

KVALITETNO PREHRANJEVANJE

Starši za nami je tretji teden izolacije in kljub temu doma ne smemo pozabiti na kvaliteten način prehranjevanja naših otrok. V tem obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. V tem obdobju je zato izjemno pomembno, ne le, da otrok je dovolj, ampak predvsem da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Prehranske potrebe otrok se v času rasti in razvoja spreminjajo. Razvoj telesa je najhitrejši v začetku življenja, nekoliko se upočasni sredi otroštva, in spet okrepi v času pubertete, nakar se ustali. Prav zaradi pospešene rasti, pa tudi zaradi večje vsakodnevne aktivnosti, otroci potrebujejo relativno veliko energije glede na svojo velikost. Da zadostimo vsem potrebam po makro- in mikrohranilih, otrokom v prvi vrsti ponudimo s hranili bogata živila, ki naj bodo čim bolj raznolika. Med vsemi hranili ne pozabite na **zelenjavo in sadje**, ki sta pomemben vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin, poleg naštetega vsebujeta še celo paleto drugih koristnih snovi.

Ne pozabite

Izkušnje s hrano pomembno vplivajo na izoblikovanje prehranskih navad, pri čemer imate starši pomembno vlogo, saj s svojim zgledom odločilno vplivate na njihov razvoj. Otrokom hranila posredujte na zanimiv, njim poseben, domiseln način. Uporabite domišljijo, katera ne pozna meja.

Nekaj idej:

https://www.bibaleze.si/vse_o_prehrani/ideje-kako-postreci-sadje.html

<https://www.dobrezgodbe.com/prosti-cas/zabavni-krozniki-za-najmlajse>

Iz prakse pri delu v skupini vrtca pa je videti tudi takole:



Pripravila Nevenka Vesel, org. prehrane in zhr

Vir: <https://prehrana.si/>