



Novi

„Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću“

Pretilost djece poprima razmjere epidemije, a sasvim je izvjesno da je taj problem nastao zbog prekomjernog unosa energije, odnosno masnoća i šećera, uz istodoban izostanak adekvatne tjelesne aktivnosti. Jedan od načina rješavanja tog problema je uvođenje promjena unutar prehrambenih navika djece u sklopu dječjih vrtića, čime smo se bavi i „Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću“. Cilj novih „Prehrambenih standarda za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću“, je uvesti suvremene standarde u planiranju prehrane djece u dječjim vrtićima koji uvažavaju aktualne stavove krovnih institucija koji se bave prehranom djece.

OSNOVNI MOTIV ZA PROMJENU POSTOJEĆIH, odnosno izradu novih preporuka i smjernica su nove znanstvene spoznaje na području prehrane, a odnose se na sastav i vrstu namirnica, način pripreme i kombiniranje namirnica.

Prekomjeren unos rafinirane hrane i hrane s visokim udjelom zasićenih masti i jednostavnih šećera tijekom djetinjstva nosi sa sobom povećan rizik od cijelog niza kroničnih bolesti uvjetovanih nepravilnom prehranom, poput kardiovaskularnih bolesti, hipertenzije, karijesa, debljine, dijabetesa, osteoporoze.

Također pretilost djece poprima razmjere epidemije, a sasvim je izvjesno da je taj problem nastao zbog prekomjernog unosa energije, odnosno masnoća i šećera, uz istodoban izostanak adekvatne tjelesne aktivnosti.

OSNOVNE PREDNOSTI NOVIH PREHRAMBENIH STANDARDA I JELOVNIKA:

- prehrana se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću
- u jelovnike se uvode nove vrste mahunarki koje do sada nisu korištene ili su korištene sporadično
- u skupini mesa prednost se daje lakše probavljivim vrstama, poput mesa peradi, kunićevine, teletine i janjetine
- u skupini mlijeka i mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima, te je određen minimalni udio mliječne masti koji se preporučuje za pojedinu dob
- izvori masnoća koji se koriste u prehrani bogati su nezasićenim masnim kiselinama i siromašni zasićenim masnim kiselinama (maslinovo, bučino, repičino ulje)
- prilikom pripreme hrane koristi se svježije začinsko bilje
- adekvatan unos i stalna dostupnost vode
- uvažava se i provodi multidisciplinarni pristup u prehrani
- naglasak se stavlja i na estetiku jela i stola , te atmosferu blagovanja
- veća je uključenost roditelja – aktivno učešće kroz različite oblike rada
- veća je transparentnost jelovnika i receptura



dječji vrtić trešnjevka

Badalićeva 24, HR-10000 Zagreb • tel: 01/3820–247, 01/3820–248 • fax: 01/3648-185
www.vrtic-tresnjevka.hr • dv-tresnjevka@zg.t-com.hr • OIB: 99506331443

CILJEVI PROJEKTA:

- Uskladiti prehranu djece s novim prehrambenim preporukama.
- Razvijanje pravilnih prehrambenih navika i usvajanje zdravih stilova življenja od najranije dobi.
- Promicanje pravilne prehrane i unapređivanje kvalitete prehrane s ciljem održavanja dobrog zdravlja i sprečavanja bolesti uzročno povezanih s načinom prehrane.
- Osuvremeniti i obogatiti dječje jelovnike.

ZAKLJUČAK

Što želimo dugoročno postići uvođenjem novog prehrambenog standarda i jelovnika u dječje vrtiće ?

- Jednaka prava i mogućnosti za svu djecu u RH na zaštitu i unapređenje zdravlja tj. pravilnu prehranu, bolju, zdraviju i sretniju sadašnjost, ali i budućnost.
 - Da dijete jede kvalitetnije, raznovrsnije, količinski dovoljno te da je hrana koju jede kontrolirana u stručnim institucijama.
 - Da dijete usvaja i izgrađuje pozitivne prehrambene navike od najranije dobi.
 - Da se smanji broj djece s poremećajima vezanim uz nepravilnu prehranu, poput pretilosti, bolesti metabolizma i ostale bolesti vezane uz prehranu, a koje se javljaju u kasnijoj životnoj dobi.
-