

PRAVILNA PREHRANA DJECE U JASLICAMA I VRTIĆU

Prehrana u najranijem djetinjstvu ima izravan utjecaj na cijelovit rast i razvoj, ali i na kvalitetu življenja u odrasloj dobi.

Promicanje pravilne prehrane u dječjoj dobi predstavlja smanjivanje kasnijeg rizika od bolesti poput kardiovaskularnih, dijabetesa tipa II, karcinoma, gojaznosti i osteoporoze.

Ona mora biti odgovarajuća dobi djeteta, nutritivno i energetski uravnotežena, raznovrsna i zdravstveno ispravna.

PRI PLANIRANJU PREHRANE U VRTIĆU VAŽNO JE VODITI BRIGU I PLANIRATI JU PREMA:

- dobi djeteta
- dužini boravka djeteta u vrtiću (broj obroka – 3 – 4)
- godišnjem dobu – sezonski

CILJ PRAVILNE PREHRANE:

- razvijanje zdravih/pravilnih prehrabnenih navika od najranije dobi
- promicanje pravilne prehrane
- unaprjeđenje kvalitete prehrane s ciljem održavanja dobrog zdravlja i sprječavanja bolesti uzročno povezanih s načinom prehrane
- usvajanje zdravih stilova življenja i pozitivnih stavova o očuvanju i unaprjeđenju osobnog zdravlja i zdravlja populacije

OBILJEŽJA PRAVILNE PREHRANE:

- integralne žitarice i njihovi proizvodi
- punomasno mlijeko i mliječni proizvodi
- fermentirani i proizvodi s probiotikom
- mahunarke
- svježe domaće sezonsko povrće
- svježe domaće sezonsko voće
- sušeno domaće voće
- lako probavljiva mesa
- svježe začinsko bilje
- začini – hladno prešano ulje (suncokreta), maslinovo ulje, jabučni ocat, limun, med i drugi začini
- dovoljna količina tekućine – zdravstveno ispravne pitke vode tijekom cijelog dana
- dobro izbalansirana i kombinirana prehrana

OKRUŽENJE I OSTALI ČIMBENICI:

– pozitivan utjecaj na dijete i stjecanje pozitivnih prehrabnenih navika

- ugodna atmosfera za vrijeme jela
- multidisciplinarni pristup
- senzibilizacija svih sudionika u procesu za provedbu pravilne prehrane
- aktivno uključivanje roditelja

- kretanje – tjelovježba – sport
- briga za zdrav okoliš

PREHRANA TOKOM DANA

- dijete treba imati tri glavna i dva do tri međuobroka
- **karakteristika glavnog obroka;** lako probavljiva mesa, riba i jaja, žitarice, proizvodi od žitarica i povrće
- **karakteristika međuobroka je ;** svježe i suho voće, povrće, mlječni (komadić sira) i fermentirani proizvodi, frapei, namazi od mahunarki i ribe, manji komad kolača i sl.)
- tijekom dana dijete treba popiti dovoljnu količinu tekućine – najbolje vode
- količina hrane u obroku/danu ovisi o starosti djeteta
- sastav obroka (namirnice) i način pripreme ovisi o starosti djeteta

KAKO POMOĆI DJETETU KOJE NE PRIHVAĆA NOVE NAMIRNICE U PREHRANI

- hrana djetetu ne smije biti ni „nagrada“, ni „kazna“
- odrasla osoba (roditelj i odgojitelj) treba biti pozitivan primjer/model djetetu
- jesti zajedno s djetetom za stolom kada god je to moguće
- prije uvođenja svake nove namirnice i/ili jela razgovarati s djetetom o namirnici (razgovor i objašnjenja primjerena njegovoj dobi) i objasniti mu zašto je važno jesti baš to što mu nudimo
- ručak i užinu planirati tako da uz nove namirnice uvijek ima i poznatih
- pozitivno djeluje prije jela i šetrnja na svježem zraku
- ne davati djetetu prije obroka grickalice
- djetetu dati da samo stavi u tanjur količinu hrane koju želi pojesti
- povesti dijete u kupnju kako bi samo odabralo ono što bi željelo jesti
- ponekad djetetu treba dopustiti da samo odabere hranu koju želi, dozvoliti mu i uključiti ga u pripremu jela i stola
- ne požurivati ga za vrijeme jela
- novo jelo/namirnicu ponavljati više puta (čak osam do deset puta, pa i više), da bi ju dijete prihvatio

Zdravstvena voditeljica:

Danijela Valpatić bacc.med.tech.