



Kolezijska 11, 1000 Ljubljana

T: 01 4204 656, F: 01 4204 655

E-pošta: tajnistvo@vrtec-trnovo.si

SAMOEVALVACIJSKO POROČILO 2015 SPREMLJANJE PREHRANJEVANJA

Ljubljana, februar 2016

I. PREHRANA V VRTCU TRNOVO

Področje prehranjevanja v vrtcu načrtujemo v skladu z Nacionalnim programom prehranske politike ter Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah.

Področje prehrane v vrtcu celostno načrtujemo: z ustreznimi jedilniki, izborom kvalitetnih živil, zdravju prijaznih živil, varovanih živil, zdravo in skrbno pripravo hrane ter dvigovanjem kvalitete na celotnem področju kulture prehranjevanja. Prehrano pojmuje kot sistem, ki vsebuje celotno prehransko verigo vrtca, od zakonsko predpisanih usmeritev (HACCP, varnost živil, priprava obrokov, načrtovanje jedilnikov, pestrost ponudbe, fleksibilnost jedilnikov, ki upoštevajo predloge staršev, otrok, zaposlenih) do ritualov v oddelkih. S štirimi obroki na dan pokrivamo 70% dnevnih energetskih potreb otrok.

Pri sestavi jedilnikov se v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja (Ministrstva za zdravje) držimo osnovnih načel tako za oddelke prvega starostnega obdobja (1–3) kot za oddelke drugega starostnega obdobja (3–6).

Držimo se nekaterih osnovnih načel:

- sadje in zelenjava imata v prehrani velik pomen
- zmerno uživanje živil živalskega izvora in maščob
- posebno pazljivost namenimo uporabi soli, sladkorja, konzervansom in aditivom
- v jedilnike vključujemo proizvode integrirane in ekološke pridelave

Tedenski jedilniki za obe starostni skupini staršem predstavimo na oglasnih deskah in internetnih straneh vrtca. Prav tako starše obveščamo o prisotnih alergenih v živilih v skladu z Uredbo EU št. 1169/2011 o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom Uradni list RS št. 6/ 2014.

Na osnovni tedenskih jedilnikov pa posebej oblikujemo še jedilnike za 26 otrok z dietami. Tudi te jedilnike pošljemo staršem otrok z dietami po e mailu na vpogled.

Vsakoletna ustaljena praksa je spremljanje prehranjevanja otrok po oddelkih: od načina prehranjevanja, kaj otroci radi jedo, do tega, katera hrana ostaja. Še posebej smo pozorni do otrok, ki občasno ali dlje časa zavračajo določeno hrano v vrtcu. V ta namen se povežemo z njihovimi starši in skupaj poiščemo rešitve. Ugotavljamo, da je prehrana otrok odvisna od družinskega okolja in otroka samega.

II. SPREMLJANJE PREHRANJEVANJA OTROK V VRTCU TRNOVO – OD 12. 10. DO 6. 11. 2015 IN ANALIZA PODATKOV

Na seji Sveta staršev smo bili s strani parih staršev na novo sprejetih otrok opozorjeni, da naši jedilniki vsebujejo preveč sladkorja in, da so jedilniki v primerjavi z drugimi vrtci slabi. Pri tem so nam priložili druge jedilnike vrtcev, za katere so menili, da so dobri. Naredili smo temeljito primerjavo in analizo ter ugotovili, da temu ni tako. Ravnateljica je predlagala, da se poskusno z jedilnika umaknejo vse sladke jedi, pri čemer smo pri načrtovanju prehrane že do sedaj upoštevali prehranske smernice – uporabljali čim manj sladkorja, vključevali bio izdelke, izdelke brez aditivov. Na podlagi pritožb smo se tako odločili, da v obdobju od 12. 10. do 6. 11. 2015 iz jedilnikov umaknemo vse jedi, ki vsebujejo dodan sladkor (100% sokove, sladka peciva narejena v vrtcu, mlečni zajtrki s čokoladnim posipom, ...), hkrati pa še vedno skrbimo za uravnoteženo in raznoliko prehrano v skladu s smernicami. Uvedli smo še več žit in bio izdelkov.

III. IZHODIŠČE IN NAMEN SPREMLJANJA

Na podlagi dogovora z vodstvom, strokovnimi delavci in kuharicami smo iz jedilnika umaknili vse jedi, ki vsebujejo dodan sladkor (sokove, »sladka peciva«, sladke čokoladne posipe ...), ter uvedli še več vrst žit in bio izdelkov.

