

**PRAKTIKUM JEDILNIKOV
ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA
V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH
(OD PRVEGA LETA STAROSTI NAPREJ)**





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

PRAKTIKUM JEDILNIKOV ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH (OD PRVEGA LETA STAROSTI NAPREJ)



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo



Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (OD PRVEGA LETA STAROSTI NAPREJ)

Avtorji:

dr. Cirila Hlastan Ribič
Jožica Maučec Zakotnik
dr. Barbara Koroušič Seljak
prof. dr. Dražigost Pokorn

Urednika:

dr. Cirila Hlastan Ribič
Rok Poličnik

Strokovni pregled:

Andreja Širca Čampa

Strokovna redakcija:

Irena Simčič

Jezikovni pregled:

Mojca Poznanovič Jezeršek

Izdala in založila: Ministrstvo za zdravje in Zavod RS za šolstvo

Predstavnika: Zofija Mazej Kukovič in mag. Gregor Mohorčič

Urednica založbe: Andreja Nagode

Oblikovanje: Irena Hlede, Pro anima, d. o. o.

Računalniški prelom in tisk: Čukgraf, d. o. o.

Naklada: 1.300 izvodov

Prva izdaja

Ljubljana, 2008

Vzorčni jedilniki, ki jih vsebuje *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*, so bili prvotno pridobljeni s strani slovenskih vzgojno-izobraževalnih ustanov. Jedilniki so strokovno ovrednoteni z računalniškim programom, prilagojeni *Smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* ter pilotno testirani v izbranih vrtcih, šolah in dijaškem domu. Pripravljalci so pripombe upoštevali in jih vključili v *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.22:373
371.217.2:642.09

PRAKTIKUM jedilnikov zdravega prehranjevanja v
vzgojno-izobraževalnih ustanovah : (od prvega leta starosti naprej)
/ [avtorji Cirila Hlastan Ribič ... [et al.] ; urednika Cirila
Hlastan Ribič, Rok Poličnik]. - 1. izd. - Ljubljana : Ministrstvo
za zdravje : Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2008

ISBN 978-961-234-658-4 (Zavod RS za šolstvo)
1. Hlastan-Ribič, Cirila
239973888

© Ministrstvo za zdravje in Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2008

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Uvod | 9 |
| 2 | Priporočila za izbiro živil in pripravo jedi | 10 |
| 2.1 | Pestrost prehrane | 10 |
| 2.2 | Uporabljamo predpisano količino maščob | 10 |
| 2.3 | Uporabljamo le predpisano količino soli in izbrane začimbe | 11 |
| 2.4 | Uporabljamo le priporočeno količino sladkorja | 12 |
| 2.5 | Dnevni jedilnik mora vsebovati priporočene količine polnovrednih žitnih izdelkov | 12 |
| 2.6. | Dnevni jedilnik mora vsebovati priporočene količine sadja in zelenjave | 13 |
| 2.7. | Dnevni jedilnik mora vsebovati priporočene količine mesa, perutnine, rib, jajc, mleka in mlečnih izdelkov | 14 |
| 3 | Napitki in nadomeščanje vode | 16 |
| 4 | Dietna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah – izbor živil | 17 |
| 4.1 | Jedilniki brez jajc (alergija na jajca) | 18 |
| 4. 1. 1 | Predhodno odsvetovana živila | 18 |
| 4.2 | Jedilniki brez mleka (alergija na mleko) | 19 |
| 4.3 | Jedilniki brez mlečnega sladkorja (intoleranca na laktozo) | 21 |
| 4. 3. 1 | Odsvetovana živila pri laktozni intoleranci | 22 |
| 4.4 | Jedilniki brez oreškov (alergija na arašide) | 23 |
| 4.5 | Jedilniki brez glutena (celiakija – glutenska enteropatija) | 24 |
| 4. 5. 1 | Priprava obrokov za bolnika s celiakijo | 24 |
| 4.6 | Brezmesni jedilniki | 28 |
| 5 | Toplotna priprava hrane | 29 |
| 6 | Dnevni in tedenski jedilnik – režim prehrane | 30 |
| 6.1 | Jedilniki za vrtce in nižjo stopnjo osnovne šole | 30 |
| 6.2 | Jedilniki za višje razrede osnovne šole in srednješolce | 31 |
| 6.3 | Primeri jedilnikov | 31 |
| 6. 3. 1 | Regijski jedilniki | 31 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 6.3.2 | Sezonsko sadje in zelenjava | 32 |
| 6.3.3 | Kakovostna olja in maščobe | 32 |
| 6.3.4 | Jodirana sol | 32 |
| 6.3.5 | Mali otroci | 32 |
| 7 | Struktura jedilnikov in receptov | 33 |
| 7.1. | Dietni jedilniki | 33 |
| 7.2. | Porcioniranje | 34 |
| 7.2.1 | Hranila v obrokih | 36 |
| 7.2.2 | Jedilniki in recepti na spletu | 36 |
| 8 | Viri | 37 |
| 9 | Povzetki jedilnikov zima/pomlad | 38 |
| 10 | Povzetki jedilnikov poletje/jesen | 46 |

Jedilniki na zgoščenki

- 1 Jedilniki zima/pomlad
- 2 Jedilniki poletje/jesen

Knjigi na pot

Skrbno načrtovana in pripravljena hrana je izrednega pomena za ohranjanje in krepitev zdravja vsakogar izmed nas. Posebno pozornost pri načrtovanju obrokov je potrebno nameniti otrokom in mladostnikom, ki imajo zaradi procesa intenzivne rasti in razvoja večje potrebe po energiji in hranilih. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, pomembno vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejšem obdobju.

Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010, ki je bila sprejeta marca 2005 v Državnem zboru RS, predstavlja visoko strokovno in medresorsko usklajen dokument na področju zdravega prehranjevanja, katerega cilj je ohranjanje in spodbujanje zdravega prehranjevanja, prehranjevalnih navad ter zdravega življenjskega sloga. Dokument predvideva posebno strategijo na področju prehrane otrok in mladostnikov, ki se tudi že uspešno izvaja v praksi. V okviru uresničevanja ciljev omenjene resolucije so bile konec leta 2006 sprejete *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*, ki predstavljajo temeljne napotke za delo organizatorjev prehrane ter osebja, ki načrtujejo obroke v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Naslednji korak in praktično orodje, s katerim želimo prispevati k večji kakovosti in uravnoteženi prehrani, so standardizirani jedilniki, zbrani v *Praktikumu jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*, ki je namenjen predvsem kuharjem in drugemu osebju, ki pripravljajo obroke za otroke in mladostnike v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Spoštovani uporabniki knjige, želiva, da bi vam praktikum z jedilniki služil kot učinkovito orodje pri vašem delu. Prepričana sva, da bomo z vašim strokovnim prizadevanjem pripomogli k uresničevanju in doseganju nacionalnih ciljev tako na področju uravnoteženega prehranjevanja kot tudi na področju večje ozaveščenosti o pomenu zdravega načina življenja med otroki in mladostniki.



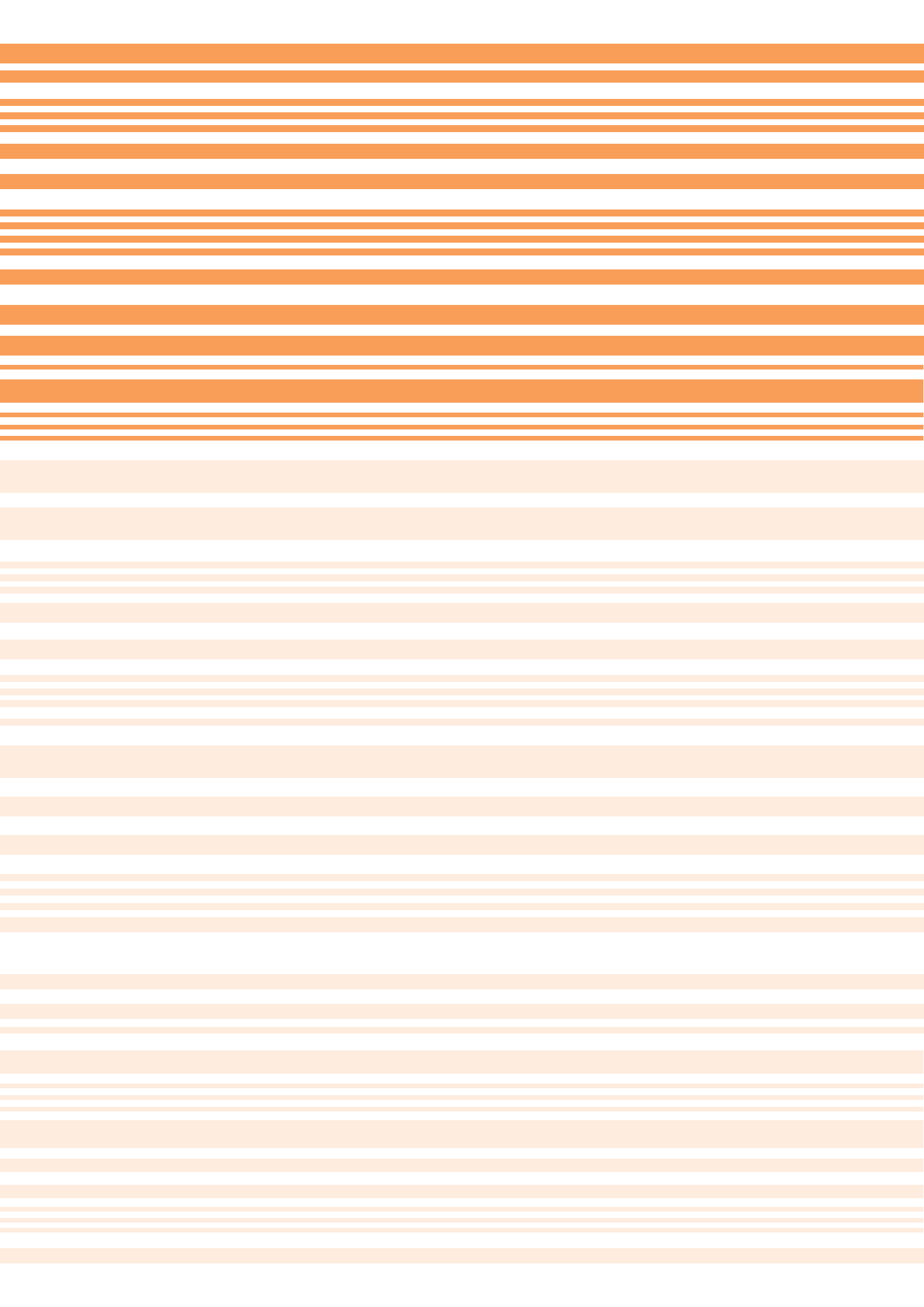
Dr. Milan Zver

Minister za šolstvo in šport



Zofija Mazej Kukovič

Ministrica za zdravje



Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Z vidika varovanja zdravja je uravnotežena prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj so v tem obdobju energijske in hranilne potrebe še posebej velike.

O optimalni prehrani govorimo takrat, ko dnevna prehrana ustreza zahtevam rastočega organizma, in sicer tako količinsko kot tudi po sestavi in razmerju makro- in mikrohranil. Neustrezno prehranjevanje vodi do deficita posameznih hranil, kar pa je lahko posledica bodisi neprimerne izbire živil bodisi nepravilne sestave obrokov. Če otrokova rast in pridobivanje teže potekata normalno, to dokazuje, da otrok uživa ustrezno količino hrane. Temelj zdravega prehranjevanja je pestra, kakovostna in raznolika prehrana.

Na podlagi *Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* in s pomočjo računalniškega programa za načrtovanje prehrane smo izdelali *Praktikum*, ki je tako kot same *Smernice* namenjen vsem, ki so kakorkoli povezani z organiziranjem prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. *Praktikum* je namenjen vsem organizatorjem prehrane v šolah in vrtcih oziroma kuharskemu osebju, ki dela v teh ustanovah. S *Praktikumom* smo želeli približati *Smernice zdravega prehranjevanja*, ki temeljijo izključno na teoretičnih osnovah, organizatorjem in kuharjem, ki so neposredno udeleženi pri planiranju, pripravi in ponudbi zdravih obrokov. Teoretična prehranska izhodišča pogosto ne zadostujejo za uspešno količinsko odmero izbranih živil in jedi v dnevni jedilnikih, pogosto tudi zato, ker ne upoštevajo prehranjevalnih navad različnih regij in sezonske ponudbe hrane. Namen *Praktikuma* je tudi prikaz zdravih jedilnikov za občasne brezmesne obroke in izbrano dietno prehrano.

Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike v vzgojno-izobraževalnih ustanovah vsebuje po 30 primerov uravnoteženih jedilnikov za zdrave otroke in mladostnike, na prehranskih smernicah temelječe jedilnike v primerih specifičnih prehranskih zahtev z motnjami prebave in presnove: celiakije, intolerance na laktozo, alergije na mleko, jajca in oreške ter brezmesne obroke. Jedilniki upoštevajo tudi prehranjevalne navade otrok in mladostnikov glede na geografska območja Slovenije in letni čas, vključujejo kakovostna živila, ki so lokalno pridelana in predelana, porcioniranje hrane ter recepture za posamezne jedilnike z izračunom energijske in hranilne vrednosti. *Praktikum* vsebuje vzorčne jedilnike, ki so jih sestavili organizatorji prehrane iz vseh slovenskih regij s količinsko odmero posameznih živil oziroma jedi, kar je tudi glavni namen tega priročnika. Še vedno namreč opažamo, da se jedi oziroma obroki hrane sicer pripravljajo po vnaprej sestavljenih jedilnikih, toda s klasičnimi recepturami, ki niso prilagojene standardom zdravega prehranjevanja. Vzorčni jedilniki so navedeni v prilogi na zgoščenki.

Praktikum je torej namenjen predvsem kuharjem kot pomoč pri količinskem odmerjanju živil za pripravo jedi in obrokov hrane ter porcioniranju hrane glede na smernice zdravega prehranjevanja.

Prravo *Praktikuma jedilnikov zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* je koordinirala CINDI Slovenija, enota preventive Zdravstvenega doma Ljubljana.

