



PRAVILNA PREHRANA DJECE U DJEČJEM VRTIĆU

Pravilna prehrana tijekom odrastanja izrazito je važna kako bi se omogućio dobro zdravlje, pravilan rast i razvoj što je važno za zdrav život u odraslo doba. Dječji vrtići programima predškolskog obrazovanja brinu o djeci i do 10 sati dnevno, te je važno da djeci omoguće pravilnu prehranu tijekom boravka u vrtiću. Djeca svoj najveći dio dnevnih energetske i hranjivih potreba, raspoređenih na zajutak, doručak, ručak te užinu trebaju dobiti u dječjem vrtiću. Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije usklađuje jelovnik prema „Izmjenama i dopunama Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima“ (NN 121/07).

Jelovnik sadrži raznovrsne obroke u kojima su zastupljeni sve skupine neprerađene (voće, povrće, grahorice, meso, riba, jaja, mlijeko) i minimalno obrađene (žitarice, ulja, fermentirani mliječni proizvodi) i tek ponekad prerađene namirnice poput keksa. Prilikom planiranja prehrane vodi se računa o raznovrsnosti, učestalosti i sezonskoj zastupljenosti hrane, obrađenosti hrane te načinu pripreme jela prilagođene djeci. Jelovnik se temelji na hrani biljnog porijekla, usklađuje se s mediteranskom prehranom i jelima lokalne tradicije.

Hrana biljnog porijekla (žitarice, voće, povrće, grahorice) važan je izvor energije, vitamina, minerala i biljnih vlakana pa se tako kod žitarica daje prednost kuhanim žitaricama (riža, ječam, proso, zobene pahuljice) koje su minimalno obrađene i sadrže dovoljno biljnih vlakana, vitamina i minerala. Svakodnevno se nudi svježe voće kao međuobrok ili u kolačima. Povrće je sastavni dio svakog ručka, nalazi se u juhama, glavnom jelu, prilogu i salati.

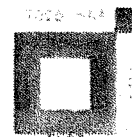
Od hrane životinjskog porijekla (mlijeko i proizvodi, meso, riba, jaja) svakodnevno je zastupljeno mlijeko ili fermentirani mliječni proizvodi te jednom tjedno svježi ili zreli sir. Mliječni proizvodi su najvažniji izvor potpunih bjelančevina važnih za rast, razvoj, imunitet i zdravo funkcioniranje organizma. Mliječni su proizvodi odličan izvor kalcija i drugih minerala važnih za zdravlje kostiju i zuba, stoga je važno da su u svakodnevnoj prehrani djece. Meso je raznovrsno, prednost se daje peradi, a zastupljeno dva do tri puta tjedno, riba jednom do tri puta tjedno, dok su grahorice također kao dobar izvor bjelančevina ali i biljnih vlakana zastupljene dva puta tjedno. Jaja su u jelovniku jednom ili dva puta tjedno kao doručak ili u sastavu domaće pripremljenih kolača.

Naime, u prehrani djece mogu se ponekad naći i slastice u obliku domaće pripremljenih jela poput kolača koji se jednom ili dva puta tjedno pripremaju u kuhinji vrtića s manjim količinama šećera i ulja, uz dodatak voća/povrća te fermentiranih mliječnih proizvoda čime se osigurava hranjivost. Također se jednom do dva puta tjedno pripremaju i žitarice na mlijeku (griz, proso, zobene/kukuruzne pahuljice, palenta), te ponekad i puding s manje dodanog šećera. Te slastice važan su izvor energije djeci koja ju trebaju ne samo za pojačane aktivnosti

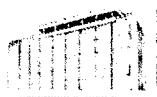
Ispostave:



CRES: Turion 26, 51 557 Cres, tel:051/572-218 • CRIKVENICA: Kotorska 13a,51 260 Crikvenica, tel:051/241-055 • DELNICE: I.G.Kovačića 1,51 300 Delnice, tel:051/811-925 • KRK: Vinogradska 2b,51 500 Krk, tel:051/221-955 • MALI LOŠINJ: D. Skopinića 4, 51 550 Mali Lošinj tel: 051/233-574 • OPATJUA: Stube dr. Vande Ekl 1, 51 410 Opatjua, tel:051/718-067 • RAB: Palit 143a,51 280 Rab,tel:051/776-924



Odjel za zaštitu okoliša i
zdravstvenu ekologiju akreditiran
je prema ISO/IEC 17025



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Adresa: Krešimirova 52a, 51 000 Rijeka - Hrvatska

Telefon: 051/334-530

E-mail: ravnatelj@zzjzpgz.hr, www.zzjzpgz.hr

MB: 3393585, OIB: 45613787772

Žiro račun: 2402006-1100369379, IBAN: HR9224020061100369379

veći za rast i razvoj. Također se velika pažnja vodi o sastavu i načinu pripreme kako bi djeci te slastice omogućile veću hranjivost u odnosu na industrijski prerađene slastice, stoga su one pripremane na mlijeku ili fermentiranim mliječnim proizvodima. Tek se ponekad, a najviše jednom tjedno ponude djeci keksi za međuobrok te se kod njihovog izbora vodi računa o minimalnoj prerađenosti.

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ preko 25 godina provodi zdravstvenu kontrolu prehrane u dječjim vrtićima „Katarina Frankopan“ koji brine o djeci raspoređenih u 11 vrtića. Kvaliteta prehrane je tijekom godina odgovarajuća, odnosno u skladu s preporukama „Izmjena i dopuna Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima“ (NN 121/07), tek uz poneka odstupanja što su vrtići uz dane smjernice uvijek usklađivali. Prehrana djece u dječjim vrtićima koja se priprema prema usklađenom jelovniku omogućuje djeci dovoljno energije i hranjivih tvari važnih za njihov pravilan rast i razvoj te prevenciju bolesti koje se povezuju s nepravilnom prehranom. Prehrana djece u dječjem vrtiću je važna ne samo za unos potrebne energije i hranjivih tvari. Ona ima i odgojno-obrazovnu ulogu jer se djeca tako uče pravilnoj prehrani koja je uravnotežena, raznovrsna u ponudi svih neprerađenih i minimalno prerađenih namirnica, sezonska i tradicijska čime djeca stvaraju zdrave navike prehrane važne za zdrav život u odraslo doba.

Nasl.doc.dr.sc. Gordana Kendel Jovanović dipl.ing.nutr.

Voditeljica Laboratorija za unapređenje prehrane

Odjel za zaštitu okoliša i zdravstvenu ekologiju

Odsjek za hranu, predmete opće uporabe i unapređenje prehrane

Ispostave:



CRES: Tunon 26, 51 557 Cres, tel 051/572-218 • CRIKVENICA: Kotorska 13a, 51 260
Crikvenica, tel: 051/241-055 • DELNICE: I.G. Kovačića 1, 51 300 Delnice, tel: 051/811-925 •
KRK: Vinogradska 2b, 51 500 Krk, tel: 051/221-955 • MALI LOŠINJ: D. Skopinića 4, 51 550 Mali
Lošinj tel: 051/233-574 • OPATIJA: Stube dr. Vande Ekl 1, 51 410 Opatija, tel: 051/718-067 •
RAB: Palit 143a, 51 280 Rab, tel: 051/776-924