

O PREHRANI V NAŠIH VRTCIH

Otroci dobijo premalo mleka

Pravilno prehranjevanje otrok v predšolski dobi je zelo zahtevna naloga, saj je od tega odvisno zdravje naših otrok sedaj in tudi potem, ko bodo odrasli. O prehrani predšolskih otrok v ljubljanskih vrtcih smo se pogovarjali s predsednikom Mestne skupnosti otroškega varstva Brankom Golobičem. Dejal je, da očitki, da kakovost hrane ni takšna kot bi morala biti, niso povsem umestni.

Pri Mestni skupnosti otroškega varstva namreč sodelujejo strokovnjaki Centralnega zavoda za napredek gospodinjstva, ki že tretje leto kolikor se le da skrbno nadzorujejo kakovost prehrane v ljubljanskih vrtcih. Glede na to, da skupina strokovnjakov vrtcev ne obvešča o svojih nameravnih obiskih, je slika o stanju, ki jo dobijo, povsem realna.

Res je, da je jedilnik, na osnovi katerega naj bi v vrtcih pripravljali svoje jedilnike, že nekoliko zastarel, saj so ga pri Centralnem zavodu za napredek gospodinjstva pripravili že leta 1976, vendar pa še vedno vsebuje vse vrste prehrane, ki bi jo otroci morali med svojim bivanjem v VVZ zaužiti.

Kakovost prehrane se da oceniti na podlagi dveh stvari: normativa ter priporočenih količin posameznih hranilnih snovi in vitaminov v posameznih obrokih.

Ne samo letošnje, ampak tudi prejšnja leta, je bilo pomanjkanje kakovostnega presnega sadja in zelenjave velika ovira za pripravo predpisanih jedilnikov. K temu lahko prištevamo tudi pomnkanje južnega sadja pa tudi visoke cene domačega. Vedno višji stroški prehrane in nenehna rast drugih življenjskih stroškov namreč kar precej zmanjšujejo možnosti za nabavo prav vsega, kar bi otroci morali v vrtcu zaužiti. Seveda pa to ne bi smelo biti opravičilo za slabo in premalo hranljivo prehrano v vrtcih. In tudi ni, saj se (razen morda kakšne redke izjeme) v ljubljanskih in tudi višjih vrtcih kar trudijo, da bi se približali normativu in priporočilom.

Če pogledamo splošne značilnosti prehrane v štirih višjih vrtcih, bi se dalo reči, da so si podobne. Povedati pa moramo, da so podatki iz zadnjih treh let in ne moremo trditi, da je hrana tudi danes takšna, kot je bila pred dvema ali tremi leti. Bolj ali manj pa so si starejši in novejši podatki podobni.

V HRANI PREVEČ MAŠČOB

Kar po vrsti je namreč iz zapisov o hrani na dan obiska strokovnjaka Centralnega zavoda za napredek gospodinjstva razvidno, da je v hrani preveč maščob in premalo sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, ponekod pa tudi mesa in mesnih izdelkov. Predvsem pa je za vse vrte skupno priporočilo, da bi morali otroci dobivati še več mleka in mlečnih izdelkov.

Podatki o kakovosti hrane v vrtcu Malči Belič so najstarejši, saj datirajo nazaj v jesen in zimo leta 1978. V analizi prehrane je napisano med drugim naslednje: »Glavna značilnost prehrane v VVZ Malči Belič je, da se dosežene vrednosti posameznih hranilnih snovi ne približujejo vrednostim normativu. Primanjkljaji beljakovin, ogljikovih hidratov in kalcija so precej visoki, nesorazmerno velika poraba maščob pa postavlja sum, da so obroki kalorično prebogati.« Iz tabele je razvidno, da je bilo v pregledani hrani 33,7 odstotkov premalo kalcija ter beljakovin ter 93,8 odstotkov preveč maščob.« V analizi smo lahko prebrali tudi naslednje: »Kosila so dokaj raznolika, vendar premalo prilagojena prehrani predšolskih otrok. Prehrana vsebuje premalo zelenjave, ki jo nudi jesen.« In zapišimo še to, kar je zapisano kar po vrsti v vseh analizah: »Zajtrki (in malice) so ustrezni, vendar priporočamo večje količine mleka in pogostejše vključevanje mlečnih izdelkov v jedilnike.« Ob tem naj še enkrat poudarimo, da je bilo to leta 1978 in da so priporočila strokovnjakov prav gotovo kaj zalegla in »izboljšala« prehrano v tem vrtcu.

