

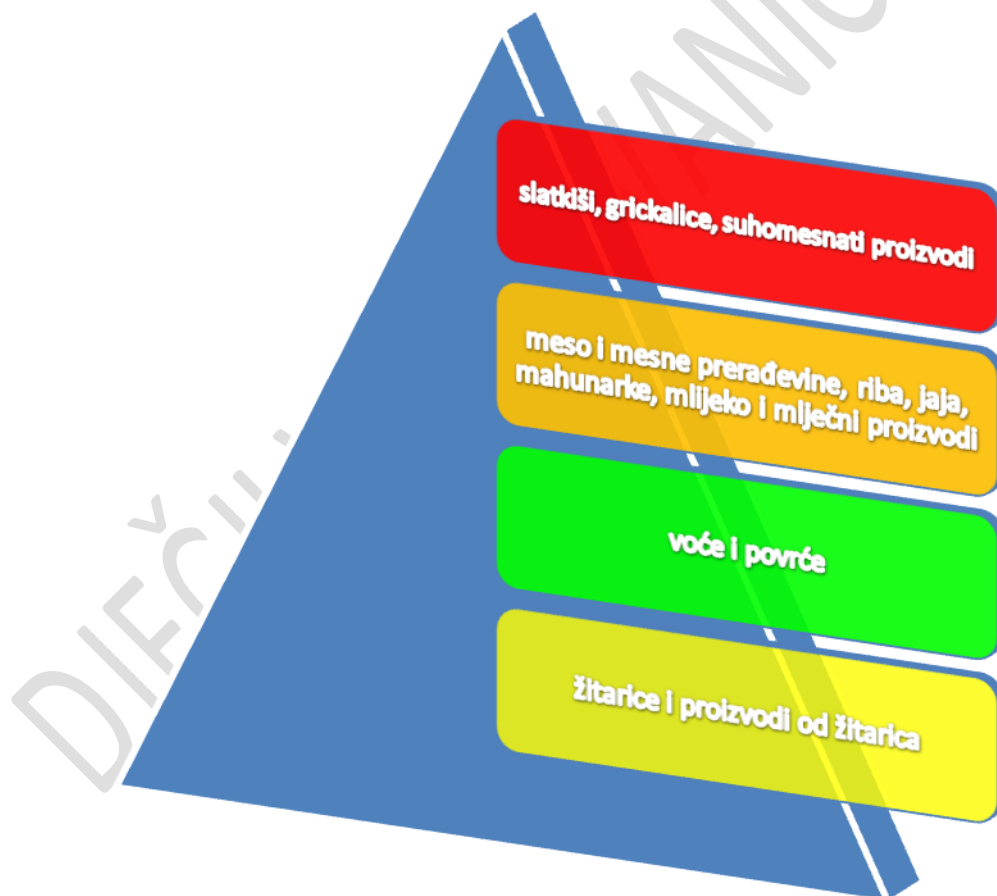
# PRIMJENA NOVIH PREHRAMBENIH STANDARDA U NAŠOJ USTANOVI

---

## ŠTO JE TO PRAVILNA PREHRANA ?

Odgovor na ovo pitanje čini se vrlo logičan i jednostavan – to je prehrana koja osigurava normalan rast i razvoj djeteta. Međutim, kako ništa u životu nije samo crno ili samo bijelo tako je i taj odgovor vrlo kompleksan. Svaki će stručnjak, nutricionista, na to pitanje dati svoj odgovor, ali će se svi složiti oko osnovnih elemenata koje trebamo zadovoljiti da bi prehrana bila pravilna.

Zadatak nam je zadovoljiti svakodnevnu potrebu djeteta za energetske, građivne i zaštitnim tvarima. Da bi to uspjeli moramo poznavati podjelu namirnica prema njihovoj biološkoj vrijednosti, odnosno koje tvari sadrži koja namirnica:



Na dnu piramide su temeljno važne i korisne tvari koje treba konzumirati nekoliko puta na dan, krećući se prema gore te se potrebe smanjuju i ograničavaju na 1-2 puta dnevno pa sve do 2-3 puta tjedno (ili i manje, posebno namirnice u crvenoj zoni)

## **UTJECAJ PRAVILNE PREHRANE NA CJELOVITI RAST I RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DJETETA**

Pravilna prehrana od fetalnog, preko dojenačkog i perioda malog djeteta preduvjet je za optimalan rast i razvoj, a time i formiranje zdrave odrasle osobe.

Taj je zaključak temeljen na istraživanjima stručnjaka zadnja dva desetljeća koja su intenzivno i multidisciplinarno rađena u velikim svjetskim istraživačkim centrima. Prvi rezultati tih istraživanja objavljeni su 2000. godine na Međunarodnoj konferenciji o pravima djeteta, a zaključci su uvršteni i u Konvenciju o pravima djece.

Generalizirano radi se o slijedećim spoznajama:

- nepravilna prehrana djece, naročito u fazama intenzivnog rasta, utire put većini kroničnih bolesti i poremećaja djece i odraslih koje obilježavaju moderno doba: pandemija, pretilost, atopijske bolesti, autoimune bolesti, kronične bolesti crijeva
- nepravilna prehrana, nadalje, povisuje rizik u odrasloj dobi za bolesti krvožilnog sustava (hipertenzija, infarkt, inzult), za bolesti koštanog sustava (osteoporoza, deformacija kičmenog stupa), te za bolesti probavnog sustava (ulkeni, kolitisi)

iz čega slijedi zaključak, pravilna prehrana od trenutka začeća do polaska u školu je veoma važan faktor zdravlja istog tog pojedinca u odraslo i tzv. „treće“ životno doba.