2 Priporočila za izbiro živil in pripravo jedi

2.1 Pestrost prehrane

S pestrim, uravnoveženim jedilnikom lahko zagotovimo priporočeno količino energije in hranilnih snovi v prehrani posameznika. Zato je v dnevno prehrano potrebno vključiti čim več raznovrstnih živil v okviru posameznih skupin živil. Pestra prehrana naj vključuje različne vrste žit in škrobnih živil, zelenjavo, sadje, mleko, mlečne izdelke, meso, ribe in kvalitetne maščobe. V primerih specifičnih prehranskih zahtev z motnjami prebave in presnove je potrebno živila, ki jih izključimo iz prehrane bolnika, ustrezno in čim bolj pestro nadomestiti s hranilno in energijsko enakovrednimi živili. Poleg pestre ponudbe živil v obrokih hrane so pomembne tudi različne tehnike priprave hrane ter gastronomski vidik prehranjevanja.

2.2 Uporabljamo predpisano količino maščob

Maščobe vsebujejo pomembne maščobne kisline, pospešujejo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (A, D, E in K), povečujejo energijsko gostoto hrane in izboljšujejo konsistenco, vonj in okus živil. Maščobe imajo visoko energijsko vrednost, saj sprosti 1 g maščob 37 kJ (9 kcal) energije. Prekomerno uživanje maščob pa je tudi velik dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni: bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, debelosti, povišanega krvnega pritiska in nekaterih vrst raka. Maščobe se v prehrani pojavljajo v vidni in nevidni obliki. V vidni obliki so maščobe, ki jih uporabljamo za kuho in zabelo ter kot vidni del mesa oziroma mesnega izdelka, v nevidni obliki pa kot sestavina živila.

Že manjša količina dodanih maščob lahko poveča energijski delež maščob v dnevni obrokih oziroma poveča energijsko vrednost dnevnih obrokov hrane. Prekomerno dodajanje maščobe poveča energijsko gostoto obroka in posledično lahko vodi k nastanku prekomerne prehranjenosti in debelosti ter k drugim zdravstvenim motnjam oziroma boleznim. Pri izbiri maščob pa ni pomembna samo količina, temveč tudi kakovost maščob. Za doseganje pravilnega razmerja esencialnih maščobnih kislin v dnevni obroku je pomembno, da izbiramo med čim bolj pustimi živili (manj mastno meso, polposneto mleko in mlečni izdelki) in pri pripravi hrane dodajamo priporočeno količino maščob. Zaradi naraščajočega trenda debelosti med populacijo otrok smernice Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) priporočajo uživanje delno posnetega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov od tretjega leta starosti dalje. Razširjen strokovni kolegij za pediatrijo v Sloveniji in stroka javnega zdravja v Sloveniji navajata kot še sprejemljivo uživanje polnomastnega mleka za otroke do 6. leta starosti. Za pripravo hrane izbiramo predvsem rastlinska olja, ki jih uporabljamo v kombinaciji oziroma izmenično: repično, oljčno, sončnično, sojino, koruzno ali druga kvalitetna 100 % rastlinska olja.

Izogibajte se:

- kosom mesa z vidno maščobo (npr. koža, beli mastni deli) in nevidno maščobo (hrenovke, paštete, salame, klobase),
- polnomastnemu mleku in polnomastnim mlečnim izdelkom (razen predšolski otroci),
- cvrtju živil, še posebno paniranemu mesu in ocvrti zelenjavi, vključno s krompirjem.

Uporabljajte:

- izdelke z nizko vsebnostjo maščob oz. izdelke, katerim so maščobe odstranjene (pusto meso, delno posneto mleko in mlečni izdelki),
- kakovostna rastlinska olja (izmenično oljčno, repično, sončnično, sojino, koruzno ali druga kvalitetna 100 % rastlinska olja).

Priporočamo:

- kuhanje v sopari, parnokonvekcijski pečici,
- dušenje z manjšo količino olja,
- dušenje v lastnem soku in z dodatkom vode,
- solate pripravite s predpisano količino olja na podlagi izračuna v recepturi,
- maščobe dodajte obrokom na podlagi izračuna v recepturi.

2.3 Uporabljamo le predpisano količino soli in izbrane začimbe

Dokazano je, da je prekomeren vnos soli in s tem natrija pomemben dejavnik tveganja za zdravje. Prekomeren vnos natrija je pomemben dejavnik za povišani krvni tlak, ta pa za možgansko kap. Bolezni srca in ožilja so vodilni vzrok smrti v svetu, 80 % teh pripisujejo povišanemu krvnemu tlaku, kajenju in povišanemu holesterolu. Od naštetih vzrokov je povišani krvni tlak najpomembnejši neposredni vzrok smrti. Visok krvni tlak in naraščanje krvnega tlaka s starostjo sta direktno odvisna od previsokega vnosa soli, nizkega vnosa kalija in nezadostnega vnosa zelenjave in sadja, prekomernega uživanja alkohola, previsoke telesne teže in nezadostne telesne dejavnosti. Številne študije navajajo, da je previsok vnos soli povezan tudi z želodčnim rakom, osteoporozo, astmo, ledvičnimi kamni in sladkorno boleznijo. Pomemben vir soli v prehrani so poleg dosoljevanja pripravljena in polpripravljena živila/obroki; med osnovnimi živila pa so pomemben vir soli kruh, krušni izdelki in mesni izdelki. Najpomembnejši viri soli so salame, suho meso, klobase in hrenovke.

Za zmanjšanje uporabe soli priporočamo:

- izbirajte živila, ki nimajo dodane soli (natrija),
- izogibajte se hrani, ki vsebuje veliko soli (predelana, polpripravljena in pripravljena živila: mesni izdelki, pite, pice, konzervirana hrana),
- izogibajte se slanim prigrizkom,
- izogibajte se dosoljevanju jedi iz navade (pri mizi),
- izogibajte se instantnim juham, omakam, jušnim kockam in začimbnim mešanicam z dodatkom soli,
- redko in v manjših količinah uporabljajte prekajeno meso in mesne izdelke (kot začimbo v nekaterih tradicionalnih jedeh, npr. matevžu),
- namesto soli uporabljajte sveže, suhe, zamrznjene začimbe; cele, zrnate začimbe (lovor, poper, brinove jagode) dodajajte jedem na začetku kuhanja, da pravočasno izločijo svojo aromo, narezane, mlete začimbe pa 10 minut pred koncem kuhanja,
- mesu, zelenjavi in testeninam dodajte sveža zelišča,
- za pripravo mesa in rib uporabljajte marinado. Marinada jedi zmehča, ohranja sočnost in daje okus jedem. Pripravite jo lahko iz kisa ali limoninega soka, malo kakovostnega rastlin-

skega olja, gorčice, čebule, česna, peteršilja in drugih začimb. Meso ali ribe prelijte z marinado, da je živilo v celoti pokrito s tekočino,

- za pripravo rib uporabljajte limonin sok,
- za pripravo omak uporabljajte zrel paradižnik, svežo papriko in česen,
- uporabljajte pražena semena (sezam, sončnično seme) za popestritev okusa.

2.4 Uporabljajte le priporočeno količino sladkorja

Kuhinjski sladkor spada med enostavne ogljikove hidrate. Enostavni sladkorji naj ne prispevajo več kakor 10 % dnevnega energijskega vnosa. Sladkor ne vsebuje esencialnih hranil in zvišuje energijsko gostoto obrokov. Sladice poleg sladkorja običajno vsebujejo veliko maščob. Takšna hrana je energijsko gosta ter hkrati hranilno revna in je pogost dejavnik tveganja za nastanek prekomerne prehranjenosti otrok in mladostnikov ter njenih posledic. Zelo neprimerni so zlasti sladki napitki, ki jih otroci pijejo za žejo. Kot del obroka lahko ponudite le naravne sadne sokove brez dodatka sladkorjev, ki jih razredčimo z vodo v razmerju 1:1. Za žejo pa ponudite navadno vodo, nesladkani sadni ali zeliščni čaj ali mineralno vodo. Vse te napitke za žejo naj imajo otroci vedno na voljo.

Uporabljajte v zmerni količini:

- nadomestke za beli sladkor (npr: med, posušeno sadje ...),
- sveže zamrznjeno sadje namesto kompota,
- sladice brez dodanega sladkorja,
- naravne sokove brez dodanega sladkorja (juice, limonada),
- kosmiče (sport musli, otrobi ...) brez dodanega sladkorja in soli,
- sadje in polnozrnate prigrizke za premostitvene obroke.

Izogibajte se:

- uporabi belega sladkorja v večjih količinah,
- presladkim dekoracijam,
- sladkarijam za premostitvene obroke.

2.5 Dnevni jedilnik mora vsebovati priporočene količine polnovrednih žitnih izdelkov

Med živili rastlinskega izvora so najpomembnejša žita, saj vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in nenasičenih maščobnih kislin. Žita in žitni izdelki pa vsebujejo tudi prehransko vlaknino. Le-ta se nahaja predvsem v lupini in kalčkih žitnih zrn. Poleg tega naravni riž, polnozrnate testenine in kaše vsebujejo več pomembnih hranilnih snovi (vitamini in minerali) kot oluščeni riž, testenine iz bele moke in instant kosmiči.

V dnevni prehrani otrok moramo zagotoviti 10–15 g prehranske vlaknine (pri telesni teži otroka od 20–30 kg). Zato je dovolj že, da v vsakodnevni prehrani teh otrok zamenjamo bel in koruzni kruh za polnovredne vrste kruha, namesto prečiščenih kosmičev (instant pšenični kosmiči s čokolado, instant riževi kosmiči) pa v prehrano vključimo muslije iz polnovrednih

kosmičev brez dodanega sladkorja in soli. Če upoštevamo to pravilo, lahko preostali del ogljikovih hidratov otroci zaužijejo v obliki ostalih vrst žit in žitnih izdelkov, ki so revnejša s prehransko vlaknino (polenta, zdrob, testenine iz bele moke, polirani riž). Mladostniki naj bi zaužili polovico ogljikohidratnih živil v obliki polnovrednih žit in žitnih izdelkov.

Živila iz polnozrnate moke vsebujejo poleg škroba veliko prehranske vlaknine, vitaminov, mineralov, imajo visoko nasitno vrednost in upočasnjujejo presnovo.

Priporočamo:

- polnozrnati kruh, žemljice (iz črne ali polnozrnate moke),
- sladice iz polnozrnate moke, ajdove moke (primer: ajdovi štruklji, palačinke ...),
- ovsene, ržene, pirine, ječmenove kosmiče in kaše,
- različne vrste muslijev (brez dodanega sladkorja in soli),
- naravni (neoluščeni) riž,
- testenine iz polnozrnate moke,
- moko iz celega pšeničnega zrna, pšenično moko, rženo moko tip 1250, temnejšo moko tip 1600.

Veliko prehranske vlaknine delno zmanjšuje absorpcijo hranil v prebavilih, kar je prav tako treba upoštevati pri sestavi jedilnikov. Zlasti pri malih otrocih bodite pozorni, da s prevelikimi odmerki polnovrednih žitnih izdelkov ne povzročite prebavnih težav (driska) in manjše izkoristljivosti hranil.

2.6 Dnevni jedilnik mora vsebovati priporočene količine sadja in zelenjave

V dnevni jedilnik je potrebno vključiti zadostne količine sadja in zelenjave. Predvsem surova živila so okusna, osvežujoča in imajo nizko energijsko vrednost. Priporočljivo je, da večji del teh živil zaužijemo kot svežo, presno hrano, ostali del pa v kuhani obliki. Prav tako je priporočljivo uživanje sezonskega sadja in zelenjave, pridelane na lokalni način, kajti tako se izognemo transportu ter dolgotrajnemu in nepravilnemu skladiščenju živil, kjer lahko pride do izgub hranilnih snovi.

Sadje in zelenjava sta bogat vir vitaminov in mineralov, ki se hitro uničijo pri nepravilni pripravi, termični obdelavi in skladiščenju. Postopki priprave so pomembni zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in nenazadnje boljših senzoričnih lastnosti sadja in zelenjave. Z rezanjem, sekljanjem, lupljenem sadja in zelenjave pospešimo oksidacijske procese, zato to opravimo tik pred nadaljnjo pripravo hrane. Sadje in zelenjavo po čiščenju najprej operemo v mlačni vodi in nato speremo z mrzlo vodo. Za čim višjo biološko vrednost sadja in zelenjave in ohranitev mikrohranil sadje in zelenjavo vedno kuhamo malo časa in v majhni količini vode. Priporočljivi postopki priprave sadja in zelenjave so poširanje, dušenje in kuhanje nad paro.

Če otrok v določenem obdobju zavrača zelenjavo, jo lahko »neopazno« dodate enolončnicam, skutim, mesnim in drugim jedem ali jo ponudite zanimivo oblikovano kot malico.

Vsak dan vključite v dnevne obroke:

- sveže sadje (kot del obroka, kot predjed, premostitveni obrok ali kot sladico),
- svežo zelenjavo, primerno narezano ali v solatah,
- svežo ali zamrznjeno zelenjavo kot surovino za pripravo jedi (glavne jedi, priloge, stročnice vključujemo vsaj 1-krat do 2-krat tedensko ...).

Izogibajte se:

- konzervirani zelenjavi z dodano soljo,
- ocvrti zelenjavi, vključno z ocvrtim krompirjem.

2.7 Dnevni jedilnik mora vsebovati priporočene količine mesa, perutnine, rib, jajc, mleka in mlečnih izdelkov

Beljakovine živalskega izvora v različnem mesu, jajcih in mleku so sicer nujno potrebne, vendar naše potrebe zadovoljijo že majhne porcije, za polovico manjše od trenutno uporabljenih normativov. Beljakovine rastlinskega izvora so ravno tako pomembne kot živalskega izvora, nimajo pa nezaželenega holesterola in nasičenih maščobnih kislin. Bogat vir beljakovin so meso, ribe, jajca, mleko, mlečni izdelki, stročnice (npr. fižol, grah, soja).

