

## **Prehrana u vrtiću**

Prehrana tijekom prvih nekoliko godina života (prvi 1000 dana) može imati kratkoročni i dugoročni utjecaj na **fizički i mentalni razvoj** ali i na **smanjenje rizika od kroničnih bolesti u odrasloj dobi**.

Naime, dugoročni efekti pravilne prehrane djece primijećeni su u prevenciji najčešćih kroničnih bolesti suvremenog svijeta – *gojaznosti, hipertenzije, kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa II, osteoporoze, nekih oblika*

*Mozak vašeg mališana vrlo je fleksibilan u ranim godinama života. Kvalitetno osmišljena prehrana osigurat će mu da u potpunosti iskoristi svoj puni potencijal u djetinjstvu ali i tijekom života.*

*karcinoma.*

Djeca vrtićke dobi su u intenzivnom i vrlo zahtjevnom tjelesnom, mentalnom i psihičkom rastu i razvoju.

**Pravilna prehrana preduvjet je zdravlja djeteta.**

**Nepravilna prehrana, količinom ili kvalitetom**

- može imati negativne posljedice na ispunjenje genetskog potencijala za rast, mentalni razvoj te u pubertetskom razvoju (kašnjenje ili preuranjeni pubertet),

*Djeca u predškolskim ustanovama prosječno provedu pet do sedam godina života, od pet do devet sati dnevno.*

*U prosjeku konzumiraju 3 obroka dnevno u vrtiću, kroz 5 dana u tjednu!*

- dovodi do različitih nutritivnih poremećaja kao što su: pothranjenost, gojaznost, opstipacija, sideropenična anemija, deficit pojedinih vitamina i minerala,
- prehrana s nedovoljno proteina, željeza, joda, cinka i folne kiseline u djetinjstvu veže se uz sporiji rast, zaostatak u mentalnom razvoju, slabiji imunitet, slabu koncentraciju i pamćenje, te povećanu emotivnu reakciju na stres,
- nedostatak kalcija i vitamina D može dovesti do rahitisa u djetinjstvu i osteoporoze u kasnijem životu,
- pretjerana konzumacija masnoća životinjskog porijekla, šećera i soli se dovodi u vezu s pojavom oboljenja srca i krvnih žila, rezistencije na inzulin, gojaznosti, dijabetesa tipa 2 i sl.,
- najčešći poremećaji u prehrani djece su pothranjenost i gojaznost.

### **Osnovne odrednice pravilne prehrane u vrtiću „Gumbek“ su:**

- prehrana se temelji na postulatima „Mediteranske prehrane“, a u skladu sa „*PREHRAMBENIM STANDARDIMA ZA PLANIRANJE PREHRANE DJECE U DJEČJEM VRTIĆU*“
- uključuju se cjelovite žitarice čime se povećava unos prehrambenih vlakana važnih za pravilan rad crijeva i osnaživanje imuniteta
- uvode nove vrste žitarica i pseudožitarica, uglavnom lokalno prisutnih u prehrani (heljda, proso, ječam)
- jelovnik se bazira sezonskom voću i povrću, dobavljivom od lokalnih proizvođača
- u jelovnike se i nekoliko puta tjedno uključuju razne vrste mahunarki (leca, slanutak, grah, mahune, grašak), sjemenke (lan, sezam, suncokret, buća, chia) i orašasti plodovi (lješnjak, orah)
- u skupini mesa prednost se daje mesu peradi, junetine i janjetine
- izbjegavaju se mesne preradevine (zbog povećanog sadržaja soli, aditiva i konzervansa koji nisu prikladni za preranu u dječjoj

dobi), a koriste se povremeno one sa sadržajem proteina većim o 20%

- u skupini mlijeka i mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim (probiotskim) mliječnim proizvodima uz određen minimalni udio mliječne masti za pojedinu dob
- izvori masti bogati su nezasićenim, a siromašni zasićenim masnim kiselinama (maslinovo, bučino, repičino ulje)
- prilikom pripreme jela koristi se svježe začinsko bilje (dijelom i iz vlastite proizvodnje)
- smanjuje se upotreba soli i dodataka na bazi soli
- u smjernice su uključene i preporuke o adekvatnom unosu vode, ne nude se zaslađeni sokovi kao ni gazirani sokovi
- smanjuje se količina šećera te se on zamjenjuje medom ili nerafiniranim šećerom (keksi, biskviti, kolači, čaj, kakao)
- izbjegavaju se namirnice koje sadrže konzervanse, jake začine i masnoće (osobito trans masti)
- prehrana je individualno prilagođena nutritivnim potrebama djece sukladno dobi i Pravilniku o prehrani u dječjim vrtićima
- očuvanje nutritivnih svojstva obroka pravilnom obradom i rukovanjem sirovinama te termičkom obradom u moderno opremljenoj kuhinji
- osiguranje zdravstvene ispravnosti hrane (HACCP sustav)

Prehrana djeteta u dječjem vrtiću ne uključuje samo zadovoljavanje dnevnih energetske i nutritivne potrebe djece, već je značajan dio odgojno-obrazovnog procesa u kojem dijete stječe znanja, vještine i sposobnosti i formira stavove o važnosti pravilne prehrane.

Iz to razloga se u vrtiću s djecom provode brojne aktivnosti:

- uključivanje djece u izradu namaza, kruha, pita, kolača i keksi
- poticajna i ugodna atmosfera u vrijeme obroka u blagovaoni
- serviranje obroka koji oblikom, konzistencijom, temperaturom i teksturom odgovara dobi i potiče na konzumaciju
- poštivanje sposobnosti samoregulacije unosa hrane, pri čemu se djeca potiču ali ne prisiljavaju da pojedu sve što je posluženo
- redovite radionice za djecu u cilju poticanja prihvatanja novih namirnica
- povremene edukacije i radionice za roditelje

- poticanje boravka u prirodi i na svježem zraku (potiče apetit) i vrtlarenje (sjetva i berba povrća i voća u vrtićkom povrtnjaku i voćnjaku)
- poštivanje vremena za odmor (umor smanjuje apetit)