

SMERNICE za prehrano otrok v *domačem okolju*

Ste se kdaj zalotili, da rečete: »Otrok je že jedel v šoli« ali »Otrok je že jedel v vrtcu«? Toda otrok ne je le tam. Otrok je cel dan in tudi prehrana je celodnevna.

Zato vprašanje kaj naj otrok doma še poje, ni ključno. Veliko pomembnejše je vprašanje, **kako domači obrok dopolni tisto, kar je otrok že pojedel čez dan.**



SMERNICE KOT VODILO ZA DOMAČO PREHRANO

V današnjem (pre)hitrem tempu starši pogosto iščemo preproste, a zanesljive načine, kako otrokom zagotoviti zdravo prehrano. Slovenske smernice za prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih (VIZ)[1], ponujajo odličen okvir tudi za domače okolje. Temeljijo na konceptu celodnevne prehrane, ki vključuje pet obrokov: zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Namenjene so otrokom od 1. do 18. leta starosti ter spodbujajo raznolikost prehrane, uravnotežen energijski vnos ter omejevanje sladkorja, soli in nasičenih maščob.

Poglejmo, kako lahko te strokovne smernice, ki veljajo v šolah in vrtcih, preprosto prenesemo tudi v domače okolje in s tem podpremo zdrave prehranske navade otrok in celotne družine.

KORAKI DO URAVNOTEŽENE PREHRANE DOMA

1. Izbira živil za domačo shrambo

V domači shrambi naj prevladujejo **minimalno predelana živila**, po možnosti sezonska in lokalno pridelana. Takšna živila imajo praviloma **višjo hranilno vrednost**, hkrati pa podpirajo tudi bolj trajnosten način prehranjevanja.

Prednost dajte svežim živilom, kot so:

- zelenjava in sadje
- polnozrnata žita
- puste vrste mesa (piščanec, puran)
- ribe (npr. skuša, sardine, orada, brancin, losos)
- stročnice (fižol, leča, grah)



Med mlečnimi izdelki izbirajte predvsem **nesladkane izdelke** kot sta navadni jogurt in skuta ter siri z nižjo vsebnostjo maščob (do 26 g mlečne maščobe/100 g).

Izogibajte se shranjevanju visoko procesiranih živil, kot so sladke pijače, instant izdelki in prigrizki. Če jih ni v domači shrambi, jih tudi veliko redkeje pojemo.

2. Sestava uravnoveženega obroka

Pri sestavljanju obroka si lahko pomagamo s preprostim pravilom krožnika, kot je prikazano na sliki. Krožnik razdelimo na tri dele: polovico naj predstavljata zelenjava in/ali sadje, četrtno škrobna živila (npr. krompir, riž, testenine ali kruh - pri čemer naj bo vsaj polovica žitnih izdelkov polnozrnatih), četrtno pa beljakovinska živila, kot so meso, ribe, jajca, mlečni izdelki ali stročnice.

Velikost porcije vedno prilagodimo osebi, ki obrok uživa. Če obrok pripravljamo za otroka, se pri oceni količine orientiramo po **velikosti otrokove dlani ali pesti**, saj se tako porcije naravno prilagodijo starosti in potrebam posameznika.

Obrok dopolnimo z majhno količino kakovostnih maščob, na primer z oljčnim oljem, ki je lahko osnovno olje v kuhinji. Občasno ga lahko dopolnimo tudi z lanenim, repičnim ali orehovim oljem, ki prispevajo omega-3 maščobne kisline.

Obrok naj spremlja voda ali nesladkani čaj.

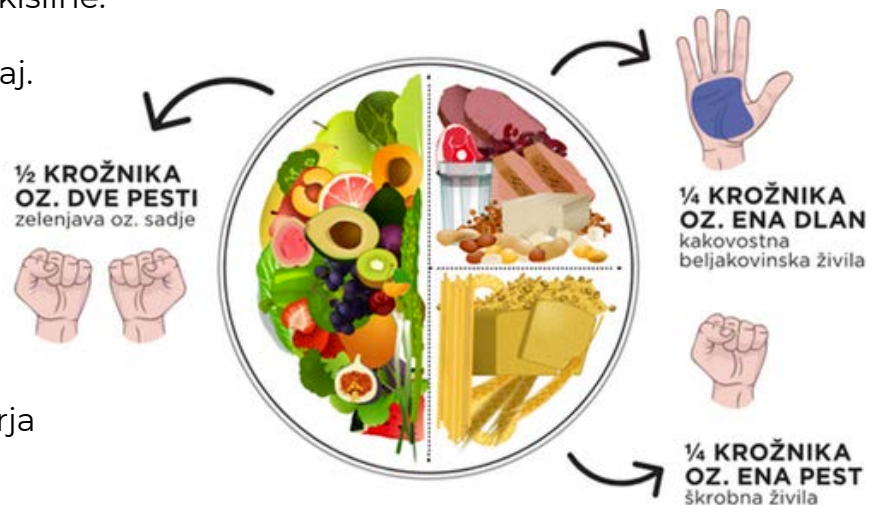
3. Število dnevnih obrokov






Pomemben del zdrave prehrane otrok je tudi ritem obrokov skozi dan. Priporočila temeljijo na preprostem modelu **3 + 2**:

- **3 glavni obroki:** zajtrk, kosilo in večerja
- **2 manjša obroka:** dopoldanska in popoldanska malica

Obroki naj bodo razporejeni približno na 2,5 do 4 ure (**optimalno na 3 ure**) in jih med seboj ne združujemo.