V vrtcu v Velikih Laščah so hrano pregledali in ocenili pred nekako letom in pol in rezultati



so med vsemi pravzaprav najbolj neugodni. Hrano namreč pripravljajo za osnovnošolce in predšolske otroke skupaj, kar prav gotovo botruje slabim rezultatom. Predvsem se negativne ugotovitve nanašajo na primernost prehrane za predšolske otroke in morda še v večji meri na majhno količino kar potrjuje tudi podatek, da so marca porabili le 48,5 odstotka denarja. Primerjava pregledane prehrane s priporočenimi količinami posameznih živil je namreč pokazala, da so bila v času pregleda kar precejšnja odstopanja: 44 odstotkov premalo mleka, 42 odstotkov premalo mlečnih izdelkov, 50 odstotkov mesnih izdelkov, 81 odstotkov zelenjave, 61

odstotkov sadja in 66 odstotkov premalo jaje. Sicer pa so, glede na normativ, pripravljena živila vsebovala nekaj premalo kalcija, medtem ko so bile beljakovine in ogljikovi hidrati zastopani v zadostnih količinah. Tudi v Velikih Laščah so strokovnjaki priporočili večjo porabo mleka in mlečnih izdelkov in tudi zapisali, da na primer skute niso zasledili v jedilniku predšolskih otrok.

ČAJ LE ZA ŽEJO

Nekako v istem času kot Velike Lašče so strokovnjaki obiskali tudi VVZ Krim-Rudnik. Ugotovili so, da je izračun na prehrabeno enoto v poprečju bilo le malo zastopano v zadostnih količinah, medtem ko je bilo tudi v tem vrtcu maščob preveč. Hrana je vsebovala premalo ogljikovih hidratov in kalcija, beljakovine pa so bile v skladu z normativom. Sicer pa je med glavnimi ugotovitvami tudi to, da so bila v času obiska kosila na jedilniku premalo pestra. V vzgojnovarstvenem zavodu Krim-Rudnik so dobili tudi priporočilo, da bi bilo bolje, če bi čaj (za zajtrk ali malico) spustili iz glavnega obroka in ga nadomestili z mlekom in mlečnimi napitki. Čaj lahko dobijo otroci za žejo med obroki.

Najnovejši so podatki o prehrani v vzgojnovarstvenem zavodu Vrhovci in naj kar takoj povemo, da so rezultati pregleda prehrane zelo ugodni. V analizi piše: »Glavna značilnost prehrane je, da se vrednosti hranilnih snovi približujejo vrednostim normativa, kar pomeni, da je prehrana dokaj dobro uravnovežena.« Hrana je bila pregledana letošnje pomlad. Kalorična vrednost obrokov je bila ustrezna, do presežka za 4,7 odstotka pa je prišlo zaradi prevelike porabe maščob. »V VVZ Vrhovci porabijo poprečno na prehrabeno enoto premalo mleka, sadja in zelenjave, medtem ko je količina mesa, mesnih izdelkov, mlečnih izdelkov in jaje ustrezna. Na splošno je zastopnost važnejših živil v prehrani

hrabene navade otrok. Nanje vplivajo precej tudi straši, ki pa so kar pre pogosto preveč popustljivi, kadar se otroci odločijo, da kakšne od jedi, ki jim jo doma postavijo na mizo, ne bodo jedli. Sodelovanje vzgojiteljic ter varuhinj in staršev je tudi v tem pogledu neobhodno potrebno, saj bodo le na ta način otroci jedli in pojedli vse, kar morajo in potrebujejo za zdravo rast in razvoj. Te zadnje vrstice so namenjene staršem v premislek – in morda tudi nekoliko v opravičilo vrtcev, kadar se očetom in materam zdi, da bi dobili v vrtcu otroci lahko mnogo boljše hrano, kot jo jedo.

