

PRAVILNA PREHRANA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

- vodič za roditelje

Ova publikacija je izrađena uz potporu Europske Unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Zavoda za javno zdravstvo Šibensko-kninske županije i partnera, te ni na koji način ne odražava nužno gledište Europske Unije.

www.interreg-hr-ba-me2014-2020.eu

Projekt se financira iz programa teritorijalne suradnje INTERREG IPA Hrvatska-Bosna i Hercegovina-Crna Gora 2014.-2020. Projekt je sufinanciran sredstvima EFRR i IPA II fondova Europske unije.

Pravilan rast i razvoj djeteta uvjetovan je pravilnom prehranom i svakodnevnom fizičkom aktivnosti.

OSNOVNE

FUNKCIJE HRANE



**Izgradnja
organizma**
(gradivna)

Adekvatan unos svih hranjivih tvari (proteina, masti, ugljikohidrata, vode, vitamina i minerala)



Energetska

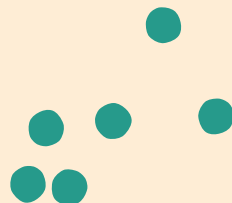
Prikladan svakodnevni unos hrane i pića (unos „energetskih“ hranjivih tvari – ugljikohidrata, masti i proteina)

***energetska vrijednost
unesene hrane/dan =
utrošena energija/dan**



Imunološka

Trenutna „samoobrana“ dječjeg organizma od raznih zaraznih bolesti (vitamini, minerali) i sprječavanje razvoja kroničnih bolesti u kasnijim fazama života (preventiva zaštita)



MODEL ZDRAVE PREHRANE

predstavlja se u obliku piramide tako da se odmah može uočiti važnost i zastupljenost pojedinih namirnica u cjelodnevnom obroku. Svako dijete trebalo bi imati 3 glavna obroka i 2 zdrava međuobroka. U tri glavna obroka spadaju zajuttrak, ručak i večera, a u međuobroke doručak i užina. Preskakanje obroka nepovoljno utječe na intelektualnu i tjelesnu aktivnost djeteta. Izostanak jednog obroka za dijete znači izostanak hranjivih tvari za taj dio dana koji se ne mogu nadoknaditi drugim obrocima.

ZAJUTRAK



Prvi i najvažniji obrok u danu djeteta budući da je za djecu period spavanja dulji vremenski period bez hrane te je treba doknaditi. Kombiniranjem namirnica dobiva se zajuttrak koji u potpunosti zadovoljava energetske i prehram-

bene potrebe djeteta (npr. žitne pahuljice s mlijekom ili jogurtom ili njihovim zamjenama i svježe/suho voće ili svježi voćni sok). Djeca koja ga ne konzumiraju su sporija, umornija, slabije koncentracije i smanjenje kreativnosti.

UZ PRAVILNU PREHRANU VRLO JE VAŽNA I SVAKODNEVNA FIZIČKA AKTIVNOST PREDŠKOLSKE DJECE

Treba poticati sve fizičke aktivnosti u prirodi (otvoreni prostori) u trajanju od barem 60 minuta na dan (trčanje, vožnja biciklom, rolanje, igre sa loptom) i smanjiti pasivnost (gledanje TV, igranje PC igrica, dugo sjedenje). Pasivan način života u predškolskoj dobi utječe na formiranje negativnih prehrambenih navika i nesportskog načina života.



U

PIRAMIDI
PRAVILNE
PREHRANE



PREDŠKOLSKE
DJECE HRANA JE
RAZVRSTANA U 4
NIVOVA:



1.

HRANA BOGATA UGLJIKOHIDRATIMA – ŽITARICE I PROIZVODI

- kruh, peciva, tjestenina, musli
- gomoljasto povrće (krumpir, batat)

BEZGLUTENSKE ŽITARICE I PROIZVODI

- kukuruz, riža

Predstavljaju bazu piramide tj. podrazumijeva najveću zastupljenost u cjelodnevnom obroku (prvenstveno energetska funkcija hrane, ali i izvor vitamina i prehrambenih vlakana)



VOĆE

- sve skupine osim orašastih plodova

POVRĆE

- lisnato povrće – salata, zelje, špinat, biljne masnoće - maslinovo ulje
- izvor vitamina, minerala i prehrambenih vlakana (prvenstveno imunološka funkcija)

2.



3.

HRANA BOGATA PROTEINIMA

MESO, RIBA, JAJA I ZAMJENE ZA MESO

- orašasto voće (badem, razne vrste oraha) i mahunarke (kikiriki, slanutak, grašak, grah), sjemenke (suncokret, lan, chia) - prvenstveno gradivna uloga (izgradnja mišića, kostiju), ali i energetska (prvenstveno zbog sadržaja masti)

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

- kravlje ili kozje mlijeko

ZAMJENE ZA MLIJEKO ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA

- biljna mlijeka

NEZDRAVE NAMIRNICE

- „junk“ food (pržena i masna hrana niske prehrambene vrijednosti), bezalkoholna gazirana pića, slatkiši, razne nezdrave grickalice

4.



