

# PREHRAMBENA PIRAMIDA U DJEČJOJ DOBI



U piramidi zdrave prehrane skupine namirnica posložene su od dna prema vrhu ovisno o udjelu kojima trebaju biti zastupljene u dnevnom jelovniku

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

*Na dno piramide zdrave prehrane nalaze se namirnice koje sadržavaju*

- **žitarice** ( pšenica, ječam, raž, zob, kukuruz, rižu, proso, heljdu), **proizvode od žitarica** (kruh, peciva, tjestenine, kaše, griz, žganci, žitne pahuljice,, musli...) i **krumpir**
  - svakodnevno, 5-6 serviranja
  - najzastupljenije su u jelovniku te mogu biti kao samostalan obrok ili kao dodatak drugoj hrani
  - žitarice su izvor ugljikohidrata (škrobnih i vlakana), bjelančevina, vitamina (osobito B1 i B2), te minerala
  - krumpir je bogat škrobom, izvor je vitamina B1 i folne kiseline

*Na drugoj stepenici piramide nalazi se*

- **voće i povrće**
  - svakodnevno, za voće 2, a za povrće 2-3 serviranja
  - bogato je složenim ugljikohidratima, vlaknima, vitaminima i mineralima, ali je siromašnije masnoćama i punovrijednim bjelančevinama

### *Zatim sljedeća stepenica piramide dijeli se između mesa i mliječnih proizvoda*

- izvor punovrijednih bjelančevina, te drugih korisnih tvari
- treba voditi računa o unosu zasićenih masnoća i kolesterola kojih ima značajno u nekim dijelovima i vrstama mesa i jaju
- poželjno je koristiti nemasno meso (perad, teletina, kunić, janjetina, a rjeđe svinjetina, junetina, govedina)
- meso, riba, jaja i mahunarke 2-3 jedinična unošenja dnevno, mogu se tjedno kombinirati u jelovniku (u prosjeku riba 1-2X tjedno, meso 5x tjedno, jaje 3x tjedno)
- **meso** je izvor biološki raspoloživog željeza, kod **mesnih prerađevina** (salame, paštete, hrenovke...) korisno je da budu vidljive strukture mesa s što manje masnoća
- **riba** je bogata višestruko nezasićenim masnoćama
- **jaja**
- **i mahunarke** (leća, grah, grašak..) su bogate vlaknima, vitaminima skupine B (B1,B2,B6) i mineralima
  
- **mlijeko** (čisto, kakao, frapei) **i mliječni proizvodi** (sirevi, namazi, pudinzi, jogurti, pripravci na mlijeku..)
- potrebno ih je u količini od oko pola litre u što su uključeni i mliječni proizvodi, 2 jedinična unošenja dnevno
- bogati biološki vrijednim bjelančevinama, kalcijem, mineralima i vitaminima (topivim u mastima i B skupine)

### *na samom vrhu su*

- **masnoće, sol, šećer** koriste se rijetko, najbolje ih je izbjegavati
- kod slatkiša ( čokolada, keksa, kolača i industrijskih deserta) prednost se daje onima na bazi mlijeka, a uz to sadrže dodano voće ili neke druge korisne sastojke
- industrijski slani proizvodi (čipsevi, štapići...) ne preporučuju se kao dio vrtićkog jelovnika kao i brza hrana, kečap, majoneza, tvrdi margarini, instant umaci... jer sadrže dosta masnoća i transmasnih kiselina i soli, također ne koristiti jake začine, dosoljavanje hrane.....

#### **napitci**

- najbolje piće je voda i treba je davati po želji
- mogu se koristiti prirodni voćni sokovi, najbolje svježe cjeđeni, ali i tvornički bez dodataka šećera,
- voćni čaj (treba voditi računa da polifenoli iz čaja ometaju resorpciju željeza i pogoduju nastanku anemije, pa pretjerana upotreba nije poželjna)
- na preporuča se sirup za razrjeđivanje i gazirana pića
- vitaminski napitci tipa Cedevite mogu se povremeno koristiti (treba imati na umu da sadrže dodatne količine vitamina te stoga ekscesivna upotreba nije preporučljiva)

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.

2. slika preuzeta s <https://naturalwealth.com/hr/zivjeti-zdravije/zdrava-prehrana-i-recepti/zdrava-prehrana-djecjoj-dobi-9/>