**PRIPRAVA HRANE ZA OTROKE Z DIETAMI**

**VRTEC KRŠKO**, Prešernova c.13, Krško, tel.07 62 05 400, GSM 041202410

1. Jedilniki za otroke z dietno prehrano se prilagajajo vrsti diete.
2. Prehranska obravnava otrok je individualna.
3. Upoštevajo se prepovedana živila ter njihovi nadomestki.

**Običajni in dietni obroki se razlikujejo le v tem, da za slednje strogo izločamo prepovedana živila, ki so predpisana z dieto in jih nadomeščamo s priporočenimi živili.**

**Pri pripravi domačih namazov, le-te z uporabo ustreznih nadomestkov pripravljamo tudi za otroke z dietno prehrano.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRSTA DIETNE PREHRANE** | **PREPOVEDANA ŽIVILA** | **NADOMESTKI** |
| **Alergija na mleko** | * mleko   mlečni izdelki | * ovsen, rižev ali sojin napitek; * ovsen, rižev ali sojin desert/ puding; * razni namazi (brez vsebnosti mlečnih beljakovin); * rastlinska margarina, kokosovo olje; * zelenjavna pašteta |
| **Alergija na jajca** | * jajca   izdelki, ki vsebujejo jajca in jajčni lecitin | kruh in pekovski izdelki brez jajc  testenine brez jajc;  piškoti, pecivo in ostale sladice brez jajc (dodan jajčni nadomestek) |
| **Alergija na sojo** | * soja   izdelki, ki vsebujejo sojo (čokolada, salame…) in sojin lecitin | živila brez soje ali sojinega lecitina |
| **Alergija na pšenico** | * pšenica * izdelki iz pšenice (pšenična moka, zdrob…)   sušeno in zamrznjeno sadje ter zelenjava, potreseno s pšenično moko | * koruzna, riževa in brezglutenska moka; * koruzne in riževe testenine; * koruzni in pirin zdrob; * ovseni kosmiči; * kruh in pekovski izdelki brez glutena;   krušne drobtine brez glutena |
| **Alergija na oreške in arašide** | * arašidi   izdelki, ki vsebujejo arašide (čokolada…) | * izdelki brez oreškov in arašidov ter njihovih sledi (piškoti, namazi, žitni kosmiči, pecivo…);   100 % sončnično ali 100% repično olje |
| **Alergija na ostala živila** | živila in izdelki, ki vsebujejo živilo, na katero je dokazana alergija | izdelki, ki ne vsebujejo alergenih snovi |
| **Laktozna intoleranca** | mleko  nefermentirani mlečni izdelki | * mleko, sir in jogurt brez laktoze; * rižev in sojin napitek;   v majhnih količinah lahko fermentirani mlečni izdelki (skuta, sir, jogurt, kefir) |
| **Celiakija**  prečrtan žitni klas | * živila, ki vsebujejo gluten ter izdelki iz njih; * žitna kava; * sušeno in zamrznjeno sadje ter zelenjava, potreseno s pšenično ali ovseno moko | * moka brez glutena; * čista **koruzna** in **riževa** moka; * koruzne testenine in testenine brez glutena; * kruh in pekovski izdelki brez glutena; * krušne drobtine brez glutena; * **ajda** in izdelki iz nje; * koruzni in **proseni** zdrob; * kosmiči brez glutena;   rižev puding |
| **Fenilketonurija** | * živila z visoko vsebnostjo beljakovin   živila z vsebnostjo fenilalanina | nizko beljakovinski izdelki (PKU);  živila z nizko vsebnostjo beljakovin se tehtajo |

Podatke posredovala Mira Kramžar

Pripravila: Karin Gramc Jalovec