Cilji so bili:

- prehrana brez dodanega sladkorja (mlečni zajtrki brez čokoladnega posipa, umaknili smo sladke namaze, »sladka peciva« in sokove)

- ohranitev zdrave, uravnotežene in raznolike prehrane in sledenje smernicam zdravega prehranjevanja
- popestritev prehrane z uvajanjem še več vrst žit in bio izdelkov

Zanimalo nas je, kako otroci sprejemajo prehrano brez dodanega sladkorja:

- Katera živila otroci dobro sprejemajo?
- Katera živila otroci slabo sprejemajo?

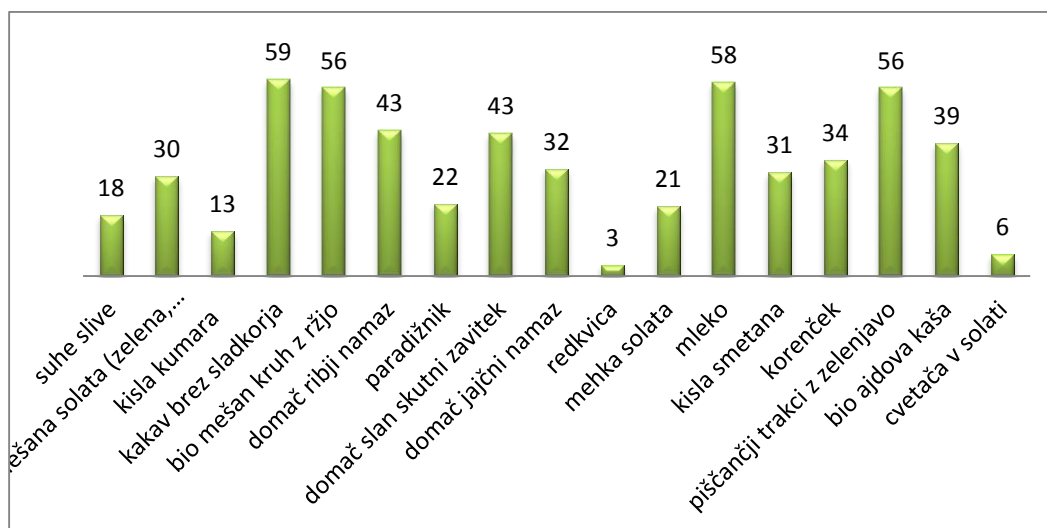
IV. METODOLOGIJA SPREMLJANJA IN OBDELAVE PODATKOV:

1. Od 12. 10. do 6. 11. 2015 (skupaj 4 tedne) smo pri oblikovanju obeh jedilnikov uvedli nova – zdrava živila: še več vrst žit, bio izdelke in iz jedilnikov umaknili vse sokove (v dopoldanski malici in pri pecivu) ter jedi, ki vsebujejo dodan sladkor.
2. V vseh 21. oddelkih Vrtca Trnovo smo prehranjevanje spremljali kot element dnevne rutine, in sicer od zajtrka do popoldanske malice.
3. V oddelku smo spremljali, katere jedi je posamezen otrok zaužil in beležili količino zaužite hrane. Za ta namen smo glede na tedenski jedilnik oblikovali tabele.
4. Strokovni delavci so vse 4 tedne v oddelkih spremljali ješčnost posameznega otroka in v tabele za vsako živilo zapisovali količino zaužitega (nič, malo, srednje, veliko). Količino so beležili za vse obroke (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo in popoldanska malica).
5. Za vsako starostno obdobje smo nato oblikovali skupne tedenske tabele, iz katerih smo za posamezen oddelek pridobili podatke o količini zaužite jedi (so jedli – za označevanje: veliko srednje; niso jedli – za označevanje: malo, nič).
6. V naslednji fazi smo podatke tedenskih analiz posamezne starostne skupine oddelkov združili in izluščili, koliko odstotkov prisotnih otrok pri obroku je jed jedlo oz. koliko je ni jedlo.
7. V tedenskih diagramih smo za posamezno starostno obdobje prikazali jedi, ki jih je jedlo manj kot 60 % otrok.

