



# OD KROŽNIKA DO NAVADE:

## Kako v vrtcih oblikujemo zdrave prehranske navade otrok



dr. Maja Berlic, dipl. sanit.ing., univ.dipl. org



XIX. Srečanje koordinatorjev Ekovrtcev Slovenije



26. maj 2026



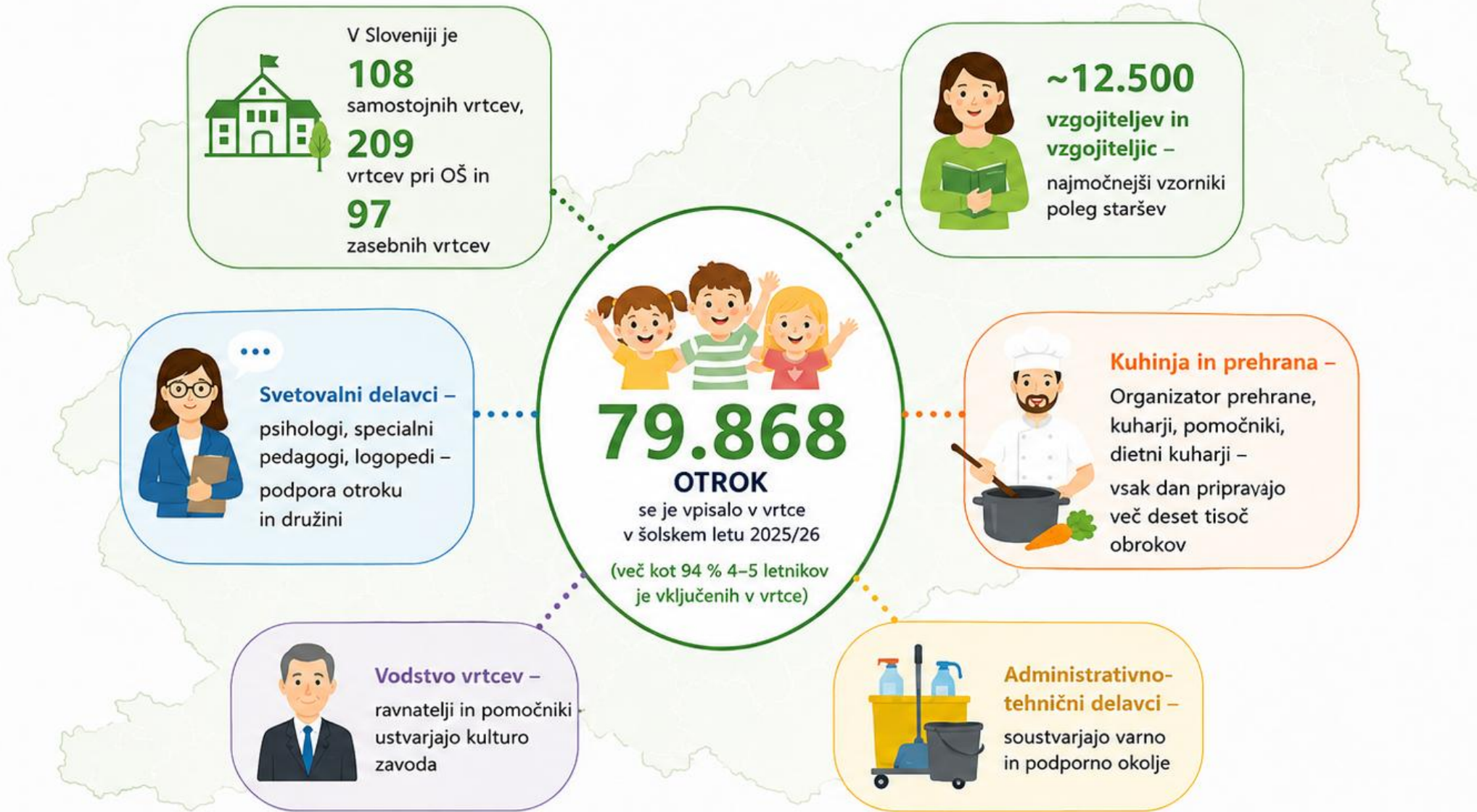
Vrtec Pedenjped, Ljubljana



Zdrave navade danes,  
zdravje za vse življenje.



