Od prvih grižljajev do zdravih navad:

Kako v otroštvu gradimo zdrav odnos do hrane

Predavanje za starše vrtca Mengeš

dr. Maja Berlic, HFL Institute

Zoom srečanje, 7. oktober 2026

O MENI....

ZNANJE IN IZKUŠNJE

22 let v vrtcu

Doktorat s področja prehrane in delo organizatorke prehrane.

Strokovnost, povezana s prakso.

STROKOVNI ČLANKI

HFL Institute

O prehrani otrok in oblikovanju zdravih prehranskih navad.

Na spletni strani HFL Institute

SMALL BITES

How to Teach Kids to Eat and Love Healthy Food

Bloomsbury • izid 2027

MAJHNI GRIŽLJAJI

Kako otroka naučiti jesti in vzljubiti zdravo hrano

Izide pri Mladinski knjigi

HFL INSTITUTE

PREHRANA V DRUŽINSKEM OKOLJU

Osrednja vloga pri oblikovanju prehranskih navad

Prehrana v otroštvu vpliva na dolgoročno zdravje

HFL INSTITUTE

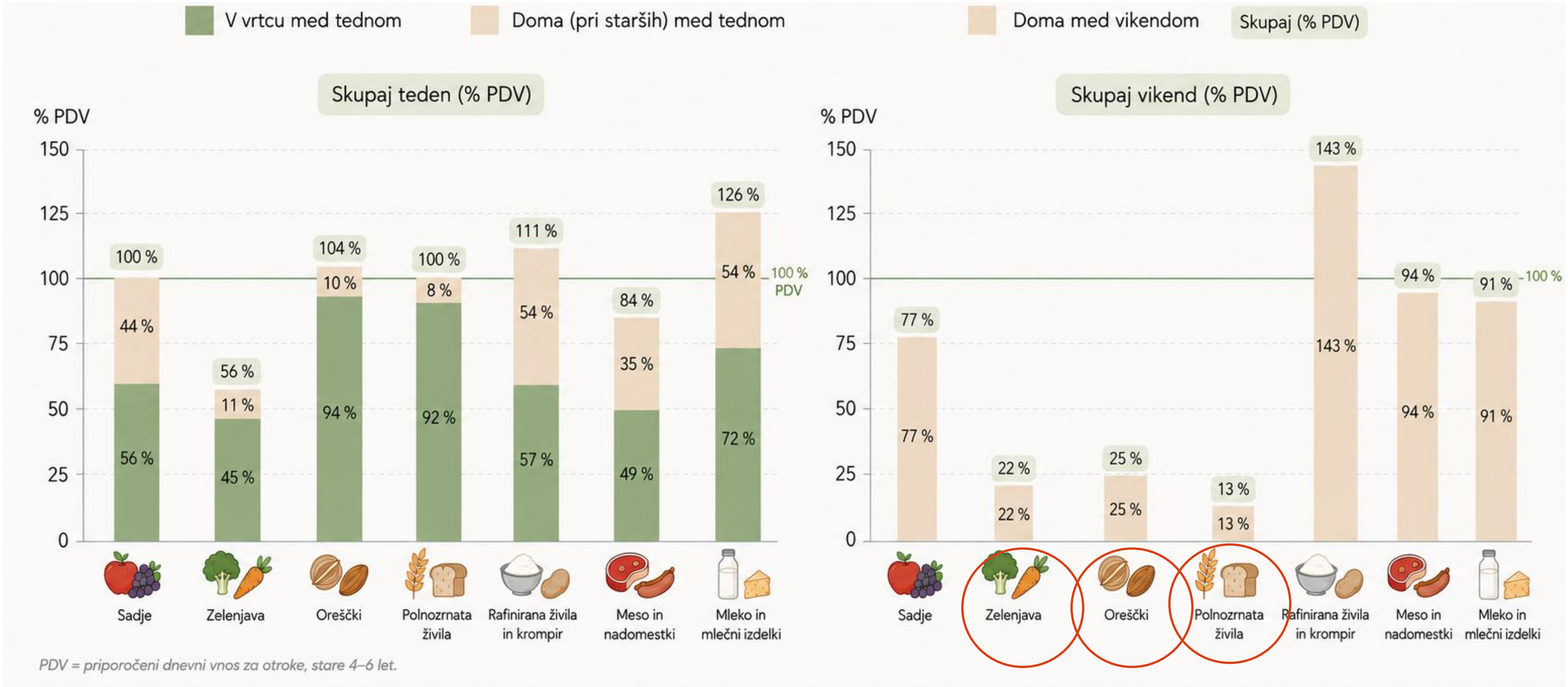
KAKO SE PREHRANJUJEMO SLOVENCI

	MALČKI 1–2 leti	MLADOSTNIKI 10–17 let	ODRASLI 18–64 let	PRIPOROČILO
SADJE	187 g	188 g	192 g	200 g na dan
ZELENJAVA	54 g 18 %	76 g 25 %	124 g 41 %	300 g na dan
OREŠČKI (brez dodatka soli)	NI PODATKA	5 g	7 g	≈ 30 g na dan pri odraslih
PREHRANSKA VLAKNINA	Velik delež mladostnikov in odraslih ne dosega priporočenega vnosa.			30 g na dan

≈ 23 %
prekomerno težkih ali debelih osnovnošolcev (6–14 let)[1]

Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije (2019), NIJZ
Seljak (2021). Inadequate intake of Dietary Fibre in Adolescents, Adults, and Elderlies:results of Slovenian Representative Si.Menu Study. Nutrients.13(11), 3826

PREHRANJEVANJE PREDŠOLSKIH OTROK



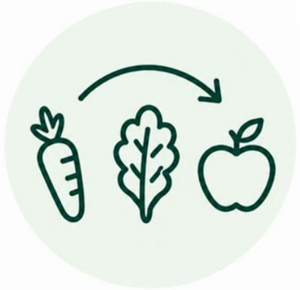
Berlic M. Vpliv z antioksidanti bogate prehrane v vrtcih na oksidativni stres pri zdravih otrocih. Dokt. disertacija. Ljubljana, Univ. v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, 2024

