

Smernice in didaktični koncept e-izobraževalnega tečaja: "Trajnost in prehrana v vrtcih"

V smernicah so napotki za uporabo e - izobraževalnega tečaja in
online portala "Trajnost in prehrana v vrtcih"
(naložite ali natisnite PDF izvod)



Vsebina

1.	O projektu.....	3
2.	O e - izobraževalnem tečaju in portalu Trajnost in prehrana v vrtcih.....	5
3.	Napotki za uporabo e-izobraževalne platforme	8
4.	Pregled stanja: Namestitvev predšolskih otrok in oskrba s hrano v vrtcih partnerskih držav ...	9
4.2.	Bolgarija	13
4.3.	Češka Republika	15
4.4.	Nemčija	16
4.5.	Italija.....	18
4.6.	Slovenija.....	20
4.7.	Velika Britanija.....	22
5.	Ciljne skupine.....	25
6.	Novi izzivi zaradi begunskih otrok.....	26
7.	Praktični nasveti in učni material	27
8.	Primeri dobre prakse	29

Copyright

© Copyright 2016 - 2018 the SusKinder Consortium

Všechna práva vyhrazena.



Tento dokument je licencován veřejnosti podle pravidel [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Tato licence vám umožňuje (jako třetí straně) Sdílet — rozmnožovat a distribuovat materiál prostřednictvím jakéhokoli média v jakémkoli formátu, Upravit — remixovat, změnit a vyjít z původního díla, pokud zdroj připsíte ve prospěch konsorcia SusKinder.



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

Izdelavo te publikacije je podprla Evropska Komisija. Vsebina publikacije odraža mnenje avtorjev, ne pa tudi Evropske Komisije, zato le-ta zanj ne odgovarja.

1.0 projektu

V strateškem partnerstvu smo razvili e - izobraževalni tečaj in interaktivni portal on-line, z naslovom: Trajnost in prehrana v vrtcih. Na portalu bodo na voljo on line izobraževalni viri o trajnosti in prehrani v predšolskem obdobju za vzgojiteljice in vzgojitelje, njihove pomočnike in kuharsko osebje. Vsebina izobraževanja bo prevedena v jezike vseh sedmih partnerskih držav in bo prilagojena njihovi zakonodaji in učnim zahtevam.

Nove zahteve za zaposlene v vrtcih

Poklicne zahteve za zaposlene v vrtcih po Evropi so se v zadnjih 10-15 letih dramatično spremenile. Skoraj v vseh evropskih državah se je povečalo število ur, ki jih otrok preživi v vrtcu. V Sloveniji so leta 2011 otroci vseh starosti prebili v vrtcih na teden povprečno 35 ur, kar je mnogo več kot povprečje njihovih evropskih vrstnikov, ki znaša do tretjega leta malo nad 25 ur, po tretjem letu pa skoraj 30 ur. (Vidmar M., Taštanoska T., 2014). Daljši čas, ki ga otrok preživi v vrtcu, postavlja zaposlene v Evropski Uniji pred nove zahteve in ena od teh je skrb za prehrano otrok.

V mnogih evropskih državah se vzgojiteljice in vzgojitelji v formalnem izobraževanju ne učijo podrobno o prehrani otroka. Cilj tega projekta je razviti tečaj za poklicno izobraževanje pedagoških delavcev v vrtcih in zaposlenih v kuhinji o: trajnostni prehrani, vlogi vzgojitelja in o trajnostni pripravi obrokov. S tem, ko bodo zaposleni razširili znanje o prehrani, bodo tudi lažje komunicirali s starši, jim posredovali bolj pozitivna sporočila in se še dodatno izobrazili o vključevanju begunskih družin v okolje, tokrat s pomočjo prehrane.

Novi izzivi zaradi begunske krize in otrok beguncev

Zaposleni v vrtcih so postavljeni pred nove izzive tudi zato, ker zaradi priseljenih begunskih družin več njihovih otrok obiskuje vrtece. Hkrati je vrtec prostor, kjer se srečujejo mlade družine z otroci. Kot tak nudi idealno priložnost za spoznavanje kulture in načina življenja begunskih in običajnih družin. Pomembno je, da zaposleni poznajo prehranske navade, versko ozadje in običaje beguncev, ker jim tako lahko pomagajo do hitrejše vključitve v okolje. Projekt se osredotoča tudi na to potrebo okolja.

Glavni rezultati projekta:

- Rezultat 1 - smernice in didaktični koncept "Trajnosti in prehrane v vrtcih"
- Rezultat 2 - vsebina izobraževalnega tečaja
- Rezultat 3 - on line portal "Trajnost in prehrana v vrtcih" z različnimi izobraževalnimi viri v vseh jezikih partnerskih držav
- Rezultat 4 - pilotni izobraževalni program "Trajnost in prehrana v vrtcih" v angleščini
- Rezultat 5 - sedem različic e-izobraževalnega tečaja "Trajnost in prehrana v vrtcih", prevedenih v jezike partnerskih držav in prilagojenih njihovim razmeram
- Rezultat 6 - testiranje in ocenjevalna poročila
- Diseminacijske delavnice v vseh partnerskih državah
- Mednarodno povezovanje v evropsko mrežo Trajnostna prehrana v vrtcih



E - izobraževalni tečaj ima 5 modulov in 15 učnih enot, s temi glavnimi temami:

Modul 1: Zaposleni v vrtcu imajo ključno vlogo pri oblikovanju otrokovih prehranskih navad

Modul 2: Kako hrano v vrtcih narediti kvalitetnejšo in bližje načelom trajnosti

Modul 3: Učenje zunaj učilnice kot dobra izobraževalna priložnost

Modul 4: Razvoj okusa in prehrana različnih etničnih skupin

Modul 5: Kako komunicirati s starši in jih navdušiti za sodelovanje

Mnenje o tečaju bo podalo vsaj 15 različnih udeležencev iz vsake države. Testirali bodo e-izobraževanje, module, vsebino ter online portal. Mnenje in ugotovitve bodo podali z intervjuji in vprašalniki.

Ciljne skupine in partnerji

Glavna ciljna skupina v projektu so zaposleni v vrtcih, vključno s kuharskim osebjem - tudi, kadar to ni del vrtca (npr. catering), kot se dogaja v nekaterih evropskih državah. Druga pomembna ciljna skupina so vodje vrtcev, odločevalci v javni upravi ter ponudniki nadaljnjih izobraževanj iz področja predšolske vzgoje.

E-izobraževanje in portal bosta prej omenjenim ciljnim skupinam nudila možnost za razvoj novega in inovativnega paketa veščin in kompetenc. V vsaki državi naj bi projektne aktivnosti dosegle vsaj 250 ljudi.

Ustvarili bomo tudi evropsko mrežo deležnikov, ki do služila namenom diseminacije. Mreža se bo imenovala "skupnost dobrih praks za trajnostno delovanje v vrtcih" in bo zagotavljala odziv na vsebino in prenos e-izobraževalnega tečaja v prakso.

Partnerstvo sestavlja osem partnerskih držav: Avstrija, Bolgarija, Češka, Nemčija, Italija, Slovenja in Velika Britanija. Sodelujoče organizacije imajo izkušnje in kompetence na različnih področjih trajnosti in izobraževanja.

2. O e - izobraževalnem tečaju in portalu Trajnost in prehrana v vrtcih

Kratka predstavitev vsebine e-izobraževalnega tečaja Trajnost in prehrana v vrtcih:

Modul 1: Zaposleni v vrtcu imajo ključno vlogo pri oblikovanju otrokovih prehranskih navad

Ta modul zaposlene v vrtcih seznani s primernimi orodji, ki jim bodo pomagala ugotoviti kako ustvariti zdravo, družabno in trajnostno ekološko kulturo v vrtcih. Opisani so novi izzivi za pedagoške delavce v vrtcih in šolah, ki so povezani s celodnevno oskrbo otroka (npr. do pet obrokov dnevno) in z vključevanjem begunskih družin v skupnost vrtca ali šole, ki jo ta otrok obiskuje.

Vsebina tega modula obravnava tudi povezavo med otrokovim zdravjem in prehrano, pravila javnega naročanja za vrtce in šole, kaj je trajnostni razvoj ter izbor živil in pripravo jedi, ki ne vplivata na klimatske spremembe. Predstavljeni so tudi primeri kako delovati, če želite izboljšati prehranjevalne navade v vrtcih.



