

# PREDAVANJE



## TRAJNOST IN PREHRANA V VRTCIH IN ŠOLAH S POUDARKOM NA SODELOVANJU OBEH SKUPIN

**Tanja Bordon**

**univ. dipl. inž. zootehnike**





Pomen sodelovanja kuhinje in pedagogov ter kreativne rešitve za  
spodbujanje sodelovanja otrok

Konferenca Ekošola, Čatež 2024

Univ.dipl.inž. Tanja Bordon, spec.klin.dietetike

predavateljica višje strokovne šole, višja predavateljica na visoki strokovni šoli

[www.izobrazevanje-prehrana.si](http://www.izobrazevanje-prehrana.si) [tanja@izobrazevanje-prehrana.si](mailto:tanja@izobrazevanje-prehrana.si)

Celostno izobraževanje o prehrani Tanja Bordon s. p.

Cilj predstavitve: predstaviti ključna spoznanja in dobre prakse povezane s **trajnostjo** in **prehrano v vrtcih**, ki vam lahko pridejo prav pri vašem delu

DOMOV

PROJEKT

ON LINE IZOBRAŽEVANJE

TESTI

VIRI

PARTNERJI



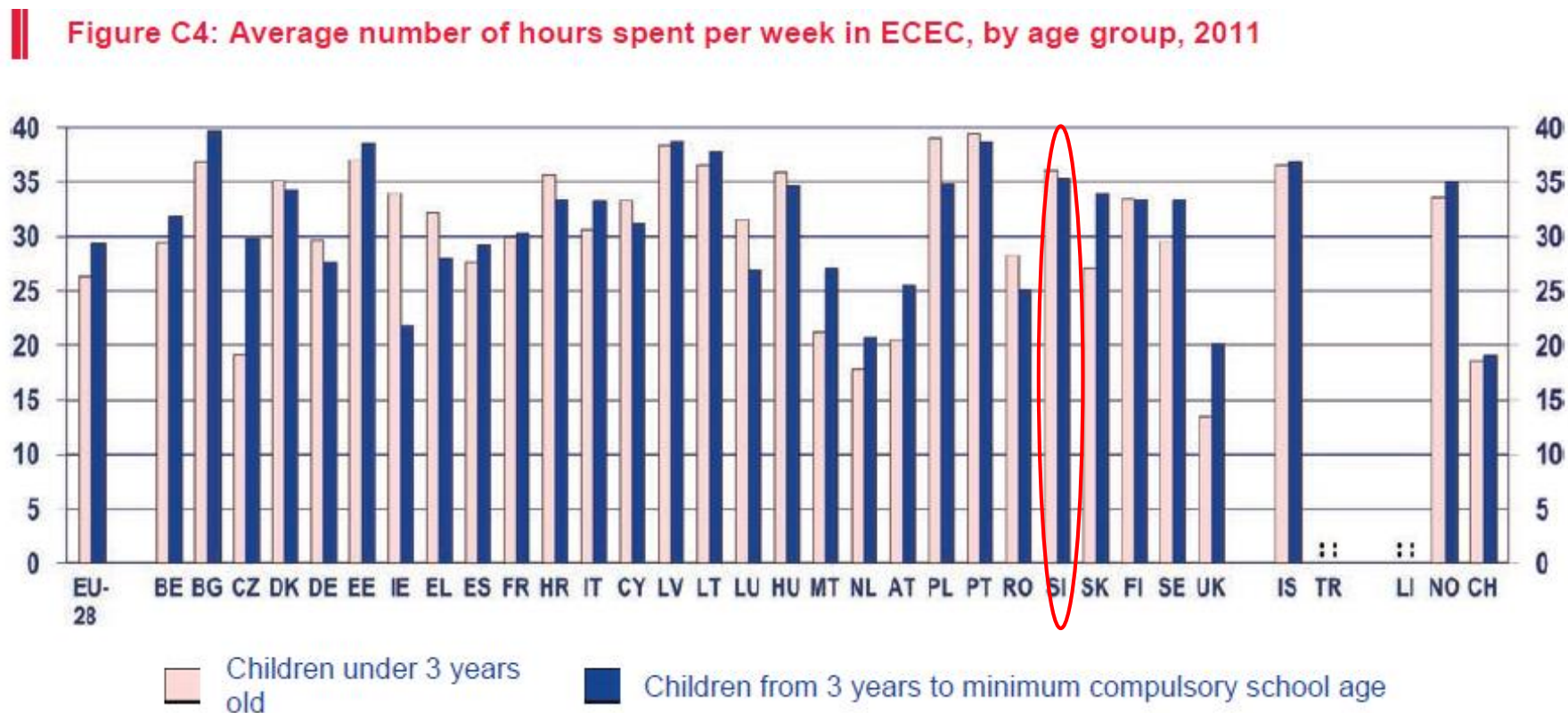
## Vsebina projekta "Trajnost in prehrana v vrtcih"