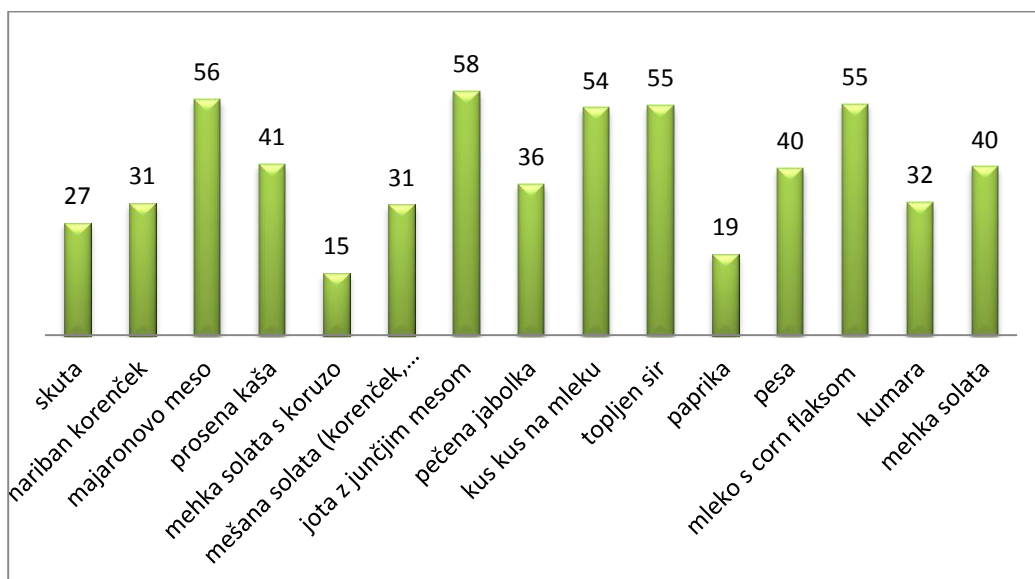
V. UGOTOVITVE

1. ODDELKI PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA

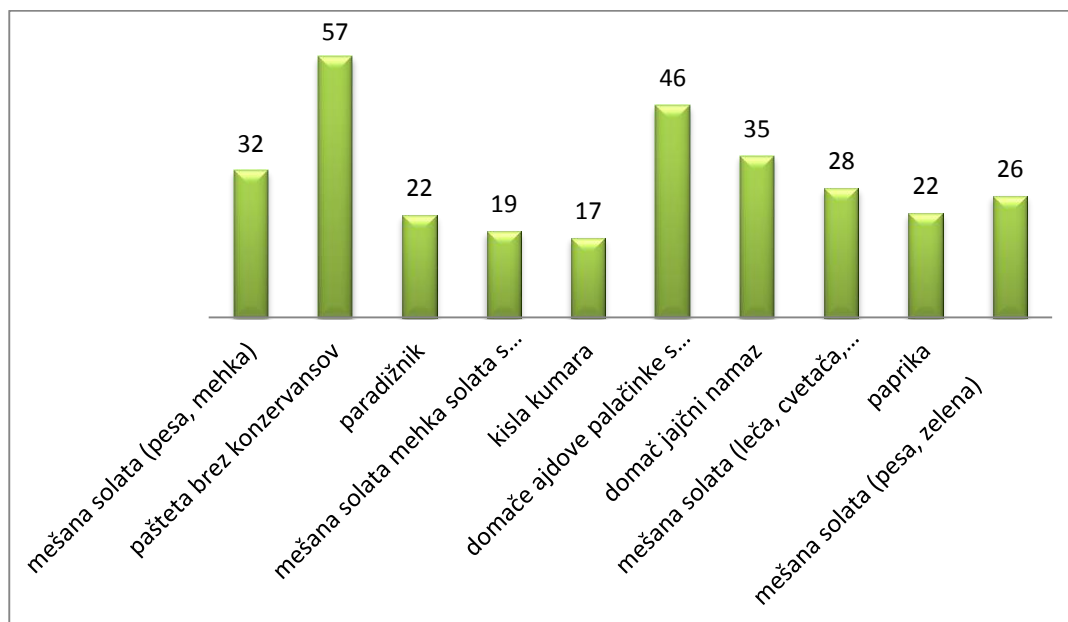
Graf 1: Prikaz % otrok v oddelkih prvega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60 % za obdobje od 12. do 16. 10. 2015



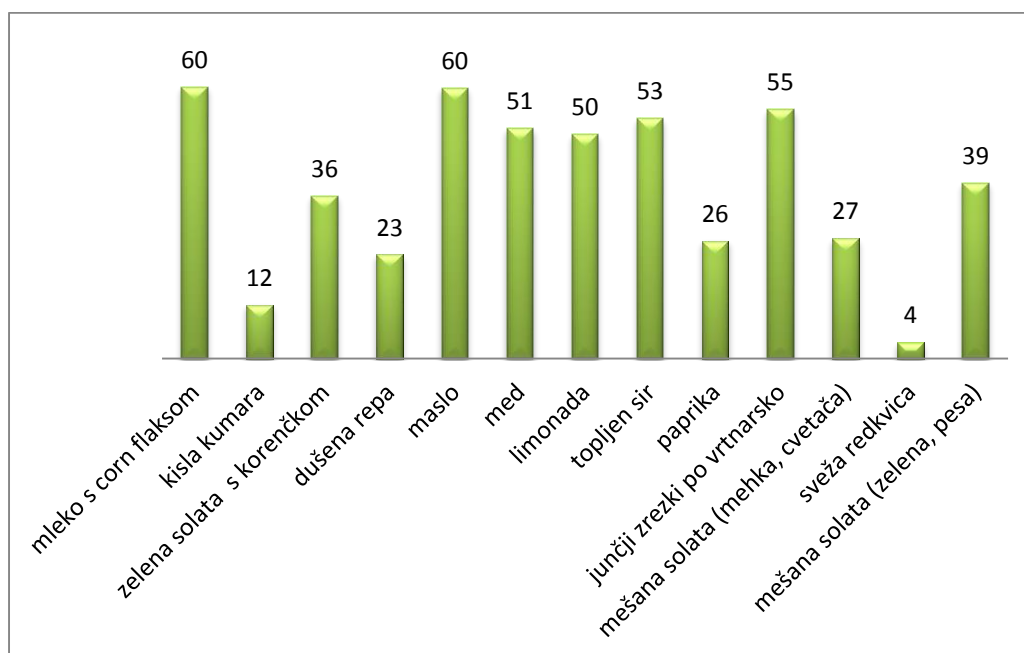
Graf 2: Prikaz % otrok v oddelkih prvega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60 % za obdobje od 19. do 23. 10. 2015