Kako otroci spoznavajo in sprejemajo hrano

1.

Naklonjenost sladkemu okusu je prirojena. [1]

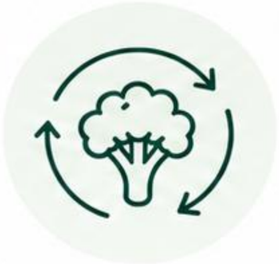
2.



Otrok se sprejemanja novih okusov uči postopoma. [1]

IZKUŠNJE

3.



Ponavljajoče okušanje lahko poveča sprejemanje živil.

8–12 × [2]

4.

Otroci se o hrani učijo tudi z opazovanjem odraslih. [3]

5.

Domača ponudba hrane sooblikuje otrokove izbire. [1]

6.

Večje porcije lahko povečajo količino zaužite hrane. [4]

7.

Pritisk k hranjenju lahko zmanjša uživanje in sprejemanje hrane. [5]

8.

Pogostejši družinski obroki so povezani z boljšo kakovostjo prehrane. [6]

[1] Birch, 1999, Annual Review of Nutrition. [2] Spill idr., 2019, AJCN. [3] Addessi idr., 2005, Appetite.
[4] Smethers idr., 2019, AJCN. [5] Galloway idr., 2006, Appetite. [6] Dallacker idr., 2018, Obesity Reviews.

HFL INSTITUTE

KAJ VPLIVA NA OBLIKOVANJE PREHRANSKIH NAVAD?

Kaj ponudimo?

Kdaj ponudimo?

Kako jemo?

Skupaj, sede in mirnem vzdušju.

Kakšen zgled dajemo?

Tudi sami jemo hrano, ki jo ponujamo otroku.

HFL INSTITUTE

URAVNOTEŽENA PREHRANA

Sestava obrokov

- Različne skupine živil čez dan. PREHRANSKI KROŽNIK
- Domače obroke dopolnimo glede na jedilnik vrtca.

KOLIČINE ŽIVIL

Vsakodnevno gibanje

- Aktivna igra in čas na prostem.
- Več priložnosti za hojo in gibanje.

Voda za žejo

- Voda naj bo prva izbira.
- Ponudimo jo tudi med igro in na poti.

Spanje in počitek

- Dovolj časa za spanje.
- Čim bolj stalen urnik uspavanja.

Ritem in velikost obrokov

- Redni obroki namesto stalnega prigrizovanja.
- Začnemo z manjšo porcijo; po potrebi dodamo.

HFL INSTITUTE

OD PRVIH GRIŽLJAJEV DO ZDRAVIH NAVAD

SKUPNO KUHANJE

- Pranje, mešanje, trganje in rezanje.
- Otrok sodeluje po svojih zmožnostih.

