# **29.9.2024**

# **Spoštuj hrano, spoštuj planet – zavrzi manj Mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani**

https://youtu.be/khPBpWFNRCw

**Od 30.09.2024 do 04.10.2024**

| DATUM | ZAJTRK | MALICA/DOP. in POP. | KOSILO |
| --- | --- | --- | --- |
| PONEDELJEK30.09.2024 | Bio polentaSen. neh. mleko |  ½ makove štručkeSadje | Makaronovo mesoEndivija s krompirjem |
| TOREK01.10.2024 | Ribji namazSveža rdeča paprikaGraham kruhČaj  | Ovseni kosmiči s sadjem in jogurtom (sen. neh. mleko)Sadje  | Bučkina juha (hokaido)Prosena kaša z zelenjavo in piščančjim mesomBio rdeča pesa |
| SREDA02.10.2024 | MasloDomača breskova marmeladaBio ajdov kruhBela kava  | Koruzni vafljiSadje  | Goveja juha z rezanciKuhana govedinaPražen krompirHrenova omakaZelena solata s kalčki |
| ČETRTEK03.10.2024 | Trdi sir (mešano)Paradižnik češnjevec Ržena žemljaČaj  | Probiotični jogurt, koruzni kosmičiSadje  | Zelenjavni ragu s telečjim mesomGluhi štrukljiRadič s fižolom in jajcem |
| PETEK 04.10.2024 | Bučkin namaz (sen. neh. mleko)Korenje ribanoBio pisan kruhKakav  | Bio orehi, rozineSadje  | Čičerikina enolončnica brez mesaPuding s smetano Črni kruh |

1. **NA JEDILNIK VSAKODNEVNO UVRŠČAMO SADJE, KATEREGA IMAJO OTROCI NA RAZPOLAGO SKOZI VES DAN.**
2. **ZA POTEŠITEV ŽEJE IMAJO SKOZI VES DAN NA RAZPOLAGO VODO.**
3. **V STAROSTNI SKUPINI 1-2 JE PREHRANA PRILAGOJENA OTROKOVIM PREHRENJEVALNIM IN RAZVOJNIM ZNAČILNOSTIM. NOVINČKI TE STAROSTNE SKUPINE V PRVIH MESECIH OBISKOVANJA VRTCA DOBIJO NAMESTO PRESNIH SOLAT KUHANE TER NAMESTO SADJA SADNE KAŠICE.**

***Spoštovani starši!***

***Čas obrokov je del vzgojnega procesa v vrtcu, zato se ga izvaja po načelih kurikula.***

***Ko se igralnica ob obrokih spremeni v jedilnico, poskrbimo za okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja: oblikuje se prijetno in umirjeno vzdušje, uredijo se mizice, počasi, sede, pravilno uporabljajo pribor in hrano dobro prežvečijo ter ob tem uporabljajo vljudnostne besede.***

***Pomembno je, da mora hranjene potekati na tak način, da je poskrbljeno tudi za varnost otrok in sicer tako, da otroci, ko jedo, sedijo za mizo in se ne sprehajajo po igralnici (nevarnost zadušitve).***

***Zaradi vsega zgoraj povedanega, želimo, da otroci obroke (tudi popoldansko malico) pojedo v umirjenem okolju, sede. Nikakor ni dopustno, da malico puščamo v prostorih in na krajih, ki niso namenjeni shranjevanju hrane. Prav tako ne dovolimo odnašanja hrane iz igralnice.***

***Zato vas, starši, prosimo, ko pridete po otroka, da ga počakate v garderobi ali na hodniku, da le-ta lahko kulturno in varno zaužije svoj obrok.***

***Hvala za razumevanje.***

**Od 07.10.2024 do 11.10.2024**

| DATUM | ZAJTRK | MALICA/DOP. in POP. | KOSILO |
| --- | --- | --- | --- |
| PONEDELJEK07.10.2024 | Piščančja paštetaSladki feferoniPolnozrnati kruhČaj  | Bio sadni kefirSadje | Lečina juha z zelenjavo Krompirjeva musaka z bio govejim mesomZelena solata z rdečo redkvico |
| TOREK08.10.2024 | Mlečni riž na neh. mleku70% čokolada, cimet | Mlečni rogljičSadje  | Ričet s svinjskim mesomCarski praženec z bio brusnicamiČrni kruhKuhan jabolčni kompot |
| SREDA09.10.2024 | Čičerikin namazParadižnik češnjevec, list solateKajzericaČaj  | Sadni jogurt (neh. mleko)Sadje | Piščančji zrezki v naravni omakiDušena ajdova kaša z zelenjavoRadič štrucar s krompirjem |
| ČETRTEK10.10.2024 | Bio sirove blaziniceKremno masloSveža paprika (tris)Bela kava  | Nežni kruhki s kvinojoSadje  | Dušeni goveji zrezki v zelenjavni omakiValviceSveže zelje v solati s fižolom  |
| PETEK 11.10.2024 | Kuhan jajčekSveže kumareBio kruh iz tatarske ajdeČaj  | Pira z banano in jogurtom (neh. mleko)Sadje  | Špinačna juha z lečoPečen lososKrompir v kosih s peteršiljemStročji fižol v solati |

1. **NA JEDILNIK VSAKODNEVNO UVRŠČAMO SADJE, KATEREGA IMAJO OTROCI NA RAZPOLAGO SKOZI VES DAN.**
2. **ZA POTEŠITEV ŽEJE IMAJO SKOZI VES DAN NA RAZPOLAGO VODO.**
3. **V STAROSTNI SKUPINI 1-2 JE PREHRANA PRILAGOJENA OTROKOVIM PREHRENJEVALNIM IN RAZVOJNIM ZNAČILNOSTIM. NOVINČKI TE STAROSTNE SKUPINE V PRVIH MESECIH OBISKOVANJA VRTCA DOBIJO NAMESTO PRESNIH SOLAT KUHANE TER NAMESTO SADJA SADNE KAŠICE.**

***Spoštovani starši!***

***Čas obrokov je del vzgojnega procesa v vrtcu, zato se ga izvaja po načelih kurikula.***

***Ko se igralnica ob obrokih spremeni v jedilnico, poskrbimo za okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja: oblikuje se prijetno in umirjeno vzdušje, uredijo se mizice, počasi, sede, pravilno uporabljajo pribor in hrano dobro prežvečijo ter ob tem uporabljajo vljudnostne besede.***

***Pomembno je, da mora hranjene potekati na tak način, da je poskrbljeno tudi za varnost otrok in sicer tako, da otroci, ko jedo, sedijo za mizo in se ne sprehajajo po igralnici (nevarnost zadušitve).***

***Zaradi vsega zgoraj povedanega, želimo, da otroci obroke (tudi popoldansko malico) pojedo v umirjenem okolju, sede. Nikakor ni dopustno, da malico puščamo v prostorih in na krajih, ki niso namenjeni shranjevanju hrane. Prav tako ne dovolimo odnašanja hrane iz igralnice.***

***Zato vas, starši, prosimo, ko pridete po otroka, da ga počakate v garderobi ali na hodniku, da le-ta lahko kulturno in varno zaužije svoj obrok.***

***Hvala za razumevanje.***