Meso je bogat vir beljakovin visoke biološke vrednosti, vitaminov (B_1 , B_2 , B_{12}), železa in mineralov. Železo potrebujemo za rast telesnih celic in mišičnega tkiva, potrebujejo pa ga tudi drugi organi in imunski sistem. Železo iz mesa se bolje absorbira v telesu kot iz zelenjave in žit, vendar pa je treba izbirati čim manj mastno meso.

Meso, ribe, perutnina, jajca in mlečni izdelki vsebujejo večji delež živalskih beljakovin. Stročnice in oreški predstavljajo pomemben vir rastlinskih beljakovin. Meso in predvsem mesni izdelki lahko vsebujejo velik delež skupnih in nasičenih maščob. Mastni kosi mesa vsebujejo tudi do 25 % maščob, mesni izdelki pa še več. Izbirajte samo puste vrste mesa oziroma vidno maščobo odstranite.

Zaradi pestrosti prehrane vključite rdeče meso (govedino, svinjino, ovčje meso, konjsko meso, divjačino in drugo) v tedenski jedilnik 2-krat do 3-krat in 1-krat do 3-krat perutnino. Enkrat do dvakrat na teden priporočamo brezmesni dan, ki vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic.

Najmanj enkrat tedensko priporočamo morske ribe ali morske sadeže. Morske ribe vsebujejo več esencialnih maščobnih kislin (omega 3), vitaminov A in D ter joda kot sladkovodne ribe. V primerjavi z mesom klavnih živali priporočamo uživanje mastnih morskih rib.

Zaradi velike vsebnosti holesterola in nasičenih maščob ne priporočamo uživanja večjih količin drobovine. Priporočamo zmerno in občasno uporabo mesnih izdelkov. Izberimo take, kjer se vidi struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.), in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja. Mesne izdelke rajši zamenjajte z ribami. Izbirajte pusto meso in perutnino brez kože. Odstranite vso vidno maščobo iz mesa in meso pecimo na žaru, a ga ne prepecite preveč. Meso pripravite s čim manj maščobe.

Jajc ne ponudite več kot dvakrat na teden. Jajca so bogata z vitamini, še posebej z vitaminom D, jajčni rumenjaki pa hkrati vsebuje velike količine holesterola, kar lahko povzroči zvišanje vrednosti maščob v krvi.

Glede na smernice zdravega prehranjevanja uporabljajte le delno posneto mleko in manj mastne sire, z izjemo predšolskih otrok, kjer lahko uporabljate tudi polnomastno mleko. Izjema lahko uporabljate tudi mastne sire, če jih v obroku hrane (malici, kosilu) pravilno kombinirate s sadjem ali z ustrežno zelenjavo z manj dodanih maščob itn.

Uporabljajte:

- meso, sire z nizko vsebnostjo maščob,
- samo predpisane količine mesa in sira,
- ponudite enkrat do dvakrat tedensko jedi iz morskih rib, ki so lahko tudi mastne vrste,
- stročnice (kot enolončnice ali kot priloge) kot zamenjavo za mesne jedi vsaj enkrat ali dvakrat tedensko.

Izogibajte se:

- neuravnoveženosti obroka zaradi prevelikih količin (mastnega) mesa,
- mastnim kosom mesa,
- ocvrtemu mesu, ribam, perutnini, ki jih ponudite le občasno, če je le mogoče, jih pripravite v konvektomatu in podobno,
- konzerviranemu, suhemu in prekajenemu mesu (ponudite le občasno),
- mastnim vrstam sirov ali polnomastnemu mleku (uporabljajte le občasno ali v kombinaciji s sadjem in zelenjavo itn. – ne velja za otroke od 1 do 6 let).



3 Napitki in nadomeščanje vode

Telo potrebuje v povprečju 1,5 do 3 l tekočine na dan. Potreba po tekočini narašča s težo, s telesno aktivnostjo in glede na zunanjo temperaturo in vlago v zraku. Za nadomeščanje tekočine priporočamo le pijače brez dodanih sladkorjev: navadno vodo, mineralno vodo ali različne sadne in zeliščne čaje itn., ki naj jih imajo otroci in mladostniki ves čas na voljo. Pitna voda mora biti zdravstveno ustrezna, njena higiena in kakovost pa nadzorovani s strani pristojnih služb.

Otrokom in mladostnikom ne ponujajte sladkih napitkov oziroma napitkov z dodanimi umetnimi sladili ter drugimi aditivi. Dodani ali naravni sladkorji v različnih napitkih (sokovih, koli, sladkih gaziranih pijačah itn.) so pomemben dejavnik tveganja pri nastanku debelosti pri otrocih in mladostnikih, celo bolj pomemben kot energijsko gosta hrana z veliko maščob in ogljikovih hidratov.

Potrebe so povečane pri visoki porabi energije, vročini, suhem vlažnem zraku, obilnem uživanju kuhinjske soli, velikem vnosu proteinov in patoloških stanjih, kot so vročica, bruhanje, driska ipd.

Uporabljajte:

- vodo, ki jo ponujamo pri vsakem obroku in preko dneva (navadno, mineralno),
- vodo z dodatkom sveže iztisnjene limone ali pomaranče,
- zeliščne in sadne čaje,
- razredčene sveže sadne ali zelenjavne sokove v razmerju 1:1 (kot del obroka),
- mlečne napitke, katerim dodamo sveže ali zamrznjeno sadje (kot del obroka).

Izogibajte se:

- pijačam, tudi z zelo malo alkohola, kofeina, dodanega sladkorja oziroma umetnih sladil in drugih aditivov.

4 Dietna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah – izbor živil

Pri pripravi zdravih obrokov hrane, jedilnikov, se poslužujemo živil iz vseh skupin oziroma vseh razpoložljivih živil, ki so dostopna. Ker pa nekatera bolezenska stanja zahtevajo poseben izbor živil oziroma prepovedujejo nekatera živila, ki škodijo zdravju ali lahko poslabšajo bolezensko stanje otrok in mladostnikov, smo pripravili tudi jedilnike za posebne prehranske zahteve.

Primeri dietnih jedilnikov so le vzorčni, saj je prehranska obravnava otrok s posebnimi prehranskimi potrebami individualna in zahteva večje ali manjše omejitve. Zato svetujemo, da se pri načrtovanju jedilnikov vedno posvetujete s starši oz. s skrbniki otroka, saj imajo ti izdelana pisna individualna dietna navodila. Na podlagi le-teh boste vsakodnevno sestavljali jedilnike.

Praktikum vsebuje naslednje dietne jedilnike za posebne prehranske zahteve:

- jedilnike brez jajc (alergija na jajce),
 - jedilnike brez mleka (alergija na mleko),
 - jedilnike brez mlečnega sladkorja (intoleranca na laktozo),
 - jedilnike brez glutena oziroma krušnih žit (celiakija – glutenska enteropatija)
- in
- jedilnike brez oreškov (alergija na arašide).

Alergija na živila (mleko, jajca, pšenico, arašide), intoleranca na laktozo in celiakija so najpogostejša obolenja otrok, ki zahtevajo poseben dietni režim, pri katerem moramo popolnoma izločiti vsa živila, ki otroku povzročajo težave. Za razliko od celiakije in alergije na arašide, pri katerih sta potrebni doživljenjski dieti, pri ostalih alergijah na hrano in intoleranci na laktozo lahko pričakujemo, da bo alergija/intoleranca izzvenela in otrok čez čas ne bo več potreboval prilagojenega dietnega režima. Zavedati se je potrebno, da se to lahko zgodi, le če se določeno obdobje strogo držimo diete.

Alergije na živila je neobičajna, nenormalna reakcija na eno ali več snovi v hrani. Pojavi se hitro, navadno takoj po zaužitju živila ali šele ob naslednjem stiku z njim. Znaki alergije lahko nastanejo na mestu neposrednega stika hrane s sluznico: v ustni votlini, žrelu ali prebavilih. Lahko pride do prizadetosti enega ali več organov v kombinaciji koža, dihala, prebavila in srčno-žilni sistem. Med najpogostejše alergije na živila uvrščamo alergijo na mleko, jajca, arašide, sojo in pšenico. Osnovno načelo zdravljenja alergij, povezanih s hrano, je popolna odstranitev živila, ki pri človeku povzroča alergijske težave, ob zdravi uravnoteženi prehrani brez konzervansov, umetnih barvil in drugih dodatkov živilom, brez medu in vseh oreškov in arašidov v času trajanja diete.

Pri **intoleranci na laktozo** ima otrok premalo encima laktaze za učinkovito razgradnjo in absorpcijo laktoze (mlečnega sladkorja), zato laktoza nerazgrajena ostaja v črevesju in povzroča otroku bolečine, napenjanje in driske. Ob nezdravljeni intoleranci na laktozo otrokova teža ne napreduje in lahko se pojavi zastoj rasti. Dieto izvajamo prve tri mesece v strožji obliki, v na-

slednjih mesecih pa v prehrano vključujemo manjše količine fermentiranih mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo laktoze. Pri **alergiji na beljakovine mleka** iz prehrane popolnoma izključimo mleko in mlečne izdelke.

Celiakija je glutenska enteropatija, pri kateri gluten, ki se nahaja v štirih krušnih žitih (pšenica, ječmen, rž in oves), postane toksičen za črevesno sluznico. Pri tem je dietna prehrana, iz katere izključimo vsa krušna žita, edini način zdravljenja, ki zahteva doživljenjsko dieto. Za potrditev diagnoze vedno poleg krvnih testov opravimo tudi gastroskopijo z odščipom dela črevesne stene. Histološki izvid diagnozo dokončno potrdi.

4.1 Jedilniki brez jajc (alergija na jajca)

Jajca oziroma jajčni beljak ter rumenjak sta pogost povzročitelj alergijskih reakcij. Jedilniki brez jajc morajo popolnoma izključevati vse vrste jajc (kokošja, prepeličja, gosja, nojeva) in izdelke iz jajc. Jedi naj bodo pripravljene brez dodanih konzervansov, umetnih barvil in arom, aditivov, jušnih koncentratov in drugih dodatkov jedem (poper, paprika, muškatni oreh ...), medu in oreškov (lešniki, arašidi ...). Hrano je priporočljivo pripravljati iz osnovnih živil in ne iz predhodno industrijsko pripravljenih živil. Pri pripravi so dovoljeni vsi načini priprave hrane: kuhanje, dušenje, pečenje, razen cvrtja.

Ker imajo jajca pomembno vlogo v dnevni obroki hrane kot sestavina in sredstvo za pripravo hrane, so sestavni del številnih jedi in pijač. Jajca so sestavina v juhah, mesnih izdelkih, testeninah, v večini slaščic, pecivu, omakah itn. Jajce lahko zamenjamo z žličko pecilnega praška, žlico vode in žlico kisa; z žličko kvasa in dvema žlicama vode; z žličko pecilnega praška, žlico vode in olja ali z žličko želatine.

4.1.1 Prehodno odsvetovana živila

Ne glede na vrsto alergije prehodno odsvetujemo uživanje svinjine, salam, klobas, čokolade, kakava, jagod, breskev, citričnega sadja (pomaranče, limone, mandarine) in kivija, paprike, paradižnika in zelja ter vseh vrst rib in morskih sadežev.

Odsvetovana živila izključimo iz otrokove prehrane vsaj za nekaj tednov, nato jih lahko postopoma zopet uvedemo nazaj, tako da teden dni uvajamo eno živilo. Če otrok nima težav po uživanju tega živila, nadaljujmo z uvajanjem novega živila. V primeru, da se pojavijo po uvajanju težave v smislu alergije, živilo iz prehrane nemudoma izločimo in ob naslednji kontroli to povemo alergologu.

Tabela 1. Odsvetovana živila pri alergiji na jajca

- kokošja, prepeličja, gosja in račja jajca
 - drugi izdelki, ki vsebujejo jajca, jajca v prahu ali jajčni lecitin E 322
- pekovsko pecivo, ki vsebuje jajčni lecitin E 322 (žemlje, kajzarice, kornspitz, bombetke ...)
 - mlečni kruh in temni kisli kruh (vsebudeta jajčni lecitin)
 - majoneze in druge jajčne kreme (pudingi, kreme za torte, tiramisu kreme ...)
 - jajčne testenine in jušne zakuhe
 - margarine z dodatkom jajčnega lecitina E 322
 - pecivo (torte, kremne rezine, piškoti, biskvitna peciva, čokolade, mlečni bomboni ...)
 - mesni izdelki (jetrne paštete – dodatek lecitina)

Živila, na katera moramo biti pozorni pri alergiji na jajca:

- **Lecitin:** uporablja se v živilski industriji kot emulgator – predvsem v slaščičarski industriji. Lahko je jajčni, sojin ali repični. Lecitin ima enotno oznako **E 322** za vse vrste, zato ga otroci, preobčutljivi na jajca oz. sojo, ne smejo uživati.
- **Mesni izdelki:** na jedilnik lahko uvrstimo vse vrste mesa in tiste mesne izdelke, ki ne vsebujejo dodatka jajčnega lecitina. Med izdelke, pri katerih se lahko pojavi dodatek lecitina, spadajo poltrajni mesni izdelki, kot so: posebna salama, pašteta, hrenovka, mortadela, bohinjska, pariška salama ... Priporočamo zmerno in občasno uporabo mesnih izdelkov. Izberimo take, kjer se vidi struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.), in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja.

4.2 Jedilniki brez mleka (alergija na mleko)

Mleko zaradi visoke hranilne in biološke vrednosti uvrščamo med pomembna živila v uravnoteženi prehrani. Predstavlja bogat vir beljakovin, ki vsebujejo življenjsko pomembne esencialne aminokisljine. Mleko in mlečni izdelki zagotavljajo tudi bogat vir kalcija. Kalcij, pridobljen iz mleka in mlečnih izdelkov, se bolje absorbira v telesu, predvsem zaradi prisotnosti vitamina D. Absorpcija kalcija je zato pri uživanju mleka veliko bolj učinkovita kot pri uživanju drugih, s kalcijem bogatih živil. Uživanje kalcija v obdobju otroštva pomembno vpliva na trdoto kosti v kasnejših življenjskih obdobjih. Zato mora biti prehrana otroka, ki ima alergijo na mleko, še posebno skrbno načrtovana. Popolna izključitev mleka in mlečnih izdelkov iz prehrane lahko vodi do pomanjkanja kalcija, riboflavina in vitamina D. Otroku z alergijo na mleko alergolog vedno predpiše ustrezen hipoalergeni mlečni nadomestek, ki ga otrok uživa redno v količini do 500 ml, saj le tako lahko pokrije osnovne potrebe po kalciju v dnevni prehrani.