Primer dnevnega ritma je lahko: **zajtrk ob 7.00, dopoldanska malica ob 10.00, kosilo ob 13.00, popoldanska malica ob 16.00 in večerja ob 19.00**. Ritem nato prilagodimo urniku vrtca ali šole ter drugim dnevnim obveznostim.



7:00	10:00	13:00	16:00	19:00
				

Redni obroki pomagajo preprečevati stalno grizljanje, pretirano lakoto in prenajedanje, ki se pogosto pojavi, ko obroke izpustimo. Takšen ritem je smiselno ohranjati tudi ob koncih tedna, saj otrokom pomaga razvijati stabilne prehranske navade.

4. Pogostost vključevanja posameznih živil

Pri načrtovanju obrokov je koristno upoštevati tudi priporočeno pogostost vključevanja posameznih skupin živil:

- **zelenjava in/ali sadje** – vključena pri vsakem obroku
- **žita in škrobna živila** – vključena v vsak obrok, polovica naj bo polnozrnatih
- **mleko in mlečni izdelki** – vsak dan, vsaj 2 porčiji
- **stročnice** – 1-2 x tedensko (npr. fižol, leča, čičerika, grah)
- **ribe** – 1-2 x tedensko
- **belo meso** – do 2x tedensko
- **rdeče meso** – do 2x tedensko
- **oreški in semena** – vsak dan v manjših količinah (pri mlajših otrocih zmleti ali drobno sesekljani)

Priporočljivo je tudi, da ima družina **vsaj en brezmesni dan na teden**, pri katerem meso nadomestimo s stročnicami ali drugimi rastlinskimi viri beljakovin.



5. Priprava hrane za ohranjanje hranil

Način priprave hrane pomembno vpliva na hranilno vrednost obroka. Priporočljivi so predvsem postopki, ki ohranjajo hranila:

- kuhanje (tudi na pari)
- dušenje
- pečenje z majhno količino olja

Cvrtju se praviloma izogibamo, če pa se mu ne moremo izogniti, naj bo omejeno na največ dvakrat mesečno. Prav tako se izogibamo prepečenim oziroma temno rjavim delom hrane, saj se pri takšni pripravi lahko tvori akrilamid, spojina, ki je povezana s povečanim tveganjem za nastanek raka.

Za izboljšanje okusa lahko namesto dodatnega soljenja uporabimo zelišča, začimbe ali aromatično zelenjavo, kot sta česen in čebula. Sol naj bo jodirana in uporabljena zmerno.

6. Prehrana se z odraščanjem spreminja

Z odraščanjem se spreminjajo tudi prehranske potrebe otrok, zato je pomembno, da prehrano prilagajamo posameznemu obdobju razvoja.

MALČKI (1–3 leta)

Značilna je hitra rast, zato potrebujejo relativno več energije glede na telesno maso. Hrana naj bo mehka ali narezana na majhne koščke (da zmanjšamo tveganje za zadušitev), mlečni izdelki naj bodo polnomastni (mleko, jogurt, skuta), porcije pa manjše, a obroki redni. Veliko malčkov zavrača različne teksture hrane, zato vztrajajte mirno in brez sile.

PREDŠOLSKI OTROCI (3–6 let)

To je ključno obdobje za učenje okusov. Novih živil otroci pogosto ne sprejmejo takoj – včasih je potrebnih tudi 10–15 ponudb, preden jih sprejmejo. Ponujajte brez pritiska in v različnih oblikah (surovo, kuhano, v juhah ali enolončnicah).

OSNOVNOŠOLCI (6–12 let)

Potrebe po energiji in hranilih še vedno visoke, zlasti pri telesno aktivnih otrocih. Pomembni so redni obroki in raznolika prehrana iz vseh skupin živil. Otroke lahko vse pogosteje vključujemo v preprosta kuhinjska opravila, saj tako razvijajo samostojnost in pozitiven odnos do hrane.

NAJSTNIKI (12–18 let)

V obdobju intenzivne rasti in telesnega razvoja se potrebe po energiji in hranilih povečajo. Posebej pomemben je zadosten vnos beljakovin, železa, kalcija in kakovostnih maščob. Ker so pri izbiri hrane že bolj samostojni, je pomembno spodbujati redne obroke in zdrave izbire, saj najstniki pogosto preskakujejo obroke ali posegajo po hitri hrani.



Domače okolje ima ključno vlogo pri oblikovanju prehranskih navad otrok. Čeprav velik del dnevne prehrane otrok poteka v vrtcih in šolah, so prav domači obroki tisti, ki dolgoročno oblikujejo odnos do hrane, družinsko kulturo prehranjevanja in zdrav življenjski slog.

Referenca:

1. ZRSS, Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. 2024: Ljubljana.