Modul 2: Kako hrano v vrtcih narediti kvalitetnejšo in bližje načelom trajnosti

Zdrava hrana je osnova zdravega telesnega in psihičnega razvoja. Zato je za otroke in adolescente prav posebej pomembno, da zaužijejo vsa potrebna hranila, ki jih telo potrebuje za razvoj. Prekomerna telesna teža in s prehrano povezane bolezni pri otrocih naraščajo, kar je škodljivo za posameznike in za družbo, saj stroški povezani z zdravljenjem naraščajo. Usvojitev zdravih prehranskih navad bi morali torej razumeti kot skupno prizadevanje staršev, vrtcev in šol, saj otrok del dneva preživi izven doma, drugi del pa doma.

V modulu je opisano, kako vodstvo vrtca in kuhinjsko osebje skupaj ustvari pogoje za zdrave in trajnostne obroke. Predstavljena so tudi dejstva o prehrani otroka, nasveti za sestavo tedenskih jedilnikov, kako sestavimo bolj trajnostne obroke (vključujemo več ekoloških, lokalnih, sezonskih živil ter živil iz poštene trgovine) in posledice nepravilne prehrane. Razložene so tudi glavne strategije kako uravnotežiti stroške s pomočjo dobrega tedenskega planiranja ter zanesljivih oskrbnih verig.

Modul 3: Učenje zunaj učilnice kot dobra izobraževalna priložnost

Ta modul raziskuje izobraževalne priložnosti zunaj vrtca, ki so dosegljive pedagoškemu osebju in otrokom pokažejo od kod prihaja hrana. Predstavljeni so vrtovi v vrtcih in kako jih uporabiti za razvoj otrokovega zanimanja za zunanji svet ter kaj vse se otrok ob tem nauči. S praktičnimi nasveti, korak za korakom so prikazani obiski na kmetijah in priprave nanje ter znanje in koristi, ki jih imajo otroci od njih.



Obiski na kmetijah otrokom iz priseljenih družin (npr. beguncem) pomenijo spoznavanje dežele v širši luči. Spoznajo pokrajino, način pridelave, vrtovi pa predstavljajo učilnico na prostem za otroke vseh starosti, kjer se povezuje znanje več predmetov. Vrtovi so dokazano vir učnih rezultatov za učence, pripomorejo k razvoju aktivnih državljanov/meščanov in neodvisnih učečih se.

Module 4: Razvoj okusa in prehrana različnih etničnih skupin

Skupno obedovanje je način, skozi katerega se ljudje družijo, spoznavajo, izmenjujejo mnenja. Vrtec pa je značilen prostor kjer se srečujejo družine z majhnimi otroci. Tu lahko izrazijo svoje prehranske navade, ki so povezane z vero in običaji, ne da bi koga užalili - niti otrok, niti staršev. Tudi zato osebje vrtca potrebuje osnovno znanje o tem, kako se s pomočjo hrane lahko povezujejo z otroci migrantov in njihovimi družinami.



V modulu je opisano, kako se lahko zaposleni v vrtcu naučijo izražati svoje prehranske navade, izbiro živil in rituale pri obedovanju. Osnova za učenje so trajnostno pridelana živila; ekološka, sezonska, lokalna. Majhni otroci so v teh letih v procesu oblikovanja prehranjevalnih navad. Pedagogi jim morajo pomagati pri raziskovanju pestrosti hrane in pri razvijanju vonja, okusa in občutenja hrane. .

Module 5: Kako komunicirati s starši in jih navdušiti za sodelovanje

V temu modulu je podanih nekaj osnovnih idej, kako pritegniti pedagoške delavce in starše k skupnemu sodelovanju, kar otroku pri izobraževanju nudi največje koristi. Ena od obravnavanih tematik se ukvarja z vključevanjem imigrantskih družin v vrtčevsko ali šolsko skupnost. Našli boste mnogo uporabnih namigov, od raznih skupnih praznovanj, organizacije pogostitev, predstavitev dežel ... Tudi obiski kmetij ali dogodki povezani s šolskimi vrtovi so možnosti, ko otroci izkušnje iz vrtca prenašajo na starše.

Za komuniciranje z družinami imigrantov osebje vrtca potrebuje medkulturno znanje. V eni od učnih enot je predstavljeno, kako lahko vrtec pomaga imigrantskim družinam npr. z učenjem kuhanja iz nizko cenovnih sestavin, ki so sezonske in nepredelane.

3. Napotki za uporabo e-izobraževalne platforme

V projektu smo razvili e-izobraževalni tečaj in interaktivni on-line portal z naslovom: Trajnostna prehrana v vrtcih. Na portalu bodo brezplačno dostopni viri za učitelje, kuharsko osebje in vse, ki zunaj vrtca sodelujejo v učnem procesu in so povezani s kmetijstvom, vrtovi ali prehrano.

Online portal bo dosegljiv tu: <http://suskinder.suscooks.eu>

Na portalu je predstavljen pilotni e-izobraževalni tečaj v angleščini: Trajnost in prehrana v vrtcih - e-izobraževanje za pedagoge in kuhinjsko osebje in 6 adaptiranih nacionalnih verzij v jezikih partnerskih dežel: Avstrije, Bolgarije, Češke, Nemčije, Italije in Slovenije.

Tečaj vsebuje kurikulum z učnimi izidi, napisanimi skladno z zahtevami EQF in NQF. Tečaj ima 5 modulov razdeljenih na 15 učnih enot, ki se delijo še na poglavja.

Krmiljenje po portalu za tečajnike

Tečajniki lahko dostopajo do vsebin tečaja iz glavnega menija, zavihek E - učenje:

<http://suskinder.suscooks.eu/e-learning>.

Registracija in pridobitev gesla nista potrebni. Ko se meni odpre, lahko takoj brskate po modulih in sami izberete tistega s katerim želite začeti. Moduli so dostopni on-line ali brez, ker jih lahko naložite kot pdf dokumente. Znanje lahko preverite s testnimi vprašanji za vsak modul, ki so dostopna v zavihku Testi.

Več informacij povezanih z obravnavanimi temami, linki do dokumentov boste našli v zavihku Viri.

Krmiljenje po portalu za administratorje

Učitelji in administratorji lahko uporabljajo varni urejevalnik vsebin: <http://suskinder.suscooks.eu/admin>:

Z njim lahko ustvarijo nove vsebine in poglavja, naložijo vsebine, dokumente, fotografije, videe ali linke do zunanjih spletnih strani. Besedilo lahko urejajo s standardnim oblikovalcem besedilnih funkcij. Dokumenti in fotografije pa so s pomočjo File managerja že naloženi on-line in se jih lahko poveže z vsebino besedila. Na portalu so naložene vse jezikovne različice sodelujočih partnerjev in administratorji se bodo zlahka znašli iz njih.

4. Pregled stanja: Namestitev predšolskih otrok in oskrba s hrano v vrtcih partnerskih držav

Pregled stanja v partnerskih državah opisuje organizacijo, trenutni položaj v vrtcih ter njihovo oskrbo s hrano.

Kapacitete za oskrbo otrok mlajših od 7 let, se od države do države ločijo. Mnoge imajo zelo prilagodljive sisteme dnevne oskrbe. Ponekod otroci ostanejo le par ur in pojedjo zajtrk, ki so ga prinesli od doma, ponekod pa ostanejo več kot 10 ur in dobijo tri ali štiri obroke v vrtcu (zajtrk, malica, kosilo, popoldanska malica).

Vse države niso imele dostopnih podatkov, ki bi opisali njihovo situacijo. Dokument vsebuje kratek pregled informacij iz dostopnih študij. Za vsako državo boste lahko našli pomembne deležnike in literaturo.

V začetku leta 2000 so v evropskih državah med prebivalci opazili porast civilizacijskih bolezni in prekomerne telesne teže. SZO to stanje opisuje kot epidemijo 20.stoletja. Več kot tretjina odraslih v svetovnem merilu je pretežka ali debela, kar pa v razvitem svetu velja tudi za vsakega četrtega do petega otroka. Celotno število pretežkih ali debelih ljudi je po novejših podatkih, naraslo iz 875 milijona leta 1980 na 2.1 milijona (Lancet, 2014; do: 10.1016/S0140-6736 (14) 60460-8, [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)60460-8/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)60460-8/abstract))

Posebej zaskrbljujoče je strmo naraščanje debelosti med otroci - od leta 1980 do 2013 se je povečal skoraj za 50%. V razvitih državah je prekomerno težkih ali debelih 22 odstotkov deklic in 24 odstotkov dečkov. V državah v razvoju je takih otrok komaj 13 odstotkov, toda delež hitro narašča, primer takih področij sta npr. Srednji Vzhod in Severna Afrika. Porast debelosti in prekomerne telesne teže predstavlja izziv tudi strokovnim delavcem, saj povzroča tveganje za kardiovaskularne bolezni, sladkorno bolezen in nekatere vrste raka. Strokovnjaki se bojijo, da bodo stroški zdravljenja v javnem zdravstvu strmo poskočili.

