

Pravilna prehrana djece u jaslicama i vrtiću

Prehrana u vrtiću planira se, provodi i kontrolira prema zakonskim propisima - novim preporukama i smjernicama Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi i prema energetske i nutritivnoj potrebi djece o kojoj vrtić skrbi.

Prehrana za djecu jasličke dobi je ista kao i za djecu vrtićke dobi, samo je dodatno usutnjena vilicom a ne miksana! Proces žvakanja je iznimno važan za razvoj koštanog dijela vilice, zubi i desni i utječe na mnoge važne procese u dječjem razvoju.

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/pravih prehrambenih navika od najranije dobi
- promicanje pravilne prehrane
- unapređenje kvalitete prehrane s ciljem održavanja dobrog zdravlja i sprečavanja bolesti uzročno povezanih s načinom prehrane
- usvajanje zdravih stilova življenja i
- pozitivnih stavova o očuvanju i unaprjeđenju osobnog zdravlja i zdravlja nacije

OBILJEŽJA PRAVILNE PREHRANE:

- integralne žitarice i njihovi proizvodi
- punomasno mlijeko i mliječni proizvodi
- fermentirani i proizvodi s probiotikom
- mahunarke
- svježe domaće sezonsko povrće i 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
- estetski dobro osmišljena (jelo i stol za blagovanje)

OKRUŽENJE I OSTALI ČIMBENICI

Imaju pozitivan utjecaj na dijete i na stjecanje pozitivnih prehrambenih navika:

- ugodna atmosfera za blagovanje
- multidisciplinarni pristup
- senzibilizacija svih sudionika u procesu za provedbu pravilne prehrane
- aktivno uključivanje roditelja u rad
- veća transparentnost jelovnika, recepata i receptura
- kretanje – tjelovježba – sport
- briga za zdrav okoliš

PREHRANA U TIJEKU DANA

- dijete treba imati tri glavna i dva do tri međuobroka
- **karakteristika glavnog obroka**; lako probavljiva mesa, riba i jaja, žitarice, njihovi proizvodi i povrće
- **karakteristika međuobroka** je ; svježije i suho voće, povrće, mliječni (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 odgajatelj) treba biti pozitivan primjer/model djetetu
- jesti zajedno s djetetom za stolom kada god je to moguće
- jesti istu vrstu hrane
- prije uvođenja svake nove namirnice ili jela razgovarati s djetetom o namirnici (razgovor i objašnjenja primjerena njegovoj dobi) i objasniti mu zašto je važno baš to što mu nudimo jesti
- nove namirnice uvoditi postupno, jednu po jednu, u malim količinama
- omogućiti djetetu pravo na izbor jela – npr. dvostruki doručak
- ručak i užinu planirati tako da uz nove namirnice uvijek ima i poznatih
- preporuka je da dijete treba biti gladno prije „novog“ obroka
- pozitivno djeluje prije jela i šetnja na svježem zraku
- ne davati djetetu prije obroka grickalice
- djetetu dati da samo stavi u tanjur količinu hrane koju želi pojesti
- voditi brigu o estetskom izgledu hrane –jela, stola i o atmosferi za blagovanje
- hrana mora biti ugodna oku i nepcu (izgled – miris - okus)
- 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 prihvatilo

- ako dijete sjedi za stolom i ne jede, ne davati mu drugo jelo do sljedećeg obroka
- ne hraniti dijete dok gleda TV, dok je u šetnji i u kolicima
- uspjeh ćemo najbolje postići da dijete uključimo u aktivnost/pripremu, radionicu...
- ako dijete jede količinski malo i samo određenu vrstu hrane – „izbirljivo“ je i ne napreduje na težini, treba konzultirati i uključiti liječnika

Izbirljivost djece je najmanje izražena u dobi do dvije godine. Iz tog je razloga taj period pogodan za upoznavanje novih okusa i prihvaćanje hrane s manje otpora.

Djeca pravilne prehrambene navike i iskustva iz vrtića prenose u roditeljski dom, školu i širu zajednicu i tako postaju „mali ambasadori zdrave prehrane“.

Dragi roditelji budite primjer svojoj djeci kada planirate što ćete kuhati. Mnogi mladi roditelji se trude i uspijevaju zdravo se hraniti i provoditi zajedničko vrijeme sa djetetom kvalitetno, barem vikendom kad već svi živimo ubrzanim tempom.

Zdravstvena voditeljica

Zorana Barić, prvostupnica sestrinstva