SPOZNAVANJE ŽIVIL

- Poimenovanje, razvrščanje in okušanje.
- Tipanje, vonjanje in poslušanje.

PRIPRAVA NAPITKOV

- Pripravimo vodo z listi mete, rezino pomaranče ali limone.
- Otrok naliva, meša in izbira kozarec.

PRIPRAVA MIZE

- Pogrinjek, pribor in voda na mizi.
- Pometanje ali sesanje po obroku.

NAKUPOVANJE IN EMBALAŽA

- Skupaj izberemo sadje in zelenjavo.
- Ogledamo si embalažo in poimenujemo izdelke.

ZGODBE O HRANI

- Slikanice, zgodbice in pogovor.
- O hrani govorimo radovedno, ne strašljivo.

VRTNARJENJE

- Sajenje, zalivanje in opazovanje rasti.
- Otrok lažje sprejme živilo, ki ga pozna.

DOGOVOR V DRUŽINI

- Vključimo tudi dedke in babice.
- Hrane ne uporabljamo za nagrado ali kazen.
- Podobna pravila glede sladkarij, prigrizkov in siljenja.

HFL INSTITUTE

HRUSTLJAV PRIGRIZEK: KAJ NAJ IZBEREM?

Chio

ČIPS SOLJEN, CHIO, 280G

ZNIŽANI FAVORITI

Prihranek 1,00 €

Prej ~~4,79 €~~
PC30: 3,79 €

3,79 €

0.28KG (KG za 13,54 €) (PC30 KG za 13,54 €).

Promocija velja do 3. 12. 2026 ali do odprodaje zalog

Dodaj

Pečena začinjena čičerika

Če imate radi slane prigrizke, vsekakor poskusite pečeno začinjeno čičeriko. Gre za zdrav prigrizek, ki ga lahko grizljate brez slabe vesti, po želji pa se lahko tudi malce poigrate in dodate še malo sezama ali bučnih pešk.

CHIO ČIPS

hranilna vrednost na 100 g

Energijska vrednost	**521 kcal / 2172 kJ**
Beljakovine	**5,7 g**
Ogljikovi hidrati	**49,0 g**
od tega sladkorji	**0,6 g**
Maščobe	**33,0 g**
od tega nasičene maščobe	**3,0 g**
Prehranske vlaknine	**4,6 g**
Sol	**1,5 g**

PEČENA ČIČERIKA

hranilna vrednost na 100 g

Energijska vrednost	**196 kcal / 822 kJ**
Beljakovine	**7,3 g**
Ogljikovi hidrati	**25,8 g**
od tega sladkorji	**3,7 g**
Maščobe	**6,4 g**
od tega nasičene maščobe	**0,7 g**
Prehranske vlaknine	**6,6 g**
Sol	**ni podatka**

HFL INSTITUTE

IDEJE “ZDRAVIH” PRIGRIZKOV

Jogurt ali skuta

Navadni jogurt ali skuta + domača sadna kaša.

Domači puding

Zelenjavne palčke

Tudi ob zajtrku in malicah.

Polnozrnati prepečenec in sir + zelenjava

Humus, rženi hrski in zelenjava

Jajce + zelenjava

Solata pri obroku

Solata ob vsakem kosilu ali večerji.

Palačinke s kostanjevim namazom

Rojstni dan z zelenjavo

SKUPAJ GRADIMO

navade za življenje

Z zdravo prehrano v otroštvu
do **zdravih temeljev** za življenje.