Kot smo že napisali pri alergiji na jajca, naj bodo tudi pri alergiji na mleko jedi pripravljene brez dodanih konzervansov, umetnih barvil in arom, aditivov, jušnih koncentratov in drugih dodatkov jedem (poper, paprika, muškati oreh ...), medu in oreškov (lešniki, arašidi ...). Hrana je priporočljivo pripravljati iz osnovnih živil in ne iz predhodno industrijsko pripravljenih živil. Pri pripravi so dovoljeni vsi načini priprave hrane, tj. kuhanje, dušenje, pečenje in cvrtje v konvektomatu.

Tabela 2. Odsvetovana živila pri alergiji na mleko

- kravje, kozje in ovčje mleko (vsako mleko živalskega izvora)
 - skute, siri, sirni namazi, kislina in sladka smetana
 - kislo mleko, jogurti, kefir, pinjenec, sirotkin napitek
 - mlečni sladoled, sadni sladoledi na mlečni osnovi, pudingi na mleku
 - maslo, margarine z dodatkom mleka
 - drugi izdelki, ki vsebujejo mleko ali kazein/kazeinat ali sirotko
-
- pekovsko pecivo, ki vsebuje mleko v prahu (žemlje, kajzerice, kornspitz, bombetke ...)
 - mlečni kruh in temni kisli kruh
 - pecivo (torte, kremne rezine, piškoti, biskvitna peciva, čokolade, mlečni bomboni ...)
 - mesni izdelki (jetrne paštete, hrenovke, posebne salame)
 - rastlinske smetane z dodatkom mlečnih beljakovin (kazein ali sirotka)

Živila, na katera moramo biti pozorni pri alergiji na mleko:

- **Mesni izdelki:** na jedilnik lahko uvrstimo vse vrste mesa in tiste mesne izdelke, ki ne vsebujejo dodatka mlečnih beljakovin. Med izdelke, pri katerih se lahko pojavi dodatek mlečnih beljakovin, spadajo poltrajni mesni izdelki, kot so: posebna salama, pašteta, hrenovka, mortadela, bohinjka, pariška ... Priporočamo zmerno in občasno uporabo mesnih izdelkov. Izberimo take, kjer se vidi struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.), in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja.

Nadomestki za mleko:

- hipoalergena mlečna formula, ki jo predpiše alergolog,
- riževi napitki z dodatkom kalcija in magnezija,
- ovseni napitki,
- pirini napitki,
- sojini napitki,
- rižev puding,
- sojin puding,
- puding v prahu brez dodatka mlečnih beljakovin na riževem ali sojinem napitku ali na kompotu,
- rastlinska smetana brez dodatka mlečnih beljakovin,
- mehke margarine brez dodatka mlečnih beljakovin,
- polbeli kruh, črni kruh, polnozrnat kruh in doma pečeno pekovsko pecivo brez dodatka mlečnih beljakovin,
- žitni piškoti brez mlečnih beljakovin,
- mesni izdelki brez dodatka mlečnih beljakovin,
- doma pripravljeno raznovrstno pecivo brez mlečnih beljakovin z ustrezno maščobo, ki ne vsebuje mlečnih beljakovin.

4.3 Jedilniki brez mlečnega sladkorja (intoleranca na laktozo)

Normalno črevesne celice proizvajajo dovolj encima laktaze za razgradnjo in absorpcijo disaharidne laktoze v mleku in mlečnih izdelkih. Aktivnost encima laktaze je najvišja ob rojstvu in v obdobju otroštva in mladostništva pade tudi na 5 do 10 % aktivnosti ob rojstvu. Normalno je aktivnost laktaze v otroštvu visoka, v posameznih primerih pa je encima premalo za učinkovito razgradnjo in absorpcijo laktoze. Zato ti otroci potrebujejo prehrano brez oziroma z nizko vsebnostjo laktoze.

Simptomi pomanjkanja laktaze: kadar otrok zaužije več laktoze, kot je je encim laktaza zmožen razgraditi, molekule laktoze postanejo nerazgradljive ter povzročijo napenjanje, bolečine v trebuhu, driske. Nerazgrajena laktoza postane tudi hrana za bakterije v črevesu, ki se razmnožujejo in proizvajajo kisline in pline ter pospešujejo trebušne težave in driske.

Tabela 3. Vsebnost laktoze v živilih

| Živilo | Vsebnost laktoze (g) |
|--|----------------------|
| Polnozrnati kruh – 1 košček | 0,5 |
| Sir – 30 g | |
| • Cheddar | 0,5 |
| • Parmezan | 0,8 |
| Skuta (manj mastna) – 250 g | 7,8 |
| Čokoladni bomboni – 30 g | 2,3 |
| Sladoled (250 ml) | 9,0 |
| Mleko (250 ml) | 12,0–15,0 |
| Jogurt (Bifidus, Lactobacillus) – 250 ml | 4,0–7,0 |

Običajno lahko otroci z laktozno intoleranco dnevno brez težav zaužijejo do 6 g laktoze, kar predstavlja pol skodelice mleka. V mnogih primerih lahko uživajo fermentirane mlečne izdelke, kot so jogurt in acidofilno mleko, kjer bakterija *Lactobacillus acidophilus* razgradi laktozo v glukozo in galaktozo, kar prepreči težave. Fermentirani mlečni izdelki zaradi vsebnosti mlečnokislinskih bakterij običajno ne povzročajo večjih težav. Mlečnokislinske bakterije med fermentacijo razgradijo veliko količino laktoze. Ker se toleranca na laktozo pri posamezniku spreminja, se tudi način prehranjevanja prilagaja stanju. Zaradi navedenega otroci z laktozno intoleranco običajno prve tri mesece po postavitvi diagnoze prenehajo z uživanjem mleka in vseh mlečnih izdelkov, po treh mesecih pa v prehrano postopno lahko vključujejo fermentirane mlečne izdelke. Za laktozno intoleranco velja Haftarjevo pravilo prehranjevanja, kjer posameznik sam izbira živila, ki mu ne povzročajo težav. Dejstvo je, da se laktoza ne nahaja samo v mleku in mlečnih izdelkih, temveč je prisotna tudi v živilih, kot so kruh, žita, napitki, solatni dresingi in peciva, zato moramo vedno skrbno pregledati vse označbe o sestavi živila.

4.3.1 Odsvetovana živila pri laktozni intoleranci

Pri bolnikih z laktozno intoleranco odsvetujemo uživanje naslednjih živil:

- kravje, kozje in ovčje mleko (vsako mleko živalskega izvora),
- mlečni sladoled, sadni sladoledi na mlečni osnovi, pudingi na mleku,
- maslo, margarine z dodatkom mleka,
- drugi izdelki, ki vsebujejo mleko,
 - pekovsko pecivo, ki vsebuje mleko v prahu (žemlje, kajzerice, kornspitz ...),
 - mlečni kruh in temni kisli kruh,
 - pecivo (torte, kremne rezine, piškoti, peciva, čokolade, mlečni bomboni ...),
 - mesni izdelki (jetrne paštete, hrenovke, posebne salame),
 - rastlinske smetane z dodatkom mleka.

Nadomestki za mleko in mlečne izdelke:

- mlečna formula na osnovi izolata soje,
- riževi napitki z dodatkom kalcija in magnezija,
- ovseni napitki,
- pirini napitki,
- sojini napitki,
- rižev puding,
- sojin puding,
- puding v prahu na riževem ali sojinem napitku ali na kompotu,
- rastlinska smetana brez dodatka mleka,
- mehke margarine brez dodatka mleka,
- polbeli kruh, črni kruh, polnozrnati kruh in doma pečeno pekovsko pecivo brez dodatka mleka,
- žitni piškoti brez mleka,
- mesni izdelki brez dodatka mleka,
- domača priprava raznovrstnega peciva brez mleka z ustrezno maščobo, ki ne vsebuje mleka,
- po prvi kontroli in obveznem posvetu z gastroenterologom v otrokovo prehrano postopoma uvajamo fermentirane mlečne izdelke v manjših količinah (navadni jogurt, kefir, skuta in/ali sir).

4.4 Jedilniki brez oreškov (alergija na arašide)

Različni oreški, lupinasto sadje, še posebej pa arašidi pogosto povzročajo alergične reakcije. Predvsem arašidi so pogost vir alergij pri ljudeh in izzovejo alergijsko reakcijo (anafilaktični šok) že pri zelo nizkih zaužitih količinah. Iz arašidov pogosto izdelujejo arašidovo maslo in olje. Arašidi so tako najnevarnejši skriti alergen v živilskih izdelkih, zato moramo biti zelo pozorni na označbe na živilih. Arašide in različno lupinasto sadje lahko dobimo tudi v različnem pecivu, čokoladi, sladoledu, kremah, začimbni dodatkih, omakah, pašteta ali drugih mesnih izdelkih, sirih itn. Poznamo pa tudi umetne oreške, ki jih pripravljamo iz arašidov z dodatkom okusa mandljev, orehov, lešnikov in drugih arom. Arašide in druge oreške dodajajo tudi različnim mesnim in zelenjavnim jedem. Tudi uporaba arašidnega olja ali že samo zadrževanje v prostoru, kjer pripravljajo ali shranjujejo arašide in lupinasto sadje, je lahko že tvegano za nastanek alergijske reakcije pri preobčutljivih otrocih.

Živila v prehrani otroka in mladostnika z alergijo na oreške:

- Mesni izdelki

V jedilnike za prehrano otrok in mladostnikov z alergijo na oreške lahko vključimo vse vrste mesa in tiste mesne izdelke, ki ne vsebujejo dodatka rastlinskih proteinov (arašidove ali sojine beljakovine). Med izdelke, pri katerih se lahko pojavi dodatek arašidovih beljakovin, spadajo poltrajni mesni izdelki, kot so: posebna salama, pašteta, hrenovka, mortadela, bohinjska, pariška salama in druge. Svetujemo uživanje mesnih izdelkov v obliki šunke, kjer so vidni celi kosi mesa (naravno prekajena puranja prsa, puranja šunka ...). Arašidove beljakovine kot nadomestek za maščobo so na izdelku označene kot hidrolizirani rastlinski protein HPP ali HVP HPP/HVP.

- Koncentrat paradižnika

Odsvetujemo uporabo kečapa, ker vsebuje veliko konzervansov in ojačevalcev okusa (arašidove ali sojine beljakovine). Namesto tega uporabite paradižnikovo omako iz olupljenih peletov, oljčnega olja in sveže bazilike. Dušite, da dobite gosto zmes. Omako lahko uporabite kot osnovo za pico, testenine in ostale jedi.

- Arašidovo olje

Arašidovo olje se ne nahaja samo v oljih, ki so deklarirana kot arašidovo olje, temveč tudi v drugih rastlinskih oljih. Arašidovo olje je sestavni del masti za cvrtje. Prav tako ga veliko uporablja živilska industrija za svoje izdelke (različni mesni ocvrtki, delno pečen pomfri krompir). Za pripravo hrane izbirajte predvsem rastlinska olja, ki jih uporabljajte v kombinaciji oziroma izmenično: repično, oljčno, sončnično, sojino, koruzno ali druga kvalitetna 100 % olja.

- Slano in sladko pecivo

Arašidovo maslo ali maščobo se uporablja pri izdelkih v slaščičarski industriji pri pripravi sladkega in slanega peciva. Lahko je deklarirano le kot »**rastlinska maščoba**« (slano pecivo – smoki, slane kvašene preste, kreme kot polnila za torte ...).

- Čokolada

Čokolada, mlečna ali zlahтна temna, ki je izdelana v okolju, kjer izdelujejo tudi čokolado s celimi ali mletimi arašidi oziroma arašidovo pasto, je potencialno nevaren vir alergijske reakcije, saj kadarkoli lahko obstaja nevarnost njene kontaminacije z arašidi.

4.5 Jedilniki brez glutena (celiakija – glutenska enteropatija)

Celiakija je avtoimuno obolenje tankega črevesja, kjer so celice črevesja občutljive na dele beljakovin, imenovane gluten. Gluten je beljakovinska snov (prolamin), ki jo najdemo v endospermu krušnih žit, kot so pšenica, ječmen (ješprenj), rž, oves, pira, kamut (križanec med pšenico in ržjo) in tritikala. Vsa naštetá žita vsebujejo prolamine (gluten) v različnem razmerju in pod različnimi imeni. Tako v pšenici najdemo gliadin, v rži sekalin, hordein v ječmenu in avenin v ovsu. Te frakcije beljakovin delujejo toksično z odzivom imunskega sistema in poškodujejo črevesne resice, kar vodi do malabsorpcije. Veliko bolnikov s celiakijo oves prenaša brez posledic. Problem je, ker je oves pogosto »onesnažen« z delci drugih žit.

Po dogovoru so brezglutenska živila tista, ki vsebujejo manj kot 20 delcev glutena na milijon ostalih delcev (< 20 ppm). Vsebnost glutena v živilih je možno preveriti z imunoencimsko metodo.

Celiakijo zdravimo le z ustrezno prehrano, iz katere popolnoma izključimo gluten. V kolikor prehrana bolnika ne vsebuje glutena nekaj tednov, se spremembe na črevesju postopoma popravijo. Bolnik s celiakijo mora iz prehrane izključiti vsa živila, ki vsebujejo gluten (pšenica, pira, rž, kamut, ječmen, oves), in vse izdelke, ki v svoji sestavi vsebujejo naštetá žita ali pšenični škrob.