Cilj projekta s strateškim partnerstvom je razviti e-izobraževanje in interaktivni portal 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.

Začni z on line učenjem!

Celostno izobraževanje o prehrani; [www.izobrazevanje-prehrana.si](http://www.izobrazevanje-prehrana.si) [tanja@izobrazevanje-prehrana.si](mailto:tanja@izobrazevanje-prehrana.si)

Slika C4: Povprečno število ur na teden, ki ga otroci preživijo v PVV po starostnih skupinah, 2011



Vir: VIDMAR M. in TAŠTANOSKA T. Umestitev predšolske vzgoje v Sloveniji v evropski prostor s pomočjo mednarodnih primerjalnih poročil. 2014 <http://www.eurydice.si/index.php/prispevki-fokus/9366-umestitev-predsolske-vzgoje-v-sloveniji-v-evropski-prostor-s-pomocjo-mednarodnih-primerjalnih-porocil>.

## Vrtec pomembno vpliva na otroke, saj:

- otroci v vrtcu pojedjo 3 – 4 obroke dnevno
- tu oblikujejo svoje prehranjevalne navade in z različnimi aktivnostmi vpliva na izboljšanje prehranskih navad
- šola in vrtec skrbita za redno gibanje, socialne stike, za delovno rutino
- v vrtcu so obroki dostopni vsem otrokom, ne glede na ekonomski status!

## Pomembne ugotovitve:

- v Sloveniji je za vrtčevsko prehrano poskrbljeno bolje kot v drugih Evropskih državah
- kuhinjsko osebje in vzgojiteljice morajo sodelovati,
- učenje o prehrani poteka celostno, od njive do krožnika, ne z izoliranimi ukrepi.
- Otroci, ki imajo v vrtcu/šoli vrtičke in sodelujejo pri pripravi hrane, imajo raje sadje in zelenjavo ter so manj nagnjeni k debelosti (še veliko drugih ukrepov!)