Na evropski ministrski konferenci Svetovne Zdravstvene organizacije (SZO) novembra 2006 v Istanbulu so debelost označili kot enega največjih izzivov v zdravstveni politiki. Po njihovem mnenju je najpomembnejša preventiva:

<http://www.euro.who.int/de/publications/abstracts/who-european-ministerial-conference-on-counteracting-obesity.-conference-report>.



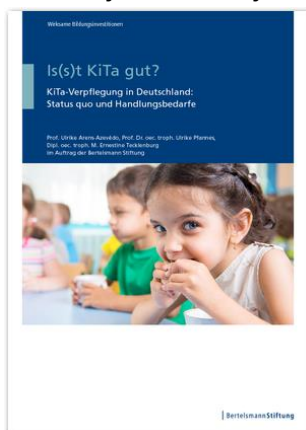
4. Pregled stanja: namestitvev predšolskih otrok in oskrba s hrano v vrtcih partnerskih držav

Na podlagi priporočil SZO zaradi obveznega spremljanja zdravja v posameznih državah, so države, med njimi tudi države partnerice v projektu, določile standarde za kvaliteto prehrano v vrtcih, ki so predstavljeni v tem, prvem rezultatu projekta.

Vrtci v državah upoštevajo smernice, ki pa niso obvezujoče, od posameznega vrtca je odvisno kako jim sledi.

Študija iz Nemčije, ki je zajemala celo državo, kaže (Bertelsmann Stiftung 2014) da nemški otroci še vedno pojedjo premalo zelenjave in preveč mesa:

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/en/publikationen/publikation/did/isst-kita-gut> and <https://www.bertelsmann-stiftung.de/en/publikationen/publikation/did/7-fragen-7-respond-to-noon-catering-in-German-kitas>



Zaposleni v vrtcih, tako pedagoško osebje kot osebje iz kuhinje torej potrebujejo dodatno znanje. Cilj tega projekta in e-izobraževanja je, da se ponudba hrane in njena kvaliteta v vrtcih čim bolj približata smernicam tiste države.

Priporočila za trajnostno prehrano v vrtcih iz partnerskih držav

V 21. stoletju vemo, da smo za klimatske spremembe krivi sami. Strokovnjaki predvidevajo, da približno 20% emisij CO₂ prihaja iz celotnega prehranskega sistema. Kot posledica našega ne trajnostnega načina življenja in slabih prehranjevalnih navad smo priča izgubljanju biodiverzitete, onesnaženosti vode in ostalim okoljskim problemom.

S spremembo prehrane v vrtcih bi dosegli ne le zdravo prehrano otrok ampak ob tem še uravnoteženo in okolju prijazno, trajnostno prehrano. To je še prav posebej pomembno, ker se otrokove prehranske navade oblikujejo v tem obdobju in jih je kasneje, ko otrok odrasča, težko spreminjati.

Pregled priporočil in analiz iz partnerskih držav pokaže, da je v nekaterih državah že upoštevan koncept trajnosti - npr. v Sloveniji in Avstriji promovirajo okolju prijazno pripravo jedi, določen je tudi odstotek uporabe ekoloških živil v vrtcih. V Italiji je v priporočilih kot eden od ciljev omenjeno zmanjševanje odpadkov

V e-izobraževalnem tečaju, ki smo ga razvili v projektu, se bodo zaposleni v vrtcih (pedagogi in kuhinjsko osebje) naučili, da je mogoče z razvojem novih prehranjevalnih navad ustvariti prehrano, ki je zdrava za otroka in za okolje.

Predstavljeni so tudi primeri dobre prakse iz partnerskih držav, ki nam pomagajo bolje razumeti njihov izhodiščni položaj, od koder si prizadevajo za boljši razvoj.

4.1. Avstrija

Administrativne obveznosti

V Avstriji za 56% vrtcev in jaslic skrbi država (občine, pokrajine). Večino javnih vrtcev in jaslic upravljajo občine (98.7%), večino zasebnih pa razne organizacije (65.3%), 24.7% cerkvene organizacije, preostanek pa podjetja, zasebniki in ostali.

Število otrok v vrtcih v vseh starostnih skupinah se je v zadnjem desetletju povečalo

Delež otrok vseh starosti, ki obiskujejo vrtec, se v zadnjem desetletju povečuje.

Število otrok starih tri leta se je iz 66.3 odstotka 2005 povečalo na 85.6 odstotka. Med štiriletniki so zabeležili povečanje od 89.8 odstotkov na 96,0 odstotkov, število petletnikov pa je iz 91.9 odstotka naraslo na 97.4 odstotka.

Med otroci, ki so mlajši od treh let, se je število le-teh v institucionalni oskrbi skoraj početrilo: od 4.6 odstotka v 1995 do 19 odstotka v 2010.

Koliko časa otroci preživijo v vrtcu

V jaslicah kosilo poje 77,5 odstotka otrok, v mali šoli pa 47 odstotka.

Cena vrtca in jaslic ter način financiranja

Cene jaslic in vrtca se ločijo glede na deželno pokrajino - niso regulirane in so lahko zelo različne, od nič pa do zelo dragih. Običajno pa so stroški odvisni od dohodkov. Ceno kosil postavi občina, ki tudi krije del stroškov, starši pa doplačajo razliko. Cene se v povprečju gibajo od 2,80 € do €3,80 na dan.

Zajtrk, kosilo, popoldanski prigrizki

Vrtci v Avstriji običajno nimajo svojih kuhinj, z izjemo redkih. Večinoma jih s kosili oskrbujejo kateringi, lahko pa tudi restavracije. Metode oskrbe so različne - od "kuhano in postreženo" ali "kuhano in ohlajeno" do zamrznjenega in pogretega v vrtcih.

Zajtrki in popoldanski prigrizki so lahko različni - otroci jih prinesejo od doma, lahko so od



ponudnika cateringa ali pa so sveži, pripravljeni v vrtcu.

Velikost skupine

V jaslicah je dovoljeno največ 15 otrok na skupino. Običajno je mora biti v skupini vsaj ena vzgojiteljica in pomočnica. Število osebja je odvisno od deželne pokrajine, a se giba od 1: 4 do 1: 8.

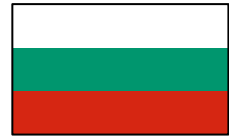
V vrtcu je lahko največ 20 do 25 otrok. Število osebja je v razmerju 1:12 do 1:17.

Izobrazba pedagoškega kadra

V večini deželnih pokrajin mora biti pedagoški kader izobražen za vzgojiteljice/vzgojitelje, zahtevajo se še dodatne vsebine za zgodnje izobraževanje otrok. V vrtcih je normalno prisoten tudi pedagog - specialist, ki mora tudi imeti vzgojiteljsko izobrazbo.

V mnogih deželah pokrajinah mora biti v vrtcih prisoten tudi pomočnik vzgojitelja, zahteve po njegovi izobrazbi pa so različne: od nobenih posebnih zahtev pa vse od 60 do 300 urnega izobraževanja, ki vključuje tudi prakso.

4.2. Bolgarija



Mlečne ali otroške kuhinje

V Bolgariji kuhinje, ki pripravljajo hrano za otroke od deset mesecev do treh let imenujejo tudi "mlečne" kuhinje. Tako kot v Sloveniji, tudi tu predstavljajo del vrtca, a so ločene organizacijske enote. Prva posebnost je, da je del kuharskega osebja tudi zaposleni, ki ima medicinsko izobrazbo. Pripravljena hrana mora zadoščati kriterijem glede vsebnosti hranil in tehnologije priprave za to starost otrok.

Druga posebnost njihovih kuhinj je, da hrano pripravljajo tudi za zunanje otroke iste starostne skupine, ki jo dnevno naročajo starši.

