

**LETNI DELOVNI NAČRT**  
**ORGANIZATORKE PREHRANE**  
**ZA ŠOLSKO LETO 2018/2019**

ENOTA GAJ, Preserje, Roje 3, Radomlje  
ENOTA RACMAN, Dragomelj 180 a, Domžale  
ENOTA OSTRŽEK, Rodica, Kettejeva 12, Domžale  
ENOTA KEKEC, Dermastijeva 2A, Radomlje  
ENOTA MLINČEK, Cesta borcev 3-5, Radomlje  
ENOTA CICIPIDOM, Količevo, Šubičeva 12, Domžale  
ENOTA PALČEK, Vir, Dvoržakova 15, Domžale  
ENOTA KRTEK, Ihan, Šolska ulica 3, Domžale

## 1. PREHRANA PREDŠOLSKIH OTROK – SPLOŠNO

Prehrana predstavlja v vseh starostnih obdobjih pomemben dejavnik zdravja, še posebej pa je pomembna v otroštvu, saj otroci rastejo in se razvijajo. Otroci začnejo že zelo zgodaj spoznavati okuse in razvijati prehranske navade. Pomembno je, da se v tem obdobju oblikujejo ustrezne prehranske navade, da otroci osvojijo čim več prehranskega znanja in ustvarijo pozitiven odnos do zdravega načina prehranjevanja, kar je dobra popotnica za kasnejša življenjska obdobja.

Skrb za zdravje otrok je v Vrtcu Domžale v ospredju tudi pri načrtovanju prehrane. Večina otrok preživi v vrtcu dve tretjini svojega časa, zato z vso odgovornostjo in strokovnostjo pripravljamo prehranjevalni program za posamezno starostno obdobje. Z uravnoteženo prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k pravilni rasti in razvoju ter psihofizični kondiciji otrok.

Pri načrtovanju prehrane dosledno upoštevamo prehranske normative in priporočila za zdravo prehrano otrok, ki smo jih prevzeli po evropskih priporočilih in se ravnamo po prehranskih smernicah v vrtcu in šoli, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje s sodelovanjem Ministrstva za zdravstvo v letu 2005. Z načinom prehrane v vrtcu želimo razvijati ustrezne prehranske navade otrok ter spodbuditi aktiven odnos pedagoškega osebja in staršev do zdrave hrane. Veliko pozornosti namenjamo pripravi in postrežbi jedi, tako da jim nudimo prijazno prehranjevalno okolje in pri otrocih vzbujamo tek. Pri starejših otrocih uporabljamo servirno posodo iz porcelana in uvajamo samopostrežne obroke.

Prizadevamo si, da bi otrokom ponudili čim več raznovrstne hrane in jedi ter jih spodbujamo, da bi poskusili tudi takšno, ki se jim ne zdi mikavna. Otroci imajo po navadi radi hrano, ki jim je domača in so do vsake nove nezaupljivi. V družbi vrstnikov in ob spodbudah odraslih pa jo poskusijo in sprejmejo. S takšnim ravnanjem spoštujemo otrokovo pravico do lastnega okusa in teka.

### 1.1. ŠTEVILO IN RAZPOREDITEV DNEVNIH OBROKOV

V Vrtcu Domžale imamo:

- eno centralno (in lastno) kuhinjo v enoti Gaj
- 1 lastno kuhinjo v enoti Palček
- 5 razdelilnih kuhinj v enotah Cigidom, Mlinček, Ostržek, Kekec in Krtek.
- **V centralni kuhinji Vrtca Domžale v enoti Gaj** pripravljamo dnevno povprečno 580 zajtrkov, 140 dopoldanskih malic (za otroke od 1-3let), 580 kosil in 540 popoldanskih malic. Od tega se pripravlja 165 obrokov za lastne potrebe za prehrano otrok in zaposlenih v enoti Gaj. Preostali obroki za otroke druge starostne skupine se iz centralne kuhinje transportirajo v namenskih transportnih posodah v 5 dislociranih enot. V enoti Gaj se pripravlja kosilo še za nekaj posameznih zunanjih odjemalcev.
- **V lastni kuhinji enote Palček** pripravljamo dnevno povprečno 180 zajtrkov, 45 dopoldanskih malic (za otroke od 1-3 let), 180 kosil in 160 popoldanskih malic ter tri kosila za zunanje odjemalce.
- **Za enoto Racman** pripravlja vse obroke za 70 otrok in posamezne zaposlene Osnovna šola Dragomelj.