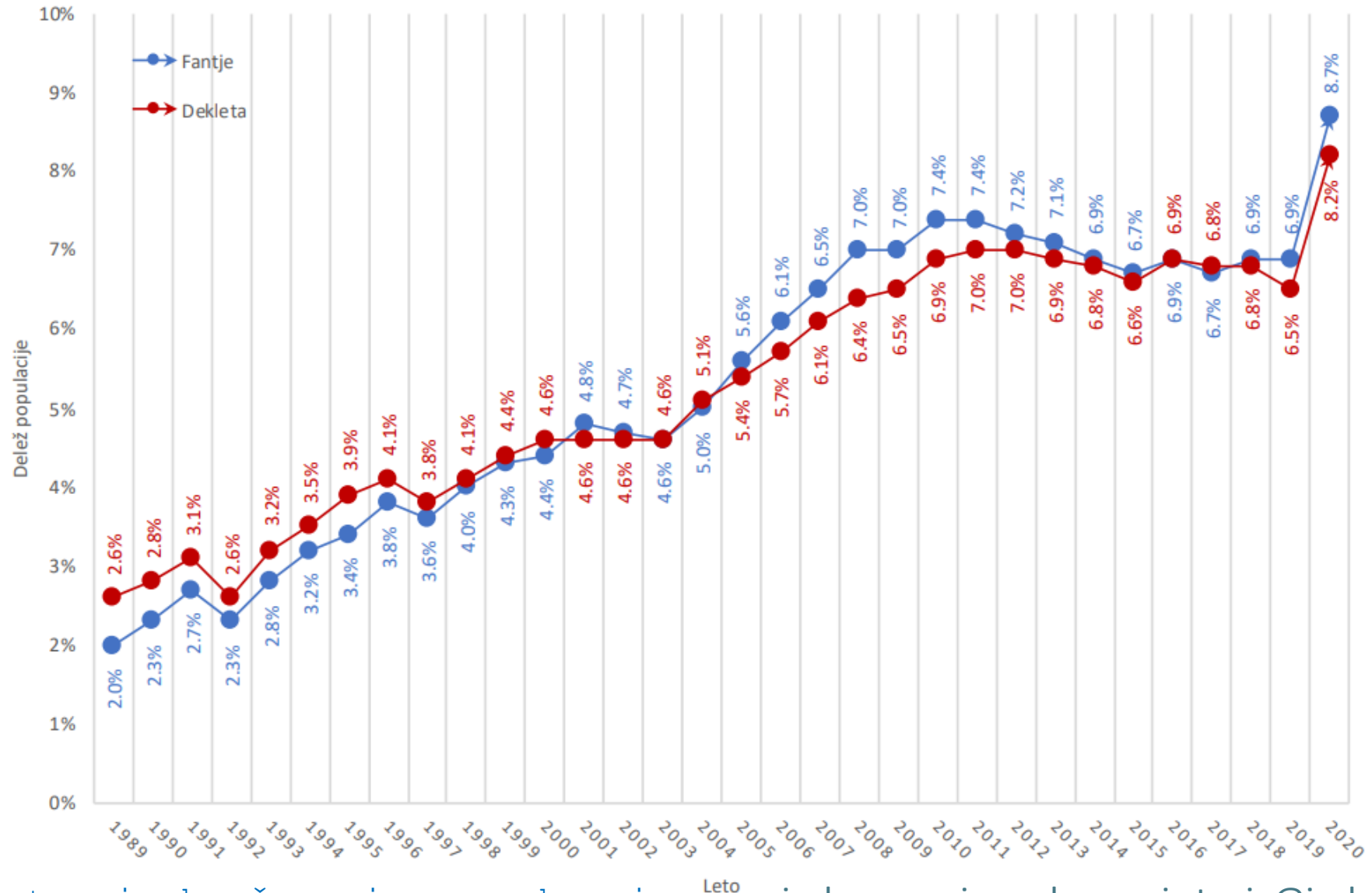
Castro D.C., Samuels M., Harman A.E., Growing healthy kids: a community garden-based obesity prevention program. American Journal of Preventive Medicine. 2013 Mar;44(3 Suppl 3):S193-9.

- Vloga vrtca ali šole je tudi **iz vidika zdravja** na otroka zelo velika!

[Celostno izobraževanje o prehrani;](#) [www.izobrazevanje-prehrana.si](http://www.izobrazevanje-prehrana.si) [tanja@izobrazevanje-prehrana.si](mailto:tanja@izobrazevanje-prehrana.si)

# Posledice Covid 19 na otroke

Delež otrok z debelostjo v populaciji po letih – zgornjih 5 % indeksa telesne mase obdobja 1989-2020



## Zakaj trajnost v prehrani?

Trajnost je **celovit** koncept:

Prehrana po načelih trajnosti ima **nizek okoljski učinek** in pripomore k prehranski varnosti in zdravemu načinu življenja sedanjih in prihodnjih generacij.