Znak, ki opozarja na živilo brez glutena, je prečrtani žitni klas. Brezglutenski izdelki, kot so brezglutenska moka, testenine, pecivo se smejo prodajati tako v lekarnah, specializiranih trgovinah z zdravo prehrano kot tudi v običajnih živilskih trgovinah na posebnih prodajnih policah, ki so namenjene živilom za ljudi s posebnimi prehranskimi potrebami – dietna živila. Gluten sam se običajno ne uporablja kot dodatek, vsebujejo pa ga drugi dodatki v izdelkih (npr. zgoščevalci). Kot zgoščevalci se v živilski industriji uporabljajo različni modificirani škrobi. Najbolj pogosti so krompirjev, pšenični, rižev ali koruzni škrob. Če na živilu oz. izdelku ni posebej navedena vrsta škroba, takšnega izdelka bolnik s celiakijo ne sme uživati.

4.5.1 Priprava obrokov za bolnika s celiakijo

Tudi priprava hrane brez glutena v kuhinji, kjer se pripravljajo jedi iz krušnih žit lahko že predstavlja tveganje za mešanje jedi z glutenom. Živila/obroki za bolnika s celiakijo morajo biti ustrezno shranjeni, da ne pride do kontaminacije z glutenom iz okolja.

- Brezglutenski kruh vedno shranjujte v ločeni posodi za kruh, ki je tesno zaprta. Pri rezanju kruha vedno uporabljamo čisto desko in čisti nož, še boljše, če ima bolnik kar svojo desko za rezanje kruha in svoj nož. Malica za šolarja s celiakijo naj bo vedno posebej zavita in ločena od malic ostalih šolarjev.

- Svetujemo, da tudi ostale brezglutenske izdelke (testenine, moko, drobtine, piškote, peciva in podobno) shranjujemo v ločeni omari ali vsaj na ločeni polici.
- Paniranje živil vedno pričnite najprej za bolnika s celiakijo na čisti delovni površini (brezglutenska moka in brezglutenske drobtine). Tako panirano živilo odložite na čist krožnik. Nato šele lahko zamenjate moko in drobtine in panirajte za ostale otroke. Tudi ko cvrete, pazite da v svežem olju ločeno ocvrete panirano živilo za celiakalnega bolnika, šele ko je ocvrto in ga iz olja odstranite, lahko cvrete naprej za ostale otroke in mladostnike.
- Pecivo za bolnika s celiakijo pripravite ločeno od peciva za ostale. Vedno uporabljajte dobro pomito posodo, kuhinjske pripomočke in pribor.
- Brezglutenske testenine kuhajte vedno v sveži vodi, nikoli v vodi, kjer ste prej kuhali običajne testenine.
- Brezglutensko testo za pico vedno pecite v posebnem pekaču za pico. S tem se izognete kontaminaciji z moko.

Tabela 4. Živila v brezglutenski dieti

| Skupina živil | Dovoljeno – brez glutena | Potrebno preveriti | Prepovedano |
|------------------------------|---|--|---|
| Kruh in krušno pecivo | brezglutenski kruh in pekovsko pecivo, brezglutenska pica, brezglutenski rogljički, brezglutenske preste in slano pecivo | riževi krekerji, riževi vafliji, krompirjev čips, kokice, koruzni čips (tortilla čips) | vse vrste kruha in pekovskega peciva, narejenega iz žita, ki vsebuje gluten (koruzni in ajdov kruh vsebujeta do 70 % čiste pšenične moke), krekerji, preste, slane palčke, grisini, pšenične tortilje, pica |
| Žita za zajtrk | brezglutenski musli, napihnjen riž, čisti koruzni kosmiči, proso | riževi, koruzni in ovseni kosmiči | musliji in kosmiči za zajtrk z dodatkom žit, ki vsebujejo gluten ali njihov slad |
| Škrobne jedi | brezglutenska moka, brezglutenske testenine, krompir, riž, divji riž, riževi rezanci, čista koruzna moka, polenta (rumena in bela), ajda, doma pripravljene ajdovi žganci | ocvrt krompirček, instant ajdovi žganci, namenske moke (koruzna moka lahko vsebuje del pšenične moke) | pšenica, pira, oves, rž, ječmen (ješprenji), kamut, durum in njihove kaše, testenine, moka in otrobi, kuskus |
| Juhe | goveje, zelenjavne kremne juhe, pripravljene doma z dovoljenimi sestavinami | komercialno pripravljene juhe in jušne osnove z dodatkom HVP (hidrolizirani rastlinski proteini) | gostilniške juhe in jušne osnove, pripravljene z dodatkom rži, pšenice, ječmena (ješprenji) ali ovsa, večina instant juh z dodatkom HVP (hidrolizirani rastlinski proteini) |
| Deserti | mlečni sladled, sadni sladled, sorbet, pudingi (koruzni škrob), želatina, torte in piškoti, narejeni iz dovoljene moke, riževi pudingi | mešanice za pudinge | vse vrste sladkega peciva (torte, pite, piškoti, rogljički, krofi ...), narejenega iz žit, ki vsebuje gluten, korneti za sladled |
| Mleko in izdelki | sveže mleko, mleko v prahu, trdi siri, skuta, sveži siri («cottage cheese»), mascarpone, polnomasten ali delno posnet navaden jogurt, kefir, kisló mleko, pinjenec, sirotka, sladka smetana, polnomastni smetanovi namazi | napitki na mlečni osnovi (kakavov ali čokoladni napitek, karamelno mleko, vanilijevo mleko), kisló smetana, sadni jogurti in drugi lahki jogurti z gostili, topljeni sir, sir v lističih, lahki kremni namazi in kreme, zeliščni siri in siri s plemenito plesnijo | jogurt z dodatkom žitnih kosmičev ali piškotov, posneti jogurti z dodatkom škroba v obliki gostila |

| Skupina živil | Dovoljena – brez glutena | Potrebno preveriti | Prepovedano |
|------------------------|---|--|---|
| Meso in izdelki | vse vrste svežega, zamrznjenega mesa, perutnina, ribe in morski sadeži, jajca, ribe, konzervirane v olju, dimljene ribe, pršut, kuhan, pečen ali sušen pršut, šunka | hrenovke, posebne salame, suhome-snati izdelki, jajčni nadomestki, jajčni prah, imitacije morskih sadežev (»suri-mi«), tofu sir, sojino meso | ocvrto meso in ribe, meso in ribe v omaki, ki vsebuje gluten, fermentirani mesni izdelki, ki vsebujejo HVP (hidrolizirani rastlinski proteini), ribe, konzervirane v olju z dodatki zelenjave |
| Sadje | vse sveže, zamrznjeno sadje, sadni sokovi in nektarji | sadni koncentrati in pireji, sušeno sadje, kandirano sadje, praženi oreščki | sušeno sadje, potreseno s pšenično ali ovseno moko |
| Zelenjava | vsa sveža, zamrznjena ali posušena zelenjava, konzervirana zelenjava v olju, kisu ali slanici, pretlačen, na kocke narezan paradižnik brez aromatičnih snovi, začimb in konzervansov | fižol v paradižnikovi omaki | panirana ocvrta zelenjava, pomokana zelenjava, kremna zelenjava (juhe), zelenjavne mineštre s testeninami, ješprenom ali drugimi žiti, ki vsebujejo gluten |
| Maščoba | maslo, margarina, solatni preliv, pripravljene doma, majoneza, rastlinska olja, slanina, ocvirki, mast, arašidovo maslo | komercialno pripravljene solatni preliv in majoneze z dodatki, maslo z dodatki (»lahko maslo«) | bešamel omaka |
| Pijača | voda, mineralna voda, čaj, gazirane pijače, sadni sokovi in nektarji, prava kava, vino | pripravki za vročo čokolado ali vroč kakav, žitna kava, instant čaj, sojino in riževo mleko, sadni sokovi z dodatkom vlaknin, sirupi za pijače, pivo | žitna kava z ječmenom, čaj z ječmenom, fermentirani ječmenov napitki in žgane pijače (viski, vodka) |
| Sladkarije | sladkor, med, želatina, trdi bomboni, žele bomboni, osnovna temna ali mlečna čokolada, čisti kakav, kokos, melasa, beljakova pena (sladkorna pena) | sladkor v prahu, temna ali mlečna čokolada z dodatki, čokoladni bomboni, bomboni s polnili | sladkarije z dodatki prepovedanih živil |
| Dodatki jedem | jodirana sol, osnovne začimbe in dišavnice, živilska barvila, soda, gorčica, paradižnikov koncentrat, olive, kis (jabolčni, vinski, balzamični...), pekovski kvas, aspartam, jedilna čokolada | sojina omaka, tamari omaka, omake za zrezke, hrenova omaka, začimbne mešanice, pecilni prašek | kisli kvasni nastavek (kislo testo) |

4.6 Brezmesni jedilniki

Prehranske potrebe otrok so večje kot pri odraslih, saj intenzivno rastejo in se gibljejo, zato obstaja tveganje, da pride do pomanjkanja energije in hranilnih snovi pri otrocih, ki ne vključujejo vseh skupin živil v dnevne obroke. Za prehrano otrok in mladostnikov je priporočljiva mešana prehrana, ki vključuje vse skupine živil, vključno z mesom, kajti le pri mešani prehrani se najlažje zagotovi optimalen vnos makro- in mikrohranil.

Še sprejemljiva (brezmesni dan ali dva) za otroke in mladostnike, ne pa priporočljiva, je lakto-ovo vegetarijanska prehrana. V lakto-ovo vegetarijanskih jedilnikih meso in mesne izdelke zamenjamo z enakovrednimi enotami mlečnih izdelkov, jajc in stročnic. S stročnicami zamenjamo mesne izdelke, ni pa nujno, da mleko in mlečne izdelke zamenjamo s sojinim mlekom oziroma sojinim sirom, tofujem. Beljakovine naravnega mleka in sirov imajo višjo biološko vrednost kot beljakovine sojinega mleka in tofuja.

Za otroke in mladostnike ne priporočamo povsem veganske prehrane, kjer meso in mesne izdelke, mleko in mlečne izdelke ter jajca nadomeščamo samo s stročnicami oziroma oreški. Veganska prehrana je lahko škodljiva otrokovemu razvoju in zdravju in lahko pripelje do hudih zdravstvenih težav, zato jo na podlagi številnih raziskav odsvetujemo za prehranjevanje otrok in mladostnikov. Neustrezno planirana in neuravnotežena vegetarijanska prehrana lahko vodi do pomanjkanja železa, cinka, kalcija, vitamina B₁₂ in vitamina D.

V zdravo in pravilno načrtovano prehrano otrok in mladostnikov je potrebno vključiti zadostne količine jajc, rib, mleka in mlečnih izdelkov. Mlečne beljakovine vsebujejo pomembne esencialne aminokislino, ki so v mleku in mlečnih izdelkih zastopane v najugodnejšem razmerju. Mleko vsebuje tudi konjugirano linolno kislino, sfingomielin, masleno kislino in v maščobi topne vitamine A in D, E in K ter betakaroten, ki so pomembne prehranske zaščitne snovi. Mleko je izjemno pomemben vir kalcija in vitamina B₁₂, predvsem pri otrocih in mladostnikih. Meso je bogat vir beljakovin, vitaminov B-skupine (predvsem B₁ in B₁₂), vitamina E, folne kisline, železa, cinka in selena.

V primeru, da se otrok prehranjuje lakto-ovo vegetarijansko, morajo biti obroki pravilno sestavljeni, z ustrežno vsebnostjo beljakovin, vitaminov in mineralov ter vključujoč jajca, stročnice, mleko in mlečne izdelke. Priporočamo vključevanje rib v obroke. Primeri takšnih jedilnikov se nahajajo v prilogi na CD-ju. Vegetarijanska prehrana vsebuje nižjo vsebnost skupnih beljakovin, ki so nižje biološke vrednosti, zato so potrebe po beljakovinah pri vegetarijancih nekoliko višje. Številne raziskave navajajo, da se pri vegetarijanskih otrocih pogosto pojavlja proteinsko-energijska podhranjenost, pomanjkanje železa, vitaminov B₁₂, B₂, D ter cinka. Zelo tvegano za zdravje otrok in odraščajoče mladine je zagotoviti vse potrebne hranljive snovi le z vegetarijansko prehrano, zato vrtcem in šolam predlagamo, da le 1 do 2 krat tedensko pripravljajo brezmesne obroke.

5 Toplotna priprava hrane

Za čim učinkovitejšo ohranitev hranil in drugih snovi v obrokih kuhajte z malo vode in maščob in le toliko časa, kot je potrebno, oziroma s priporočenimi postopki pri pripravi hrane. Manj kuhana zelenjava je okusnejša kot razkuhana. Tako ohranite tudi okus in sestavine v živilu.

Tabela 5. Poraba toplotnih postopkov

| Toplotni postopek | Priporočljivo | Manj priporočljivo | Nepriporočljivo oz. uporabite le redko |
|-------------------|--|--|--|
| Kuhanje | Kuhanje v sopari Kuhanje v vodni kopeli | Kuhanje v vodi Poširanje Kuhanje pod visokim pritiskom | |
| Dušenje | Dušenje v lastnem soku in z dodatkom vode | Dušenje z dodatkom maščobe | |
| Pečenje | Pečenje v pečici, ponvi brez maščobe Pečenje v konvektomatu Pečenje v foliji | Pečenje v ponvi, pečici z dodatkom maščob Pečenje na žaru | Cvrenje Pečenje z veliko maščobe |
| Praženje | | Praženje brez maščobe | Praženje z maščobami (prežganja) |

Izogibajte se:

- predolgemu kuhanju, zlasti z veliko vode, ki jo kasneje zavržete;
- preveč zrezanim živilom, ki jih spirate ali predolgo namakate v vodi;
- predolgemu zadrževanju na toplem ali hladnem – priporočljivo je kuhanje tik pred uporabo.

6 Dnevni in tedenski jedilnik – režim prehrane

Dnevno naj otroci in mladostniki dobijo tri glavne obroke hrane: zajtrk, kosilo in večerjo ter enega ali dva premostitvena (dopoldanska in popoldanska malica), izjemoma dopolnilna obroka. Število in čas uživanja posameznih obrokov hrane ter energijski delež po kvaliteti izbranih dnevnih obrokov hrane opredeljujejo *Smernice zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Potrebno pa je še dodati, da bi morali vrtci in šole zagotoviti organizirano prehrano tudi glede na možni režim prehrane otrok in mladostnikov doma oziroma izven šole. Tudi zaradi tega *Praktikum* prikazuje celodnevne jedilnike od zajtrka do večerje.