HFL INSTITUTE

ZA VEČ INFORMACIJ IN SODELOVANJE

maja.berlic@hflinstitute.eu

031 752 099

www.hflinstitute.eu

Skeniraj za več informacij

POIŠČITE NAS NA

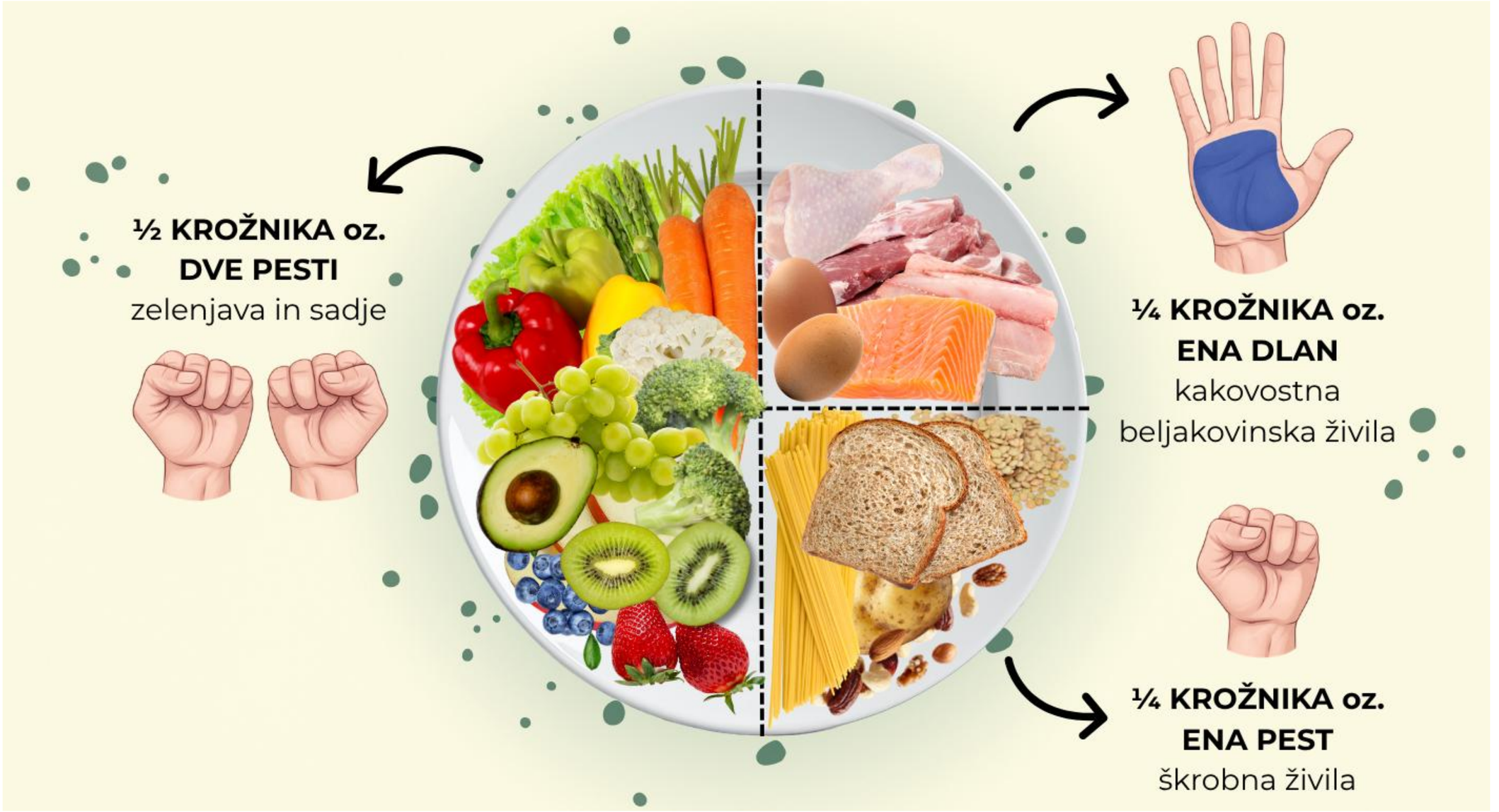
Facebook Instagram LinkedIn

Tedenski jedilniki

Vsak teden nov uravnotežen jedilnik za celotno družino, z recepti, nasveti in interaktivnimi nakupovalnimi seznami. Za pestre, zdrave in enostavne obroke.

Poglej jedilnike Brezplačna prijava

URAVNOTEŽENA PREHRANA



NAZAJ

PRIPOROČILA PO SKUPINAH ŽIVIL

Zelenjava	✓ 250–400 g dnevno
Sadje	✓ 150–250 g dnevno
Mleko in mlečni izdelki	✓ dnevno, primerljivo s 4–6 dl mleka
Stročnice	✓ vsaj 3-krat tedensko
Ribe	✓ 1–2-krat tedensko, skupaj približno 200 g
Perutnina	✓ prednost pred mastnim in rdečim mesom
Rdeče meso in mesni izdelki	✓ skupaj največ 300 g na teden
Predelani mesni izdelki	✓ čim redkeje
Škrobna živila	✓ redno, prednost imajo polnovredna žita in kaše
Oreški	✓ redno in zmerno, nesoljeni in brez dodanega sladkorja
Priboljški	✓ občasno in v manjših količinah

NAZAJ

HFL INSTITUTE

BI POSKUSILI?

NAZAJ

HFL INSTITUTE