Prehrana po načelih trajnosti ščiti in spoštuje biodiverzitetu in ekosisteme. Je prilagojena različnim kulturam narodov, do nje je lahko dostopati in ima poštene cene, ki si jih ljudje lahko privoščijo. Vsebuje dovolj hranil, je varna, zdrava in deluje optimalno na naravne vire in na zdravje ljudi.

*FAO, 2010, Sustainable Diets and Biodiversity.*

Prehranski sektor je eno od prioritarnih področij delovanja; posebej si prizadevajo za bolj zdravo in trajnostno proizvodnjo in porabo hrane ter za **prepolovitev odpadkov** povezanih s prehrano.

Vrh OZN o trajnostnem razvoju ,  
2015 sprejeta Agenda 2030  
za trajnostni razvoj.

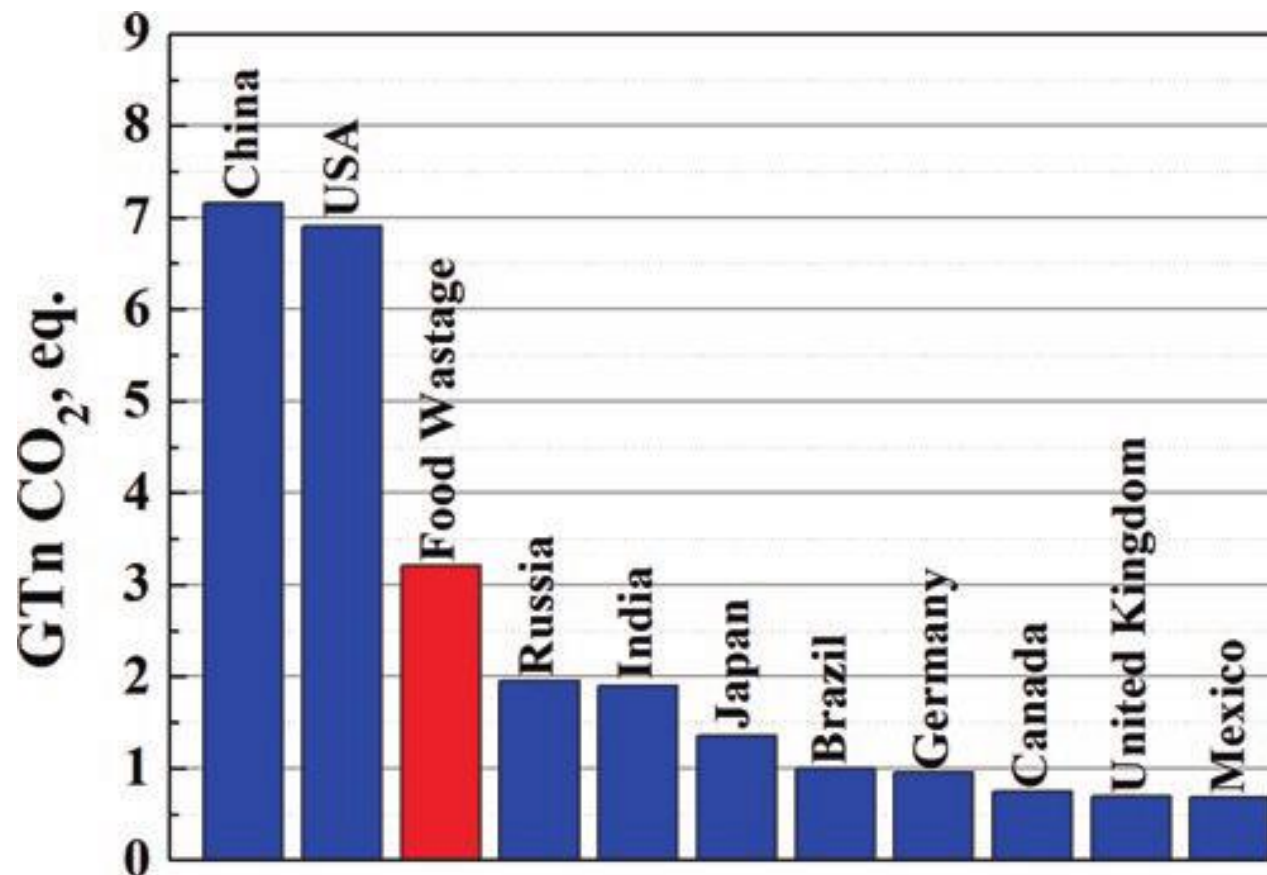


Slovenija je del Evropskega zelenega dogovora, ki ima za cilj do leta 2050 doseči neto ničelne emisije toplogrednih plinov oziroma podnebno nevtralnost.