Načrtovani jedilniki morajo vsebovati priporočeno količino energije in hranil za posamezno starostno skupino glede na omenjene smernice. Jedilnike načrtujemo oziroma pripravimo, če je le mogoče, točno po navodilih (receptih); posamezna dnevna odstopanja od energijskih in zlasti hranilnih priporočil pa se lahko izjemoma tedensko izravnajo z dnevnimi energijskimi in hranilnimi priporočili. Ne smemo pa pozabiti, da točno planiran in porcioniran obrok hrane za izbrane otroke in mladostnike še ne zagotavlja, da ga bo otrok tudi v celoti zaužil ali da ne bo posegel še po dodatnem obroku hrane. Šele, ko povprečen tedensko zaužiti jedilnik doseže dnevno priporočilo za posameznega otroka, smo dosegli pravilni režim prehrane v organizirani prehrani otrok v vrtcih in šolah.

6.1 Jedilniki za vrtce in nižjo stopnjo osnovne šole

V tem starostnem obdobju se otrokom prehranjevalne navade šele oblikujejo, zato lahko samo s primernimi ukrepi oziroma s pristopi vplivamo na njihove zdrave prehranjevalne navade. Jedilniki so sestavljeni tako, da vključujejo vsa polnovredna živila, tj. živila iz vseh skupin, potrebna za dobro zdravje otroka. Jedilniki so sestavljeni tudi glede na gastronomska načela, ki vzbujajo tek pri otrocih. Iz jedilnika praviloma izključimo samo tista živila in jedi, na katere je otrok alergičen oziroma intoleranten. Ta živila moramo zamenjati z ustreznimi, hranilno in energijsko alternativnimi živila.

Hrano porcionirajte glede na prilagojen normativ za starost in spol. Porcije juh, ki imajo običajno nizko energijsko vrednost, naj bodo manjše, če želimo, da ne nasitijo preveč in da otrok lahko poje še ostale jedi v obroku hrane. Juho ponudite samo enkrat. Sladica je vedno na koncu obroka in jo otrok lahko tudi izpusti, če ni več lačen. Najboljše sladice so sadje ali sadna solata, naravni, nesladkan sok oziroma vse ostale sladice z manj maščob in sladkorjev. Otrok pa ne sme pustiti glavne mesne (ribje, perutninske, jajčne, mlečne) jedi in zelenjavne priloge in /ali zelenjavne (sadne) solate na račun škrobne priloge ali celo sladice. Otrok lahko, izjemoma, pusti škrobno prilogo in /ali sladico.

Pri predšolskih otrocih se izogibamo živilom, ki so nevarna za aspiracijo in zadušitve ter poškodbe, kot so ribe s kostmi, celi oreški, grobe kaše, morski sadeži, gobe itn.

Otroci imajo najraje škrobne jedi, še posebno sladice, izjemoma še meso, manj pa zelenjavo in sadje. Če otrok ni občutljiv na določeno živilo ali jed, mu jo večkrat ponudite, da jo sprejme oziroma zaužije. Otroka ne silimo s hrano. Tudi ne menjamo »slabe« hrane, denimo zelenjav-

ne jedi, z »dobro« hrano, npr. sladico. Praviloma lahko otrok dobi sladico, če najprej zaužije zelenjavo (solato) in/ali mesno jed ali zamenjavo. Juha ni nujna jed v obroku hrane.

Ponudite manjše porcije oziroma ne večjih, kot je normativ. Izjemoma damo dodatek hrane nad priporočenim normativom le manj ješčim otrokom predvsem iz skupine zelenjavnih, sadnih in mesnih jedi. Idealna hrana, še posebno med obroki, so le prigrizki sadja in zelenjave. Samopostrežni način izbire hrane je možen samo pri starejših otrocih. Če je jedilnik pravilno sestavljen in ponujen, bo večina otrok v skupini hitro sprejela različne jedi.

Če pa je otrok izredno izbirčen pri jedi oziroma stalno in odločno odklanja izbrana in pomembna živila ali jedi, denimo meso, zelenjavo, sadje in mleko, se moramo posvetovati z ustreznim strokovnjakom (pediatrom, nutricionistom), da nam pove vzrok za ta pojav, nikakor pa ne silimo otroka, da zaužije jed za vsako ceno.

6.2 Jedilniki za višje razrede osnovne šole in srednješolce

Pri tej starostni skupini ni posebnih omejitev glede vrste živil. Zaradi izbirčnosti in že ustaljenih prehranjevalnih navad pa lahko otroci odklanjajo nekatera živila in jedi, ki so za njih nujno potrebna, in želijo manj kvalitetna živila, kot so različne jedi iz vrst hitre hrane (pice, hamburgerji itn.) ali slaščice in peciva z veliko energijsko gostoto (maščob in sladkorjev), ocvrte jedi (npr. ocvrt krompir, ocvrto, panirano meso, ocvrto pecivo itn.) ter napitke, npr. gazirane, sladke pijače in celo alkoholne pijače.

6.3 Primeri jedilnikov

6.3.1 Regijski jedilniki

Sestavili smo 30 primerov regijskih dnevnih jedilnikov za sezoni zima/pomlad in poletje/jesen. Izhajali smo iz obstoječih regionalnih jedilnikov, ki jih vsakodnevno ponujajo otrokom v vrtcih in šolah ter dijaških domovih. Zahvaljujemo se organizatorjem prehrane iz vrtcev, osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov iz Dolenjske, Gorenjske, Ljubljanske regije, Pomurja in Štajerske, ki so nam prijazno posredovali obstoječe jedilnike in recepture za pripravo tradicionalnih slovenskih jedi. V jedilnike smo vključili **dolenjske** in **belokranjske** jedi, kot so obare, kruhovi cmoki, mlinci, matevž, rdeče zelje, skutni cmoki in soparjeni štruklji; **gorenjske** jedi, kot so prežganka z jajci, žganci, gorenjska prata, regrat s krompirjem in pečeni štruklji; **notranjske** jedi, kot so idrijski žlikrofi in bakalca; **pomurske** jedi, kot so *tikvina župa* (bučna juha), *paradajzova župa* (paradižnikova juha), *sègedin*, *bùjta répa*, *sàtaraš*, *dödöle* (krompirjevi žganci), *kùjani krùmpli* (kuhan krompir), *zèjlava solata* (zeljnata solata), *sír* (skuto), *zléivanka* in krapci; **primorske** jedi, kot so mineštre, rižote, ribe in brioshi; ter **štajerske** jedi, kot so mlečne kaše, sadni kruh, goveja in zelenjavne juhe, stročji fižol v solati, češpljevi in marelični cmoki, jabolčni zavitek ter druge jedi.

Tako smo dobili vzorčni komplet regionalnih slovenskih jedilnikov za vse slovenske vrtce in šole, ki so tudi prilagojeni posameznim regijam. Vsak vrtec ali šola oziroma kuhinja, ki pripravlja obroke hrane, se lahko še bolj prilagodi prehranjevalnim navadam v regiji s svojimi jedilniki, ki morajo temeljiti na sodobnih smernicah organizirane prehrane za otroke in mladostnike v Sloveniji.

6.3.2 Sezonsko sadje in zelenjava

Vsak jedilnik smo prilagodili sezoni z vključitvijo sezonskega sadja oziroma zelenjave. V zimskih in spomladanskih mesecih, ko je ponudba sezonske zelenjave skromna, smo zaradi pestrosti jedilnikov izbirali tudi izvensezonsko zelenjavo, kot sta na primer paradižnik in paprika. Ker je analiza obstoječih jedilnikov pokazala, da je delež sadja višji od zelenjave, smo zelenjavo ponudili za spremembo tudi za zajtrk in/ali malico. Sicer smo skušali ohraniti recepture brez večjih sprememb.

6.3.3 Kakovostna olja in maščobe

Za pripravo jedi in začinjanje smo uporabljali različne vrste olja in maščob. Za kuhanje smo uporabljali repično, oljčno in sončnično olje z visokim deležem oleinske kisline ter za zabelo solat pretežno oljčno, koruzno, repično, sončnično in bučno olje. S tem smo dosegli priporočeno razmerje med posameznimi maščobnimi kislinami, česar ne bi bilo možno doseči z uporabo zgolj ene vrste olja in maščob.

6.3.4 Jodirana sol

Jedem smo dodajali majhne količine kuhinjske soli; od 0,5 g za najmlajše oziroma do 1,5 g za starostno skupino od 15 do 18 let. Večja količina soli izvira iz industrijsko pripravljenih jedi, kot so npr. kruh, mesni in ribji izdelki, vložena zelenjava, koruzni kosmiči ipd. Jedem z živili z večjo vsebnostjo natrija (npr. puranja rulada s kuhanim pršutom, jedi, pripravljene z že soljeno govejo ali zelenjavno juho, namazi s tunino iz olja ali s kislimi kumaricami, solata z vloženo koruzo) nismo dodali soli.

6.3.5 Mali otroci

Malim otrokom v starosti do treh let smo ponudili namesto celih zmlete oreške, namesto rozin grozdni sok in namesto pečenih sardelic pečeno jajce na oko, saj so majhni delci, ki jih ponudimo otrokom, tveganje za zadušitev.

7 Struktura jedilnikov in receptov

Vzorčni jedilniki so navedeni v prilogi na zgoščenki. Vsak dnevni jedilnik je uravnotežen in ga lahko vključimo v poljubni tedenski jedilnik, ki nudi zadostno oziroma priporočeno količino posameznih hranil. Vsakemu osnovnemu dnevnu jedilniku sledijo navodila za porcioniranje za deklice/dekleta in dečke/fante po posameznih starostnih skupinah ter izpeljani dietni jedilniki za celiakijo, laktozno intoleranco, alergije na mleko, jajca in oreške ter jedilniki brez mesa s porcioniranjem. Jedilnikom so dodani recepti z neto in bruto količinami sestavin za 100 porcij po vseh starostnih skupinah. Na koncu je priložen seznam jedi z energijsko in hranilno vrednostjo.

7.1 Dietni jedilniki

Dietni jedilniki so hranilno in energijsko enakovredni osnovnim jedilnikom, iz katerih smo jih izpeljali s pomočjo računalniškega programa oziroma z metodo zamenjave živil z enakovrednimi enotami drugih živil.

Tako smo v jedilnike za otroke in mladostnike s **celiakijo** vključili le jedi brez glutena, tj. beljakovine, ki jo dobimo v pšenici, rži, ječmenu in ovsu. Pšenični kruh in pecivo smo zamenjali z brezglutenskim kruhom in pecivom ter nadomestili pšenično moko v zakuhah in zabelah z brezglutensko ali riževo moko. Upoštevali smo menjavo skodelice pšenične moke s 7/8 skodelice riževe moke, 5/8 skodelice krompirjevega škroba, s skodelico koruzne ali ajdove moke ali z mešanico sojine moke (skodelica) in 1/4 skodelice krompirjevega škroba.

Jedilnike za otroke in mladostnike z **laktozno intoleranco** smo sestavili brez mlečnega sladkorja laktoze. Tako smo izločili mleko in mlečne izdelke ter vsa živila, ki vsebujejo mleko.

Pri **alergiji na beljakovine mleka** smo iz prehrane popolnoma izključili mleko in mlečne izdelke. Namesto masla in običajne dietne margarine smo uporabili dietno margarino brez mlečnih beljakovin. Okoli tretjina otrok, ki so alergični na kravje mleko, so alergični tudi na sojo. V takih primerih moramo izključiti iz prehrane tudi sojo in izdelke iz soje.

Največ sprememb smo vnesli v jedilnike za **alergike na jajca**. Poleg jajc in jajčnega lecitina smo izključili tudi nekaj močnih alergenov, kot so med, ribe in morski sadeži ter zelje in kapusnice, ki povzročajo težave zlasti majhnim, predšolskim otrokom. Poper smo zamenjali s posušeno baziliko, muškadni orešek s peteršiljem in mleto rdečo papriko z mleto svežo rdečo papriko.

V jedilnike brez **oreškov in arašidov** smo izločili vse oreške, arašide in živila, ki vsebujejo omenjene alergene. V jedilnike smo vključili dietno margarino brez arašidovega olja, oziroma smo uporabili maslo. Iz jedilnikov smo izključili tudi mesne izdelke, ki vsebujejo rastlinske beljakovine.

V **brezmesnih** jedilnikih smo zamenjali meso in mesne izdelke z mlekom in mlečnimi izdelki, jajci, sojinimi izdelki in stročnicami, semeni in oreški. Primer alternativnega jedilnika je obrok z ribami.

7.2 Porcioniranje

Z računalniškim programom smo preračunali velikosti porcij osnovnih in brezmesnih jedi za šest starostnih skupin: za starost 1–3, 4–6, 7–9, 10–12, 13–14 in 15–18 let, ločeno za deklice oziroma dekleta in dečke oziroma fante. Upoštevali smo omejitve, kot so na primer velikost kosa kruha (75 g), velikost sadeža, mlečnih izdelkov (150 g, 180 g ali 250 g) ipd. (glej spodnjo tabelo). Okvirni deleži energije, ki jih pokrivajo obroki, so v skladu s priporočili:

- zajtrk: 20 %,
- dopoldanska malica: 12,5 %,
- kosilo: 37,5 %,
- popoldanska malica: 12,5 % in
- večerja: 17,5 %.

