

ZELENJAVA - POZABLJENA KRALJICA ZDRAVJA

Redno in obilno uživanje zelenjave, sadja in polnozrnatih žitnih izdelkov, ki se začne zgodaj v življenju, zmanjšuje tveganje za nastanek degenerativnih kroničnih obolenj, zlasti srca in ožilja ter raka. Z zavestnim uživanjem pretežno živil rastlinskega izvora se vnos antioksidativno učinkovitih, imunološko ugodno ocenjenih hranljivih snovi občutno poveča. In ker je motnja presnove maščob prisotna kar pri 70% populacije moških v Sloveniji, je prav, da dajemo poudarek na uživanju zelenjave že v zgodnjem otroštvu. (Bulc, 2014)

V našem vrtcu si že od leta 2012 prizadevamo, da bi otroci v večji meri in v večjih količinah posegali po zelenjavi. Analiza pisnih zapisov o opažanju prehranjevanja otrok ob zaključku šolskega leta 2017/2018 je pokazala, da se delež otrok, ki neradi posegajo po zelenjavi s starostjo zmanjšuje. Tako je ob koncu šolskega leta odklanjalo svežo zelenjavo 31,11% otrok 1. starostnega obdobja in 6,35% otrok 2. starostnega obdobja.

Da bi spodbudili zanimanje za zelenjavo pri otrocih in povečali količino zaužite zelenjave smo si v vrtcu zadali naslednje naloge:

1. Otrokom omogočimo, da lahko spremljajo rast zelenjave na vrtčevskih igriščih, za zelenjavo skrbijo ob pomoči strokovnih delavk in jo ob zrelosti tudi zaužijejo.
2. Otrokom ob zelenjavnih juhah občasno ponudimo tudi presno zelenjavo, kot npr. brokoli, cvetača, zelje, koleraba, ohrovt, čebula, ... Tako imajo otroci možnost okusiti in spoznati presno in kuhano zelenjavo.
3. Tudi pri zajtrku otrokom ponujamo presno ali vloženo zelenjavo, v zimskem času pa tudi presno kislo zelje in kislo repo.
4. Na jedilniku imamo 1x tedensko samo zelenjavne jedi brez mesa in 1x mesečno samo rastlinske vire beljakovin-to je zelenjavne jedi brez mleka, jajc in mesa
5. V naši kuhinji izvajamo različne kuharske delavnice priprave zelenjavnih jedi po novih recepturah z namenom, da si pridobivamo nove veščine in znanja za pripravo okusnih zelenjavnih obrokov.

Zavedamo se, da imate starši ključno vlogo pri spodbujanju zdravih prehranskih navad.

Zato se obračamo na vas, da podprete naša prizadevanja, da bodo otroci z veseljem posegali po zelenjavi in jo sprejeli kot pomemben vsakodnevni sestavni del kosila in drugih obrokov.

Kaj lahko naredite starši?

Čim večkrat boste otroku ponudili novo hrano z različnimi okusi, bolj bo verjetno, da jo bo sprejel in se navadil nanjo. Otrok mora včasih 10 do 15 krat okusiti posamezno vrsto hrane, preden sprejme in se navadi na nek okus. Zato je pomembno, da starši po nekaj neuspešnih poskusih ne obupate. Na začetku je pomembno samo spoznavanje novega okusa. Ko se otrok na nov okus navadi, je od našega načina prehranjevanja odvisno, kakšne količine zelenjave bo otrok pojedel. Ko bo otrok postopoma zaužil **zadostno količino** zelenjave, bo naš trud poplačan. (Bratanič in sodelavci, 2010)

Ne bodimo razočarani, če otrok kljub naši stalni ponudbi zelenjavo še vedno zavrača. Tudi to je uspeh, da se otrok zaveda, da sodi zelenjava na kuhinjsko mizo. Kdo ve, mogoče pa bo le kdaj posegel po njej? Mogoče se bo šele kot najstnik spomnil, da smo mu že kot otroku ponujali zelenjavo ...

V tabeli so prikazane okvirne količine zelenjave pri kosilu za otroke od prvega do četrtega leta starosti:

JUHA: brokoli 110g ALI korenje 50g, cvetača 60g
PRIKUHA: bučke 20g ALI brokoli 40g, grah 20g
SOLATA: paradižnik 30g do 60g ALI zelena solata s kumarami 55g

(Slavič, 2011)

Kako lahko starši v zgodnjem otroštvu oblikujete otrokov okus?

- ustvarite prijetno okolje in oblikujte pravila prehranjevanja;
- vztrajno in nenasilno ponujajte otroku majhne količine nove zelenjave, sadja, začimb in posameznih jedi;
- sami dajajte dober zgled pri uživanju zelenjave in odkrivanju novih okusov;
- vključite otroke v nakupovanje in pripravo hrane;
- otroku približajte plodove na vrtu, v sadovnjaku in v gozdu; če je le mogoče, ga vključite v delo v naravi: sejanje, sajenje, nabiranje plodov...

Pa še nekaj nasvetov za pripravo zelenjave

- S kuhanjem, zamrzovanjem, shranjevanjem in pripravo zelenjave lahko izgublamo precej vitaminov. S shranjevanjem in kuhanjem se izgubljajo predvsem vitamini B in C ter flavonoidi. Da bi si zagotovili več vitaminov, uživajmo čim bolj svežo zelenjavo, pridelano v Sloveniji, saj zelenjava z vsakim dnem transporta in na prodajni polici izgublja dragocene vitamine.
- S preišljeno izbiro zelenjave lahko dobro poskrbimo za svoje zdravje. Prednost dajmo uživanju sezonske zelenjave, potrudimo se, da jo uživamo tudi presno, kot solato, v kombinaciji s hladnimi omakami
- Izognimo se namakanju zelenjave v vodi, saj namakanje odplavi vodotopne vitamine. Solatne liste najprej operemo in šele nato trgamo na manjše lističe, tako ohranimo čim več vitalnih snovi.
- Svežo zelenjavo čim prej shranimo na hladen in temen prostor, da preprečimo izgubo hranilnih snovi in vitaminov. Papriko, paradižnik in bučke lahko shranjujemo pri sobni temperaturi.
- Da bi ohranili zadostno količino hranilnih snovi v zelenjavi, jo kuhajmo na pari in čim krajši čas. Solimo jo šele ko je kuhana, razen stročnic.
- Eden od razlogov za izgubo vitaminov pri kuhanju so tudi prevelike količine maščobe. Če pražimo zelenjavo, uporabljajmo čim manj maščobe in jo pražimo čim krajši čas. Prav tako ne cvrimo zelenjave, saj se pri tem izgubljajo vitamini, nastaja pa tudi večja količina rakotvornih snovi, kot pri kuhanju.

Prizadevajmo si za zdrav način življenja

nas in naših otrok

z izbrano zelenjavo višje kakovosti.

Pripravila. Valentina Zgubič, univ.dipl.inž. živ. teh. in oec

Vir:

1. www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/IV-271.pdf
2. www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/zakonodaja/mednarodna...
Datoteka PDF
3. Slavič, J. Dietni jedilniki za otroke. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: 2011