Resolucija o Dolgoročni podnebni strategiji Slovenije do leta 2050 (ReDPS50) **opredeljuje izobraževanje (formalno in neformalno) in usposabljanje na vseh ravneh** kot ključ do učinkovitega prehoda v podnebno nevtralnost.

[www.izobrazevanje-prehrana.si](http://www.izobrazevanje-prehrana.si) [tanja@izobrazevanje-prehrana.si](mailto:tanja@izobrazevanje-prehrana.si)

## Vpliv zavržene hrane na okolje



Če bi bila zavržena hrana država, bi bila tretja največja onesnaževalka s CO<sub>2</sub>.



Osnova kvalitetnega prehranjevanja je **SODELOVANJE** med pedagogi in zaposlenimi v kuhinji.

### Zakaj je ta del nujen?

Ker zaposleni v kuhinji za pripravo odličnega obroka poskrbijo v kuhinji, pred vrati igralnice pa se njihovo delo neha in ga prevzame vzgojiteljica, ki se z otroci prehranjuje in jih motivira.



**Vloga kuharjev je ključna pri pripravi zdravih jedi:** večje ko je število obrokov, širše so posledice (na okolje, otroke)

**odločajo se:**

- o nakupu živil – pri komu in kaj (zaščita okolja, lokalno gospodarstvo)
- o pripravi jedi: kaj in kako (zdravje, deloma socialni vidik)

Odločajo kaj bo na krožniku  kakšen bo vpliv na okolje

**Vloga vzgojiteljic/učiteljic na nižji stopnji je ključna pri usvojitvi zdravih navad,**  
**odnosa do hrane – poleg družine so to najpomembnejši odrasli**

Odločajo ali in koliko bodo otroci pojedli.

**Izboljšava prehranskih navad otrok brez sodelovanja obeh skupin **NI** mogoča.**

## Vpliv na otrokov odnos do hrane:

- Okus jedi
- Obnašanje odraslih do jedi
- Socialna interakcija z otrokom v času jedi



**Vloga vzgojitelja/učitelja:** ustvari podporno okolje, se razlikuje glede na otrokovo starost.

Izberite pogovorne teme ki jih ima otrok rad: družina, živali, dogodki.

**Zmagovalni recept:** skupni obroki, prijeten pogovor in vzdušje

Okusi, ki so kot priljubljeni, so „zapisani“ že v naših genih: sladko, slano, mastno.

Otroci se **učijo z zgledom**, najprej od mame, družine, okolja

**Otroka privlači** hrana/razvade, pri katerih uživamo

in **odbija** vse kar je negativno:

- nesprejemanje hrane: geste, besede, dejanja

**Sprejemanje novega okusa je večšina** (kot hoja, govor),

ki se jo naučijo postopoma: potreben je čas in **veliko ponovitev (15-20)**

- gledajo, se dotikajo, okušajo, izpljunejo
- neofobija je zaščitno genetsko vedenje



Pravilo:

**Odrasli se odločimo: kaj, kdaj in kje bo otrok jedel**

**Otrok se odloči: koliko in ali bo jedel**

- Sprejmite njihovo različnost

**Otroci se pri jedi obnašajo drugače kot odrasli – več zavržejo in nimajo pravil.**

Povzeto po Elyn Satter, *Secrets of Feeding a Healthy Family*, 2010

**Otroci imajo radi:**

- barvno zelenjavo, surovo, zeleno, ne sivo zeleno
- toplo (ne vročo) hrano milih okusov
- juhe brez lupinic stročnic
- obrok naj bo zabaven: male mizice, sendviči nepravilnih geometrijskih oblik s smešnimi imeni, družba vrstnikov
- sodelujejo naj pri sestavi jedilnika in nakupih
- hrano ponudimo in pustimo: „siljeni“ otroci v prihodnje zavračajo jed
- 1-2 nove jedi naenkrat, ponudimo večkrat: ko je lačen, na začetku obroka, po igri – tedaj tudi zelenjavo
- prigrizki – ne prepovejte, poskrbi, da bodo zdravi

(Pinna, Rolfes, Watson, *Understanding Normal and Clinical Nutrition*, 2015)

## Primeri sodelovanja med kuhinjo in pedagogi, dobre prakse, ki delujejo

*osnova: odlični obroki, pedagogi, ki sistematično podprejo kuhinjo*

- kuhar/organizator prehrane predstavi posamezno jed v igralnici
- kuhinja pripravi degustacije iz novih jedi za manjše otroke
- opisovanje okusov – se poveča ozaveščenost o okusih;
- senzorične metode, razne igre
- kuhinja pripravlja jedi, pedagogi z otroci odkrivajo kraje po Sloveniji, svetu
- pedagogi z otroci preberejo jedilnik, razložijo kaj je na krožniku
- pedagogi jedo v družinskem načinu obedovanja: ista jed, istočasno z otroci v bližini njihove mize
- potrebno se je zavedati, da je izboljšava proces, ki ga morajo najprej poznati zaposleni, ga spremljati, evalvirati, izboljševati – pomembno je, da vedo, kam grejo
- najprej ocenite realno stanje, potem določite realno število izboljšav, časovnico in odgovorne izvajalce – potem to spremljajte

# 1. primer: vrtec: kako zmanjšati odpadno hrano in spodbuditi otroke k pokušanju novih jedi?

Izpostavimo probleme – z vsemi zaposlenimi poiščemo rešitve. Najuporabnejše uporabimo pri zapisu pravil, ki visijo v vsaki igralnici, da so poenotena.

## Rezultat:

**Poenotene smernice za postrežbo obrokov** (npr. postrežba je estetska, otroci ne odnašajo domov popoldanske malice, otroci dobijo na krožnik vse jedi, prilagodi se le količina: **koliko boš?**, vzgojiteljice so zgled, otrokom predstavijo kaj je na meniju, spodbujajo tih pogovor, spodbujajo pokušanje jedi, so navdušeni, ne glede na jed...)

## 8 pravil zmanjševanja zavržene hrane (nekatera):

- sadja, kruha ne vračajo v kuhinjo, jo obvestijo da ne rabijo novega, dokler ne pojedjo prejšnjega
- v igralnicah ožemalniki citrusov, porabijo jih dnevno ali ob petkih
- komunikacija s kuhinjo redno teče, dnevno posodablajo listo hrane (zmanjšanja!), ki naj pride v igralnico
- sadje, kruh in ostalo hrano narežejo na manjše koščke

## 2.primer, šola: Kako zmanjšati količino odpadne zelenjave v kuhinji?

(primer iz Nemčije)

Kosilo poteka v treh zaporednih terminih. Nerazdeljena zelenjava, ki ostane iz prvega se porabi v drugem, ta ki ostane pa v tretjem. Količino zavržene zelenjave so zmanjšali za 70%.

