

## OBILJEŽJA PREHRANE U NAŠEM VRTIĆU

- zadnjih nekoliko godina postepeno smo uveli "nove" namirnice – maslinovo, bućino ulje, mahunarke (leća, slanutak), različite vrste kruha (kukuruzni, raženi, kruh sa sjemenkama, crni i polubijeli kruh)
- djetetu omogućavamo izbor između dvije vrste jela za doručak (svakodnevno) i između dvije vrste kruha uz ručak (više puta tjedno)
- svakodnevno osiguravamo prijepodnevi voćni međuobrok (sezonsko voće)
- popodnevnu užinu dajemo u obliku u kojem je dijete može ponijeti i doma (u situacijama kada je ne pojede u vrtiću – jogurti obični i voćni, kiselo mlijeko, ab cultura, puding, razna peciva, banana)
- rođendanska slavlja, dogovorno vrtić i obitelj, obilježavamo uz zdraviju hranu – svježe i suho voće, voćne pripravke (sok, salata) i sjemenke

## Posebni jelovnici

Posebne jelovnike pripremamo :

- povodom vjerskih blagdana - Badnjak, Čista srijeda, Veliki petak, petkom tijekom korizmenog doba
- u situacijama obilježavanja nekih narodnih običaja - Fašnik
- u situacijama nekih slavlja prirode - Jesenska svečanost
- povodom Dana kruha



**Pripremila :**  
DANICA DUBIČANAC  
- viša medicinska sestra



## PRAVILNOM PREHRANOM DO ZDRAVLJA

Pravilnom, kvalitetnom, raznovrsnom i kontroliranom prehranom zaštićuje se zdravlje djece, postiže optimalan rast i razvoj i pridonosi stjecanju pozitivnih prehrambenih navika od najranije životne dobi.

Osnovne nauke o zdravoj prehrani je naučavanje o hrani, njenim osnovnim sastojcima, njihovom odnosu i utjecaju na biološku ravnotežu što uključuje i sve biokemijske procese u organizmu.

Dobra prehrana je investicija za budućnost. Ako se djeca uče na zdravu hranu razviti će i zdrave prehrambene navike. Prehrambene navike stečene u djetinjstvu ostaju za cijeli život, a ono što je dijete naučilo o prehrani vraća se u obliku zdravlja.

## DOBRO JE ZNATI

### Očuvanju djetetovog zdravlja doprinosi :

- pri pripremanju hrane doprinosi minimalno upotrebljavanje soli i začina
- izbjegavanje unosa u organizam teže probavljivih masnoća(masti)
- izbjegavanje jedenja rafiniranih šećera i slastica
- izbjegavanje pijenja gaziranih pića, industrijskih sokova
- postepeno, s djetetovim odrastanjem, smanjivati pijenje čajeva
- češće konzumiranje namirnica zasićenih celulozom(mahunarke, voće)koje doprinose sprečavanju zatvora i reguliranju probave
- izbjegavanje jednoličnosti u prehrani – uzimanje raznovrsne zdrave prehrane
- poticanje djeteta na igru i fizičku aktivnost

### KOLIKO JE KALORIJA DNEVNO POTREBNO DJETETU PREDŠKOLSKE DOBI?

#### To ovisi o :

- starosti djeteta
- njegovoj tjelesnoj težini
- njegovoj tjelesnoj visini

Pravilo je: 1000 kcal + po svakoj godini života još po, približno, 100 kcal

Npr. dijete dobi 1 - 2 god. = 1100 kcal  
- // - 2 - 3 god. = 1250 kcal  
- // - 3 - 4 god. = 1400 kcal  
- // - 4 - 5 god. = 1600kcal

### Kako stvarati pozitivne stavove prema hrani i formirati zdrave prehrabene navike

- izborom svježih namirnica
- pripremanjem ukusnih i hranjivih obroka
- estetskim i ukusnim posluživanjem hrane
- ne prisiljavanjem djeteta na jelo već ga sa strpljenjem motivirati i ohrabljivati na jelo
- s djetetom dogovarati izbor namirnica i jelovnika
- osobitu pozornost pridavati pripremi i posluživanju novog jela(ukusno, estetski).  
Pripremiti dijete za tu novost, te očekivati i prihvatiti mogućnost da će to jelo prvi puta i odbiti. Imati strpljenja za dulje djetetovo prilagodavanje na novinu.



## PREHRANA U NAŠEM VRIĆU

Prehrana u vrtiću je raznovrsna, svježa pripremljena od zdravih namirnica. Po načinu pripreme, količini i kalorijskoj vrijednosti prilagođena je djetetovom uzrastu. Priprema se u kontroliranim i higijenskim uvjetima i pod sanitarnim je nadzorom.

### Broj dnevnih obroka

Ovisi o dužini djetetovog boravka u vrtiću.

- dijete koje u vrtiću boravi između *od devet do deset sati* dobiva *četiri (4) obroka* / zajutak, doručak, ručak, užina / i *jedan (1) prijepodnevi voćni međuobrok*. Time se osigurava oko 85% prehrabnenih dnevnih potreba.
- dijete koje u vrtiću boravi *od sedam do osam sati* dobiva *tri (3) obroka* / doručak, ručak, užina / i *jedan (1) prijepodnevi voćni međuobrok*. Time se osigurava oko 75% prehrabnenih potreba.
- ponosni smo što već godinama dijete/djeca za doručak imaju dvije vrste jela.

