

## JEJ ZDRAVO, SPOŠTUJ HRANO IN VARUJ NARAVO

### Rdeča nit za šol. l. 2024/2025

V obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi tako za rast in razvoj kot tudi za vsakodnevne dejavnosti. V tem obdobju je zato izjemno pomembno, ne le, da otrok je dovolj, ampak predvsem, da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Vse pogosteje pri tem izpostavljam tudi trajnostno, lokalno pridelano hrano, ki je prijaznejša do okolja. **V letošnjem šolskem letu bomo spodbujali, da boste v prehranskih sistemih v vrtcih preko nabave, priprave in ponudbe ter motivacije otrok zmanjševali zavržke hrane in s tem negativne vplive na okolje.** Trenutne prehranske vzorce v vrtčevskih okoljih bomo primerjali s predlaganimi prehranskimi vzorci, kot jih narekujejo prenovljene Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ter opazovali ali lahko zmanjšamo svoje okoljske vplive tudi na račun prilagoditev v prehrani.

Zdrava in trajnostna prehrana vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo, varovalno ter biološko sprejemljivo hrano, ki ustreza posameznikovim prehranskim potrebam, ohranja in krepi njegovo zdravje ter je sočasno prijazna do okolja in podnebja. To pomeni, da izbiramo hrano, ki je lokalna, pridelana na čim bolj naraven način, sezonska, čim manj predelana in zapakirana. Pri tem tudi skrbimo, da hrana ne postane odpadek.

**S primernimi pristopi bomo zato skušali pri otrocih spodbuditi uživanje čim bolj raznolik izbor živil rastlinskega izvora, dali prednost kakovostnim mlečnim izdelkom, pustim vrstam mesa, ribam, stročnicam, polnovrednim žitom in žitnim izdelkom ter kakovostnim maščobam.** Po mnenju domačih in tujih strokovnih združenj je uravnotežena, pestra in mešana prehrana po zgornjih načelih trenutno najoptimalnejši način, kako v praksi doseči ustrezno razmerje med okoljskimi vplivi in vplivom prehrane na zdravje. Vse drugačne oblike prehranjevanja v teh okoljih lahko privedejo do poslabšanja hranilne vrednosti obrokov, posledice zavračanja hrane pa se lahko odrazijo v še dodatno povečanem negativnem okoljskem odtisu prav na račun zavržkov hrane. Zato bomo v tem šolskem letu iskali prakse, da bo takšna prehrana čim večkrat tudi dejansko na otroških krožnikih, po drugi strani pa, da bo tudi dobro sprejeta s strani otrok, kar pomeni, da ne bodo nastajali pretirani zavržki hrane.

**Že z manjšimi spremembami tako pri izboru, kombiniranju hrane kot njene priprave lahko že vsak izmed nas zmanjša svoj ogljični odtis in spodbudi prehod v bolj trajnosten sistem oskrbe s hrano.** Globalnega segrevanja ni mogoče zadržati brez sprememb v načinu proizvodnje in potrošnje hrane. Torej šteje vsak kamenček v mozaiku, ki ga naredimo kot posamezniki ali kot skupnost. **Bodimo družbeno odgovorni!**