

## Bliža se Svetovni dan hrane ...

V vrtcu se že z različnimi dejavnostmi pripravljamo na dogodek **ob Svetovnem dnevu hrane leta 2024**, ki ga obeležujemo **16. oktobra**. V letu 2024 nas opozarja na pomen hrane z motom »Pravica do hrane za boljše življenje in boljšo prihodnost«.

V ta namen sem obiskala otroke iz skupine 6. Izvedli smo tri delavnice na temi **»boljše in zdravo življenje«** ter **»hrana, ki nam koristi za naše zdravje«**. Otroci so sodelovali z zanimanjem, utrjevali so svoja znanja, veliko pa so se naučili tudi novega.



V vrtcu dajemo sicer področju **prehrane** velik poudarek skozi celo šolsko leto, saj se zavedamo, da je za zagotavljanje rasti in razvoja otroka v obdobju odraščanja kakovostna in uravnotežena prehrana izrednega pomena.

Obveščali smo vas že, da s šolskim letom 2024/2025 v veljavo stopajo **prenovljene prehranske smernice**, ki smo jih pri načrtovanju in organizaciji prehrane dolžni upoštevati vsi vzgojno-izobraževalni zavodi v Sloveniji. Smernice spodbujajo zdravju in okolju prijazno prehranjevanje, ki ohranja in krepi otrokovo zdravje ter je sočasno prijazno do okolja.

To pomeni, da je na krožnikih čim pogosteje **lokalna, sezonska, čim bolj naravno pridelana, minimalno predelana in nepakirana hrana.**

Glede na smernice smo se z otroki 6. skupine preko igre natančneje seznanili s **prehranskim (zdravim) krožnikom**, ki vsebuje zadostne količine zelenjave in polnovrednih žitnih izdelkov ter zmerne količine kakovostne beljakovinske hrane (pusto meso, stročnice, mlečni izdelki, ribe, jajca).



Nadaljevali smo z **načrtovanjem oz. sestavo zajtrka in kosila** za vse otroke vrtca na dan 16. 10. 2024, ko obeležujemo Svetovni dan hrane. *Uganite, kaj dobrega so otroci izbrali?* ([glej jedilnik](#) 😊)

Vsi skupaj smo preživeli še en zanimiv, poučen, a sproščen vrtčevski dopoldan. Odrasli lahko s svojim zgledom odločilno vplivamo na zdrav način življenja in prehranjevalne navade otrok že v otroštvu. Tudi vas vabimo, da doma otroke čim večkrat vključite v dejavnosti, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje vseh – malih in velikih.

Andreja Majcen, vodja prehrane v vrtcu  
z vzgojiteljicama Lidijo Ropoša in Barbaro Muhič