Za delovanje in vse aktivnosti v otroških kuhinjah je odgovoren vodja vrtca, ki skrbi tudi za izpolnjevanje smernic zdrave prehrane in higienske priprave hrane.

Jaslice

Jaslice so ločene organizacijske enote, kjer so zaposleni različni strokovni delavci: pedagoški delavci in vedno tudi nekdo z zdravstveno izobrazbo. Njihovo delo je skrb za normalen razvoj in rast otrok do treh let ter vzgoja in izobraževanje s čimer zagotavljajo tudi normalen psihološki razvoj (po 118 členu Zdravstvenega zakona).

Način oskrbe otrok in njihovega bivanja v jaslicah je lahko stalen ali sezonski.

Jaslice, ki zagotavljajo stalen način oskrbe so lahko celodnevne, tedenske ali mešane. V celodnevni jaslicah so otroci od treh mesecev do treh let. Odprte so vsak dan razen med koncem tedna in v času počitnic.

Posebnost glede bivanja v jaslicah so tedenske jaslice s stalnim načinom oskrbe, ki sprejemajo otroke ob ponedeljkih, starši pa jih pridejo iskat v petek. Lahko pa jih prevzamejo tudi ob drugih dneh, v tem primeru jim v jaslicah dajo tudi vse obroke, ki bi otroku pripadali čez dan, torej prigrizke in večerjo.

Sezonske jaslice so organizirane, če se pojavi potreba in sicer za 4 - 6 mesecev, sprejemajo pa otroke od deset mesecev do treh let starosti. Imajo le dnevno oskrbo (torej ne tedenske).

Za vodenje jaslic in administracijo je odgovoren direktor. To delovno mesto lahko zasede le tisti, ki ima bodisi višjo izobrazbo iz zdravstvene, vzgojitelske smeri ali visokošolsko diplomu in vsaj eno leto delovnih izkušenj.

Ustanovitelji vrtcev in jaslic

Ustanoviteljice so občine, ki napišejo in izvajajo te odloke:

- Odlok o organizaciji in delovanju jaslic v posamezni občini
- Odlok o vpisu, izpisu ali premestitvi otrok kam drugam v posamezni občini

Cene oskrbe s hrano v vrtcih

V javnih vrtcih stane celodnevna prehrana, ki vsebuje juho, glavni obrok in desert: 1 - 1,50 BGN / 0,50 – 0,75 EUR. Določene šibkejšie skupine ljudi imajo petdeset odstotni popust: samske matere ali matere, kjer je oče otroka neznan; starši študenti, žene vojakov, starši, ki imajo sami ali ima njihov otrok določeno okvaro ali trajno okvaro ter starši, ki imajo tri ali več otrok.

V zasebnih vrtcih so cene celodnevne prehrane višje: od 2,80 do 4,50 BGN/ 1,40-2,25. Za razliko od javnih vrtcev zasebni vrtci hrano tudi prodajajo zunanjim naročnikom, nudijo tudi dostavo hrane in hrano ob vikendih.

Javni vrtci in jaslice zgotavljajo prehrano po cenah, ki jih določi občinski svet in so skladne z zakonom. Starši mesečno prispevajo 20 do 60 BGN/ 10-30 EUR, odvisno od občine v kateri so, razliko do polne cene plača občina.

Zasebne jaslice in vrtci pa mesečno plačilo staršem zaračunavajo glede na prisotnost otroka (poldnevna ali celodnevna), saj je od tega odvisno število obrokov. Plačilo za polno oskrbo, torej bivanje in prehrano znaša od 300 do 700 BGN/ 150-350 EUR mesečno.

Obroki

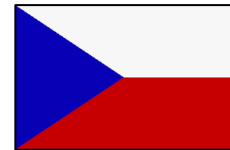
Običajno jaslice in vrtci ponujajo 4 obroke dnevno:

- Zajtrk je postrežen med 8:30 – 9:00, sestavljen je iz: toplega sendviča ali rezancev ali palačink itd, ob tem dobijo še sadni sok ali mleko ali čaj ali jogurt
- sadje dobijo v času med zajtrkom in kosilom in je običajno sezonsko
- kosilo vsebuje: juho, glavni obrok, prilogo ali solato in sladico
- popoldanski prigrizek je postrežen med 15:30 – 16:00 in vsebuje topli sendvič, rižev puding, bučno pito, jogurt, ovsene piškote, sadni sok ali mleko ali čaj ali jogurt.

Večina jaslic in vrtcev ima kuhinje, kjer se hrana pripravlja dnevno skladno s tedenskim jedilnikom, ki je pripravljen vnaprej. Jedilnik visi na oglasni deski in je objavljen na spletni strani vrtca.

V sicer redkih primerih, ko vrtec nima možnosti priprave hrane ali gre za tako majhno število otrok, da se ne splača imeti svoje kuhinje, tedaj se oskrbuje s hrano iz drugih vrtcev ali od ponudnikov catering storitev.

4.3. Češka Republika



Zakonska ureditev

V Češki Republiki so za ustanavljanje in financiranje javnih vrtcev odgovorne občine. Zasebni vrtci pa so v rokah zasebnikov ali cerkvenih ustanov.

Kosilo, zajtrk in popoldanski prigrizki

Večina vrtcev ima svoje kuhinje z ustreznim kadrom. Ponekod so vrtci v isti stavbi ali kompleksu kot osnovne šole in v tem primeru imajo skupno kuhinjo za obe ustanovi. Vrtcev, ki nimajo svoje kuhinje, oskrbujejo šolske kuhinje ali zasebni ponudniki. Ne glede na to, kdo skrbi za prehrano v vrtcih, mora upoštevati nacionalnim smernice zdrave prehrane in vse s tem povezane zakonske predpise. Kot zanimivost lahko omenim, da javni vrtci ne ponujajo zajtrka.

Vsakodnevno pripravljajo sveže prigrizke, torej hrano in pijačo, ki jih postrežejo dopoldan in popoldan. Kosila so tudi pripravljena vsakodnevno iz svežih sestavin in vsebujejo: juho, glavno jed, solato, posladek in pijačo. Vrtci in šole pri pripravi obrokov upoštevajo nacionalne smernice zdrave prehrane, osnovane na prehranskih skupinah. Vendar pa nimajo priporočil, ki bi govorila o upoštevanju vidikov trajnosti pri prehrani v javnih ustanovah.

Način financiranja in cene v vrtcih

Razpon cene obroka v vrtcu je zakonsko določen - določi se najnižja in najvišja možna cena. Vrtec je za pripravo prehrane plačan iz različnih virov, npr.: s prispevkom staršev kupijo živila, stroške energentov, vode in uporabo prostora plača občina, plače zaposlenih v kuhinji pa gre iz državnega proračuna.

Prehranska vzgoja otrok

Kurikul predšolske vzgoje otrok je določen z državnimi smernicami, imenuje se Okvir izobraževalnega programa. Tu so napisani pričakovani učni rezultati za vsak šolski izobraževalni program, ni pa nobenih učnih rezultatov povezanih s prehransko vzgojo. Edina izjema je ta trditev: "Vzgojiteljice upoštevajo načela zdravega življenjskega sloga in otrokom dajejo dober zgled."

Splošni trendi v vrtcih

Med mladimi starši je prevladujoč trend zanimanja za zdravo prehrano. Kaže se tako, da posebej mame vztrajajo, da mora biti hrana v vrtcih bolj zdrava.

4.4. Nemčija



Zakonska ureditev

Večino vrtcev v Nemčiji upravljajo zasebniki (66,9%), od teh je največji delež protestantskih ali katoliških vrtcev, šele potem sledijo javni vrtci (33,1%). Določen delež prispevajo tudi starševske iniciative (8,2%) in komaj 2% vrtcev je v zasebnih rokah podjetnikov. (Statista, 2016, p.11-14).

Čas, ki ga otrok preživi v vrtcu

V vrtce se vpisuje vse več otrok. Leta 2008 je komaj 32% otrok mlajših od 7 let hodilo v vrtec, 2015 pa je bilo otrok, ki so obiskovali vrtec ali jaslice že 48,9%. Število vrtčevskih otrok je torej naraslo od enega milijona v letu 2000 na 2,86 milijona v 2015 (Statistisches Bundesamt 2015). Zvišalo se je tudi število vrtcev - od 25.500 leta 2000 na 54.536 v letu 2015 in število obrokov: iz 1 milijona v 2000 na 2,01 milijona v 2015 (Tecklenburg, Arens Azevedo 2016)

Med otroci v vrtcu, ki so mlajši o treh let, jih 63% poje kosilo, med otroci, ki so v starostni skupini od treh do šest let pa jih 80% je kosilo (Arens-Azevedo et al., 2014).