Graf 3: Prikaz % otrok v oddelkih prvega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60 % za obdobje od 26. do 30. 10. 2015



Graf 4: Prikaz % otrok v oddelkih prvega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60 % za obdobje od 2. do 6. 11. 2015



2. ANALIZA GRAFOV ODDELKOV PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA

Iz grafov smo izluščili živila po obrokih, ki jih v oddelkih prvega starostnega obdobja otroci niso jedli oziroma so živilo le poskusili.

a) Zajtrk:

- kakav brez sladkorja, mleko,
- domač ribji namaz, domač jajčni namaz, kisle smetana, skuta, topljen sir, pašteta brez konzervansov, maslo, med,
- mleko s kosmiči (corn flakes).

b) Kosilo:

- solata: zelena, pesa, mehka, mehka s koruzo, cvetača, korenček, leča,
- piščančji trakci z zelenjavo, majaronovo meso,
- bio ajdova kaša, prosena kaša,
- domač slani skutin zavitek, pečena jabolka, domače ajdove palačinke s kislo smetano,
- jota z junčjim mesom, dušena repa, junčji zrezek po vrtnarsko,
- limonada.

c) Popoldanska malica:

- bio mešan kruh z ržem.

Z analizo podatkov iz grafov prvega starostnega obdobja smo ugotovili, da otroci izrazito odklanjajo zelenjavo: redkvice je jedlo le 3 % otrok, kisle kumarice 12 % otrok, paradižnik 22 % otrok, nariban korenček 31 % otrok, korenček 34 % otrok, papriko 19 % otrok, dušeno repo 23 % otrok.

Tudi pri solatah ugotavljamo, da niso priljubljene: cvetačo v solati je jedlo le 6 % otrok, mehko solato 19 % otrok, mešano solato 21 % otrok, solato z naribanim korenčkom 36 % otrok, peso 40 % otrok.

Glede na cilj raziskave in izločitev sladkih peciv iz jedilnikov, ugotavljamo, da slana peciva v oddelkih prvega starostnega obdobja niso bila tako priljubljena kot sladka: domač slani skutin zavitek je jedlo 32 % otrok, pečena jabolka 36 % otrok, domače ajdove palačinke s kislo smetano 46 % otrok.



VRTEC TRNOVO
Kolezijska ulica 11 • 1000 Ljubljana

☎ 01 420 46 56
☎ 01 420 46 55
🌐 www.vrtectrnovo.si
✉ tajnistvo@vrtec-trnovo.si

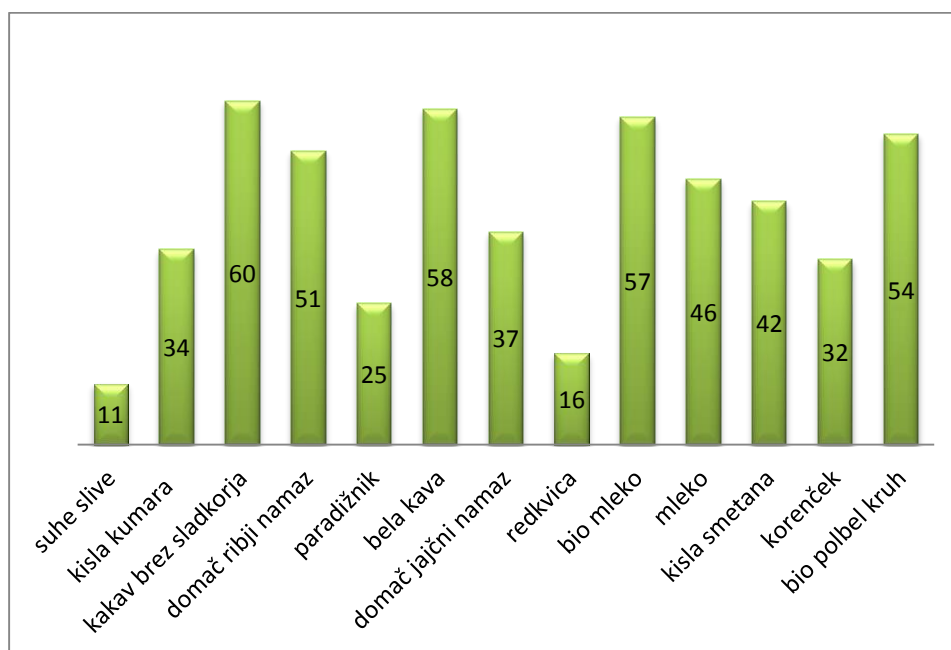
V manjšem odstotku so bila zastopana tudi žita: bio ajdovo kašo je jedlo 39 % otrok, proseno kašo pa 41 % otrok.