Dopoldanska malica dopolnjuje zajtrk in popoldanska malica kosilo. Mleko oziroma mlečni izdelek ali sadje, ki smo jih pogosto vključili v večerjo, lahko ponudite otrokom in mladostnikom tudi za povečerek. Dnevni jedilniki kot tudi posamezni obroki so uravnoteženi in vsebujejo makrohranila v priporočenih deležih energije, tj. beljakovine 10–15 % oziroma ne več kot 20 %, ogljikovi hidrati nad 50 %. Pri deležu energije iz maščob smo upoštevali za prvo starostno skupino priporočilo 30–40 %, za drugo 30–35 % in za preostale do 30 %. To smo dosegli tako, da smo v jedilnike vključili za šoloobvezne otroke in mladostnike mleko in mlečne izdelke z 1,6 % mlečne maščobe, za manjše otroke do starosti vključno 6 let pa mleko in mlečne izdelke s 3,5 % mlečne maščobe, polnomastne sire in skuto. Slednjim smo tudi dodali žličko oziroma dve oljčnega olja solati ali prilogi v kosilu. S tem smo nekoliko povečali energijsko gostoto običajno glavnega dnevnega obroka, ki se sicer giblje v intervalu od približno 0,7 do 1,2.

Tabela 6. Splošne mere živil v obrokih

| Živilo | Količina | Splošna mera |
|---|--------------|---------------|
| Zajtrk | | |
| kruh | 75 g | 1 kos |
| namazi (kisla smetana, doma narejeni namazi ...) | 30 g | 1 žlica |
| paradižnik, paprika | 75 g | 1 manjši plod |
| čaj | 200 ml/200 g | 1 skodelica |
| mlečni napitek (mleko, kakav, bela kava, karamelno mleko) | 200 ml/206 g | 1 skodelica |

| | | |
|---|--------------|-------------------------|
| Malica | | |
| skutina pena | 30 g | 1 žlica |
| kivi, marelica, sliva, mandarina, ringlo | 50 g | 1 manjši sadež |
| pomaranča, jabolko, banana | 100 g | 1 manjši sadež |
| suho sadje (rozine, jabolčni krhlji ...) | 10 g | 10 majhnih rozin |
| Kosilo | | |
| krompir, testenine, kus-kus, riž | 80 g | 1 srednje velik krompir |
| cmok | 60 g | 1 kos |
| sadni sok | 200 ml/180 g | 1 kozarec |
| pecivo | 50–60 g | 1 kos |
| Malica | | |
| pekovsko pecivo (žemlja, štručka, kajzerica ...) | 33–55 g | 1 kos |
| grisini | 25 g | 1 kos |
| jajce (trdo kuhano) | 50 g | 1 večje jajce |
| paprika, paradižnik | 75 g | 1 plod |
| jogurt | 150–180 g | 1 lonček |

Konverzijski faktorji

| Tekočina | Gostota (masa/volumen) |
|-----------------|-------------------------------|
| mleko | 1,032 g/ml (100 ml ≈ 103,2 g) |
| voda (čaj) | 1 g/ml |
| gosti sok | 0,9 g/ml |
| olje | 0,92 g/ml |

7.2.1 Hranila v obrokih

Ker je v jedilnikih za prvo starostno skupino (1–3 let) dosežena povprečna vrednost železa na meji priporočene vrednosti, je pomembno poudariti, da je absorpcija železa boljša pri hkratnem uživanju živil, bogatih z železom (npr. meso), in živil, bogatih z vitaminom C oziroma s citronsko kislino (npr. sadje in zelenjava).

Priporočeno vrednost folne *kislina* dosežemo z vključitvijo zadostne količine raznovrstne zelene zelenjave, kalčkov, otrobov, jeter ipd. Ker pogosto manjši otroci ne zaužijejo celotne količine ponujene zelene zelenjave, lahko pride do pomanjkanja folne kisline, še zlasti v zimskih in pomladnih mesecih, ko ponudba zelenjave ni tako bogata.

7.2.2 Jedilniki in recepti na spletu

Jedilniki in recepti, zajeti v *Praktikumu*, so dostopni tudi v spletni aplikaciji Optijed. Uporabnik lahko naredi kopijo jedilnika ali recepta in ga prilagodi svojim potrebam ali željam. Aplikacija uporablja evropsko (Souci-Fachmann-Kraut) in ameriško (USDA) prehransko tabelo o sestavi hrane in pijač ter slovensko prehransko tabelo za meso in mesne izdelke. Ker tabele ne vsebujejo vseh jedi, ki jih običajno uživamo v Sloveniji, aplikacija omogoča izračun hranilne in energijske vrednosti jedi glede na vrednosti sestavin. Pri tem upošteva retenzijske faktorje posameznih hranilnih sestavin oziroma vpliv termične obdelave jedi na končno vrednost. Prav tako upošteva dodano maščobo za pripravo jedi (npr. pri pečenju ali praženju na ponvi, cvrtju itd.) ter delež natrija, ki se ohrani oziroma preide v živilo/jed med kuhanjem v kropu. Izračunane vrednosti so približne in lahko odstopajo od dejanskih (pri makrohranilih do 5 odstotkov in pri ostalih hranilih in zaščitnih snoveh do 10 odstotkov).

1. A. Bognár. Tables of weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrition composition of cooked foods (dishes), Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe 2002.
2. B. Koroušić-Seljak, D. Pokorn, V. Stibilj, in L. Pograjc. »Computer-assisted menu planning – Evaluation results«. V zborniku: *The 2nd EuroFIR Congress*, september 2007, Granada, Španija.
3. D. Pokorn. *Klasična kuhinja v zdravi prehrani*, Mohorjeva družba, Celje, 2005.
4. K. Mahan, S. Escott-Stump. *Krause's Food, Nutrition & Diet therapy* (11th ed). W B Saunders Company, Philadelphia, 2004.
5. M. G. Blenkuš in sod. *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*, Ministrstvo za zdravje, 2005.
6. M. Podpečan. *Smernice zdravega prehranjevanja in počitka v oddelkih vrtca*, Seminarska naloga, VŠZ, Ljubljana 2005.
7. Referenčne vrednosti za vnos hranil. Nemško prehransko društvo, Avstrijsko prehransko društvo, Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane, Švicarsko združenje za prehrano. Ministrstvo za zdravje Slovenije, 2004.
8. S. H. Murch. *Adverse Reactions to Foods*. V: M. J. Gibney (ur), M. Elia (ur), O. Ljungqvist (ur), J. Dowsett (ur). *Clinical Nutrition*. 1st edition, Oxford: Blackwell publishing, 2005: 99–114.
9. S. R. Rolfes, K. Pinna K, E. N. Whitney. *Understanding Normal and Clinical Nutrition* (7th ed). Belmont Wadsworth Thompson Learning, 2005.
10. Spletna aplikacija za načrtovanje prehrane, <http://optijed.ijs.si>.
11. S. Strobel, A. Ferguson. *Immune function, food allergies and food intolerance*. V: C. Geissler (ur), H. Powers (ur). *Human Nutrition* 11th edition, UK: Elsevier, 2005: 479–500.
12. T. Golob s sod. *Slovenske prehranske tabele – meso in mesni izdelki*, Univerza v Ljubljani, 2006
13. V. Shaw, M. Lawson. *Clinical Paediatrics Dietetics* (second edition). In: Chapter 13, *The Immune System*, Blackwel Science, London 2001: 193–221.

9

Povzetki jedilnikov zima/pomlad



| Jedilnik 1 | | Pomurje | | Zdravi otroci in mladostniki | |
|--|--|---|--|---|--|
| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja | |
| <ul style="list-style-type: none"> kruh, graham domača otroška pašjeta s tunino (1385) sadni čaj z limono (1597) | <ul style="list-style-type: none"> skutina pena (1416) rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let | <ul style="list-style-type: none"> segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno (1876) krompir, olupljen, kuhan vzhajanci z marmelado (1388) sadno-zelenjavni sok (1655) | <ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika | <ul style="list-style-type: none"> paradižnikova juha z rižem in peteršiljem (1651) kruh, mešani, pšenični / rženi kefir kivi | |
| Jedilnik 2 | | Dolenjska | | Zdravi otroci in mladostniki | |
| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja | |
| <ul style="list-style-type: none"> polenta (1415) mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let mandarina / ringlo | <ul style="list-style-type: none"> kislo zelje s papriko in paradižnikom (1619) kruh, ovsen | <ul style="list-style-type: none"> piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta (1401) masleni žličniki (1402) zelena solata (1606) korenjevi žepki | <ul style="list-style-type: none"> žemlja jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let ananas | <ul style="list-style-type: none"> sirovi štruklji (1844) paradižnikova solata (1620) mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let | |

Jedilnik 3

Štajerska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• kruh, mešani, pšenični / rženi• maslo (iz kisle in sladke smetane)• jagode, džem• kakavov napitek (1409) | <ul style="list-style-type: none">• jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let• banana | <ul style="list-style-type: none">• korenčkova juha (1398)• mesna lazanja s sezonsko zelenjavo (1406)• zeljna solata (1710) | <ul style="list-style-type: none">• rdeča pesa z jabolki (1641)• kruh, hrustljavi | <ul style="list-style-type: none">• pečene sardelice oz. jajce na oko za starost 1–6 let (1404)• zelena solata s krompirjem (1405) |

Jedilnik 4

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• mlečna prosenka kaša s suhimi slivami (1396)• zeliščni čaj (1400) | <ul style="list-style-type: none">• štručka, pšenična, polnozrnata• korenček z jabolki (1640) | <ul style="list-style-type: none">• sarma (1417)• krompir, olupljen, kuhan• medenjaki (1499) | <ul style="list-style-type: none">• jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let• kavi / češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let | <ul style="list-style-type: none">• enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem (1652)• kruh, rženi |

Jedilnik 5

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, 1000 • jajce, kokošje, umešano • redkvice • mlečna kava (1410) | <ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • hruška/sveže borovnice | <ul style="list-style-type: none"> • telečja obara s peteršiljem (1653) • ajdovi žganci (1411) • jabolčna pita z dodatkom suhih marelic (1412) | <ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični /rženi • korenje | <ul style="list-style-type: none"> • špageti po milansko (1413) • sir parmezan, 36,6 % m. m. • mešana solata (1239) |

Jedilnik 6

Notranjska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • kruh, koruzni • kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let • med • sadni čaj z limono (1597) | <ul style="list-style-type: none"> • skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let • maline • sladkor | <ul style="list-style-type: none"> • zelenjavna juha (1598) • bakalca (1486) • idrijski žlikrofi (1485) • kitajsko zelje v solati (1596) | <ul style="list-style-type: none"> • kruh, hrustljavi • olje, oljčno • paradižnik • hruška/sveže borovnice | <ul style="list-style-type: none"> • fižolova enolončnica, začinjena (1493) • kruh, mešani, pšenični /rženi • zdrobov narastek s skuto (1504) • sadno-zelenjavni sok (1655) |

Jedilnik 7

Pomurje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> kruh, bel šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka paprika kalčki, pšenična zrna kakovov napitek (1409) | <p>Dopoldanska malica</p> <ul style="list-style-type: none"> kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let orehi oz. mleči orehi za starost 1–3 let | <p>Kosilo</p> <ul style="list-style-type: none"> bujta repa z mesom (1394) pire krompir (1565) krapci (1395) | <p>Popoldanska malica</p> <ul style="list-style-type: none"> kruh, graham sestavljena zeljna solata z rozinami (1605) | <p>Večerja</p> <ul style="list-style-type: none"> skutini cmoki (1463) kremna špinača (1599) kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let sok, korenčkov |

Jedilnik 8

Pomurje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> bela kava (1871) kruh, rženi tunina v olju paradižnik | <p>Dopoldanska malica</p> <ul style="list-style-type: none"> pomaranča/jagode kolač s koščki čokolade (1781) | <p>Kosilo</p> <ul style="list-style-type: none"> juha z rdečo peso in zeljem, začinjena (1553) govedina z zelenjavo (1440) džodóli (krompirjevi žganci) (1424) sadno-zelenjavni sok (1655) | <p>Popoldanska malica</p> <ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let motovilec/regrat in redkvice v solati (1604) | <p>Večerja</p> <ul style="list-style-type: none"> rížev narastek z jabolki (1501) jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let |

Jedilnik 9

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi telečja pečenka (1505) redkvice sadni čaj z limono (1597) | <ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let banana | <ul style="list-style-type: none"> juha iz kolerabice (1506) sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči (1455) matevž (1434) dušeno kislo zelje (1456) | <ul style="list-style-type: none"> jogurtova pita (1563) mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let | <ul style="list-style-type: none"> jajčevci v kozici (1391) krompirjevi svajlji (1435) zelena solata z radičem (1564) |

Jedilnik 10

Gorenjska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom (1480) | <ul style="list-style-type: none"> mandarina/ringlo puding, čokoladni | <ul style="list-style-type: none"> ohrovtova juha (1445) piščančji file v naravni omaki (1511) dušen riž (1468) rdeča pesa v solati (1471) | <ul style="list-style-type: none"> banana mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let polbel kruh iz pšenične/ržene moke (1634) | <ul style="list-style-type: none"> gorenjska prata (1477) rukola/regrat s krompirjem (1478) jabočni kompot (1479) |

Jedilnik 11

Pomurje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">mlečni močnik s suhimi slivami (1425)maslo (iz kisle in sladke smetane)med | <ul style="list-style-type: none">kruh, grahamjajčni namaz (1432)kumarice, v kisu | <ul style="list-style-type: none">mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta (1426)zeliščna žemljica (1526)ajdova zlevanka (1427)sok, grozdni | <ul style="list-style-type: none">skutina pena s kakijem (1608)medorehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let | <ul style="list-style-type: none">špageti z brokolijem (1392)mehka solata s koruzo (1609) |

Jedilnik 12

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">črni kruh, t1000poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 letpaprikasadni čaj z limono (1046) | <ul style="list-style-type: none">mandarina/ringlokefir | <ul style="list-style-type: none">juha iz mešane zelenjave (1508)goveji golaž (1671)polenta (1415)zelena solata s paradižnikom (1253) | <ul style="list-style-type: none">bananačokolada, mlečna | <ul style="list-style-type: none">pašta fižol z vratovino, začinjeno (1515)kruh, rženimleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let |

Jedilnik 13

Štajerska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> mlečni ovseni kosmiči (1453) | <ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let pomaranča | <ul style="list-style-type: none"> pretlačena zelenjavna juha (1403) svinjski zrezek po vrtnarsko (1454) jajčne testenine, kuhane (1559) zeljna solata s korenjem (1236) | <ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi jabolko | <ul style="list-style-type: none"> slan krompir (1610) kremna blitva (1663) ribje palčke z limoninim sokom (1513) zelena solata (1606) |

