

## **Prehranske smernice v Vrtcih Brezovica**

Skrb za zdravje je v našem vrtcu v ospredju tudi pri načrtovanju prehrane. Večina otrok preživi v vrtcu **dve tretjini svojega aktivnega časa**, zato z vso odgovornostjo in strokovnostjo načrtujemo jedilnike in pripravljamo jedi za posamezno starostno obdobje.

Prehrana otrok v Vrtcih Brezovica je načrtovana tako, da:

- zadošča 70-75% dnevnih energijskih in bioloških potreb otrok, od tega pretežno zajtrk z dopoldansko malico pokriva 20-30 %, kosilo 30-40% in popoldanska malica 10-15% energijskih potreb,
- se držimo načela pestrosti in visoke kvalitete živil,
- imamo vzpostavljen notranji nadzor (Haccp) nad živil in postopki priprave od nabave do zaužitja,
- živila kupujemo pri dobaviteljih, ki so bili izbrani v javnem naročilu,
- v jedilnik redno vključujemo ekološko pridelana živila iz vseh skupin živil,
- vključujemo lokalne dobavitelje živil (med, kruh in pekovsko pecivo, sadje,..),
- živila nabavljamo sproti in sveža,
- najmanj enkrat tedensko pripravimo brezmesni obrok za kosilo,
- pri pripravi jedi večinoma uporabljamo zdrave načine toplotne obdelave (dušenje, kuhanje, peka v parno konvekcijski peči namesto cvrtja),
- poudarek dajemo vključevanju stročnic (grah, fižol, leča, čičerika) in žitaric (pira, prosenka kaša, ajdova kaša, kvinoja) v prehrano – tudi kot enakovredno nadomestilo za meso,
- sveže sadje in/ali zelenjava se vključujejo na jedilnik vsak dan/ večkrat dnevno,
- pri pripravi obrokov uporabljamo samo naravne začimbe in sol, NE uporabljamo nobenih umetnih dodatkov za izboljšanje okusa,
- vsa peciva sami pripravljamo/pečemo v kuhinji, pri peki peciv belo moko zamenjamo s pirino, črno ali polnozrnatno moko,
- omejujemo porabo belega sladkorja in soli,
- pri kuhi jedi zgoščujemo z zelenjavo (ne z moko),
- kot sestavni del obrokov ponudimo 100% naravne sadne sokove, ki so brez dodanega sladkorja,
- za žejo otrokom ponudimo manj sladek čaj (sladkan z medom) in vodo,
- omejujemo uživanje belega in pol belega kruha ter ga nadomeščamo s koruznim, ajdovim, rženim, črnim in ovsenim kruhom,
- uporabljamo kvalitetne maščobe (100% sončnično, repično in olivno olje), margarin ne uporabljamo,
- občasno pripravimo tudi hrano, ki jo imajo otroci radi, vendar v skladu s prehranskimi smernicami.