V oddelkih prvega starostnega obdobja imajo otroci na voljo dva menija – mlečni zajtrk in »običajni zajtrk«.

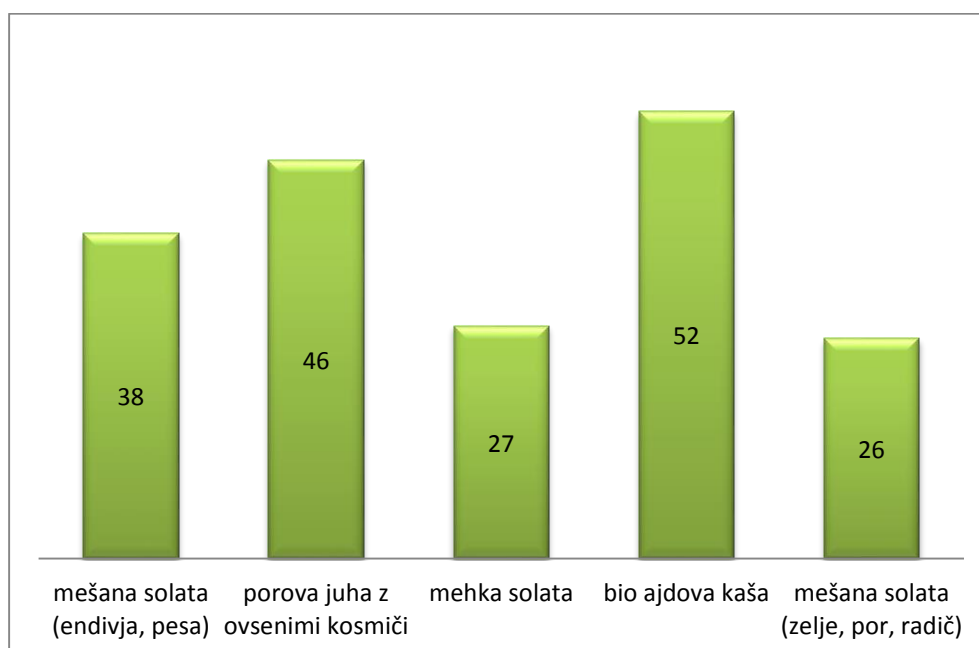
Za dva menija v oddelkih prvega starostnega obdobja smo se odločili, ker nekateri otroci že v osnovi mlečno zavračajo, drugi pojedjo oboje v manjši količini, nekateri pa le mlečno.