Jedilnik 14

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi čičerikina pašteta z zelišči (1607) korenje zeliščni čaj (1400) | <ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kivi | <ul style="list-style-type: none"> obara s kunčjim mesom (1459) kruh, mešani, pšenični/rženi ajdove palačinke (1460) marelice, džem | <ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa v solati (1704) kruh, bel sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi | <ul style="list-style-type: none"> mlečni riž z rozinami (1481) kakav, v prahu, delno razmaščen mandarina/ringlo |

Jedilnik 15

Gorenjska / Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• koruzni žganci, zabeljeni (1510)• bela kava (1871) | <ul style="list-style-type: none">• jabolko• štručka, pšenična, polnozrnata | <ul style="list-style-type: none">• goveja juha z zdrobovim cmokom (1706)• kuhana govedina (1518)• pire krompir (1565)• korenček v omaki (1461)• zelena solata (1606) | <ul style="list-style-type: none">• pomaranča/jagode• jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let | <ul style="list-style-type: none">• narastek s proseno kašo in zeljavo (1612)• solata s paradižnikom in kumarami (1895) |

Povzetki jedilnikov poletje/jesen



| Jedilnik 16 | | Štajerska | | Zdravi otroci in mladostniki | |
|-------------|---|--|--|--|---|
| Zajtrk | <ul style="list-style-type: none"> gratinirane palačinke s skuto in rozinami (1521) marelica/grozdje zeliščni čaj (1400) | Dopoldanska malica <ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki sir mozzarella paradižnik | Kosilo <ul style="list-style-type: none"> kumarična krem juha (1467) goveji zrezki v zelenjavni omaki (1531) dušeni rjavi riž (1862) sir parmezan, 36,6% m. m. zelena solata (1606) | Popoldanska malica <ul style="list-style-type: none"> kefir marelica/grozdje kosmiči, koruzni, nesladkani | Večerja <ul style="list-style-type: none"> sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči (1614) pire krompir (1565) rdeča pesa v solati (d) (1593) |
| Jedilnik 17 | | Dolenjska | | Zdravi otroci in mladostniki | |
| Zajtrk | <ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni paradižnik skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let sadni čaj z limono (1597) med | Dopoldanska malica <ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje piškoti | Kosilo <ul style="list-style-type: none"> brokolijska juha (1437) puranja rulada (1451) kruhovi cmoki (1530) rdeče zelje (1450) sok, pomarančni, sveže stisnjen | Popoldanska malica <ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let otrobi, ovseni hruška/sveže borovnice | Večerja <ul style="list-style-type: none"> stročji fižol v solati (1873) kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let štručka, pšenična, polnozrnata |

Jedilnik 18

Gorenjska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• pečen orehov štrukelj (1616)• mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1 –6 let | <ul style="list-style-type: none">• kruh, sadni• melona | <ul style="list-style-type: none">• prežganka z jajcem (1482)• zeljne krpice z mesom (1617)• jabolčni kompot (1229) | <ul style="list-style-type: none">• jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1 –6 let• kruh, mešani, pšenični /rženi• ringlo | <ul style="list-style-type: none">• pečen mlad krompir (1528)• dušena panga (1472)• soparjena zelenjava (brokoli, korenje) (1874)• mehka solata (1709) |

Jedilnik 19

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1 –6 let• kosmiči, koruzni, nesladkani• jagode/hruška• med• sezam, seme | <ul style="list-style-type: none">• pehtranova potica (1537)• marelica /grozdje | <ul style="list-style-type: none">• belušna juha (1613)• jajčne testenine, kuhane (1559)• omaka po bolonjsko (1532)• brokoli v solati (1863) | <ul style="list-style-type: none">• kruh, graham• sirček " cottage cheese "• koper, zelenje• kumara | <ul style="list-style-type: none">• pečena polenta s skuto (1534)• jajčevci v kozici (1391)• paradižnikova solata (1620)• mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1 –6 let |

Jedilnik 20

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> mlečni zdrob (1446) kakav, v prahu, delno razmaščen | <ul style="list-style-type: none"> ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let (1622) hruška/sveže borovnice | <ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha (1598) postrv po tržaško (1624) blitva s krompirjem (1444) solata s paradižnikom in kumarami (1895) | <ul style="list-style-type: none"> jabolčni zavitek (1864) mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let | <ul style="list-style-type: none"> rižota s puranjim mesom in bučkami (1538) mešana solata (1623) jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let |

Jedilnik 21

Primorska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> mešani žitni kosmiči s semeni, (mletimi) oreški in mlekom (1629) | <ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi krema iz bučk in kisle smetane (1601) | <ul style="list-style-type: none"> lečina enolončnica (1705) kruh, bel sladolec, vanilijev | <ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let gozdne borovnice/ameriške borovnice med, cvetni mleti lešniki (1621) | <ul style="list-style-type: none"> krompirjeva musaka (1448) zelena solata s korenjem (1252) češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica |

Jedilnik 22

Štajerska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">mlečna prosena kaša s suhimi slivami (1396)sadni čaj z limono (1597) | <ul style="list-style-type: none">kruh, mešani, pšenični/rženinamaz iz jajčevcev (1626)marelica/grozdje | <ul style="list-style-type: none">bučkina juha (1449)dušeno piščančje bedro (1497)rezanci, jajčni, s špinačo, kuhanirdeča pesa v solati (1704) | <ul style="list-style-type: none">štručka, pšenična, polnozrnatapoltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 letpaprika | <ul style="list-style-type: none">cvetačna juha (1433)marelični cmoki/slivovi cmoki (1628)jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let |

Jedilnik 23

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let (1622)poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 letkakovov napitek (1409) | <ul style="list-style-type: none">marelica/breskevgrisini | <ul style="list-style-type: none">zeljna juha (1465)pečen losos (1466)krompir s peteršiljem (1702)zelena solata (1606) | <ul style="list-style-type: none">kruh, mešani, pšenični/rženijabolko | <ul style="list-style-type: none">sataraš (1631)kruh, grahamjogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let |

Jedilnik 24

Dolenjska

Zdravi otroci in mladostniki



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
| <ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi jajčni namaz (1432) karamelno mleko (1633) | <ul style="list-style-type: none"> koruzna pogača z bučnim semenom (1931) ribez/slive | <ul style="list-style-type: none"> puranja obara (1430) rezanci s skuto (1630) mešan kompot iz suhega sadja (1470) | <ul style="list-style-type: none"> žemlja paradižnik kefir | <ul style="list-style-type: none"> juha iz stročjega fižola (1397) ajdovi štruklji (1542) marelica/grozdje |

Jedilnik 25

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
| <ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi liptavski sir (1643) paradižnik sadni čaj z limono (1597) | <ul style="list-style-type: none"> češnjev zavitek/slivov zavitek (1644) | <ul style="list-style-type: none"> ohrovtova juha (1445) polnjene paprike (1447) pire krompir (1565) | <ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let | <ul style="list-style-type: none"> rižota z morskimi sadeži (1495) zelena solata s koruzo (1703) |

Jedilnik 26

Primorska/Pomurje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• brioš z jagodno marmelado (1525)• kakavov napitek (1409) | <ul style="list-style-type: none">• kruh, mešani, pšenični/rženi• zelena solata s koruzico in rdečim grozdom (1645) | <ul style="list-style-type: none">• grahova poletna juha (1428)• čufte v paradiznikovi omaki, brez podmeta (1701)• krompir, kuhan in nato olupljen• rdeča pesa v solati (1704) | <ul style="list-style-type: none">• marelica/breskev• štručka, pšenična, polnozrnata | <ul style="list-style-type: none">• carski praženec (1474)• rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let• mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let |

Jedilnik 27

Dolenjska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|---|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• žemlja• jabolko, krhlji, posušeni• bela kava (1871) | <ul style="list-style-type: none">• kefir• banana | <ul style="list-style-type: none">• korenčkova juha (1398)• pečeno piščančje bedro (1929)• mlinci, zabeljeni (1548)• rdeče zelje (1450) | <ul style="list-style-type: none">• marelica/grozdje• kruh, sadni | <ul style="list-style-type: none">• postrv v solati (1393)• kruh, koruzni• zelena solata (1606) |

Jedilnik 28

Štajerska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom (1932) paradižnik zeliščni čaj (1400) | <ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kruh, pšenični, polnozrnati ribez/slive | <ul style="list-style-type: none"> juha, piščančja, domača sesekljana pečenka (1549) pire krompir (1565) kremna blitva (1663) zeljna solata (1710) | <ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let med jabolko | <ul style="list-style-type: none"> bučna juha, zabeljena (1544) testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let (1546) |

Jedilnik 29

Ljubljansko področje

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> kruh, ovsen skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let kumarice, v kisu zeliščni čaj (1400) | <ul style="list-style-type: none"> dinja piškoti | <ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena (1493) jabolčna pita (1673) sadno-zelenjavni sok (1655) | <ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi marelica/grozdje | <ul style="list-style-type: none"> goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta (1875) krompir s peteršiljem (1702) zelena solata (1606) mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let |

Jedilnik 30

Štajerska

Zdravi otroci in mladostniki



| Zajtrk | Dopoldanska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• štručka, pšenična, polnozrnata• tunina v olju• paprika• zeliščni čaj (1400) | <ul style="list-style-type: none">• kruh, iz sedmih žitaric• jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1 –6 let | <ul style="list-style-type: none">• polnjene bučke (1438)• pire krompir (1565)• mešana solata (1623) | <ul style="list-style-type: none">• čokoladni mafini (1707)• češnje oz. sadna juha za starost 1 –3 let/lubenica | <ul style="list-style-type: none">• ješprenjeva enolončnica, začinjena (1491)• banana• kefir |

A series of horizontal lines for writing, organized into several distinct sections. The top section consists of 10 lines. The second section consists of 10 lines. The third section consists of 10 lines. The fourth section consists of 10 lines. The fifth section consists of 10 lines. The sixth section consists of 10 lines. The seventh section consists of 10 lines. The eighth section consists of 10 lines. The ninth section consists of 10 lines. The tenth section consists of 10 lines. The eleventh section consists of 10 lines. The twelfth section consists of 10 lines. The thirteenth section consists of 10 lines. The fourteenth section consists of 10 lines. The fifteenth section consists of 10 lines. The sixteenth section consists of 10 lines. The seventeenth section consists of 10 lines. The eighteenth section consists of 10 lines. The nineteenth section consists of 10 lines. The twentieth section consists of 10 lines. The twenty-first section consists of 10 lines. The twenty-second section consists of 10 lines. The twenty-third section consists of 10 lines. The twenty-fourth section consists of 10 lines. The twenty-fifth section consists of 10 lines. The twenty-sixth section consists of 10 lines. The twenty-seventh section consists of 10 lines. The twenty-eighth section consists of 10 lines. The twenty-ninth section consists of 10 lines. The thirtieth section consists of 10 lines. The thirty-first section consists of 10 lines. The thirty-second section consists of 10 lines. The thirty-third section consists of 10 lines. The thirty-fourth section consists of 10 lines. The thirty-fifth section consists of 10 lines. The thirty-sixth section consists of 10 lines. The thirty-seventh section consists of 10 lines. The thirty-eighth section consists of 10 lines. The thirty-ninth section consists of 10 lines. The fortieth section consists of 10 lines. The forty-first section consists of 10 lines. The forty-second section consists of 10 lines. The forty-third section consists of 10 lines. The forty-fourth section consists of 10 lines. The forty-fifth section consists of 10 lines. The forty-sixth section consists of 10 lines. The forty-seventh section consists of 10 lines. The forty-eighth section consists of 10 lines. The forty-ninth section consists of 10 lines. The fiftieth section consists of 10 lines. The fifty-first section consists of 10 lines. The fifty-second section consists of 10 lines. The fifty-third section consists of 10 lines. The fifty-fourth section consists of 10 lines. The fifty-fifth section consists of 10 lines. The fifty-sixth section consists of 10 lines. The fifty-seventh section consists of 10 lines. The fifty-eighth section consists of 10 lines. The fifty-ninth section consists of 10 lines. The sixtieth section consists of 10 lines. The sixty-first section consists of 10 lines. The sixty-second section consists of 10 lines. The sixty-third section consists of 10 lines. The sixty-fourth section consists of 10 lines. The sixty-fifth section consists of 10 lines. The sixty-sixth section consists of 10 lines. The sixty-seventh section consists of 10 lines. The sixty-eighth section consists of 10 lines. The sixty-ninth section consists of 10 lines. The seventieth section consists of 10 lines. The seventy-first section consists of 10 lines. The seventy-second section consists of 10 lines. The seventy-third section consists of 10 lines. The seventy-fourth section consists of 10 lines. The seventy-fifth section consists of 10 lines. The seventy-sixth section consists of 10 lines. The seventy-seventh section consists of 10 lines. The seventy-eighth section consists of 10 lines. The seventy-ninth section consists of 10 lines. The eightieth section consists of 10 lines. The eighty-first section consists of 10 lines. The eighty-second section consists of 10 lines. The eighty-third section consists of 10 lines. The eighty-fourth section consists of 10 lines. The eighty-fifth section consists of 10 lines. The eighty-sixth section consists of 10 lines. The eighty-seventh section consists of 10 lines. The eighty-eighth section consists of 10 lines. The eighty-ninth section consists of 10 lines. The ninetieth section consists of 10 lines. The ninety-first section consists of 10 lines. The ninety-second section consists of 10 lines. The ninety-third section consists of 10 lines. The ninety-fourth section consists of 10 lines. The ninety-fifth section consists of 10 lines. The ninety-sixth section consists of 10 lines. The ninety-seventh section consists of 10 lines. The ninety-eighth section consists of 10 lines. The ninety-ninth section consists of 10 lines. The hundredth section consists of 10 lines.

[Redacted content]

A series of horizontal lines for writing, organized into several paragraphs. The lines are light blue and spaced evenly across the page.

ISBN 978-961-234-658-4



9 789612 346584



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Evropski
Socialni
Sklad



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT