

ZDRAVJE V VRTCU – JEJ ZDRAVO, SPOŠTUJ HRANO IN VARUJ NARAVO

Rdeča nit za šolsko leto 2024/25

V obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi tako za rast in razvoj kot tudi za vsakodnevne dejavnosti. V tem obdobju je zato izjemno pomembno, ne le, da otrok je dovolj, ampak predvsem, da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Vse pogostejše pri tem izpostavljam tudi trajnostno, lokalno pridelano hrano, ki je prijaznejša do okolja. V letošnjem šolskem letu bomo spodbujali, da boste v prehranskih sistemih v vrtcih preko nabave, priprave in ponudbe ter motivacije otrok zmanjševali zavržke hrane in s tem negativne vplive na okolje.

S primernimi pristopi bomo zato skušali pri otrocih spodbuditi uživanje čim bolj raznolik izbor živil rastlinskega izvora, dali prednost kakovostnim mlečnim izdelkom, pustim vrstam mesa, ribam, stročnicam, polnovrednim žitom in žitnim izdelkom ter kakovostnim maščobam.

Že z manjšimi spremembami tako pri izboru, kombiniranju hrane kot njene priprave lahko že vsak izmed nas zmanjša svoj ogljični odtis in spodbudi prehod v bolj trajnosten sistem oskrbe s hrano. Globalnega segrevanja ni mogoče zadržati brez sprememb v načinu proizvodnje in potrošnje hrane. Torej šteje vsak kamenček v mozaiku, ki ga naredimo kot posamezniki ali kot skupnost.

(<https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/Vabilo-k-sodelovanju-v-programu-Zdravje-v-vrtcu-2024-2025.pdf>, 2024)

Koordinatorica: Iris Kunčič