**Časovna razporeditev obrokov** poteka v vseh enotah v 2 do 3-urnih razmikih:

- ZAJTRK: med 8.00 in 8.45 uro
- DOP. MALICA: okrog 10. ure ( za starostno skupino 1-3 let)
- KOSILO: 11.15 za skupine otrok starosti 1-2 let  
11.40 za skupine otrok starosti 2-3 let  
12.00 za skupine otrok starosti 3-6 let.
- POPOLDANSKA MALICA ob 14. 30 uri.

## **1.2. PREHRANA V VRTCU ZA NAJMLAJŠO STAROSTNO SKUPINO OTROK**

Za najmanjšo starostno skupino otrok starosti 1-2 let so jedilniki in sama priprava obrokov prilagojena njihovi starosti in sposobnosti prehranjevanja. Prve mesece (predvidoma do januarja) se v dogovoru z vzgojiteljico in sposobnostjo prehranjevanja posamezne skupine za najmlajše otroke pripravlja tudi mlečne zajtrke, pripravo kosila se prilagaja glede na sposobnosti prehranjevanja otrok te starosti (manj začinjena, bolj pasirana in sesekljana hrana, kuhane solate, izloča se živila, neprimerna za dojenčke ipd.). Prav tako imajo najmlajši otroci 1-2 leti prilagojeno popoldansko malico (sadne kaše ipd.) – v dogovoru z vzgojiteljicami.

V dogovoru z vzgojiteljicami se prične postopoma uvajati v prehrano najmlajših vse jedi, tako da se lahko do poletja postopoma privadijo na mešano prehrano in različne nove okuse.

## **1.3. DIETNI OBROKI**

Dietna obravnava poteka individualno za vsakega otroka posebej. Posamezniku glede omejitve v izboru živil izdelamo tabelo dovoljenih in prepovedanih živil, ki jo imajo v vsaki kuhinji in igralnici, kjer pripravljajo dietno prehrano. V Vrtcu Domžale pripravljamo dietno prehrano za vse otroke v skladu s priporočili za medicinsko indicirane diete, za katere starši prinesejo zdravniško potrdilo o medicinsko indicirani dieti. Po podatkih v septembru 2017 se trenutno pripravljata dietno prehrano za 27 otrok. Na tem področju izvajam nabavo dietnih živil, pripravljam prilagojene dietne jedilnike, glede dietne prehrane svetujem zaposlenim v kuhinji in strokovnim delavkam ter sodelujem s starši.

## **2. NAČRTOVANJE IN ORGANIZACIJA PREHRANE**

### **2.1. PREHRANA OTROK V VRTCU JE NAČRTOVANA TAKO, DA:**

- ✓ zadošča 70-75% dnevnih energijskih in bioloških potreb otrok, od tega pretežno zajtrk z dop. malico pokriva 20-30 %, kosilo 30-40% in pop. malica 10-15% energijskih potreb;
- ✓ količinski normativi za prehrano najmlajše skupine 1-3 let so 80% glede na otroke stare 4-6 let;
- ✓ je v vsakodnevni jedilnikih v skladu s strokovno zdravstvenimi priporočili zastopan 50-55% delež ogljikovih hidratov, 20-30% maščob, 10-15 % beljakovin in dovolj vlaknin, vitaminov in mineralov;
- ✓ se držimo načela pestrosti in visoke kvalitete živil;
- ✓ imamo vzpostavljen notranji nadzor nad živil in postopki priprave od nabave do zaužitja (HACCP);
- ✓ izbiramo živila, ki so primerna letnemu času;
- ✓ nabavljamo živila sproti in sveža;
- ✓ se izogibamo prečiščenim živilom in industrijsko pripravljenim jedem;