## **KAKO, KADA I ŠTO MIJENJAMO U PREHRANI PREDŠKOLSKOG DJETETA UNUTAR INSTITUCIJE DJEČJEG VRTIĆA**

Razvoj i promjene koje se u zajednici događaju mogu biti uspješne ako su građene na dijalogu i dogovoru, a ne na monologu autoriteta!

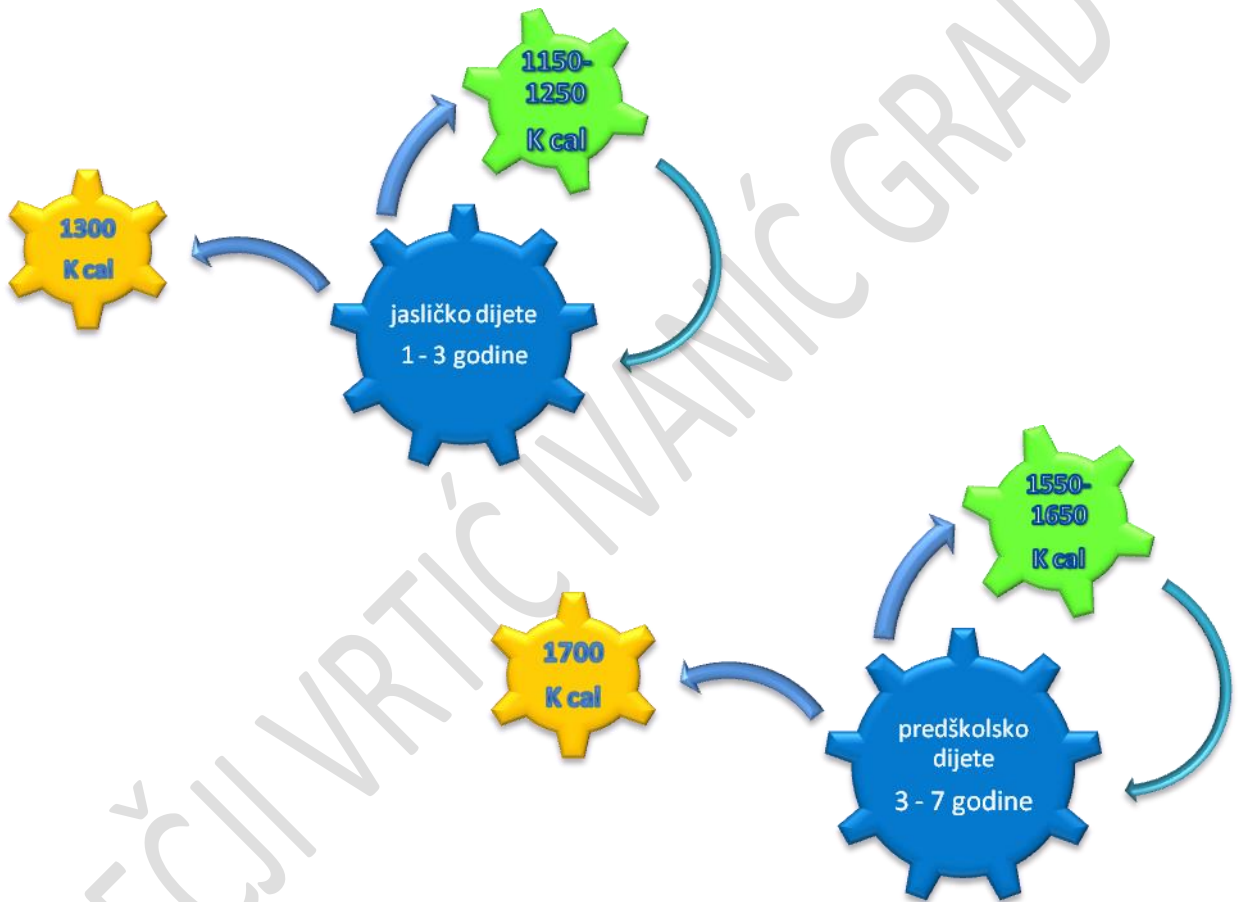
Neposrednim radom s djecom unutar skupina, odgojiteljima na stručnim aktivima, tehničkim osobljem na redovitim sastancima i roditeljima na roditeljskim sastancima u ustanovi prezentiram nove spoznaje i potrebu za pozitivnim promjenama i pomacima u prehrani.

Promjene koje svi zajedno promičemo, a nastojat ćemo to raditi i u buduće, možemo sažeti u nekoliko točaka:

- ✓ temeljiti prehranu na cjelovitim žitaricama, te raznolikom voću i povrću
- ✓ uvoditi nove vrste mahunarki koje do sada nismo ili smo ih koristili sporadično (bob, slanutak, leća)
- ✓ dati prednost lakše probavljivom mesu (perad, kunić, teletina, janjetina)
- ✓ u skupini mlijeka nastojati više nego prije stavljati fermentirane proizvode
- ✓ koristiti izvore masnoće bogate nezasićenim masnim kiselinama (maslinovo, bućino, repičino ulje)
- ✓ koristiti svježije začinsko bilje

- ✓ nadzirati adekvatan unos i dostupnost vode
- ✓ provoditi multidisciplinirani pristup prehrani
- ✓ nadzirati estetiku jela i atmosferu blagovanja
- ✓ kroz različite oblike rada aktivno uključiti roditelje te im transparentno predočiti jelovnike i recepture

Nove smjernice u prehrani nešto su smanjile i dnevni unos K cal u odnosu na dob djeteta:



Promjena u unosu K cal zasnovana je na pandemijom pretilosti koja je uzrokovana nepravilnom prehranom, neumjerenim unosom hrane i smanjenom tjelesnom aktivnošću djece.