## 3. primer, vrtec: Kako spodbuditi zanimanje otrok za nove jedi?

Spoznavali so slovenske jedi, pokrajine in tamkajšnje zanimive osebnosti. Jedi so bile del te zgodbe, na jedilniku parkrat tedensko. Starši navdušeni nad projektom s katerim so skozi leto spoznali celo Slovenijo. **Celovit pristop!**

<b>Dan</b>	<b>Zajtrk</b>	<b>Kosilo</b>	<b>Popoldanska malica</b>
Torek, 1.2.	Rženi kruh <sup>L</sup> (G,L), liptovski namaz (L), kumarice, čaj	Milijon juha (G,J), piščančji zrezek v hrustljavi skorjici (G,J), <u>rizi bizi</u> , mešana solata	Jogurt z malinami (L)
Sreda, 2.2.	Koruzni kosmiči v mleku (G, L), sadje, čaj	Kostna juha(LZ,G,J), makaronovo meso (G,L,J), rdeča pesa	Orehova potica <sup>L</sup> (G,L,J)
Četrtek, 3.2.	Koruzni kruh <sup>L</sup> (G,L), mesno zelenjavni namaz (J,GS,L), <u>list zelene solate</u> , čaj	Ričet s svinjskim mesom (G), rženi kruh <sup>L</sup> (G), sadje	<b>Linhartovo pecivo (G,L,J)</b>
Petek, 4.2. Jaz pa pojdem na Gorenjsko,...	<u>Mlečni<sup>L</sup>riž</u> (G,L), sadje, čaj	Brokoli juha (G,L), <b>gorenjski šmorn</b> (G,L,J), <b>domači kompot</b>	Graham kruh <sup>L</sup> (G,L), rezina sira (L), kumarice



#### **4. primer, šola: Poskus z lečo**

Otroci so lečin namaz sprejeli šele, ko so jih spodbudili pedagogi (v košari z namazom je bil listek z zanimivimi informacijami o lečinem namazu, učitelji preberejo).

#### **5. primer, vrtec: uvajanje novih jedi: ob športnih dnevih, proslavah - degustacije jedi za starše in otroke, (predstavitev lokalnih pridelovalcev) – zanimiv bazar**

Starši so lahko vaši najmočnejši zavezniki! Obenem spoznajo vašo skrb za otroke s kvalitetnimi recepti in pridelovalci.

#### **6. primer, vrtec – Tam imamo solato (primer iz Avstrije)**

Namesto rož na oknih, vsak otrok v vrtcu goji svojo solato, spozna rasni cikel, na koncu solatni party s starši.

#### **7. Primer, vrtec: kako poskusiti, kar je na krožniku**

- Pesmice o jagodah, ko so jagode
- Pravljice in pravljичni junaki povezani z jedmi (Pepelka - proso, Repa Velikanka jeseni, opera o repi)
- Poskusi samo pikico
- Raziskovanje kraja in okolice, lokalne zgodbe povezane z jedmi
- Otroci poimenujejo jedi na krožniku



## Prehrana v vrtcu ali šoli naj bo:

- zdrava, uravnotežena (Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah, Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja) - kuhinja
- omogoča razvoj dobrih življenjskih navad zaradi dobrih vzornikov (prijetno vzdušje, pohvala, toplina) – vzgojiteljev/učiteljev
- trajnostna (ekološka, sveža, sezonska, socialni vidik, ekonomski vidik) – s celovitim pogledom na prehranjevanje





**Waste not**

**Want not**

Poglobitev znanja in veščin povezanih s cilji trajnostnega razvoja, osredotočenih na temo vode v kurikulumu za osnovne šole

Ne maramo odpadkov



**Digital  
Food Education**

Smo prijatelji  
Zemlje

Digitalno izobraževanje o  
prehrani.

Celostno izobraževanje o prehrani; [www.izobrazevanje-prehrana.si](http://www.izobrazevanje-prehrana.si) [tanja@izobrazevanje-prehrana.si](mailto:tanja@izobrazevanje-prehrana.si)



## Hvala za pozornost

Univ.dipl.inž. Tanja Bordon, spec.klin.dietetike  
predavateljica višje strokovne šole, višja predavateljica na visoki strokovni šoli  
[www.izobrazevanje-prehrana.si](http://www.izobrazevanje-prehrana.si) [tanja@izobrazevanje-prehrana.si](mailto:tanja@izobrazevanje-prehrana.si)  
Celostno izobraževanje o prehrani Tanja Bordon s. p.