Podatki, ki opisujejo stanje v vrtcih so vzeti iz preglela stanja na državnem nivoju ministrstva za kmetijstvo, leta 2016. Povabljenih je bilo je 7000 vrtcev, 1408 (20,1%) jih je vrnilo izpolnjene vprašalnike.



Način financiranja in cene v vrtcih

Cene v jaslicah in vrtcih se ločijo glede na zvezno deželo (Nemčija ima 16 zveznih dežel), gibljejo pa se od zelo ugodnih do zelo dragih, saj okvirji niso zakonsko določeni. Ceno dnevne oskrbe, vključno s hrano, postavijo občine. Običajno so stroški prilagojeni prihodkom staršev. Cen se loči tudi glede na to koliko časa je otrok v vrtcu: 4 - 5 ur ali 8 ur in glede na vključene obroke.

Vendar se povprečne cene, ki jih plačujejo starši zelo razlikujejo tudi znotraj posamezne zvezne dežele, ker lahko zasebna združenja in starševske iniciative skupaj s starši postavijo drugačna pravila kot javni odločevalci. Zato se cene prehrane v vrtcih gibajo od 0.45 € do 5.00 € na dan.

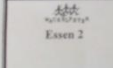
Povprečna cena kosila je 2.42 €. (Tecklenburg, Arens-Azevedo 2016)

Po izkušnjah podjetja Ökomarkt iz Hamburga katering podjetja tu ponujajo vrtcem kosila za 1,95 € - 3,50 €. Kjer vrtci kosila pripravljajo sami (vrtci, ki imajo več kot 70 otrok), jim pripada na otroka od 0,70 € - 1,50 € na dan.

Kosilo, zajtrk in popoldanski prigrizki

V Nemčiji ne ponujajo obrokov vsi vrtci. V povprečju 95.9% nudi kosilo, 53.3% ponuja še zajtrk in 60.8% popoldanski prigrizek. 9.8% ponuja še dodatne prigrizke. Samo 1.9% vrtcev ne nudi obrokov. (Arens-Azevedo et al., 2014, p.14).

Večina vrtcev ne pripravlja hrane ampak jo naroči iz drugih kuhinj (56.4%). Lahko se oskrbujejo tudi s pomočjo katering podjetij (32,8%). Tretji način oskrbe s hrano je zamrznjena hrana: proizvajalec pripravi obroke, jih zamrzne, uporabnik pa znova odmrzne. Jaslice uporabljajo ta način (7.7%).

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Wälderhof vom 1.11. - 11.11.2016					
 Essen 1	-----	Kartoffelsuppe „Saint Germain“ mit Geflügelwien (100% Hühner) und Vollkornbaguette	 Knusperfisch mit Buttermöhren und Püree	 Gulasch (100% Rind) mit Kartoffeln	 Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce und Reis
Neu!!! Extraportion	-----	Geflügelwien	Knusperfisch	Gulasch	Hähnchenschnitzel
 Essen 2	 Ei mit Rahmpfannkuchen und Kartoffeln	 Spinatpfannkuchen mit Tomatensauce und Basilikumquark	 Milchreis mit Zimt und Zucker	 Ein Spaghetti-Röster mit Tomaten-Zucchini- Gemüse	 Große Portion Püree mit gratinierter Blumenkohl
 Essen 3	 Käsepfanne überbacken mit Sahnegurkensalat	 „Pommes Boulangier“ überbacken Möhrensalat mit Sonnenblumenkernen	 Hirschtaler mit Maismehl	 Kartoffel-Linsen-Topf mit Räucherfleisch und Sesambaguette	 Buntes Tofu- Gut mit Reis
Dessert	Schokopudding	Erdbeerkugeln	Rote Grütze mit Vanillesauce	Mangojoghurt	Schweizer Sahneeis
Salatschüssel	Sahnegurkensalat	Möhrensalat mit Sonnenblumenkernen	Blattsalat mit Dressing	Bunter Kraut Salat	Fitnesssalat mit Dressing
Brot des Tages	Sonnenblumenbaguette	Vollkornbaguette	Helles Baguette	Sesambaguette	Mohnbaguette
Alle verwendeten Lebensmittel seit 20 Jahren kontrolliert zu 100 % Bio außer Fischprodukten (Kontrollstelle DE-ÖKO-006)					

Najmanj priljubljen je način dostave "Kuhano-ohlajeno" (3.1%), kjer pripravljene jedi najprej ohladijo na 2 to 4 ° C, potem pa v vrtcu tik pred postrežbo segrejejo (Arens-Azevedo et al., 2014, p.17).

4.5. Italija



Zakonska ureditev

Italijanski predšolski sistem deli oskrbo otrok na dve kategoriji, glede na starost:

- za otroke mlajše od treh let;
- za otroke starejše od treh let.

Ministrstvo za izobraževanje je prve zakonske podlage in smernice za predšolsko vzgojo pripravilo že leta 1968 in jih od tedaj stalno posodablja.

Vrtci so lahko zasebni ali državni, v obeh primerih spadajo v pristojnost občin, ki so odgovorne za vodenje in upravljanje vrtcev.

Statistični podatki

Leta 2000 je bilo v Italiji 2.404 javnih vrtcev za otroke do treh let, zasebnih pa 604. Ponudnikov dodatnih dejavnosti za otroke in družine (npr. igrišča, centri za družine...) je bilo 732. V tem letu, so ti ponudniki po vseh italijanskih občinah (8.102) skrbeli za 201.565 otrok. (vir: Istat, Annuario Statistico Italiano, 2015). V letih 2012-2013 pa je bilo 1.686.095 otrok starih od 3-6 let, ki so v Italiji obiskovali 24.036 vrtcev.

Vsak mesec se v kuhinjah vrtcev pripravi 49 milijonov obrokov. Tudi tu vrtce lahko oskrbujejo katering podjetja, vendar je to bolj razširjeno v regijah severno - srednje Italije, na jugu Italije pa ne. Več obrokov se pripravi v srednjih in večjih mestih.

Razmerje med otroki in vzgojitelji

Običajno imajo vrtci od 20 - 60 otrok. V skupinah z otroki do treh let mora biti prisotna ena vzgojiteljica na 5 otrok, kjer so skupine starejše (od treh let dalje) pa je najvišja dovoljena meja 28 otrok na eno vzgojiteljico.

Čas obratovanja vrtca

Vrtci so odprti vsaj 6 ur dnevno, 5 dni na teden in 39 tednov na leto.

Kosilo, zajtrk in popoldanski prigrizki

V vrtce ni dovoljeno prinašanje hrane in pijače od doma.

Vrtčevske kuhinje lahko razdelimo tako:

- kuhinje znotraj vrtcev, kjer obroke pripravljajo izključno v vrtcih
- a. zunanja oskrba s hrano: obroke pripravljajo katering službe, ki niso blizu vrtca. Otroci prejmejo pakirane obroke primerne njihovi starosti, ki jih pojedjo v igralnici
- b. razdelilne kuhinje: obroke pripravi zunanja kuhinja skoraj v celoti, prepeljejo jih v vrtec, potem pa jih tu pogrejejo ali do konca pripravijo in postrežejo

Sestavo menijev v vrtcu določa dietetik v skladu s prehranskimi smernicami za otrokovo starost, potrdi pa jo lokalna zdravstvena služba, oddelek za prehrano. Meniji se v štirih tednih zamenjajo, z upoštevanjem da se določena živila strežejo v določenih časovnih obdobjih (npr. šunka, tuna enkrat mesečno ...). V primeru prehranskih alergij in ko imajo otroci zdravniško potrdilo, se zanje pripravljajo dietni obroki.

Običajno obroke pripravijo tisti dan kot jih postrežejo. Prednost dajejo postopkom priprave, ki so enostavni in zdravi: priprava v pari, kuhanje, dušenje, pečenje. Ocvrta hrana ni dovoljena.

