

## PRAVILNA PREHRANA

*„Pravilna prehrana djeteta u razdobljima intenzivnog rasta i razvoja posebno je važna za fizički i duševni razvoj..... Prehrana u tome razdoblju može utirati put većini kroničnih bolesti u djece i odraslih koje obilježavaju moderno doba. To su pandemije poput pretilosti, bolesti kardiovaskularnog sustava, atopijske i autoimune bolesti te kronične crijevne bolesti.... mnogobrojne su poveznice između prehrane u djetinjstvu i kasnijih sklonosti bolestima....“ (Gregurić J, Jovančević M, i sur. Preventivna i socijalna pedijatrija. Zagreb 2018., Medicinska naklada)*

U planiranju prehrane u vrtiću uzima se u obzir prehrambene potrebe za energijom, hranjivim tvarima, vitaminima i mineralima, socijalne i razvojne aspekte hranjenja primjenjene dobi i mogućnost prevencije patoloških stanja.

Prehrana osim što utječe na rast, kognitivni i fizički razvoj, dokazano je da utječe na ispunjavanje genetskog potencijala, te može preventivno ili provokativno utjecati na pojavu kroničnih bolesti i patoloških promjena. Predškolska dob je idealna za započeti prevenciju stanja i bolesti koje se povezuju uz nepravilnu prehranu jer se upravo tada formiraju prehrambene navike koje će nositi kroz cijeli život. Kako bi razvili poželjne prehrambene navike potrebno je da kroz sve aktivnosti vezano uz prehranu u vlastitom domu i izvan njega promiču pozitivni stavovi. Postulat „prehrambenog odgoja“ je roditelj kao uzor i izlaganje poželjnim obrascima prehrambenog ponašanja i novoj ili neprihvaćenoj hrani.



Slika: pravljenje salate od tunjevine u našem vrtiću

U vrtiću sa svojim odgojiteljima često prave keksiće, kolače, režu voće ili prave salate. Djecu možete uključiti u pripremu obroka, neka sjeckaju, mješaju, poslužuju...osim što će biti ponosni na uspjeh ujedno vježbaju motoriku i sigurno će pojesti ono što sami naprave.

Ovdje je recept ukusnog i zdravog kolača od mrkve i jabuke koji možete napraviti s djecom, a više zanimljivih recepata možete pronaći u knjizi Lj.Vučemilović i Lj, Vujić Šisler. „Vrtička kuharica za mame i tate“

[https://dlscrib.com/download/ljiljana-vucemilovic-ljuba-vujic-sisler-vrticka-kuharica-za-mame-i-tate\\_587fac946454a7cf3c35c06c\\_pdf](https://dlscrib.com/download/ljiljana-vucemilovic-ljuba-vujic-sisler-vrticka-kuharica-za-mame-i-tate_587fac946454a7cf3c35c06c_pdf)

## KOLAČ OD MRKVE I JABUKE

2 čaše šećera (smeđeg)  
2 čaše glatkog brašna  
1 čaša ulja  
1 prašak za pecivo  
1 vanilin šećer  
1 žličica cimeta  
½ kg naribane mrkve  
½ naribanih jabuka

**Glazura:** 200 g čokolade za kuhanje, 8 žlica vode, 1 žlica maslaca  
Mikserom umutiti jaja, postupno dodati šećer i ulje, vanilin šećer i cimet. Nakon toga kuhačom umiješati brašno s praškom za pecivo i naribane jabuke i mrkvu.  
Peći u četvrtastom limu za pečenje 45 minuta na 180 °C.  
Pečen kolač prelići vrućom čokoladnom glazuro

Hrana treba biti ukusna i privlačnog izgleda, servirana u raznim kombinacijama kako bi izbjegli monotoniju i učinili hranu u dječjoj dobi interesantnom, te na taj način spriječili izbirljivost u prehrani i potakli zdravi odnos prema hrani kroz život.

Na slikama su salate koje je kuharica napravila za našu vrtićku djecu, a koju možete napraviti i vi doma. Na ovaj način učinili smo povrće zanimljivim, a djeca su rado grickala svježe i zdravo povrće.





Na dolje navedenim stranicama možete pronaći zanimljive i korisne informacije ili ideje za prehranu Živjeti zdravo kod kuće: Kako strateški koristiti namirnice- preporuke projektnog tima Živjeti zdravo HZJZ

„Roditelji hranimo nasu djecu pravilno 2018“ – ZZJZIZ zanimljiv letak pogledajte na linku [http://zzjziz.hr/fileadmin/user\\_upload/dokumenti/promo\\_javno\\_zdravstvo/hranimo\\_djecu\\_hr.pdf](http://zzjziz.hr/fileadmin/user_upload/dokumenti/promo_javno_zdravstvo/hranimo_djecu_hr.pdf)

Preporuke za proljetno-ljetnu prehranu možete pronaći na stranicama HZJZ [https://www.hzjz.hr/download/Brosura\\_PROLJECE\\_LJETO.pdf](https://www.hzjz.hr/download/Brosura_PROLJECE_LJETO.pdf)

Živjeti zdravo kod kuće: Kako strateški koristiti namirnice- preporuke projektnog tima Živjeti zdravo HZJZ

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-kod-kuce-kako-strateski-koristiti-namirnice/>

Fini recepti by Crochef snimio je pripremu dječjeg punča <https://www.youtube.com/watch?v=DdnHc4MFzfA>

Da bi mali kuhari bili spremni za pripremanje obroka možete im napraviti kuharsku kapu od papira. Primjere možete pronaći na dolje navedenim linkovima

<https://www.youtube.com/watch?v=buTqBo64fBw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7mGJ6zFkl34>

Opća skupština Ujedinjenih naroda 20.studenog 1989. godine usvojila je Konvenciju o pravima djeteta (čl.24) gdje je zajamčeno pravo djece na pravilnu i odgovarajuću prehranu (čl.24)

***“Imaš pravo na najbolju moguću zdravstvenu skrb, ispravnu vodu za piće, kvalitetnu hranu, čistu i sigurnu okolinu i informacije koje će ti pomoći da budeš zdrav i zdravo rasteš.”***

Silvija Vučetić, zdravstveni voditelj