

## ***PREHRANA U VRTIĆU***

U našem vrtiću se već dugu niz godina njeguje pravilna prehrana, a od 2010.g. uvedeni su i novi prehrambeni standardi za planiranje prehrane u dječjim vrtićima. Tjedni jelovnici su definirani preporučenim energetske i nutritivnim vrijednostima za dob djeteta i planiraju se prema godišnjem dobu (uvrštavanjem sezonskih namirnica).

Osnovne prednosti novih prehrambenih standarda i jelovnika:

- prehrana se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću,
- u jelovnike se uvode razne vrste mahunarki i grahorica,
- u skupini mesa prednost se daje lakše probavljivim vrstama mesa,
- u skupini mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima s probiotikom, te punomasno mlijeko,
- izvori masnoća koji se koriste u prehrani bogati su nezasićenim masnim kiselinama (maslinovo ulje),
- koristi se svježe začinsko bilje, med i drugi začini,
- u smjernice su uključene i preporuke o adekvatnom unosu tekućine, osobito vode,
- uvažava se i provodi multidisciplinarni pristup prehrani.

### **Broj dnevnih obroka – ovisi o dužini djetetovog boravka u vrtiću:**

- Tijekom dana prehrana djeteta koje je na cjelodnevnom boravu (od devet do deset sati dnevno) sastoji se od tri glavna obroka (doručak, ručak i užina), te dva međuobroka (zajutak i međuobrok),
- dok djeca koja su u poludnevnom boravku (četiri do pet sati dnevno) imaju doručak i jedan međuobrok.

### **Zdravstveni savjeti o prehrani**

Predškolsko razdoblje je vrijeme intenzivnog rasta i razvoja djeteta. Pravilna prehrana iznimno je važna upravo u tom razdoblju jer ima izravan utjecaj na cjelovit rast i razvoj, ali i na kvalitetu života kasnije. Dobre prehrambene navike koje dijete usvoji tijekom djetinjstva postaviti će temelje njegove prehrane u odrasloj dobi.

Prehrana vašeg djeteta treba se sastojati od tri glavna obroka (doručak, ručak, večera) i dva međuobroka (zajutak i užina).

U prehranu uključite dovoljno žitarica, voća, povrća, hranu koja sadrži kalcij, željezo te bjelanjčevine za kojima su povećane potrebe tijekom rasta. Izbjegavajte masnu, previše slanu hranu, te veće količine slatkiša, slatkih napitaka, čipseva, bombona. Osigurajte djetetu adekvatan unos tekućine (vode) tijekom dana.

Pravilnom prehranom mogu se spriječiti mnoge bolesti: pretilnost, šećerna bolest, kardiovaskularne bolesti, osteoporoza. Danas se mnoge od tih bolesti nazivaju pedijatrijskim bolestima jer se smatra da imaju korijen u najranijem djetinjstvu.

## Kako pomoći djetetu prihvatiti nove okuse i hranu

- Započnite s malom količinom novog okusa uz već poznatu prihvaćenu hranu.
- Vrijeme objedovanja neka bude u smirenoj okolini, bez požurivanja i ometanja (igra, TV)
- Obratite pozornost na estetski izgled hrane.
- Ne koristite izrazito preferiranu hranu (npr. sladoled) kao nagradu djetetu što je pojelo hranu koju ne voli, jer će to dovesti da dijete još više zavoli preferiranu hranu.
- Namirnice koje dijete odbija, a želite ih uvesti u prehranu, ponudite više puta.
- Ne treba očekivati da će dijete odmah prihvatiti nove namirnice i okuse.
- Svojim dobrim prehrambenim navikama budite najbolji primjer vašem djetetu.

## Proslave rođendana

I u vrijeme proslave rođendana, u našem vrtiću, nastojimo kod djece stvarati zdrave prehrambene navike. Stoga kada vaše dijete za svoj rođendan želi počastiti svoje prijatelje, savjetujemo da umjesto čipsa, smokija, bombona, lizalica i gaziranih napitaka, možete donijeti:

- razno sušeno voće – marelice, šljive bez koštica, groždice, jabuke, ananas
- orašaste plodove – bademe, orahe, kikiriki, lješnjak
- svježe voće za voćne salate
- čokoladu i integralne kekse
- slane štapiće i perece
- voćne sokove
- za proslave dječjih rođendana u vrtiću nije dozvoljeno donositi torte, kolače i sladoled iz **kućne radinosti** (zbog nemogućnosti kontrole higijenske ispravnosti)
- ukoliko želite u vrtić donijeti tortu za proslavu rođendana svog djeteta onda ona mora biti kupljena u za to ovlaštenoj prodavaonici i predočena uz račun u vrtiću.

- **HACCP**

- Od 2010.g. u naš vrtić je uveden HACCP sustav kontrole. HACCP predstavlja sustav samokontrole zdravstvene ispravnosti hrane u svim fazama: od dostave, njene pripreme do distribucije. Namirnice koje se koriste za pripremu hrane za djecu kontroliranog su porijekla, budući da su dobavljači također uključeni u HACCP sustav. To nam daje veću sigurnost u zdravstvenu ispravnost namirnica koje koristimo. Zahvaljujući edukaciji osoblja od strane Zavoda za javno zdravstvo i međusobnoj suradnji, uspješno provodimo HACCP sustav kontrole u našem vrtiću.