

PREHRANA DJECE U DJEČJIM VRTIĆIMA

Prehrana djece u vrtiću planirana je i kontrolirana, te se vodi prema važećim prehrambenim standardima i normativima koji su određeni „Programom zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima“ (čl.18., stavak 1. i 3. Zakona o predškolskom odgoju i naobrazbi“)

Jelovnici su sastavljeni prema dobnim skupinama gdje se poštuje preporučene energetske i nutritivne vrijednosti namirnica. Poštuju se preporuke o učestalosti konzumiranja pojedinih namirnica, njihova zdravstvena ispravnost i sezonske varijacije.

U planiranju prehrane djece vrtićke dobi uzima se u obzir

- prehrambene potrebe za energijom, hranjivim tvarima, vitaminima i mineralima koji moraju omogućiti normalan rast i razvoj djeteta
- socijalne i razvojne aspekte hranjenja primjerene dobi kao što su uključivanje u društveni život, razvoj motorike, psihološke faze, stjecanje prehrambenih navika...
- mogućnost prevencije patoloških stanja i kroničnih bolesti odraslih

Kako bi postigli optimalan unos energije i svih hranjivih tvari, te vitamina i minerala prehrana mora biti raznovrsna u kojoj su zastupljene sve skupine namirnica. Koristi se piramida pravilne prehrane gdje se osim nutritivnih i kalorijskih vrijednosti svake namirnice vodi računa i o učestalosti serviranja.

Glavne skupine namirnica jesu:

- žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir
- voće i povrće
- meso, mesne prerađevine, riba, jaja i mahunarke
- mlijeko i mliječni proizvodi
- masnoće, sol, šećer i
- napitci

Osnovne prednosti novih prehrambenih standarda i jelovnika su:

- prehrana se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću
- u jelovnike se uvode nove vrste mahunarki koje do sada nisu korištene ili su korištene tek sporadično
- u skupini mlijeka i mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima te je određen minimalan udio mliječne masti koji se preporučuje za pojedinu dob
- izvori masnoća koji se koristi u prehrani bogati su nezasićenim masnim kiselinama i siromašni zasićenim masnim kiselinama (maslinovo, bućino, repičino ulje)
- prilikom pripreme jela koristi se svježe začinsko bilje
- u smjernice su uključene i preporuke o adekvatnom unosu vode i dostupnosti vode
- uvažava se i provodi multidisciplinarni pristup u prehrani
- naglasak se stavlja na estetiku stola te atmosferu blagovanja
- veća je uključenost roditelja- aktivno učešće kroz različite oblike rada
- veća je transparentnost jelovnika i receptura

Hranjive tvari (nutrijente) dijelimo u dvije velike skupine:

1. makronutrijente (bjelančevine, ugljikohidrati i masti) - koji nam služe kao izvor energije i gradivne tvari
 2. mikronutrijente (vitamini i minerali) - koji su nam potrebne za brojne metaboličke procese u tijelu
- Iako voda nije nutrijent, bez nje nema života i zato je esencijalna supstanca.

Predškolsko razdoblje je vrijeme u kojem djeca intenzivno rastu i razvijaju se, tako i mi kao odgojno-obrazovana ustanova stalno promišljamo o poboljšanju prehrane, uvođenju novih namirnica, te pratimo konzumaciju istih.

Ove godine smo prvi put odlučili napraviti 4 sezonska jelovnika (jesen, zima, proljeće i ljeto) pa vas pozivamo da ih pogledate na našoj stranici. Osim pisanih jelovnika ovog puta otišli smo korak dalje i obogatili ih fotografijom hrane koja se poslužuje u našim skupinama.

Silvija Vučetić, zdravstveni voditelj

Literatura:

1. Lj. Vučemilović, Lj. Vujić Šisler. „Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću- jelovnici i normativi“, HUMS, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Zagreb, 2007.