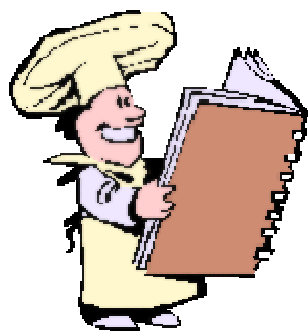


## Jedilnik Vrtca Hansa Christiana Andersena

---



Pri načrtovanju prehrane otrok se držimo načela  
pestrosti  
in visoke kvalitete živil.  
Izbiramo živila, ki so primerna letnemu času.

- Piščančje in puranje meso nabavljamo od Perutnine Ptuj in Pivka, ki zagotavljajo varne izdelke in meso izključno slovenskega porekla.
- Občasno v prehrano otrok vključimo meso iz nadzorovane ekološke pridelave (EKO žrebičje meso, EKO junčje meso).
- Sadni krožnik sestavlja sezonsko sveže sadje: hruške, jabolka, grozdje, nektarine, breskve, marelice, ananas melone, jagode, borovnice, maline.
- Sadno-zelenjavni krožnik sestavlja sveža sezonska zelenjava in jabolka.



- Večkrat tedensko naročamo pekovsko pecivo in kruh, ki je brez aditivov, pod imenom Vaški kruh, Mojčin kruh, Zdravkov kruh, Kekčev kruh . Omenjeni kruh se peče samo na željo vrtcev.

- Občasno v prehrano otrok vključujemo mleko in izdelke iz ekološke pridelave.

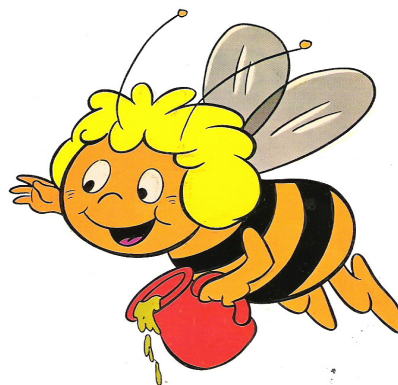


## Jedilnik Vrtca Hansa Christiana Andersena

---

- Omejujemo porabo sladkorja, soli in maščob.
- Otroci imajo po želji za žejo vodo, manj sladkan ali ne sladkan čaj ter 100% sadne in sadno-zelenjavne sokove rečene z vodo, naravne limonade (iz pomaranč, limon in grenivk) .

- Za slajenje uporabljamo med.



- Otrokom se individualno prilagajamo predvsem s konsistenco hrane.

- Kašice za popoldansko malico jasličnih otrok se pripravljajo v vrtčevski kuhinji iz sezonskega sadja in zelenjave.



- Peciva ob enolončnici vedno pripravljamo v domači kuhinji. Naročanja se poslužimo le v primeru kadrovskih težav!

- Občasno meso klavnih živali zamenjamo za ribe.
- Uporabljamo zdrave načine toplotne obdelave (dušenje, kuhanje, peka v parnokonvekcijski pečici namesto cvrtja).
- Omejujemo uživanje belega kruha ter ga nadomeščamo z ajdovim, koruznim, rženim, črnim, ovsenim in polnozrnatim.

- V prehrano otrok vključujemo **STROČNICE** (grah, fižol, čičerika, leča, soja) in **ŽITARICE** (pira, prosena kaša, ajdova kaša, žitni polnovredni kosmiči).



## Jedilnik Vrtca Hansa Christiana Andersena

---

- Uporabljamo kvalitetne maščobe (olivno, sončnično, repično in bučno olje ter maslo).



- Ne uporabljamo jušnih kock! Juhe in omake pripravljamo na zelenjavni osnovi.



- Živila nabavljamo sproti in sveža, izogibamo se industrijsko pripravljenim jedem in prečiščenim živilom.
- Pogosteje pripravljamo hrano, ki jo imajo otroci radi, vendar v skladu s prehranskimi smernicami.



**Okusov je verjetno toliko, kolikor je tistih, za katere pripravljamo hrano, zato vsem ne moremo ustreči. Zavedati se moramo, da še tako dobro sestavljen jedilnik ne pomeni dosti, če ga otroci ne sprejmejo.**

**Pridržujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez predhodnega obvestila.**

**Hvala za razumevanje!**