# VRTEC KOT OKOLJE OBLIKOVANJA PREHRANSKIH NAVAD



Prehranske navade otrok ne nastajajo same.  
Nastajajo v odnosih, rutini in okolju vrtca.

# PREHRANA V VRTCIH



## PREHRANA TEMELJI NA NACIONALNIH SMERNICAH IN ZAKONODAJI

Zakon o šolski prehrani, ZJN-3, uredbe, Smernice za prehranjevanje v VIZ (2024).



## DOSTOP DO KAKOVOSTNIH OBROKOV ZA VSE OTROKE

Ne glede na socialno ekonomski status.



## VRTCI VSAK DAN OBLIKUJEJO PREHRANSKE NAVADE OTROK

Znanja, izkušnje in rutina, ki ostanejo za celo življenje.



RAZPOREDITEV  
OBROKOV



zajtrk  
25%



kosilo  
30–35%



dve malici  
5–10%

# PREHRANSKE NAVADE PREDŠOLSКИH OTROK

Podatki nacionalne raziskave SI.Menu

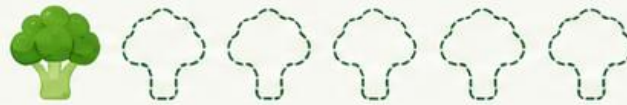


**SADJE**

**187 g** priporočilo 200 g



**ZELENJAVA**



**54 g** priporočilo 300 g



**VLAKNINE**



Slovencev ne dosega priporočil za vnos vlaknin



**OREŠČKI**  
uživanje  
zelo nizko



**23 %**

otrok je prekomerno  
težkih ali debelih

# KAKO ZDRAVE SO NAŠE PREHRANSKE NAVADE?

[www.menti.com](https://www.menti.com)

