

## HRANIMO NAŠU DJECU ZDRAVO – OPĆE PREPORUKE ZDRAVSTVENE VODITELJICE

**ZDRAVA I PRAVILNA PREHRANA** podrazumijeva uzimanje raznovrsne hrane sa kojom u naše tijelo unosimo sve potrebne sastojke i osiguravamo poželjan dnevni unos energije. Izbor namirnica i dostatna količina obroka treba osigurati pravilan rast i razvoj djece, stvoriti osjećaj sitosti i zadovoljstva, dobru tjelesnu kondiciju, razvoj mentalnih sposobnosti i imuniteta.

Prevelik unos energije dovodi do pretilosti što ima za posljedicu sve učestaliji razvoj kroničnih bolesti, naročito u odrasloj dobi ( dijabetes, bolesti srca i krvnih žila i dr.).

### **Prehrambene navike stečene u djetinjstvu nastavljaju se i u odrasloj dobi!**

**PREHRANA DJECE U VRTIĆU** organizirana je u skladu sa stručnim preporukama, zakonskim propisima i nalazi se pod nadzorom Zavoda za javno zdravstvo. Vrtićke jelovnike nastojimo osmisлити tako da osim zadovoljavanja propisanog, budu raznovrsni i djeci prihvatljivi. Namirnice poput mahunarki (grah, grašak, slanutak, leća), žitarice (kukuruz, ječam, proso, zobene pahuljice), sezonsko voće i povrće, maslinovo ulje, riba, razne vrste mesa, mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, svakodnevno se nalaze na jelovnicima u raznim kombinacijama. Dnevne potrebe za tekućinom poželjno je nadoknađivati prirodnim voćnim sokovima, čajem i mlijekom. Najbolji izbor za sprječavanje žeđi je obična voda.

Dužina boravka djeteta u vrtiću određuje broj i količinu obroka što sa prehranom u obitelji čini cjelinu u jednom danu. Poželjno je podržavati zajedničko blagovanje sa djecom u vrtiću, kao i u obiteljskom okruženju.

### **ŠTO TREBAMO IZBJEGAVATI:**

- Gazirane i obojene napitke koji sadrže previše šećera, konzervansa i bojila
- Namirnice koje sadrže obilje skrivenih masnoća – razni čipsevi, smoki i slične grickalice
- Salame, paštete i druge mesne prerađevine, kao i razne konzervirane namirnice

### **ŠTO PREPORUČUJEMO:**

- Djeca dnevno trebaju imati 5 obroka, 3 glavna i 2 međuobroka – zajuttrak, doručak, ručak, užina, večera
- Uz jutarnji mliječni obrok, za jutarnji i popodnevni međuobrok ponuditi voće ili prirodni voćni sok
- Za ručak i večeru ponuditi neko sezonsko povrće
- Važni izvori bjelančevina su meso, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi, mahunarke
- Slatkiši djeci nisu zabranjeni, ali ne treba pretjerivati
- Umjesto slatkiša i grickalica korisnije je ponuditi svježe i suho voće, orašaste plodove (orah, lješnjak, badem)

### **VAŠE DIJETE ĆE UŽIVATI:**

- Ako ga uključite pri kupovanju namirnica na tržnici i trgovini
- Ako ponekad sudjeluje s vama kod pripreme obroka



## CILJ NAM JE U SURADNJI S VAMA:

- Spriječiti pretilost kod djece
- Poticati bavljenje tjelesnim aktivnostima i sportom
- Poticati zdrav način prehrane koja je pod nadzorom u vrtiću i obitelji
- Prilagoditi obroke djetetovoj životnoj dobi i potrebama (raznoliko, umjereno, potrebno)

**Pokažite Vašem djetetu vlastitim primjerom da je pravilna prehrana sastavni dio Vašeg životnog stila!**

**Roditelji imaju najvažniju ulogu u stvaranju zdravih životnih navika kod djece.**

Ukoliko nešto ne volite iz vrtićkog jelovnika, ne pokazujte to pred djetetom. Alergija ili osjetljivost jedina su zapreka za konzumiranje obroka ili određenih namirnica.

Nemojte djeci nuditi slatke napitke, nemojte ostavljati posvuda hranu koju rado jedu, ponudite im ono što je zdravo i potrebno za njihov rast i razvoj.

