

Zdrava prehrana

Prehrana djece treba se sastojati od glavnih obroka - doručka, ručka, večere i dvaju manjih međuobroka - zajutraka i užine. Potrebno je izbjegavati veće količine slatkša, slatkih napitaka i gaziranih pića, čipsa i bombona koji sadrže puno kalorija, a nedovoljno nutrijenata.

Pravilnom prehranom mogu se spriječiti mnoge bolesti, npr. gojaznost, dijabetes, osteoporoza, alergije,... i osigurati potpuni fizički i psihički razvoj djeteta, a dobre prehrambene navike koje dijete usvoji tijekom djetinstva postavit će temelje njegove prehrane u odrasloj dobi.

Redovitost dnevnog rasporeda obroka izvanredno je važna za predškolsku djecu. Potrebno je svakodnevno poticanje djece da:

- jedu raznoliko
- ne preskaču doručak
- jedu svakih 4 do 6 sati
- uravnoteže unos hrane i tjelesnu aktivnost
- u prehranu uključe dovoljno žitarica koje su osnovni izvor energije, voća i povrća
- u prehranu uključe dovoljno hrane koja sadrži kalcija i željeza te bjelančevina za kojima su potrebe povećane tijekom rasta
- izbjegavaju masnu, slanu i previše slatku hranu

Shvativši važnost pravilne prehrane započeli smo s reformom prehrane u vrtiću. Prvi korak nam je bio kad smo zaposlili KV kuharicu i počeli sa pripremom svih obroka u vrtiću. Zatim smo krenuli sa promjenama u jelovniku.

Koje su bile novosti na jelovnicima ?

Nove prehrambene preporuke i smjernice, kao i jelovnici izrađeni na tim preporukama, zakonska su obaveza u dječjim vrtićima od 26.11.2007. godine (NN/121/11/2007) i u skladu su s izmjenama i dopunama Programa zdravstvene zaštite djece u dječjim vrtićima koje je donijelo Stručno povjerenstvo Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske. Ono što je novost i što valja istaknuti, jest da su se nove smjernice temeljile na unaprijed definiranim preporučenim energetske i nutritivne vrijednostima prema dobi djece, poštujući pritom preporuke o učestalosti konzumiranja pojedinih namirnica, njihovoj zdravstvenoj ispravnosti, kao i sezonskim varijacijama u ponudi namirnica.

Kako su djeca prihvatila nove jelovnike ?

Bilo je potrebno određeno vrijeme kako bi djeca prihvatila "nove okuse i nove namirnice". Postupno smo ih uvodili, a dnevne jelovnike planirali smo kombinirajući novu namirnicu s namirnicom koje dijete voli jesti, npr. namaz od sira i tune i namaz od svježeg sira. U jasličkim skupinama prihvaćenost novih jela bila je monogo bolja nego u vrtićkim.

Koliko su u obrocima zastupljeni mliječni proizvodi ?

Mliječni obrok neizostavan je dio jelovnika i to kao "čisto" mlijeko ili kao kakao, bijela kava. Ako se mlijeko za doručak ne poslužuje kao napitak, daje se kao dio obroka, primjerice u grizu ili sa žitaricama i kukuruznim pahuljicama, a tu su i sir i vrhnje i polutvrđi sirevi. Na tjednom jelovniku dva do tri puta poslužujemo svježi sir kao namaz pripremljen u vrtićkoj kuhinji ili radimo namaz od svježeg sira s povrćem. A na jelovniku su i jogurti, probiotici ali i raznovrsni mliječni deserti kao dio popodnevne užine.

Kako educiramo djecu o važnosti pravilne prehrane ?

Stvaranje pozitivnih navika, stavova i znanja o zdravoj prehrani kod djece ostvarujemo sljedećim aktivnostima: poticanjem i podržavanjem zanimanja djece za ono što jedu, poticanjem za novim iskustvima okusa, mirisa, boja i oblika namirnica, poticanjem samostalnosti pri uzimanju posuđa, pribora za jelo, uzimanju hrane, pripremanju jednostavnih jela, širenju spoznaja o pojedinim namirnicama i njihovoj važnosti, koristeći se slikovnim ili video materijalom.

Uvođenje novoga prehrambenog standarda u naš vrtić rezultiralo je jednakim pravima i mogućnostima u zaštiti i unapređenju zdravlja sve djece, koja danas jedu kvalitetnije i raznovrsnije namirnice kontrolirane od strane stručnih institucija.