



UVAJANJE NOVIH, ZDRAVIH JEDI V VRTCU

Spoštovani starši!

Vsi se zavedamo, da je prehrana pomemben dejavnik zdravja in dobrega počutja. V sodelovanju z NIJZ v okviru projekta »Zdravje v vrtcu« bomo pričeli s spodbujanjem otrok k pokušanju in sprejemanju novih in zdravih jedi. Ves čas na naš jedilnik uvrščamo čim bolj zdrave jedi, a je sprejemanje teh včasih prav težko, saj otroci pogosto tovrstne hrane ne poznajo in jo odklanjajo. To dejansko ni nič nenavadnega, saj se zavedamo, da je dandanes tempo življenja prehitro in ni časa za pripravo domačih jedi, hkrati pa je pritisk s strani medijev o hitrih in pogosto manj zdravih prigrizkih zelo velik, s tem pa je privzganjanje dobrih prehranskih navad otrok v domačem okolju še toliko težje.

Prehranske navade si ljudje v večji meri razvijemo v otroštvu in te nas bolj ali manj nespremenjene spremljajo skozi vse življenje. Ker želimo otrokom dati kar se da najboljšo popotnico za naprej, se je vredno potruditi. Zato smo se odločili, da bomo v vrtcu, v obdobju, ko je prehrana zaradi intenzivne rasti in razvoja otroka toliko bolj pomembna, otrokom na tej poti pomagali. Trudili se bomo z vzgledom, spodbudo in primernim pristopom. To ne bo enostavna naloga. Otroci večkrat novo in neznano zavrnejo, a nič za to. V sodelovanju z vami starši, s skupnimi močmi in rednim ponujanjem, nam lahko uspe.

Nova jed bo vsakič označena na jedilniku - »Zdravje v vrtcu«. Tako boste točno vedeli kdaj in za kaj gre. Priložena bo tudi kartica z receptom, da morda tudi doma poskusite z novo jedjo.

Skupaj gre lažje 😊!

Z iskrenimi pozdravi,

Iveta Kuserbanj Gradišek, OPZHR

Mateja Hovnik, ravnateljica