Priporočena živila, ki naj jih izbirajo so visoko kvalitetna živila, kot: ekološka, z zaščiteno označbo porekla, z označbo sezone kakovosti (ena od oznak v Italiji). Za zajtrk in prigrizke priporočajo lahko prebavljiva živila, kot so: jogurt, sveže sadje, žitarice, piškoti iz njih.

4.6. Slovenija



Zakonska ureditev

V Sloveniji je 1136 vrtcev s svojimi enotami. Od tega jih je 108 stacioniranih posebej in delujejo kot neodvisni javni vrtci, 196 vrtcev je nameščenih v šolah in 85 vrtcev je zasebnih. Le te lahko upravlja cerkev, različne organizacije (Montessori, Waldorf ...) ali drugi zasebniki.

Velika večina otrok obiskuje javne vrtce (95%). V letu 2015/2016 je 78,1 % vseh predšolskih otrok obiskovalo vrtce ali so bili v varstvu pri zasebnih varuhih. V letu 2017 je bilo 92% petletnikov, ki so bili vključeni v vrtec. V Sloveniji s predšolskimi otroki delata vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice. (Eurydice, 2017).

Starostne skupine

Otroci so razdeljeni na dve starostni skupini:

- v prvo starostno obdobje: od 11 mesecev do 3-let in
- v drugo starostno obdobje od 3 - 6 let.

Glede na število vpisanih otrok se delijo še na manjše skupine, ki jih vodita vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice. Običajno so otroci iste starosti v isti skupini (homogena starostna skupina). Včasih pa so skupine lahko mešane (heterogene). V povprečju vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice skrbita vsaka za 8 otrok. (Eurydice, 2017)

Izobrazba vzgojiteljic je visokošolska, pomočnic vzgojiteljic pa srednješolska. Vse države nimajo takih zahtev.

Cene v vrtcih

Cena, ki jo starši plačajo, je odvisna od njihovega dohodka in je določena z zakonom in občinskim odlokom. Cena se vsako leto določi znova in lahko variira od 0 pa do 77% polne cene za prvega otroka, za drugega otroka starši plačajo 30% od cene, ki jim je bila določena, za vsakega nadaljnjega otroka pa so oproščeni plačila. (Ministrstvo za delo družino, socialne zadeve in enake možnosti, 2018) Cene obrokov, ki jih plačujejo starši se po Sloveniji ločijo in so odvisne od sofinanciranja občin, razpon je lahko od 1,40 eura - 2,10, lahko pa so še cenejši ali dražji, odvisno od dela Slovenije. (podatki iz Uradnih listov, 2018).

Obroki

V Sloveniji skoraj vsi vrtci sami pripravljajo obroke. Izredno redko se zgodi, da vrtcu obroke dostavlja catering podjetje, če pa že, so to manjši zasebni vrtci. Vrtčevske kuhinje velikokrat pripravljajo hrano tudi za ostale uporabnike, večinoma šole. Obroke pripravljajo iz svežih sestavin, jih servirajo v igralnicah, kjer otrokom pri hranjenju pomagata vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice. Mnenje staršev je za vrtce zelo pomembno, zato jim predstavijo način prehranjevanja v vrtcih in odgovorijo na vsa vprašanja.

Smernice prehranjevanja in priporočila v Sloveniji

Kuhinjsko osebje pri pripravi obrokov upošteva Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah, 2010, ki jih je pripravilo Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za izobraževanje

in ostala strokovna združenja. Ministrstvo za zdravje in Zavod RS za šolstvo sta izdala tudi zelo praktično knjižico Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, 2008. Leta 2015 smo sprejeli novo Resolucijo o Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025. Od leta 2014 morajo šole in vrtci naročati vsaj 10 ekološke hrane. Na državni ravni se odvija tudi nekaj projektov, ki pomagajo širiti ozaveščenost o pozitivnih učinkih lokalne hrane: Tradicionalni slovenski zajtrk (1 dan v letu, plača ga Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano), Shema šolskega mleka (mleko je po nižji ceni), Shema šolskega sadja (brezplačno sadje za otroke).

V vrtcih se vse bolj opaža trend zdrave in trajnostno obarvane prehrane, ki je seveda ekološka in vključuje tudi sodelovanje otrok pri pripravi živil in delo na vrtovih. V šolah sta se že dobro uveljavila dva programa: Program Ekošola in Šolski ekovrt, ki prihajata tudi v vrtce.

Mednarodna primerjava

Slovenija še ni dosegla cilja EU 2020, po katerem naj bi bilo v predšolsko izobraževanje vključenih 95% otrok starejših od štirih let. Leta 2015 smo imeli največ najmlajših otrok v vrtcu (0-3 let, 37.4%) v primerjavi z Evropo (30,3%). V primerjavi z ostalimi članicami EU naši otroci v vrtcu prebijejo več časa:

- mlajši od treh let 35,8 ur/teden, EU povprečje je 27,5 ur/teden
- v starostni skupini od treh do šestih let so v slovenskih vrtcih 35,8 ur/teden, EU povprečje je 30,1 ure/teden (SURS, 2015)

4.7. Velika Britanija



Pregled vrtcev v Angliji

V Angliji obstajata dva tipa nastanitev za otroke: registrirane in neregistriane. Registrirane nastanitve nadzira Ofsted, Državna služba za standarde v izobraževanju in storitvah za otroke. V Angliji je veliko nastanitev za otroke, ki vključujejo centre za otroke, dnevne vrtce, sezone nastanitve za predšolske otroke, vrtce, ki so stacionirani v osnovnih šolah in registrirane izvajalce varstva otok.

Centri za otroke

Centri za otroke delujejo kot centri za družine z otroci starimi do 5 let, v katere lahko pride vsak. Običajno so odprti med 8.00 - 18.00. Ponujajo številne storitve, vključno z nasveti o zdravju in ostalimi koristnimi nasveti za starše majhnih otrok. Nekateri centri ponujajo tudi varstvo otrok in izobraževanje,



tako kot vrtci. Tisti, ki pa tega ne ponujajo, staršem svetujejo, kje bi najbližje dobili take storitve.

Centri, ki imajo varstvo otrok, nudijo še širok izbor učnih in igralnih aktivnosti, ki vključujejo tudi kuhanje in igro zunaj. Vrtci so registrirani in po zakonu tudi nadzorovani.

Vrtci

Vrtci skrbijo za varstvo in izobraževanje otrok starih od 0 - 5 let. Običajno so odprti cel dan, mnogi pa tudi do večera in čez vikend, da se lahko kar najbolj prilagodijo urnikom zaposlenih staršev.

Obstajajo različne oblike vrtcev: zasebni, javni, občinski in vrtci znotraj podjetij; vsi pa morajo biti registrirani in nadzorovani iz Ofsted (glej zgoraj). Tako kot Centri za otroke, tudi vrtci nudijo širok izbor učnih in igralnih aktivnosti, ki vključujejo tudi kuhanje in igro zunaj.



Sezonske nastanitve za predšolske otroke

Take nastanitve nudijo igro in izobraževalne urice otrokom starim od 2- 5 let za približno tri ure. Če aktivnosti trajajo dlje kot dve uri in za otroke skrbi osebje, potem se morajo registrirati pri Ofsted.

Vrtci znotraj osnovnih šol

Vrtci so odprti znotraj šolskih delovnih ur. Ponujajo iste aktivnosti kot ostali vrtci, otroci pa lahko ostanejo cel dan ali le nekaj ur zjutraj ali popoldan, odvisno od pravil vrtca.

Registrirani izvajalci varstva otrok

Ti izvajalci so samozaposleni in otroke pazijo na svojem domu. Po zakonu morajo biti registrirani na Ofsted, če pazijo otroke, ki so mlajši od 8 let. Velikokrat so zelo prilagodljivi in ker skrbijo za manjšo skupino otrok, se lahko bolj posvetijo posameznim otrokom. Otroci so mnogokrat različnih starosti. Izvajalci otrokom nudijo možnost učenja tudi skupno pripravo hrane in igro zunaj. Če skrbijo za otroke med 0 - 5 let, morajo upoštevati smernice Early Years Foundation Stage.

V Angliji mora vsa hrana in pijača, ki jo ponudijo otrokom starejšim od 5 let v osnovnih šolah, za katere skrbijo občine, zadoščati predpisom (Prehranski standardi in zahteve za šolsko prehrano). Predpisi se navezujejo na prehranske standarde za šolsko prehrano, kjer je tudi določeno katero hrano in pijačo se lahko ponudi otrokom v času, ko so v šoli.