Iako sva hrana sadrži vodu u manjem ili većem udjelu (ukupno 20% dnevnog unosa), neophodno je da djeca vodu u obliku tekućine unose u organizam svaki dan. Budući da u jednom danu dijete predškolske dobi izluči oko 1,5 l tekućine (mokraća, feces, znoj, disanje), toliko svakodnevno treba i unijeti u organizam (oko 7 čaša/2 dcl). Treba poticati naviku nošenja vlastite boce vode prilikom izlaska iz kuće naročito ljeti i kad se dijete bavi nekom fizičkom aktivnošću.



TANJUR ZDRAVE PREHRANE

Služi kao vodič za pripremu zdravih i uravnoteženih obroka. Polovicu tanjura trebalo bi zauzimati voće i povrće, više od četvrtine tanjura žitarice, a ostatak tanjura hrana koja je bogata proteinima (meso, jaja, riba, orašasti plodovi, mahunarke, sjemenke)





U nastanku dobrih ili loših prehrabnenim navikama kod djece predškolske dobi najvažniju ulogu imaju roditelji i odgojno-obrazovne ustanove - vrtići.



SAMO NAPRIJED SA RAZNOLIKOM I ZDRAVOM HRANOM

Jedan od najlakših načina da djetetu objasnite koje su namirnice dobre za zdravlje je „Model medalja“. U tom modelu su namirnice podijeljene u tri grupe: one čija se konzumacija preporuča - „Zlatne“ namirnice, one s kojima treba biti oprezniji - „Srebrne“ namirnice i namirnice čiju konzumaciju treba ograničiti - „Brončane“ namirnice.



ZLATNA MEDALJA

Za zdrave namirnice koje je dobro jesti svaki dan

SREBRENA MEDALJA

Za namirnice koje se jedu ponekad

BRONČANA MEDALJA

Za namirnice čija se konzumacija treba ograničiti



ZLATNA MEDALJA



Za zdrave namirnice koje je dobro jesti svaki dan. U ovu skupinu spadaju: razne žitne pahuljice, riža, kukuruzna palenta, kruh od cjelovitih žitarica, svježe i kuhano povrće uz dodatak maslinova ulja, svježe i sušeno voće, sokovi od svježeg voća i povrća, svježe mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi, svježi sir, meso peradi, riba, orašasti plodovi, mahunarke, sjemenke, maslinovo ulje.



SREBRENA MEDALJA



Za namirnice koje se jedu ponekad. One nisu nezdrave, ali ih ne treba jesti svaki dan. Tu spadaju: bijeli kruh i tjestenina od bijelog brašna, palačinke, krumpir, crveno meso, jaja, kokice, industrijski voćni sokovi, kolači, keksi, sl.





BRONČANA MEDALJA

Za namirnice koje nisu zdrave i ako se jedu svakodnevno u većim količinama mogu uzrokovati zdravstvene poremećaje.

Stoga se preporučuje da je konzumacija ovih namirnica što je manja moguća i rjeđa, te treba poticati korištenje zdravih alternativa. Primjer „nezdravih“ namirnica: pomfrit, pekarski proizvodi s visokim sadržajem masnoće (lisnato tijesto, krafne), punomasni topivi sirevi, hamburgeri, hrenovke, industrijske kobasice/salame, pašete, čips, gazirana bezalkoholna pića, bomboni, lizalice.



KOD STVARANJA DOBRIH PREHRAMBENIH NAVIKA BITNO JE I UVAŽITI DJEČJE ŽELJE:

- djeca vole šarenu hranu jakih boja
- više vole svježę nego kuhano povrće
- hrana bi im trebala biti poslužena mlaka, a ne vruća jer djeca imaju izraženija osjetila od odraslih osoba
- vole hranu umjerenog okusa
- vole poznatu hranu i jela, pa im treba samo povremeno ponuditi neko novu hranu ili jelo
- vole imati vlastito posuđe (prilagođeno uzrastu)
- vole jesti sa drugom djecom
- vole jesti jela u čijoj pripremi su sudjelovala





NAZIV PROJEKTA:

HEPSC – Healthy Eating Preschools Children

KRATICA: HEPSC

PROGRAM:

Interreg IPA Cross-border Cooperation Programme Croatia-Bosnia and Herzegovina-Montenegro 2014-2020

BROJ PROJEKTA: HR-BA-ME527

Ukupan budžet projekta

(svi partneri):

657.923,36 EUR/559.234,85 EUR (85%)

Trajanje projekta: 24 mjeseca

Početak projekta: 01.10.2020.

Kraj projekta: 30.09.2022.