Tradicionalno in okusno v vrtcu in doma

Jesenski meseci nam s svojimi plodovi ponujajo številne možnosti vključevanja lokalnih in sezonskih živil v vsakodnevno prehrano tako doma kot v vrtcu. Pomemben del slovenske kulinarike je tudi tradicionalna slovenska hrana, ki temelji predvsem na preprostih, lokalno dostopnih in sezonskih živilih.

Med značilnimi živili so kislo zelje in repa, stročnice ter različna žita in kaše, kot sta ajdova in prosena. Iz njih lahko pripravimo številne okusne in hranljive jedi.

Kako lahko tradicionalno hrano približamo otrokom doma?

- **Pripravljajmo jo skupaj.** Otroke vključimo v izbiro živil, preprosta opravila pri pripravi hrane in pripravo mize.
- **Nova živila uvajamo počasi in strpno.** Otrok potrebuje čas, da se navadi na nov okus, vonj, videz in teksturo.
- **Skupaj spoznavajmo lokalne in sezonske jedi.** Skupaj obiščimo tržnico ali kmetijo ter otrokom približajmo lokalno okolje.
- **Podprimo prehrano v vrtcu tudi doma.** O jedeh, ki jih otroci jedo v vrtcu, se doma pogovarjajmo pozitivno in spodbudno ter jih po možnostih pripravimo tudi doma.

Poskusimo skupaj z otroki pripraviti joto:

Jota je tradicionalna slovenska jed, primerna za hladnejše jesenske in zimske dni. Pripravimo jo lahko iz kislega zelja ali repe, fižola, krompirja ali druge zelenjave, po želji pa dodamo tudi meso.



Slika 1: Recept za pripravo jote (ustvarjeno z UI – ChatGPT).

Pripravila: Janja Robida, mag. zdr.-soc. manag., NIJZ OE Celje