3. ODDELKI DRUGEGA STAROSTNEGA OBDOBJA

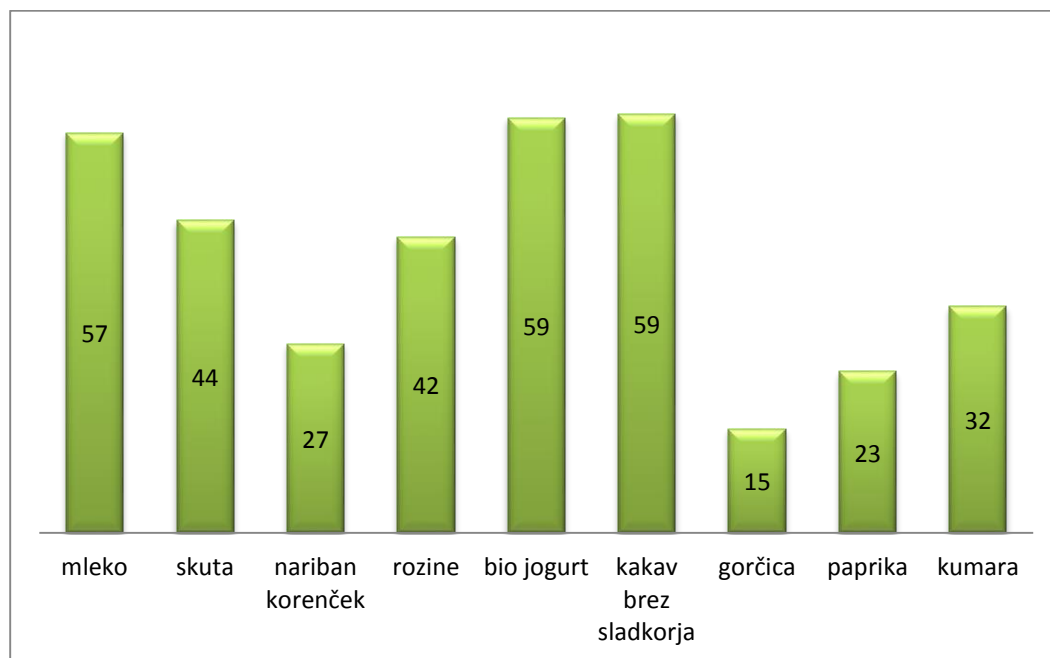
Graf 5: Prikaz % otrok v oddelkih drugega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60 % za obdobje od 12. do 16. 10. 2015 pri obrokih zajtrka in popoldanske malice



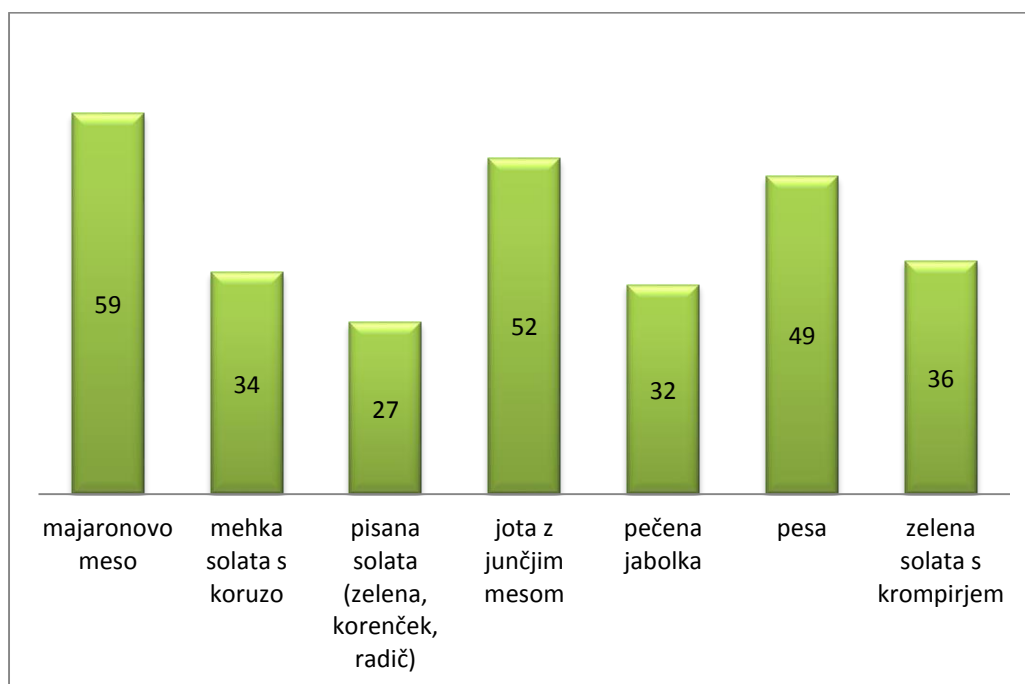
Graf 6: Prikaz % otrok v oddelkih drugega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60 % za obdobje od 12. do 16. 10. 2015 pri kosilu



