



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 kasnijih fazama života (preventivna zaštita)



MODEL ZDRAVE PREHRANE

predstavlja se u obliku piramide tako da se odmah može uočiti važnost i zastupljenost pojedinih namirnica u cijelodnevnom obroku. Svako dijete trebalo bi imati 3 glavna obroka i 2 zdrava međuobroka. U tri glavna obroka spadaju doručak, ručak i večera, a u međuobroke jutarnja i popodnevna 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.

DORUČAK



Doručak je najvažniji obrok u danu djeteta budući da je period spavanja dulji vremenski period bez hrane te je treba nadoknaditi. Kombiniranjem namirnica dobiva se doručak koji u potpunosti zadovoljava energetske i

prehrambene potrebe djeteta. Djeca koja ga ne konzumiraju su sporija, umornija, slabije koncentracije i smanjenje kreativnosti.

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

Treba poticati sve tjelesne 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
NIVOA:



1.

HRANA BOGATA UGLJKOHIDRATIMA – ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA

- pšenica, kukuruz, riža, raž, ječam, kruh, peciva, tjestenina, žitne pahuljice

NAMIRNICE BOGATE ŠKROBOM

- krumpir, batat

Predstavljaju bazu piramide što podrazumijeva najveću zastupljenost u cijelodnevnom obroku (prvenstveno energetska funkcija hrane, ali i izvor vitamina B skupine i prehrambenih vlakana)



VOĆE

- sve vrste svježeg i suhog voća (osim orašastih plodova)

POVRĆE

- sve vrste svježeg i zamrznutog povrća
- izvor vitamina, minerala i prehrambenih vlakana (prvenstveno zaštitna funkcija hrane)

2.

MASLINOVO ULJE



HRANA BOGATA PROTEINIMA

MESO, RIBA, JAJA I ZAMJENE ZA MESO

- mahunarke: grah, grašak, slanutak, soja, leća
- orašasti plodovi: različite vrste oraha, badem
- sjemenke: suncokret, lan, budeva
- prvenstveno gradivna uloga (izgradnja mišića, kostiju), ali i energetska (zbog sadržaja masti)

MLJEKO I MLJEČNI PROIZVODI

- mlijeko, jogurt, kefir, sir
- biljno "mlijeko"

NEZDRAVE NAMIRNICE

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





Iako se svakodnevno dio vode unosi putem hrane (oko 20 %) ta količina nije dovoljna za dječji organizam te predškolci trebaju unijeti najmanje 7 čaša vode tokom dana (oko 1,5 litre). Treba poticati naviku nošenja vlastite boce vode prilikom izlaska iz kuće naročito ljeti i kad se dijete bavi nekom tjelesnom aktivnošću.



TANJUR ZDRAVE PREHRANE

Služi kao vodič za pripravu 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 prehrambenim 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 cijelovitih žitarica, svježe i kuhanu povrće uz dodatak maslinova, suncokretova ili drugog zdravog ulja, 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.



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. Primjer „nezdravih“ namirnica: pomfrit, pekarski proizvodi s visokim sadržajem masnoće (lisnato tjesto, krafne), punomasni topivi sirevi, hamburgeri, hrenovke, industrijske kobasice/salame, paštete, čips, gazirana bezalkoholna pića, bomboni, lizalice.



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

- djeca vole šarenu hranu jakih boja
- više vole svježe nego kuhanu 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.