

*Prehrambeno zdravlje djece
predškolske dobi*

*Dječji vrtić Cvrčak Solin
Ana Markota i Nevena Mrše*

S obzirom da je predškolska dob vrijeme intenzivnog rasta i razvoja djeteta, veoma je važno ponuditi prehranu sa preporučenim dnevnim unosom nutrijenata i energije.



Prehrana djeteta treba se sastojati od:

- *tri glavna obroka (doručak, ručak, večera)*
- *i dva međuobroka (zajutak, užina)*

Kako bi se poboljšalo uzimanje hrane, između obroka se ne preporuča suviše uzimanje slatkisha, grickalica, slatkih napitaka i gaziranih pića koji sadrže puno kalorija, a nedovoljno nutrijenata.



Prilikom obroka bitno je ne odvlačiti pažnju drugim sadržajima, poglavito ne gledanjem televizije, slušanjem radija ili igranjem. Preporuča se da obroci budu u predviđeno vrijeme, s odgovarajućim razmacima, te dovoljnog trajanja, u prostoru namijenjenom za jelo.



Svakodnevno je potrebno poticati dijete da:

- *jede raznoliko i umjereno*
- *unos dovoljnu količinu vode*
- *ne preskače doručak*
- *jede svakih 3 do 4 sata*
- *uravnoteži unos hrane i tjelesnu aktivnost*
- *u prehranu uključi dovoljno žitarica, povrća i voća*
- *u prehranu uključi dovoljno hrane koja sadrži kalcija i željeza te bjelancevina*
- *izbjegava masnu, slanu i previše slatku hranu*



Preporučeno vrijeme obroka i količine energije za djecu predškolske dobi

<i>Obrok</i>	<i>Vrijeme</i>	<i>Kalorijska vrijednost</i>
<i>Zajutak</i>	<i>6,30 – 7,00</i>	<i>160</i>
<i>Doručak</i>	<i>8,00 – 9,00</i>	<i>400</i>
<i>Ručak</i>	<i>12,00 – 13,00</i>	<i>560</i>
<i>Užina</i>	<i>15,00 – 15,30</i>	<i>160</i>
<i>Večera</i>	<i>18,00 – 19,00</i>	<i>320</i>

Preporučena učestalost pojedinih skupina hrane

<i>Skupine hrane</i>	<i>Učestalost konzumiranja</i>
<i>Mlijeko i mliječni proizvodi</i>	<i>Svaki dan</i>
<i>Meso, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke u mljevenom obliku</i>	<i>Svaki dan, a od toga meso do 5 puta na tjedan</i>
<i>Riba</i>	<i>1 do 2 puta na tjedan</i>
<i>Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir</i>	<i>Svaki dan</i>
<i>Voće i povrće</i>	<i>Svaki dan</i>
<i>Voda</i>	<i>Svaki dan</i>

Namirnice koje treba izbjegavati

U prehrani djece potrebno je izbjegavati:

- *Jake začine*
- *Light mliječne proizvode*
- *Kikiriki*
- *Gljive*
- *Plodove mora*
- *Gazirane napitke*
- *Veće količine soli, masti, bijelog šećera i brašna*

Voda je izvor važnih minerala i elektrolita. Nema energetske vrijednosti, oslobađa organizam od štetnih tvari, regulira tjelesnu temperaturu i olakšava probavu. Vodu treba piti tijekom cijeloga dana, a posebno (povećan unos) u ljetnim mjesecima i pri povećanoj tjelesnoj aktivnosti.



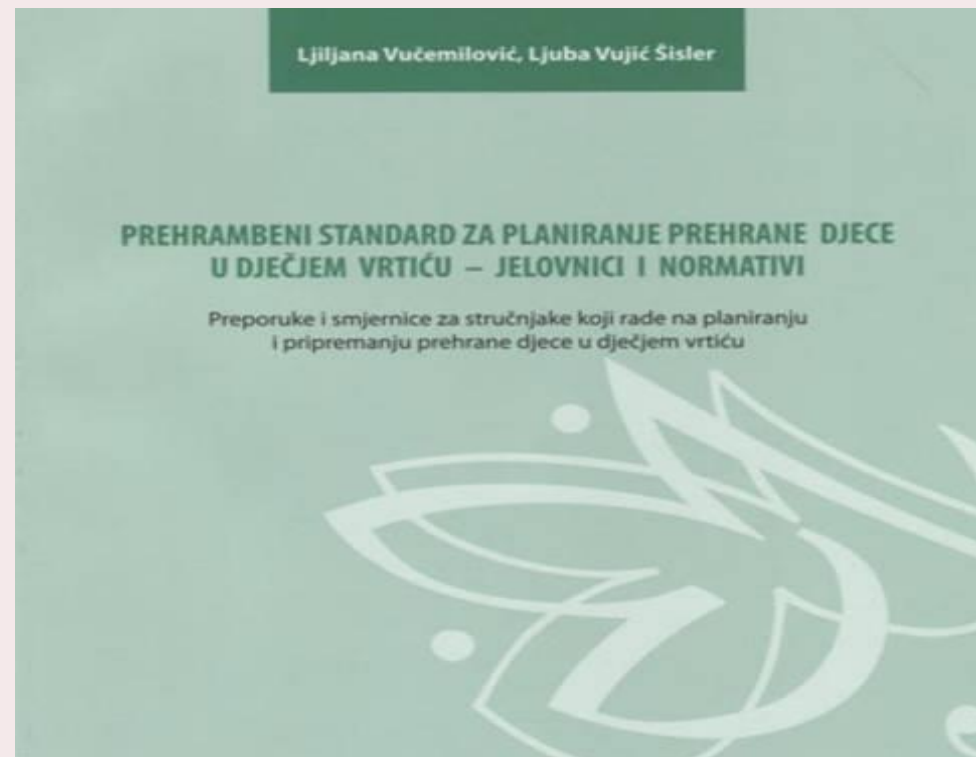
Adekvatnim unosom ovih ključnih nutrijenata možemo spriječiti mnoge bolesti koje se sve češće javljaju u dječjoj dobi, npr. pretilost, dijabetes, visoki krvni tlak, nutritivne alergije... ali i mnoge bolesti koje se javljaju u odrasloj životnoj dobi, a posljedica su nepravilnog načina prehrane.