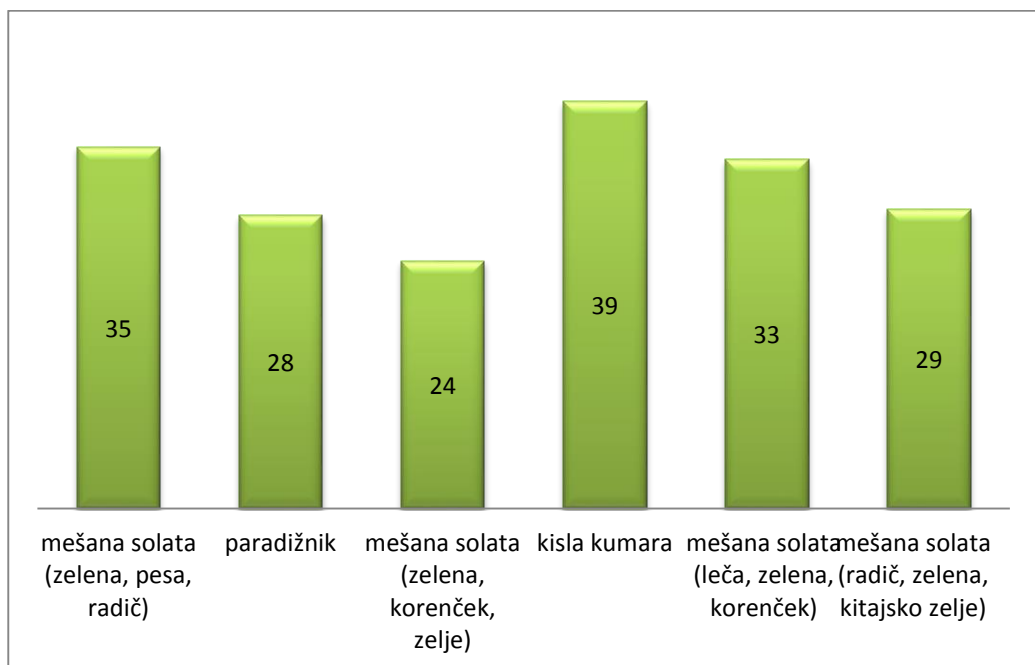
Graf 7: Prikaz % otrok v oddelkih drugega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60% za obdobje od 19. do 23. 10. 2015 pri obrokih zajtrka in popoldanske malice



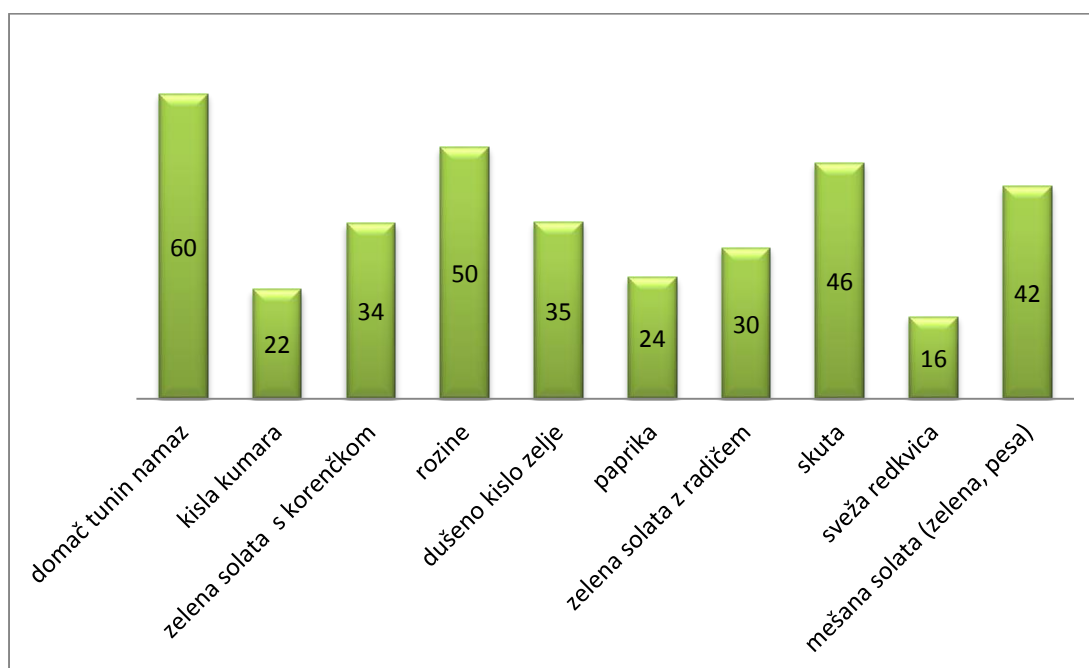
Graf 8: Prikaz % otrok v oddelkih drugega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60 % za obdobje od 19. do 23. 10. 2015 pri kosilu



Graf 9: Prikaz % otrok v oddelkih drugega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60 % za obdobje od 26. do 30. 10. 2015 pri vseh treh obrokih



Graf 10: Prikaz % otrok v oddelkih drugega starostnega obdobja, ki so posamezno jed/živilo „po/jedli“ v manj kot 60 % za obdobje od 2. do 6. 11. 2015 pri vseh treh obrokih



4. ANALIZA GRAFOV ODDELKOV DRUGEGA STAROSTNEGA OBDOBJA

Iz grafov smo izluščili živila po obrokih, ki jih v oddelkih drugega starostnega obdobja otroci niso jedli oziroma so živilo le poskusili.

a) Zajtrk:

- mleko, kakav brez sladkorja, bela kava,
- domač ribji namaz, domač tunin namaz, domač jajčni namaz, kislá smetana, skuta,
- bio polbel kruh,
- suhe slive, kislá kumara, paradižnik, redkvice, korenček, rozine, paprika.

b) Kosilo:

- porova juha s kosmiči, bio ajdova kaša, jota z junčjim mesom,
- majaronovo meso, dušeno kisló zelje,
- solate: mehka, mehka s koruzo, endivija, zelena, zelena solata s krompirjem, zelena solata s korenčkom, zelena solata z radičem, pesa, zelje, por, radič, korenček, leča, kitajsko zelje,
- pečena jabolka.

c) Popoldanska malica:

- bio jogurt.

