

Spoštovani starši.

Globoko smo že zakorakali v zimski čas, ko si želimo, da travnike in polja prekrije snežna odeja, in čakamo, da bomo na snegu zganjali vragolije in si po zimskih dogodivščinah privoščili topel čaj ter se okrepčali z odličnim kosilom, pripravljenim iz živil in sestavin, ki smo jih v toplejših mesecih skrbno shranili za ozimnico (ali pa so za nas to storili drugi pridelovalci). Dolgi zimski večeri so obenem tudi priložnost, da si nekaj več časa vzamemo za pripravo jedi, pri kateri lahko sodelujemo vsi družinski člani – vsak po svojih zmožnostih. Priprava jedi je lahko za otroka zanimiva igra, ko nam pomaga s preštevanjem fižolčkov, izbira začimbe ali meša sestavine, ter se prelevi v majhnega kuharskega mojstra.

V preteklih karticah smo obsežneje že predstavili žitarice in ogljikove hidrate, tokrat pa izpostavljam živila, ki se v zimskih mesecih bohotijo v naši shrambi – stročnice, med katere sodi tudi **FIŽOL**. Fižol je najpomembnejša stročnica za prehrano ljudi, njegovo pridelovanje pa ima v Sloveniji že večstoletno tradicijo. Stročnice so že pred več kot 8000 leti uživali kot pomemben vir beljakovin, danes pa vemo, da so zaradi svoje izjemno bogate hranilne vrednosti, vsebnosti kompleksnih ogljikovih hidratov, beljakovin, vitaminov in mineralov, ključen element zdrave prehrane otrok in odraslih. Zanimivo je, da je obsežna raziskava, ki je leta 2004 raziskovala povezavo med prehrano ljudi po svetu in njihovo življenjsko dobo, ugotovila, da je edino povezavo med dolgim življenjem in prehrano mogoče potegniti prav z uživanjem stročnic. Fižol so tako v prehrano redno vključevale že naše babice in prababice, zato tokratni mesečni recept predstavlja tudi priložnost za medgeneracijsko sodelovanje in druženje različnih generacij ob pripravi predlaganega recepta in drugih, starejših ali tradicionalnih jedi iz fižola.

- ✓ Naj tudi tokrat nanizamo še nekaj predlogov za uporabo **FIŽOLA** v različnih jedeh in kombinacijah: kuhan fižol v juhi, različne enolončnice pasulj in druge jedi »na žlico«, ki se v zimskih mesecih leta še posebej priležejo;
- ✓ kot priloga v kombinaciji s sezonsko zelenjavo (npr. zelje, repa s fižolom, v kombinaciji s papriko in olivami ...) ali kot del bogate sestavljene solate;
- ✓ v različnih namazih, s katerimi so se otroci brez dvoma že spoznali, in jih lahko ponudimo tako za zajtrk, kot za hranljivo večerjo;
- ✓ v polpetkih, kot vam predlagamo tokrat;
- ✓ kot del jedi iz mehiške, španske ali italijanske kuhinje, kjer je fižol prav tako nepogrešljiva sestavina.

Hranilno bogat fižol je tako tudi vsestransko uporaben, hkrati pa spada v veliko rastlinsko družino, zato se lahko poslužite njegovih različnih vrst (bel, rjav, rdeč, pisan), ter ga kombinirate ali nadomestite z drugimi stročnicami (leča, čičerika, grah, soja ...).

**Še vedno pa vztrajamo pri izzivih, ki zahtevajo našo naslovitev na področju prehranjevanja predšolskih otrok:**

1. ozaveščenost občanov (staršev predšolskih otrok) o uravnoteženi prehrani;
2. predstavitev manj poznanih jedi in sestavin, ki imajo pomembno vlogo pri razvoju in rasti otroka, a jih, glede na podatke izvedene ankete, otroci težje sprejmejo v prehrano;

3. izboljšanje prehranjevalnih navad otrok ob enotnem delovanju VIZ in staršev v domačem okolju.