Koda: 31472640



menti.com  
3147 2640

# Zdravje odraslih Slovencev:

izzivi, povezani s prehrano in življenjskim slogom



PREKOMERNA  
PREHRANJENOST

~60%



SLADKORNA  
BOLEZEN

+1,8%



POVIŠAN  
KRVNI TLAK

+0,2%



ZDRAVILA PROTI  
STRJEVANJU KRVI

+0,6%



BOLNIŠKA  
ODSOTNOST

+8%



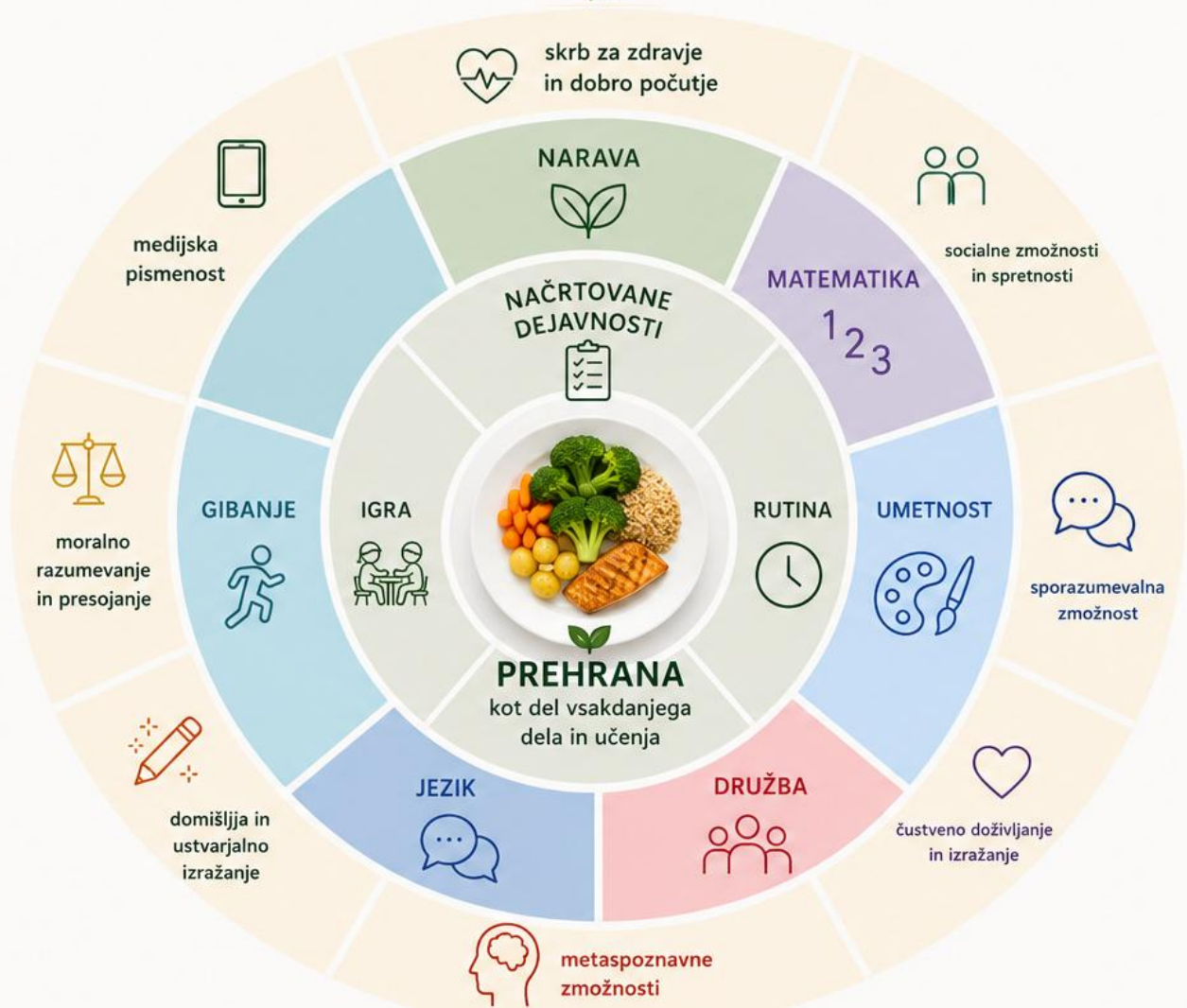
(iz 19 na 20,5 dneva)



Nezdrava prehrana je povezana z **1 od 5** prezgodnjih smrti  
in je povezana z **nižjo kakovostjo življenja.**



# OD KROŽNIKA DO NAVAD



# SKRIB ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE



## PESTRA PREHRANA

- sadni in zelenjavni krožnik
- ponujanje novih živil 8–15x
- okušanje manj poznanih živil



## GIBANJE IN REGENERACIJA

- prehrana pred in po aktivnostih
- spanje



## HIDRACIJA

- voda kot prva izbira
- dostopnost vode
- ves dan



## KULTURA PREHRANJEVANJA

- različne oblike serviranja
- pogrinjki
- obedovanje zunaj



## PREHRANA PO MERI OTROKA

- velikost porcij
- časovni ritem prehranjevanja

# MEDIJSKA PISMENOST



## ISKANJE INFORMACIJ

- izrezovanje živil iz revij
- sestavljanje uravnoteženega krožnika
- razvrščanje živil v skupine



## ZGODBE IN PRAVLJICE

- knjige o prehrani
- skupno branje
- pogovor o hrani skozi zgodbo



## EMBALAŽA IN IZBIRA HRANE

- predstavite Nutri-Score lestvico, prehranski semafor
- razvrščanje hrane
- videz ni vedno enak kakovosti



REDKO  
ZMerno  
REDNO



## USTVARJANJE VSEBIN

- otroci ustvarijo svoj "studio"
- snemanje kratkih oddaj o hrani, naredi oglas za hrano
- intervjuji, napovedi, predstavitve jedi



## HRANA

(na 100 g)

maščobe

nasičene maščobe

sladkorji

sol

✓  
manj kot

3 g

1 g

5 g

0,3 g

o

3 – 20 g

1 – 5 g

5 – 15 g

0,3 – 1,5 g

✗  
več kot

20 g

5 g

15 g

1,5 g

# SOCIALNE ZMOŽNOSTI IN SPRETNOSTI



## SKUPNO OBEDOVANJE

- strokovni delavci kot vzorniki
- kultura prehranjevanja
- poslušanje in čakanje na druge



## POGOVOR O HRANI

- izražanje mnenj o okusih
- opisovanje hrane
- spoštovanje različnih prehranskih navad



S skupnim delovanjem gradimo odnose, spoštovanje in skupnost.



## SODELOVANJE

- priprava pogrinjkov
- deljenje hrane
- pospravljanje za seboj



## HRANA POVEZUJE

- tradicionalne jedi
- različne kulture prehranjevanja
- vključevanje družin

# ♥ ČUSTVENO DOŽIVLJANJE IN IZRAŽANJE



## HRANA NI NAGRADA

- s priboljški ne nagrajujemo ali kaznujemo
- pohvala in doživetja namesto hrane
- odnos do hrane brez pogojevanja



## OBČUTKI OB HRANI

- izražanje všeč / mi ni všeč
- kartice občutkov



## VAREN ODNOS DO HRANE

- otrok ne silimo s hrano
- postopno uvajanje novih živil
- prijetno vzdušje pri obrokih



## HRANA IN ODNOSI

- hvaležnost za pripravljeno hrano
- spoštovanje dela kuhinje
- prijetna komunikacija med obroki



## HRANA KOT DOŽIVETJE

- raziskovanje okusov, vonjev in tekstur
- estetsko serviranje hrane
- pozitivne prehranske izkušnje



# DOMIŠLJIJA IN USTVARJALNO IZRAŽANJE



## HRANA KOT USTVARJALNI MATERIAL

- ustvarjanje obrazov, živali, vzorcev iz hrane
- sadni in zelenjavni odtisi
- oblikovanje krožnikov po barvah



## PRIPOVEDOVANJE IN ZGODBE

- izmišljanje zgodb o hrani
- sadje in zelenjava kot knjižni junaki
- lutkovne predstave o prehrani



## ESTETIKA HRANE

- lepo serviranje obrokov
- ustvarjalni pogrinjki
- dekoracija mize in hrane



## IGRA IN DOMIŠLJIJA

- trgovina, restavracija, kuharski kotiček
- igra vlog: kuharja, gostinca, kupca
- priprava "jedilnikov"



## USTVARJANJE RECEPTOV

- otroci predlagajo kombinacije živil
- priprava namazov, smutijev, sadnih nabolov
- poimenovanje svojih jedi

# RAZMIŠLJANJE, SPORAZUMEVANJE IN PRESOJANJE O HRANI



## METASPOZNAVNE ZMOŽNOSTI

- otrok razmišlja o svojih izbirah
- primerjanje okusov in živil
- načrtovanje receptov in kombinacij
- raziskovanje: »Kaj mi ustreza?«



## SPORAZUMEVALNA ZMOŽNOST

- pogovor o okusih, teksturah in občutkih
- opisovanje hrane in sestavin
- pripovedovanje zgodb o hrani
- širjenje besedišča skozi prehrano



## MORALNO RAZUMEVANJE IN PRESOJANJE

- odnos do hrane in odpadkov
- spoštovanje dela kuhinje
- pravičnost pri deljenju hrane
- skrb za druge in okolje

# SKUPAJ GRADIMO

*navade za življenje* ♥



Z zdravo prehrano v otroštvu  
do **zdravih temeljev** za življenje.



## ZA VEČ INFORMACIJ IN SODELOVANJE

✉ [maja.berlic@hflinstitute.eu](mailto:maja.berlic@hflinstitute.eu)

☎ 031 752 099

🌐 [www.hflinstitute.eu](http://www.hflinstitute.eu)



*Skeniraj za več  
informacij* ↗



POIŠČITE NAS NA



Facebook



Instagram



LinkedIn

