

## OSVIJESTIMO VAŽNOST ZDRAVE PREHRANE PREDŠKOLSKOG DJETETA

Dražena Demeter, zdravstvene voditeljica

Želimo li pozitivne pomake pri uzimanju zdrave hrane djece u fazi intenzivnog rasta i razvoja moramo puno raditi sa odraslima odgovornima za tu djecu. U tom smjeru, a i zadovoljavajući uvjete projekta Samovrednovanja ustanove, provedena je anketa sa odgojnim osobljem u cilju dobivanja podataka o njihovim razmišljanjima o uvođenju određenih zdravih inovacija u jelovnik, te kako bi to djeca prihvatila. Nakon obrade anketa postupno smo krenuli sa uvođenjem različitih vrsta kruha sa više cjelovitih zrna žitarica koja sadrže i više prehrambenih vlakana, te neke minerale i vitamine. Jelovnik smo obogatili sa uvođenjem suhog voća (uz svježe) kao međuobrok između doručka i ručka.

Uz do sada predlagana jela iz priručnika Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjim vrtićima, ponudili smo i neka nova jela iz priručnika „Vrtićka kuharica“ koju je izdala podružnica medicinskih sestara u dječjim vrtićima Grada Zagreba. I dalje ćemo prati kako su djeca iz u našoj ustanovi zadovoljna novim jelima, te ćemo i dalje nastaviti sa pripremom i ponudom noviteta.

Prihvatanje nove hrane kod djece predškolske dobi je direktno povezano sa iskustvom, odnosno isprobavanjem- već intrauterino (kroz majčinu prehranu u trudnoći), pa kroz majčino mlijeko te putem ponuđenog jelovnika od najranije dobi. Ako je taj jelovnik jednoličan djeca teže prihvaćaju ponuđena nova jela i nove vrste namirnica. Ponekad je lakše prihvatiti novitete kada ih ponudimo djetetu u društvu druge djece, vršnjaka, iako moramo biti svjesni da su prvi i najvažniji model roditelji.