



VAROVALNA PREHRANA

Neustrezna prehrana je eden od pomembnih dejavnikov tveganja pri otrocih z zvišanimi vrednostmi svinca, zato je potrebno poskrbeti, da so starši in otroci o tem informirani in imajo možnost izbire primerne prehrane.

Otrok potrebuje uravnoteženo in starosti prilagojeno prehrano. Zato je potrebno načrtovati prehrano otrok s posebno pazljivostjo na vsebnosti nekaterih vitaminov in mineralov.

Dejstvo je, da z izbrano prehrano lahko zmanjšamo absorpcijo (vsrkavanje) svinca. Zato predlagamo, naj bodo na krožniku živila, ki vsebujejo veliko **železa** (meso-rdeče, perutnina, zelena zelenjava, suho sadje, jajca, čičerika, fižol, prosena kaša...), **kalcija** (nemastno mleko, mlečni izdelki, brokoli, ohrovt, por,...) in **vitamina C** (najbogatejši viri so sadje in zelenjava; črni ribez, borovnice, češnje, grenivke, limone, pomaranče, krompir, ohrovt, zelje, rdeča in zelena paprika, paradižnik,.....).



ČIČERIKA



MLEKO



ZELENJAVA

Prav tako pa lahko absorpcijo svinca zmanjšamo z rednimi obroki. Zato dajemo tako velik poudarek na redno prehranjevanje, kar lepo zagotavljajo v vrtcih Mežica in Črna. Režim prehranjevanje je ustrezno izpeljan, saj otroci uživajo obroke na časovni presledek dveh ur.



Zavod za zdravstveno varstvo Ravne usklajuje varovalno prehrano z osnovnimi jedilniki, ki so pripravljene po Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (založnik Ministrstvo za zdravje, 2005). Osnovni jedilniki vključujejo vsakodnevno izdelke iz žit in/ali druga škrobna živila, mleko ali mlečne izdelke, sadje in zelenjavo. Tedensko usklajujemo različne vrste mesa, uvajamo tudi brezmesni dan, ko meso nadomestimo s stročnicami. V jedilnik vključujemo tudi jedi iz rib.

Pri varovalni prehrani dajemo večji poudarek na živila, ki imajo višjo vrednost železa, kalcija in vitamina C, saj so živila s temi vsebnostmi pomembni del varovalne prehrane. Železo in kalcij sta tekmeča svinču, vitamin C pa v telesu pomaga pretvarjati železo v obliko, ki jo črevesne celice lažje vsrkavajo.

IZBOR VAROVALNIH ŽIVIL, KI JIH VKLJUČUJEMO V VAROVALNO PREHRANO, V VRTCIH MEŽICA IN ČRNA

Iz skupine sadje vključujemo: kivi, napitek iz limon in pomaranč, hruške, breskve/marelice, suho in zamrznjeno sadje. Iz skupine ostala živila: proseno kašo, čičeriko, olivno olje, sardine, sadno-žitno rezino ter napitke s 100% sadno-zelenjavnim deležem. Kot novost vključujemo tudi ekološko pridelana živila: por, špinačo/koprive, brokoli, bučke, paradižnik, blitvo, zelje, papriko, cvetačo, krompir, fižol, grah, sadni sok in meso mlade govedi.

Zelo smo ponosni na to, da v varovalno prehrano vključujemo ekološko pridelana živila slovenskega porekla. Živila iz skupine eko zelenjava, krompir, stročnice in sadni sokovi zagotavlja bio kmetija Ržen iz Selovca. Živila iz skupine meso (Pohorje beef) pa zagotavljajo Zveza zadrug, Trojiške dobrote d.o.o.

Določena varovalna živila smo z letošnjim šolskim letom uspeli vključiti tudi v šolsko prehrano.