- ✓ meso klavnih živali občasno (vsaj 3x mesečno) nadomeščamo z ribami;
- ✓ vsaj enkrat tedensko pripravimo brezmesni obrok;
- ✓ poudarek dajemo vključevanju stročnic (grah, fižol, leča, čičerika) in žit (pira, prosena kaša, ajdova kaša, kvinoja, žitni polnovredni kosmiči) v prehrano, saj so biološko enakovredno nadomestilo za meso;
- ✓ v vsakodnevno prehrano redno vključujemo mleko in mlečne izdelke, ki zadostijo potrebam po kalciju;
- ✓ sladice in sladoled vključujemo v jedilnik občasno, pri popoldanski malici so pretežno v kombinaciji s sadjem;
- ✓ vsakodnevna prehrana vsaj pri enem obroku vsebuje sveže sadje in/ali zelenjavo;
- ✓ vsak dan imajo otroci lahko na razpolago jabolka;
- ✓ imajo otroci včasih na izbiro več vrst solate (npr. solatni bife, sestavljena solata);
- ✓ pri pripravi obrokov ne uporabljamo nobenih umetnih dodatkov za izboljšanje okusa ampak samo naravne začimbe;
- ✓ peciva pretežno pripravljamo v domači kuhinji;
- ✓ pri pripravi jedi uporabljamo zdrave načine toplotne obdelave ( dušenje, kuhanje, peka v parno konvekcijski peči namesto cvrtja)
- ✓ omejujemo porabo belega sladkorja, soli in nezdravih maščob ter skupen vnos sladkorja nadomeščamo z bolj zdravimi sladili (npr. med);
- ✓ kot sestavni del obrokov občasno ponudimo predvsem sokove s 100 % sadnim deležem brez dodanega sladkorja;
- ✓ omejujemo uživanje belega kruha ter ga nadomeščamo z ajdovim, rženim, črnim, ovsenim, pirinim, kamutovim, ječmenovim...;
- ✓ uporabljamo kvalitetne maščobe (100% sončnično, repično in olivno olje) ter minimalno uporabo margarin;
- ✓ imajo otroci na razpolago ves dan napitke brez sladkorja: voda, nesladkani čaji, voda z dodatkom limone;
- ✓ da pogosteje pripravljamo hrano, ki jo imajo otroci radi, vendar v skladu s prehranskimi smernicami;
- ✓ v večjem obsegu vključujemo v jedilnik lokalno pridelano hrano in ekološko pridelana živila iz vseh skupin živil.

## 2.2. PRIORITETA PRI NAČRTOVANJU IN IZVAJANJU ZDRAVE PREHRANE

Tudi v letošnjem letu je prioritetni cilj :

- ✓ **vključevanje živil iz ekološke pridelave (iz vseh skupin živil) v obsegu 20 %, s poudarkom na slovenskem poreklu, če je le možno;**
- ✓ **nabava več lokalno pridelanega mleka, mlečnih izdelkov, sezonskega sadja in zelenjave ter drugih živil iz okoliških kmetij (uveljavitev načela kratkih verig);**
- ✓ **zmanjševanje uporabe belega sladkorja in soli, uporaba kvalitetnih maščob;**
- ✓ **nadomeščanje bele moke in izdelkov iz bele moke s polnozrnato ali pirino moko in polnovrednimi izdelki;**
- ✓ **nadaljevanje s projektom »Zeleni ponedeljek« (brezmesni obroki, ekološka in lokalno pridelana hrana ob ponedeljkih);**
- ✓ **nadaljevanje s projektom »Dan slovenske hrane« vsak tretji petek v mesecu (tradicionalne slovenske jedi in uporaba živil slovenskega porekla);**
- ✓ **spodbujanje k pitju vode;**
- ✓ **spodbujanje vseh zaposlenih in otrok k odgovornemu ravnanju s hrano (spoštovanje hrane, zmanjševanja količine zavržene hrane ipd.)**

- ✓ **zmanjševanje količine plastične embalaže in drugih odpadkov, ki se jih ne da reciklirati** ( nabava živil v večjih pakirni ali vračljivi embalaži, spodbujanje vseh zaposlenih in otrok k zmanjšani uporabi plastičnih vrečk, lončkov ter pravilnemu ločevanju odpadkov).

