

1. DIETNA PREHRANA

V vrtcu pripravljamo dietno prehrano za vse otroke, za katere starši prinesejo zdravniško **potrdilo specialista** (alergologa, dietetika ...).

V kolikor za otroka **ne pridobite zdravniškega potrdila specialista**, prinašanje lastne hrane v vrtec ali dvojni jedilnik, iz kadrovskih, organizacijskih in ekonomskih vidikov ter HACCP -a ni mogoč.

Staršem priporočamo, da potrdilo prinesejo vsaj kakšen dan pred vstopom otroka v vrtec, da se lahko nabavijo potrebna živila in pripravi ustrezna dieta. V primeru strogih izločitvenih diet pa priporočamo osebno srečanje z organizatorjem prehrane.

Pri dietni prehrani otrok so starši dolžni:

1. Opozoriti vodjo prehrane na prehranske posebnosti otroka z **zdravniškim potrdilom specialista** (alergologa, dietetika ...).
2. Pisno javljati spremembe v izvajanju diete.
3. V primeru, da dieta ni več potrebna prinesiti potrdilo o prenehanju izvajanja diete.

Najpogostejše alergije, s katerimi se srečujemo v vrtcu so:

Alergija na mleko

Pri alergiji na mleko iz prehrane odstranimo naslednja živila:

- 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 v prahu
- drugi izdelki, ki vsebujejo mleko v prahu ali kazein/kazeinat ali sirotko
- pekovsko pecivo in kruh, ki vsebuje mleko v prahu
- pecivo (torte, kremne rezine, piškoti, biskvitna peciva, čokolade, mlečni bomboni)

- rastlinske smetane z dodatkom mlečnih beljakovin (kazein ali sirotka)



Namesto mleka uporabljamo rižev, ovsen ali sojin napitek. V jedi dajemo namesto masla mehke margarine brez mlečnih beljakovin in. Namesto jogurtov uporabljamo sojin ali rižev desert. Pekovsko pecivo se peče brez dodatka mleka. Namesto navadne smetane se uporablja rastlinska smetana brez dodatka mlečnih beljakovin in kokosova smetana. Pri tej alergiji se izogibamo dodatkov mleka ali mlečnih beljakovin v žitne izdelke in peciva.

Alergija na jajca

Jedilniki brez jajc so sestavljeni na takšen način, da popolnoma izključujejo vse vrste jajc (kokošja, prepeličja, gosja, nojeva) in izdelke iz jajc (jajčni lecitin E322, globulin, albumin, apovitellenin, livetin, ovalbumin, ovomucin, ovovitellin, phosvitin).



Pri alergiji na jajca iz prehrane odstranimo naslednja živila:

- kokošja, prepeličja, gosja in račja jajca
- drugi izdelki ki vsebujejo jajca, jajca v prahu ali jajčni lecitin E 322
- pekovsko pecivo in kruh, ki vsebuje jajčni lecitin E 322
- 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, hrenovke, mortadela, posebna salama – dodatek lecitina)

Pri pripravi uporabljamo vse načine priprave hrane: kuhanje, dušenje, pečenje. Izogibamo se nakupom industrijskih peciv, zato brez jajčna peciva pripravljamo v kuhinji vrtca. Jajčne testenine nadomeščamo z brez jajčnimi. Gotovih izdelkov iz jajc ne uporabljamo. Jajca nadomeščamo s chia semeni, želatino drobtine, tapiokina moka, koruzna moka.

Alergija na gluten

Med dovoljena živila sodijo vse vrste mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki, vsa zelenjava in sadje – sveže ali zmrznjeno, pod pogojem, da jim niso dodani zgoščevalci, aditivi, arome, ali drugi dodatki. Sem prištevamo tudi dovoljene žitarice v zrnju (riž, koruza, ajda, amarant, proso, ovesin kvinoja) semena (laneno, sezamovo, bučno, sončnično) in riž ter krompir. Uporabljamo brez glutenske rezance, testenine, špagete in zakuhe. Peciva pečemo iz posebne moke brez vsebnosti pšenice. Izogibamo se mesnih izdelkov, v katerih so lahko dodane pšenične beljakovine (hrenovke, paštete, posebne salame).



Alergija na oreščke, arašide

Različni oreški, lupinasto sadje, posebno pa arašidi lahko izzovejo alergijsko reakcijo (anafilaktični šok), že pri zelo nizkih zaužitih količinah. Arašidi so najnevarnejši skriti alergen v živilskih izdelkih, zato pozorno prebirajmo deklaracijo.

Pri teh alergijah se izogibamo lešnikov, orehov, arašidov, pistacij, mandeljnov, prav tako pa tudi rastlinskih olj, v katerem je lahko prisotno arašidovo olje. Zato uporabljamo sončnično olje.