Z namenom doseganja zadanih ciljev smo za vas pripravili **kartice z recepti in koristnimi informacijami o sestavinah jedi**, pri čemer smo se osredotočili na vključitev sestavin, ki jih otroci težje sprejmejo v svojo prehrano, hkrati pa so glede na prehranske smernice ključnega pomena za njihov razvoj in zdravje. Naš cilj je s predlogi manj poznanih jedi združiti za otroke težje sprejemljive (ali nepoznane) sestavine in sestavine, ki jih imajo otroci radi, v okusne in hranljive jedi, v upanju, da bodo ob pravilni predstavitvi in motivaciji otroci te sestavine raje sprejeli v svojo prehrano.

S tem dopisom predstavljamo » ŽIVILA IZ SHRAMBE«, ki so v zimskem času pogosteje na jedilniku. V branje vam pošiljamo še članek (s spletne strani [prehrana.si](http://prehrana.si)), v katerem boste našli odgovore na vprašanja o problematiki napenjanja in vetrov, ki nas kdaj po nepotrebnem odvrnejo od uživanja stročnic: <https://www.prehrana.si/zivila/strocnice>

Iz stročnic znamo nenazadnje pripraviti tudi okusne sladice, a ker smo se s predlogom recepta sladkali že v prejšnjem mesecu, smo tokrat za vas pripravili recept za jed, pri pripravi katere bodo pri oblikovanju z veseljem sodelovale otroške roke. Predstavljamo vam FIŽOLOVE POLPETKE, ter vas vabimo, da se ob osnovnem receptu poigrate z uporabo različnih začimb, vrst fižola in zelenjavnih ter drugih dodatkov, s katerimi lahko jed še obogatite in prilagodite po svojem okusu. Za katero barvo fižola se boste odločili? Morda se o izbiri že zvečer posvetujete z vašimi najmlajšimi, ki jim lahko prepustite tudi prvo opravilo v pripravi jedi – namakanje fižola. Zakaj je ta korak priprave tako pomemben, lahko med drugim preberete v zgornjem članku.

Kot vedno si tudi tokrat želimo, da otroci jed hkrati poizkusijo tako v vrtcu, kot tudi v domačem okolju – večkrat, kot se z njo srečajo, hitreje in lažje jo bodo sprejeli v svojo prehrano. Recept je prilagojen na način, da lahko otrok ob pomoči starša/odrasle osebe sodeluje pri njeni pripravi. Predlog jedi je bil hkrati predlagan tudi osebju v vzgojno izobraževalnem zavodu in sovpada s smernicami zdravega prehranjevanja.

**V priponki prilagamo kartico, na kateri lahko najdete recept za jed, na zadnjo stran pa smo dodali še koristne informacije o sestavinah, ki vam povedo, zakaj je uvedba jedi v prehrano vaših otrok tako pomembna.**

*Ni odveč pogosto poudarjati, kako pomembna je uravnotežena prehrana v vrtcu in predvsem v domačem okolju. Naša skupna želja je vzpostavitev zdravega življenjskega sloga otrok in zgraditev dobrih temeljev za njegovo ohranitev in prenos v nadaljnje življenje. **Pri tem pa je pomembno usklajeno osveščanje staršev, strokovnega osebja in motivacija predšolskih otrok za doseg skupnega cilja – vnosa uravnoteženega in zdravega načina prehranjevanja v življenje naših najmlajših.** Kot lahko dobra hiša stoji le na trdnih temeljih, je tudi zdravje naših otrok v prihodnosti, ki prinaša številne izzive, odvisno od temeljev zdravih življenjskih navad, ki jih, ob našem zgledu, oblikujejo v otroštvu.*

*Vabimo vas, da s skupnimi močmi postavimo dobre temelje prehranskih navad naših otrok in jim s tem omogočimo zdravo prihodnost.*

Lep pozdrav v imenu Skupine za prehrano na NIJZ OE Ravne

Helena Pavlič (fotografija, osebni arhiv)