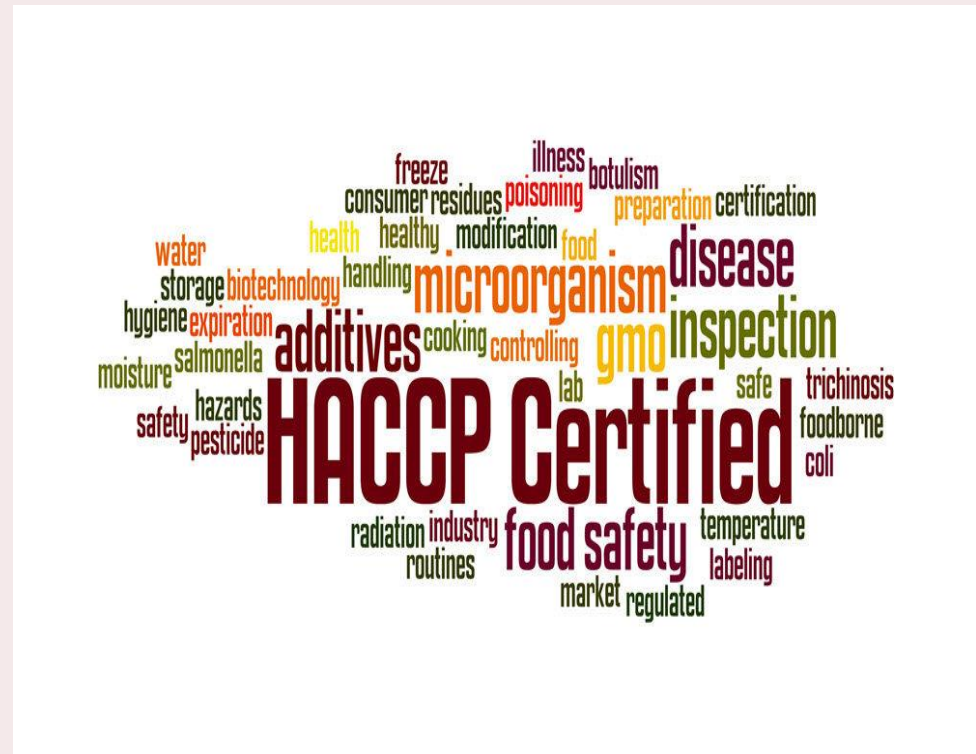
Pravilni način prehrane osigurava potpuni fizički i psihički razvoj djeteta, a dobre prehrambene navike koje dijete usvoji tijekom djetinjstva postaviti će temelje u odrasloj dobi.



Prehrana djece u dječjem vrtiću Cvrčak planira se i provodi prema važećim prehrambenim standardima i normativima, koji su određeni "Programom zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima" (NN 121/07).



Također, u dv Cvrčak provodi se i sustav samokontrole zdravstvene ispravnosti (HACCP plan), sukladno zahtjevima Zakona o hrani (NN 46/07 i 155/08) i Pravilnika o higijeni hrane (NN 99/07 i 27/08).



Osim kontrole koja se svakodnevno provodi unutar vrtića također se provodi i kontrola od strane Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Split. Odjeli prehrane i mikrobiologije NZJZ-Split utvrđuju energetska vrijednost obroka i provode mikrobiološku analizu hrane sukladno "Pravilniku o mikrobiološkim standardima za namirnice" (NN 46/94) i "Pravilniku o dopuni i izmjeni Pravilnika o mikrobiološkim standardima za namirnice" (NN 20/01 i NN 40/01 i NN 125/03).





Prevencijom do zdravlja!

Literatura:

1. *Vučemilović Lj., Vujić Šisler Lj.: Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normative. Hums. Zagreb:2007.*
2. *Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN 121/07)*
3. <https://zivjetizdravo.eu/2020/03/03/brosura-tjelesno-zdravlje/>

Fotografije:

1. <https://www.shutterstock.com/>
2. *Arhiva dječjeg vrtića Cvrčak Solin*