Pri pregledu grafov za oddelke drugega starostnega obdobja ugotavljamo večjo ješčnost otrok v primerjavi z oddelki prvega starostnega obdobja, saj procent zaužitih jedi narašča.

Še vedno pa beležimo manjši odstotek pri ješčnosti zelenjave. Redkvice je jedlo 16 % otrok, kislé kumarice 22 % otrok, papriko 24 % otrok, paradižnik 25 % otrok, nariban korenček 27 % otrok, korenček 32 % otrok, kisló zelje 35 % otrok.

Tudi pri solatah ugotavljamo, da niso priljubljene, saj jih jedo le od 26 % otrok – zelje, por in radič do največ 36 % otrok – zelena solata s krompirjem.

Glede na cilj raziskave in izločitev sladkih peciv iz jedilnikov, ugotavljamo, da slana peciva v oddelkih drugega starostnega obdobja niso bila tako izrazito odklonilno sprejeta, razen pečenih jabolk – le-te

je zaužilo le 32 % otrok. V predhodnih jedilnikih smo pečena jabolka ponudili z vaniljevo kremo, to kombinacijo so otroci bolje sprejeli.

V manjšem odstotku je bila zastopana tudi bio ajdova kaša, ki jo je jedlo 52 % otrok.

Hkrati ugotavljamo, da veliko otrok povsem odklanja zajtrk ali ga poje le delno, ker zajtrkujejo že doma.

VI. UKREPI PRI OTROCIH, KI HRANO V VRTCU POPOLNOMA ALI V VEČINI ODKLANJAJO

- Stopimo v kontakt s starši in skušamo ugotoviti vzrok ter otroku ponudimo hrano, ki jo ima rad.
- Ob skupnem opazovanju in pogovoru strokovnih delavcev s starši smo sklepali, da je neješčnost povezana z otrokovim uvajanjem v vrtec. Neješčnost otroka poskušajo strokovni delavci reševati tako, da ponudijo otroku možnost izbire hrane.
- V dogovoru s starši otroke ne silimo s hrano in ponudimo tisto, kar otroci jedo.
- V vsakem primeru se strokovni delavci v dogovoru s starši povežejo s kadrom v kuhinji, ki za te otroke pripravi hrano, ki jo jedo.

VII. PREDLOGI IN PRIPOMBE

Otroci so več vrst žit, ki smo jih uvedli v prehrano, sprejeli, razen, ko so bila ta pripravljena kot samostojne priloge. Takrat so pojedli manjše količine.

Čokoladni posip, ki smo ga ponudili pri mlečnem zajtrku enkrat tedensko, so najbolj pogrešali otroci drugega starostnega obdobja, čeprav trend ni razviden iz analize.

V oddelkih prvega starostnega obdobja imajo otroci na voljo dva menija, ker nekateri otroci že v osnovi zavračajo mlečni obrok, drugi pojedjo oboje v manjši količini, nekateri pa samo mlečno.

Otroci so pogrešali sladko pecivo, ki je običajno na jedilniku skupaj z enolončnico – (ajdove palačinke s kisló smetano, slani skutin zavitek, pečena jabolka – vse brez dodanega sladkorja – so slabo pojedli).

Večletna praksa Vrtca Trnovo je, da vsa peciva, ki jih ponudimo otrokom, tudi tistim z dietami, pripravijo kuharice našega vrtca, in sicer s čim manj sladkorja.

VIII. ZAKLJUČEK

Izsledki analize prehranjevanja otrok v Vrtcu Trnovo so bili predstavljeni v matičnih oddelkih za posameznega otroka na posebnih govorilnih urah, izsledki skupne analize prehranjevanja pa na seji Sveta staršev in seji Sveta zavoda.

Člani obeh svetov so se strinjali, da se uvedejo jedilniki nazaj skladno z dosedanjimi smernicami vrtca, pri čemer že do sedaj vrtec nenehno uvaja postopoma nove okuse in jedi.

Pripravili: Milojka Pečenko, organizatorica prehrane in ZHR in Mojca Zupan, vzgojiteljica

Suzana Antič, ravnateljica