Tudi v letošnjem letu želimo nadaljevati s tem , da bomo **še posebej poskrbeli za uporabo minimalnih količin sladkorja in soli v otroški prehrani. S pravilnim načrtovanjem jedilnika, izbiro izdelkov z nizko vsebnostjo sladkorja in soli ter s skrbno pripravo obrokov bomo nadzirali, da otroci ne zaužijejo preveč sladkorja in soli. Otroke bomo še bolj spodbujali k pitju vode in nesladkanih čajev.**

### **3. OSNOVNE NALOGE ORGANIZATORJA PREHRANE V LETU 2018/19:**

#### **3.1. NAČRTOVANJE PREHRANE ZA PREDŠOLSKE OTROKE**

- priprava letnega delovnega načrta za izvajanje prehrane v našem vrtcu in skrb za izvajanje le-tega;
- skrb za uresničevanje plana, izdelava končnega letnega poročila o realizaciji načrta za tekoče šolsko leto v mesecu juniju;
- upoštevanje standardov in smernic zdravega prehranjevanja;
- izdelava mesečnih jedilnikov;
- izdelava jedilnikov za prehrano otrok, ki potrebujejo dietno prehrano ;
- načrtovanje za mesečno in dnevno nabavo živil glede na število prisotnih otrok v sodelovanju z vodji kuhinj v enotah Gaj in Palček;
- sodelovanje z vodjo prehrane v OŠ Dragomelj, ki pripravlja obroke za enoto Racman;
- načrtovanje materialnega poslovanja obeh kuhinj;
- aktivno sodelovanje pri izvedbi javnih naročil za živila;
- redna kontrola nad cenami dobavljenih živil;
- raziskava slovenskega tržišča glede ponudbe lokalno pridelanih živil in morebitno sklepanje novih pogodb z lokalnimi pridelovalci živil;
- sodelovanje z dobavitelji, reklamacije;
- spremljanje organizacije priprave, razdeljevanja in uživanja obrokov, dopolnjevanje in spreminjanje;
- uvajanje novih receptov jedi;
- sodelovanje pri organizaciji prireditev v zavodu;
- sprejemanje reklamacij v zvezi s prehrano s strani staršev in zaposlenih ter ukrepanje;
- stalno sodelovanje s starši otrok, ki potrebujejo dietno prehrano in urejanje rešitev v zvezi s prehrano otrok z medicinsko predpisanimi dietami (sodelovanje s starši, vzgojiteljicami, kuharicami, ki pripravljajo dietne obroke, nabava dietnih živil);
- po potrebi nabava kuhinjskega inventarja in za kuhinje v vseh ter nabava osnovnih sredstev v kuhinjah;
- svetovanje in pomoč vsem zaposlenim v kuhinjah;
- izračunavanje kadrovskega normativov za zaposlene v kuhinjah;
- izračunavanje povprečne dnevne porabe živil in predlaganje cene stroškov živil za prehrano otrok;
- priprava letnih poročil o porabi živil, količini odpadkov za statistične potrebe;
- sodelovanje z Uradom RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR), Zdravstveno inšpekcijo RS, Inštitutom za varovanje zdravja;
- aktivno sodelovanje v aktivu OPZHR ob-ljubljanskih vrtcev.

**Kot odgovorna oseba za izvajanje notranjega nadzora nad izvajanjem HACCP sistema bom opravljala naslednje naloge:**

- sprotno seznanjanje z zakonodajo s področja higiene živil (sodelovanje z UVHVVR, internet, Smernice);
- ureditev vseh potrebnih dopolnitev aktivnosti v kuhinjah in igralnicah, ki jih zahteva zakonodaja v zvezi z varnostjo živil;
- izdelava morebitnih potrebnih dopolnitev HACCP načrtov ali evidenc za vse kuhinje;
- občasna kontrola HACCP evidenc in ukrepanje ob nepravilnostih;
- letna verifikacija delovanja HACCP sistema v vseh kuhinjah;
- občasna kontrola nad zdravstveno higienskimi režimom v igralnicah in kuhinjah;
- svetovanje glede pravih postopkov prevzema, priprave, delitve, ravnanja z odpadki, deratizacijo...in vseh aktivnosti v zvezi z varnostjo hrane;
- izvedba usmerjenega HACCP usposabljanja vseh delavcev v kuhinjah (predvidoma april 2019).