MOJCA KAUCIČ

NA ZAPOTOKU

Drugo srečanje varuhinj

Oblika varstva otrok v varstvenih družinah predstavlja eno izmed pomembnih oblik dnevnega varstva predšolskih otrok. Njen obstoj utemeljuje mo še vedno z velikimi potrebami po vključitvi predšolskih otrok v družbeno vzgojo in varstvo. Na področju Ljubljane se ta oblika varstva uspešno razvija, saj deluje 60 varstvenih družin, ki vključujejo v varstvo 265 otrok v starosti do 3 let. Varuhinje na domu združujejo delo pri matični VVO ali osnovni šoli, ki vključuje tudi enoto za predšolsko dejavnost. Trenutno je v naši občini vključenih v to dejavnost 21 varuhinj.

V cilju medsebojnega spoznavanja, izmenjave izkušenj in pridobitve novih strokovnih spoznanj je Mestna skupnost otroškega varstva Ljubljana že drugo leto zapored organizirala srečanje varuhinj otrok v varstvenih družinah iz vseh ljubljanskih občin skupaj z mentorji iz VVO oziroma osnovnih šol.

Drugo srečanje je bilo v soboto, 18. oktobra tega leta, ko so se udeležence popeljale proti Zapotoku nad Igom. V programu so bili vmesni postanki za ogled obeležij iz NOB, za kar sta poskrbela takratna borca Tone Pristov-Gusar in Milan Podlogar-Milanček ter Anton Poznik – sekretar OO ZK Golo-Zapotok. V strokovnem delu srečanja so se varuhinje seznanile s tematiko o potrebah sodobnega otroka.

Topla kmečka peč v jedilnici doma, domača hrana, za katero sta poskrbeli kuharici iz VVZ Vrhovci in Rezke Dragar iz Črnuč ter zvoki harmonike »tovarišice« iz VVZ Vrhovci pa so prispevali k še prijetnejšemu vzdušju.

Marsikatera od tovarišic, kraja kot tudi Doma borcev in mladine ni poznala. Vse prisotne pa so ugotavljale, da je Dom zelo primerna točka za razne oblike aktivnosti predšolskih otrok kot tudi drugih dejavnosti. V preventivnem smislu bi, se lahko preko vsega leta izmenjavale skupine otrok iz vzgojnovarstvenih organizacij kot uspeša oblika dnevnih ali tedenskih letovanj in zimovanj.

MILENA SMOLA

DEDEK MRAZ NAJ ENAKO OSREČI NAŠE OTROKE!

Razmislimo!

Tudi letos se približuje čas, ko moramo razmišljati, kako bomo organizirali novoletne prireditve za otroke v naši občini. Verjetno je želja nas vseh organizirati te prireditve tako, da bo sleherni otrok deležen kulturne prireditve in skromnega darila. Žal že vrsto let ugotavljamo, da se tudi na tem področju ne moremo dogovoriti ter združiti moči in sredstva in tako dejansko realizirati našo skupno željo. Namreč ob vsakoletni realizaciji programa kaj radi pozabimo na

druge otroke, predvsem na tiste iz oddaljenih zaselkov in po navadi omogočimo svojim več prireditev in večje darilo.

Vprašati bi se morali, ali je res ta lažja oblika tudi interes nas vseh v krajevni skupnosti, v občini ali v Ljubljani, ali je res tako težko sprejeti sklep v svoji delovni organizaciji, da se del sredstev nameni za skupne prireditve v krajevni skupnosti? Prav KS bi s svojo organiziranostjo lahko zajela vse otroke in bi le tako omogočili slehernemu otroku obisk lutkovne ali kake druge predstave s poudarkom na novoletno vzdušje, na čas, ko zamenjamo še eno sicer težko staro leto, polno uspehov in neuspehov, pričakujemo pa novo leto, od katerega si želimo predvsem uspehe. Tega veselega vzdušja ob zamenjavi leta pa naj bo deležen v naši socialistični družbi prav vsak, predvsem pa naši najmlajši!

