjo in traja skozi vsa življenjska obdobja. Zdravo prehranjevanje neposredno vpliva na zdravo rast in razvoj ter pomembno prispeva h kvaliteti življenja. Vzpostavljanje zdravih prehranjevalnih navad v otroštvu omogoča zdrave prehranjevalne navade tudi v starosti. Poleg tega dolgoročno dobro vpliva na ljudi, družine in družbo z izboljšanjem zdravja, socialnega in finančnega družbenega vidika.

Več kot 90% otrok v Evropi obiskuje vrtec. Zato je to ključni člen, kjer se oblikuje prehranjevalno obnašanje in lahko igra pomembno vlogo pri zdravem učenju, preizkušanju in podpori otrokovih prehranjevalnih navad. Šoloobvezni so vsi otroci in prej zastavljeno delo se tu nadaljuje.

Na izbor in uživanje hrane vplivajo različni kulturni in socialni faktorji. Spreminjanje že pridobljenih navad je težko: zato je bolje začeti z otroci takoj na začetku in jim pokazati, kako izbirati zdravo hrano ter z njimi pripravljati enostavne zdrave jedi. Tu imata vrtec in šola veliko vlogo. Kjer je le možnost, v učni program vključite znanje ali veščine, povezane s hrano: pridelava, shranjevanje, priprava in postrežba jedi.

Evropa je družba mešanih kultur s prav tako širokim izborom jedi in prehranskih navad. Zdravi programi o prehranjevanju bi morali odražati vse te kulture in otrokom omogočati, da spoštujejo in vzljubijo različnost. Učno okolje v vrtcu in šoli vključuje tudi redne obroke ob določenem času (zajtrk, prigrizek, kosilo, prigrizek), ki so zaužiti v varnem in udobnem okolju. Otroci se ob skupnem obroku družijo in spoznavajo navade različnih kultur, če so prisotni otroci iz drugih okolij. Tako se učijo sprejemati drugačne prehranske navade in razvijajo občutek za redno uživanje obrokov. Verjetnost, da bodo kasneje izpuščali obroke, je manjša.

Več si lahko preberete v **Modulu 2** in **Modulu 4**

Izzivi zdravega prehranjevanja v vrtcih in šolah:

- raznolikost obrokov,
- okolje, kjer obedujejo,
- biti dober vzor otroku,
- zbiranje sredstev za posebne dogodke, povezane s prehrano,
- plakati, knjige in prikazi, ki ne delujejo stimulativno.

Rešitve za zdravo prehranjevanje:

- razvijte sistem zdravega prehranjevanje in ga spodbujajte,
- pripravite/izberite plakate, knjige in vizualna sporočila, ki delujejo stimulativno,
- vključite sporočila o zdravi prehrani kot del programa in aktivnosti,

- tudi glede prehranjevanja delujte po načelu odgovornosti: vi se odločite kdaj in kaj, otrok pa, koliko bo pojedel.



vir: arhiv projekta

Poglavje 3 - Smernice za zdravo in trajnostno prehrano v vrtcu in šoli

Kaj pomenijo ti pojmi?

Trajnostno osnovana prehrana je tista, ki je bila pridelana, predelana, prepeljana, prodana in zaužita tako, da je dostopna vsem, da prispeva k lokalni ekonomiji, ustvarja dobra delovna mesta, zagotavlja varno življenje in spodbuja zdravje in raznolikost rastlin in živali. Domače živali v takšnem načinu reje ne trpijo (tudi divje živali ne); pozornost velja tudi zaščiti naravnih virov, npr. vode in zemlje in vplivom na klimatske spremembe.

Zdrav način prehranjevanja je tisti, ki pomaga pri vzdrževanju ali izboljšanju zdravja. Telo oskrbuje z življenjsko pomembnimi hranili v ravno pravšnji kalorični vrednosti: s tekočino, z dovolj aminokislinami iz beljakovin, esencialnimi maščobnimi kislinami, vitamini, minerali. Zahtevam po zdravem načinu prehranjevanja lahko zadostimo iz prehrane, ki je osnovana na živilih rastlinskega ali na živilih živalskega izvora.

Zdrav način prehranjevanja zadosti energetskim potrebam človeka, ga ne izpostavlja toksičnim snovem in ne povzroča prekomerne telesne teže, če ne pojemo preveč. Potrošniki imajo informacije o sestavi živil na deklaracijah, ki so zakonsko predpisane in kontrolirane. Seveda je najprej potrebno znati brati deklaracije.

Prehranska varnost pomeni pravilno ravnanje s hrano od njive do krožnika, vključno s transportom, pripravo in fazami hranjenja/skladiščenja. Tveganje s prehrano povezanimi boleznimi mora biti na celotni opisani poti minimalno. Skrb za prehransko varnost je sicer zakonsko določena, a ne čisto povsod. Če npr. organiziramo dogodek, kjer se degustira hrana, ali če ima hrana vlogo učnega materiala itd., za varnost poskrbimo sami. Otrokom, ki imajo prehranske alergije, intolerance ali posebne prehranske zahteve, pripravimo hrano posebej (glej Modul 2).

Zdrave prehranjevalne navade se nanašajo na reden in zdrav obrok hrane na rastlinski ali živalski osnovi. Hrana naj bo

pestra z vsemi hranili, ki jih potrebujete, tako da se počutite polni energije in zdravi. Pomembno je, da je vnos visoko predelane hrane omejen oz. čim manjši.

Zdravo prehranjevalno okolje je tisto, ki otrokom zagotavlja s hranili bogate in privlačne jedi in pijače, kjer dobivajo redna sporočila o koristni prehrani, se o njej učijo in jo poskušajo. Velik vpliv ima tudi zgled zaposlenih v vrtcu/šoli in staršev. S tem, ko sami zdravo jedo, sporočajo otrokom, da je to pomembno.

Vzorci smernic za zdrave in trajnostne prehranske programe v vrtcih in šolah:

- Oblikujte tako prehransko politiko, ki bo usklajena in bo zdravo prehranjevanje spodbujala na več nivojih: skozi učne programe v igralnicah/razredih, z ustvarjanjem podpornega prehranskega okolja in z bogatimi učnimi izkušnjami na prostem (Modul 1).
- Vaši učni programi naj poleg smernic zdrave prehrane poudarjajo še povečano uživanje zelenjave in sadja ter pitje čiste, sveže vode iz pipe (Modul 2)
- Posebna pozornost naj velja učnemu okolju (glej Modul 3 in Modul 4).
- Spodbujajte pozitivne odnose in komunikacijo z družinami tudi glede prehrane. Tako boste pomagali ustvarjati boljše okolje za otroke doma (glej Modul 4 in Modul 5).

"Ne moremo predvideti prihodnosti otrok, a če jim nudimo zgodnje izobraževanje, je to že močno orodje, zaradi katerega lahko upamo."- Tricia Herbert, Združeno Kraljestvo, Eco-inteligentno izobraževanje za trajnostno prihodnost; prispevek o izobraževanju v zgodnjem otroštvu za trajnostno družbo, Pariz, UNESCO, 2008.

Ključni ukrepi

1. Sestavite "ekipo za kvalitetno prehranjevanje” v vašem vrtcu ali šoli.

2. Preglejte obstoječe prehranjevalne navade, pravila in predpise med zaposlenimi.

3. Postavite skupne cilje za način prehranjevanja v vrtcu ali šoli glede hrane, ki jo ponujate,in glede vključenosti snovi o prehrani v pedagoško delo.

4. Sestavite akcijski načrt in ustvarite pogoje, v katerih boste lahko dosegli cilje.