### **3.2. IZVEDBA IN SODELOVANJE PRI PROJEKTIH, VEZANIH NA PREHRANO OTROK**

Tudi v tem šolskem bomo na področju prehrane nadaljevali z izvedbo naslednjih projektov:

- **ZELENI PONEDELJEK - vsak ponedeljek** bodo jedilniki brez mesa, s poudarkom na lokalni in ekološko pridelani hrani.
- **Vsak tretji petek v mesecu** bomo imeli »**DAN SLOVENSKE HRANE**«. Te dneve se bodo pripravljali obroki, ki bodo vsebovali tipične slovenske jedi in s poudarkom na živilih slovenskega porekla. Cilj je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe, kar posledično vpliva na ohranjanje čistega, zdravega okolja in ohranjanje slovenskega podeželja.
- **V TEDNU OTROKA** od 1.10.- 5.10. 2018 bom pripravila jedilnik z najljubšimi jedmi otrok 2. starostne skupine iz enot Mlinček in Ostržek.
- **SLOVENSKI TRADICIONALNI MEDENI ZAJTRK** (predvidoma 16.11.2018)
- **SLAVNOSTNO KOSILO** - v mesecu decembru 2018.
- **KOSILO NA PROSTEM** - izvedba » piknika« pred koncem šolskega leta v juniju 2019.

### **3.3. SODELOVANJE V VRTCU**

- ✓ **z vodji vseh kuhinj** – sprotno, dnevno, 2x letno skupni sestanek.  
CILJ: uvajanje novosti (zdrave jedi), dietna prehrana, tekoča problematika s področja prehrane; poraba živil, poenotenje standardov in normativov, upoštevanje smernic zdravega prehranjevanja, ločevanje in zmanjševanje količine odpadkov.....
- ✓ **z vsem kuharskim osebjem v vseh enotah**– enkrat letno ali po potrebi.  
CILJ: pogovorimo se o novostih na področju zdrave prehrane, o organizaciji dela v kuhinji, o povratnih informacijah iz oddelkov in vodstva vrtca, o seminarjih, osvetlimo področje zdravstveno higienskega režima in morebitnih spremembah v zakonodaji, o aktualnih vsebinah v zvezi s prehrano in tekočo problematiko, zmanjševanju količine odpadkov....
- ✓ **z ravnateljico, pomočnico ravnateljice, računovodstvom** –po potrebi  
CILJ: pogovor glede izvedbe javnih naročil, porabe materiala, ažurnosti, organizacije del v kuhinjah, zastavljenih projektih in ciljih, nabavi kuhinjske opreme in tekoči problematiki.
- ✓ **s strokovnim kadrom (s predstavniki vseh starostnih skupin z vseh enot)** – enkrat letno  
CILJ: sprejemanje pripomb in predlogov v zvezi s prehrano in jedilniki, pogovor o organizaciji dela v zvezi s prehranskim režimom, pogovor o novostih s področja prehrane, tekoča problematika in iskanje rešitev.

### 3.4. SODELOVANJE Z ZUNANJIMI INSTITUCIJAMI

- Urad RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR)
- Zdravstveni inšpekcija RS
- Inštitut za varovanje zdravja RS
- Klinični center Ljubljana, SPS pediatrična klinika, dietna posvetovalnica
- ZD Domžale, ZD Kamnik

### 3.5. IZOBRAŽEVANJE

- Udeležila se bom 8. strokovnega posveta OPZHR na temo »*Odgovoren pristop do zdravja otrok*«, ki ga organizira Inštitut za sanitarno inženirstvo, 19. – 20.11.2018
- Za vse strokovne delavke bom organizirala izobraževanje na temo »*Uravnotežena prehrana otrok*«. Izvajalka izobraževanja bo prehranska nutricionistka in klinična dietetičarka Andreja Širca Čampa (predvidoma 8. in 9. januar 2019).
- Izvedla bom usmerjeno HACCP usposabljanje s preverjanjem znanja vse delavce v kuhinjah (predvidoma april – maj 2019).
- Poskusila se bom udeležiti kakšnega kvalitetnega seminarja z aktualnimi vsebinami, primernimi za organizatorje prehrane
- Za zaposlene v kuhinjah bom poskusila organizirati kvalitetno izobraževanje ali kuhinjsko delavnico s področja zdrave prehrane.
- Skrbela bom za stalno strokovno izpopolnjevanje na delovnem mestu in v prostem času preko interneta, strokovne literature in ostalih medijev.
- Aktivno sodelovanje v aktivu OPZHR ob-ljubljanskih vrtcev.

org. prehrane  
Simona Klarič, univ.dipl.živ.teh.

Domžale, 14.9.2018