Za otroke, ki obiskujejo vrtec znotraj takih osnovnih šol, pa velja predpis, da morajo za kosilo vsakodnevno užiti živila iz teh kategorij:

- Sadje in zelenjava v katerikoli obliki: sveže, zamrznjeno, konzervirano, sušeno ali kot naravni sok.
- Škrobnata živila: kruh, testenine, cmoki, krompir, riž, sladki krompir, proso, koruza.
- Meso, ribe in ne-mlečni beljakovinski viri v vseh oblikah: sveže, zamrznjeno, konzervirano ali sušeno. To so lahko: meso in mesni izdelki, ribe ali ribji izdelki, jajca oreški, stročnice in fižol.
- Mleko in mlečni izdelki: lahko vsebujejo mleko, sir, jogurte (vključno z zamrznjenim in tekočim jogurtom), sveže sire, mlečne mešanice in mlečne kreme.



Državna organizacija za javno zdravje Anglije je organizaciji Children's Food Trust zaupala pripravo menijev za vrtce in ostale namestitve z najmlajšimi otroci. Želeli so, da v pripravo vključijo državna priporočila glede energijskega vnosa, vsebnosti ogljikovih hidratov (skupaj z dietnimi vlakninami in prostimi sladkorji) in posodobijo jedilnike.

Tako so pripomogli k izpolnjevanju teh državnih prioritet: zmanjšanju otroške debelosti, zmanjšanju zdravstvenih neenakosti, in zagotavljanju zdravega začetka življenja za vse otroke. Cilji se najbolj nanašajo na skupino otrok starih od 6 mesecev do 5 let.

Posodobljeni meniji so bili objavljeni 2017, tam tudi piše, da se sadni sokovi ne strežejo več kot del kosila.

5. Ciljne skupine

E-izobraževalni tečaj in on line platforma "Trajnost in prehrana v vrtcih" sta namenjena tem ciljnim skupinam: pedagoški kader v osnovnih šolah, vrtcih in jaslicah, zaposlenim v kuhinjah, ravnateljem ter ostalim deležnikom.

1. Pedagoški kader v osnovnih šolah, vrtcih in jaslicah

Glavna ciljna skupina e-tečaja in on line platforme je pedagoški kader v osnovnih šolah, vrtcih in jaslicah. Oni prenašajo pridobljeno znanje o trajnosti in prehrani na otroke in starše. Vzgojiteljice v vrtcih otroke učijo o osnovah zdrave prehrane in zdravih izbira. Sodelujejo tudi v aktivnostih kot so skrb za vrtčevske vrtničke in obiski kmetij. Kulturni vidik prehranjevanja pa pride do izraza pri vključevanju priseljenskih otrok v vrtec. Pedagoški delavci in zaposleni v kuhinjah so pomembni multiplikatorji, ki širijo znanje in izkušnje vodstvu, ostalim zaposlenim, staršem, otrokom ...

2. Ravnatelji in vodstvo vrtcev

Druga pomembna skupina, ki jo naslavljamo, so ravnatelji in vodstvo vrtcev. Brez njihove podpore vrtci in zaposleni ne bi mogli sodelovati v e- tečaju in nadaljnjem delu povezanim s trajnostjo in prehrano.

3. Zaposleni v kuhinjah

Ta skupina je pomembna ker pripravlja hrano, ki jo bodo otrokom predstavile vzgojiteljice. Zato je važno, da sodelujejo s pedagoškim osebjem in tudi s starši, ki so še ena ciljna skupina.

4. Profesorji na poklicnih šolah, predavatelji na višjih strokovnih šolah in univerzah

To je še ena ciljna skupina, za katero je to e - izobraževanje lahko koristno. Na ta način se tudi seznanijo z novostmi na sojem področju in jih lahko prenesejo svojim dijakom ali študentom.

5. Odločevalci v javni administraciji

Kot ciljna skupina so zanimivi zlasti ti, ki delajo na področju vrtcev, pomembni so iz vidika finančnih in strukturnih vprašanj. Programi za vrtce so običajno financirani iz občinskih sredstev, zato je za uspešno implementacijo pomembno, da so odločevalci seznanjeni. Poleg tega je trajnostna oskrba v javni prehrani aktualna tema, ki jo podpira Evropska komisija in mnogo občin. Trajnost je dobro izhodišče za razna sodelovanja z občinami in vrtci.

6. Novi izzivi zaradi begunskih otrok

V zadnjih letih smo priča eni od največjih migracij v Evropi. Leta 2016 je za azil zaprosilo več kot en milijon ljudi, večinoma v Nemčiji. Druge dežele, ki so prejele največ prosilcev za azil so bile: Švedska, Madžarska, Avstrija in Norveška. Največji razlog, zaradi katerega je prihajalo do izseljevanja je bil konflikt v Siriji. Ostali razlogi so bili še: trajajoče nasilje v Afganistanu in Iraku, zlorabe v Eritreji in revščina na Kosovu. Vse to je ljudi gnalo, da so si boljše življenje začeli iskati drugje.

V Evropi niso migranti nič novega, saj je Evropa že multikulturna in tako bo tudi ostalo. Res pa je, da je mnogo prosilcev za azil prišlo v kratkem času zato se moramo vsi naučiti kako uspešno sobivati skupaj. Pametne dežele vedo, da je najbolje, da migrante čim prej vključijo v vsakodnevno življenje in uporabijo njihovo znanje in veščine. Ker pa prihajamo iz različnih kultur in imamo različne načine življenja, ima proces vključevanja nekatere posebnosti.

Migranti morajo usvojiti nov način življenja in navade. Obiskovanje novega vrtca ali nove šola je lahko stresno, tako za otroke kot za starše. Dobra novica je, da so otroci mnogo bolj prilagodljivi kot si mislimo. Vsekakor pa je pri vključevanju v novo okolje velikega pomena tudi pomoč učiteljev in ostalih odraslih, ki delajo s tako populacijo. Najpomembneje je, da jih sprejmejo kot ljudi, ne kot kategorijo in da jim pomagajo zagledati kar je pozitivnega v prihodnosti. Moralna podpora je največ kar lahko dobijo in v tem času jo tudi najbolj potrebujejo.



Vključevanje begunskih družin in otrok predstavlja izziv za vodstvo vrtca in zaposlene. Vrtec je okolje, kjer se srečujejo mlade družine, to je prostor, kjer se lahko integrirajo v okolje, v evropsko kulturo, tako da se pogovarjajo, izmenjujejo znanje in izkušnje. Družine priseljencev potrebujejo dodatno pomoč glede razumevanja jezika, pri izpolnjevanju raznih obrazcev, pri razumevanju mestnih prevozov, potrebujejo tudi razumevanje vzgojiteljic glede logistike povezane z njihovo službo in s prevozom otrok. Velikokrat se zgodi, da dobijo slabše plačana dela v izmenah in nimajo svojega prevoza, torej so odvisni od mestnega prevoza.

Mnogo dežel, ki so sprejele begunce, izobražuje strokovni kader za delo z begunci in za nudenje pomoči. Če pa želimo, da se resnično vključijo v družbo, potem moramo z njimi zgraditi vezi. Za to obstaja mnogo načinov; dežele po svetu imajo podobne pristope, seveda pa med njimi obstajajo razlike.

Za uspešno vključevanje družin in otrok iz ostalih držav osebje vrtca potrebuje osnovno znanje tudi o njihovih prehranskih navadah, verskem prepričanju in navadah, da ne bi nehote koga užalili ali prizadeli. V on - line tečaju boste o ti temi našli več informacij z nekaterimi primeri dobre prakse, s katerimi boste dobili ideje, kako priseljence vključiti v vrtec in v širšo družbo.

7. Praktični nasveti in učni material

Delovni list za aktivnost:

Modul 4: Okus in prehranjevalne navade drugih narodov

Učna enota 1: Spoznavanje hrane v vrtcih: vloga vzgojiteljic, vrstnikov in ambienta

9 korakov do pozitivnih prehranskih navad (povzeto po Erik K. Eliassen)

1. Zagotovite pestrost živil pri vseh obrokih, posebej polnozrnatih žit, zelenjave in sadja.
2. Stalno zagotavljajte možnosti, da otrok poskusi novo hrano, potrebnih je vsaj 15-20 ponovitev, da mu ponujena hrana postane domača.
3. Z družinami si izmenjujte prehranske nasvete, kot npr. seznam živil ali jedi, da se bodo lažje odločili kaj kupiti ali pripravljati doma. odprti bodite tudi za njihove predloge katere jedi naj se pripravljajo v vrtcu.
4. Z otroci se usedite za isto mizo in skupaj pojejte, uživajte v pogovoru. Pogovarjajte se o okusu, teksturi, izgledu in zdravih lastnostih hrane. Toda: ne govorite samo o hrani! Tak pogovor lahko postane nadležen in "zatežen". Vključite teme, ki jih imajo otroci radi: družino, družinske izlete in aktivnosti ter živali.
5. Dopustite dovolj časa, da otroci v miru pojejo.
6. Spoštujte otrokov občutek sitosti.
7. Razvijte rutino pri postrežbi obrokov, ista pravila naj veljajo, če strežete korenček ali piškote.
8. Roke si umijte pre obrok, spodbujajte otroke, da se dotikajo hrane, jo povohajo, to so prvi koraki na poti k okušanju.
9. Namesto da jih nagradite s hrano poiščite alternative, še posebej če je hrana sladka, slana, predelana. Te alternative naj veljajo tudi za različna praznovanja.

Vir: "The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors".
(PDF dokumenta je v priponki)

Delovni list za aktivnost:

Modul 5: Kako komunicirati s starši in jih navdušiti za sodelovanje

Učna enota 3: Vključevanje priseljenih staršev v skupnost vrtca

Strategije za izgradnjo vezi s priseljenjskimi starši

Za delo z begunci in priseljenci ter njihovimi otroki, izobraževalni kader potrebuje nova znanja in veščine. V nekaterih državah učitelje posebej usposabljaajo za tako delo.

Obstaja več načinov, kako se povezati s priseljenjskimi starši: dežele po svetu imajo podobne pristope, seveda pa med njimi obstajajo razlike.

Tu je nekaj idej:

1. Osebe vrtca mora vse starše in otroke obravnavati prijazno in spoštljivo. Če so med njimi priseljenci, naj se jih naučijo vsaj pozdraviti v njihovem jeziku.
2. Tolmač ali prevajalec, ki je istega rodu kot priseljenci, lahko pomaga pri komunikaciji.
3. Če je le mogoče, naj s priseljenci komunicirajo vsi (po svojih sposobnostih, tudi zgolj pozdrav v njihovem jeziku je dovolj - op.a.): od voznika avtobusa, do administratorok in vzgojiteljic, le tako bo program zares vključeval priseljence v okolje.
4. Učenje o različnih kulturah in njihovem dojemanju je za pedagoško in drugo osebo zelo koristen.
5. Povabite starše na različne aktivnosti v vrtce in šole, kjer imajo otroke.
6. Včasih starši ne poznajo načina kako vrtec deluje in tudi ne vedo, kaj se od njih pričakuje, seznanite jih s tem.
7. Organizirajte "Kulturne večere", kjer starši pripravijo jedi iz svoje države in jih ponudijo ostalim.
8. Organizirajte "Mesečne zajtrke", kjer starši lahko stanejo v vrtcu ali šoli, potem ko so pripeljali otroke, uživajo v prigrizku in prisluhnejo vabljenemu gostu iz lokalnega okolja z zanimivo temo.
9. Organizirajte izobraževalna in informativna srečanja, kjer boste govorili o zdravju otrok, disciplini, zgodnjem razvoju možganov otroka in pomenu zgodnjega izobraževanja, poiščite tudi teme, ki o posebej zanimive za priseljenjske starše.
10. Dva pristopa, ki tudi preverjeno delujeta sta še: najemanje delovne sile, ki prihaja iz priseljenjskega kulturnega okolja in govori njihov jezik, če najdete tak pedagoški kader, toliko bolje. Drugi način je vključevanje staršev - prostovoljcev, ki govorijo priseljenjski jezik in tu živijo dlje časa. Idealno je, če najdete način, kako jih vključiti v programe.

8. Primeri dobre prakse

Delavnice za razvijanje multikulturnih spretnosti

Tovrstne delavnice so v Sloveniji organizirane za starše, otroke in izobraževalce. Njihov cilj je spodbuditi te skupine k boljšim, spoštljivejšim odnosom in boljšem razumevanju.

Na delavnicah so izpostavljene podobnosti in razlike v jeziku in kulturi. Aktivnosti so lahko organizirane le za otroke ali za otroke in starše.

Če so vključeni tudi starši, morajo biti delavnice popoldan, vabilo pa mora biti pisno in poslano pravočasno. Na delavnicah predstavijo delovanje kraja in različne možnosti vključevanja: javne organizacije, nevladne organizacije in vse, ki nudijo podporne mreže.

(Priročnik za izvajanje programa Uspešno vključevanje otrok priseljencev; ISA institut Ljubljana, 2015)

Nekaj primerov delavnic za starše in otroke:

- **Opolnomočenje družin:** v teh delavnicah družine predstavijo svojo deželo: kulturo, deželo, hrano, praznovanja. Aktivnosti, ki jih lahko izvajajo tu so: priprava Božičnih voščilnic, skupna priprava hrane ...
- **Šola za mame,** mame iz različnih držav se z učiteljicami srečujejo enkrat mesečno. Pogovarjajo se o deželi, značilnih jedeh, skupaj pripravljajo hrano ali čaj. Smisel srečevanja je povezovanje in razlaga, kako deluje država gostiteljica. Tako pomagajo mamam iz drugih držav, da se lažje vključijo v družbo.
- **Tuji jezik za starše in predstavitev šole ali vrtca,** mesta, kjer živijo in služb, ki so pomembne za vsakodnevno življenje. Starši se naučijo besed in izrazov, ki jih bodo uporabljali v šolah/vrtcih, spoznajo urnike, spletne strani vrtca/šole, jedilnike in kako se napiše opravičilo ob izostanku otroka.

(Priročnik za izvajanje programa Uspešno vključevanje otrok priseljencev; ISA institut Ljubljana, 2015)

Program za žene priseljencev: spoznavanje lokalnega okolja

Program je zasnovan posebej za žene priseljencev, saj običajno ostanejo doma in imajo torej majhne možnosti vključevanja v okolje. Skupaj z mentorjem obišejo pomembne stavbe v kraju, ki jih bodo uporabljale vsakodnevno življenju in organizacije, ki pomagajo priseljencem: knjižnica, Center za socialno delo, Zavod za zaposlovanje, tržnica, pa tudi kulturne in naravne znamenitosti, da lahko dobijo vtis o novem življenjskem okolju in navadah.

Udeleženke se srečajo z lokalnim prebivalstvom, govorijo jezik države gostiteljice in vadijo komunikacijske spretnosti; vse v pozitivnem vzdušju. Poleg spoznavanja lokalnega okolja pa se žene tudi spoznajo med sabo, kar ne bi bilo mogoče, če bi ostale doma.

Nadvse koristen del programa je tudi spoznavanje morebitnih zainteresiranih zaposlovalcev. Izbor zaposlovalcev naredi mentor, glede na zanimanja skupine žena. Na obisk se morata pripraviti obe strani in aktivno sodelovati.

Vir: Barbara Fajdiga Perše, Tanja Krpan, I AM AN ACTIVE MEMBER OF A MULTINATIONAL SOCIETY Programme for social integration of women – third country nationals: Methodology and guidelines for train the trainer course, Ljudska univerza Nova Gorica, 2016

Skupina staršev – primer dobre prakse iz Bolgarije

Skupine staršev so inovativen pristop v vrtcih v Bolgariji - starši se v skupine združujejo prostovoljno. Imajo tri predstavnike, ki so vez med starši in vodstvom vrtca (podobno kot Svet staršev). Zbirajo predloge vseh staršev in jih posredujejo vodstvu šole.



Starše sodelovanje pri raznih aktivnostih vrtca zanima in tudi sami sodelujejo pri njih, npr.: lutkovna gledališča, počitnice, izleti, ekskurzije, sprehodi, delovne akcije, razni prazniki in dogodki, radi sodelujejo tudi pri učnih urah otrok in pri dnevih odprtih vrat.

Sestanki skupine so vsaj dvakrat letno, kjer se pogovorijo o izzivih povezanih z izobraževanjem, počitnicami in raznimi dogodki, morebitnih izzivih glede kapacitet, popravil ... Starši pa so običajno povezani tudi v skupine na socialnih medijih.