

Primjer prehrambene politike u vrtićima/školama

1. UVOD

Djeca vrtićkog/predškolskog uzrasta imaju visoke potrebe za hranjivim tvarima u odnosu na njihovu tjelesnu površinu. Pravilna briga i ishrana, su neophodni za njihov normalan rast, razvoj i aktivnost.

Obroci i užine moraju biti visoke prehrambene vrijednosti i trebaju sadržavati dodatne količine energije i namirnica bogatih hranjivim materijama. Ishrana koja je nedovoljna ili nepravilna može nepovoljno uticati na rast i razvoj (zakržljaloš) kao što i prekomjerno uzimanje hrane i nepravilan omjer prehrambenih tvari mogu uticati na stvaranje gojaznosti te pridonijeti pojavi niza hroničnih bolesti u kasnijoj životnoj dobi.

Odgovornost prvog kontakta sa hranom i prehrambenim navikama imaju roditelji (dojenje, uvođenje dohrane). Navike stečene u djetinjstvu se nastavljaju u odrasloj dobi.

Promjena usvojenog nepravilnog i neadekvatnog obrasca ishrane, te poticanje pravilnih prehrambenih navika se može i treba učiniti u javnim ustanovama kao što su vrtići/obdaništa. Mjere poticanja djeteta u institucionalnom odgoju su znatno djelotvornije od roditeljskog zbog same strukture, atmosfere i socijalnog okruženja koje karakteriše ustanove kao što su vrtići i škole.

2. RACIONALIZACIJA

Da bi se dijete vrtićkog/predškolskog uzrasta pravilno hranilo i zadovoljavalo fiziološke potrebe, treba da konzumira tri glavna i dva lakša obroka dnevno. Od navedenog, tokom osam sati boravka, tri obroka se konzumiraju u vrtiću (doručak, prva užina i ručak). Obroci trebaju biti sastavljeni prema energetske potrebama djece koje ovise o uzrastu, spolu, fizičkoj aktivnosti (pratiti Bandić, N. et al., 2012. Smjernice za zdravu ishranu djece predškolskog i školskog uzrasta). Obroci konzumirani tokom boravka u vrtiću trebaju osigurati zadovoljenje djetetovih energetske potreba u navedenom iznosu:

- Doručak: 20%
- Ručak: 30%
- Užina: 15%.

Obroci trebaju biti raznovrsni i uključiti sve makro i mikronutrijente (ugljikohidrati, proteini, masti, vitamini, minerali) i vlakna.

3. CILJEVI

- Osigurati higijenski ispravnu hranu i nutritivno adekvatnu ishranu za svu djecu polaznike vrtića ;
- Svesti na minimum služenje nezdrave hrane u vrtiću;
- Osigurati da u vrtićkom okruženju nema reklamiranja, niti promoviranja nezdrave hrane
- Preveniranje gojaznosti, pothranjenosti i ostalih bolesti izazvanih nepravilnom ishranom, usvajanjem zdravih prehrambenih navika i konzumiranjem raznovrsne hrane bogate nutrijentima potrebnim za pravilan rast i razvoj djece predškolskog uzrasta;
- Poticati djecu na fizičku aktivnost (60 minuta aktivne igre dnevno), koja je zajedno sa pravilnom ishranom ključ zdravog načina života;
- Edukacija uposlenika, roditelja i djece o značaju zdrave ishrane i fizičke aktivnosti;
- Uključiti roditelje u aktivnosti provedbe Politike ishrane u vrtićima i na taj način proširiti svijest o značaju pravilne ishrane i zdravog načina života u široj društvenoj zajednici.
- Podsticati aktivniji angažman vrtićke zdravstvene službe

4. STRATEGIJE

a) Tokom boravka u vrtiću, djeca će:

- Imati dostupnu zdravstveno ispravnu vodu i čiste toalete i ostale sanitarne uređaje;
- Biti upoznata sa pojmovima pravilne ishrane i zdravih higijenskih navika;
- Steći vještine i navike potrebne za stvaranje pravilnih prehrambenih navika, npr. djeca uključena u pripremu obroka bogatog vitaminima i mineralima (voćna salata);
- Konzumirati obroke u prostorijama namijenjenim samo za to (trpezarije);
- Biti pod nadzorom odgajatelja dok konzumiraju obroke;
- Učestvovati u aktivnoj igri svakodnevno u prostorijama namijenjenim za fizičku aktivnost/igrališta ispred vrtića.

b) Odgajatelji će:

- Imati priliku za profesionalno usavršavanje iz oblasti pravilne ishrane djece vrtićkog/predškolskog uzrasta u svrhu implementacije Politike ishrane;
- Educirati djecu i roditelje o pravilnoj ishrani-uvođenje nauke o ishrani u Curriculum;
- Pripremiti mjesečni plan ishrane dostupan roditeljima i postavljen na vidljivo mjesto u vrtiću kao i na web stranici javne ustanove (član 15. Pravilnika o kućnom redu u vrtićima i upravnom sjedištu JU „...“, decembar 2013. godine)
- Pratiti stanje uhranjenosti djece i redovno obavještavati roditelje o rezultatima praćenja stanja uhranjenosti i opšteg zdravstvenog stanja djece (npr. putem oglasnih ploča);
- Osmisliti igrokaz o pravilnoj ishrani/posjetiti Prehrambenu industriju sa djecom;
- Nadzirati djecu tokom konzumiranja obroka;
- Posebnu pažnju obratiti na djecu koja imaju alergije, intoleranciju na određene namirnice ili neki drugi vid posebnog režima ishrane;
- Poticati djecu na konzumiranje zdravih napitaka (voda, cijeđeni sokovi i sl.);
- Hrana (slatkiši, grickalice) neće biti korištena kao nagrada, a roditelje će upoznati sa zabranom unošenja slatkiša i grickalica u vrtić (član 16. Pravilnika o kućnom redu u vrtićima i upravnom sjedištu JU „...“, decembar 2013. Godine);
- Osmisliti različite vidove fizičke aktivnosti;
- Upoznati roditelje sa Politikom ishrane.
- izrađivati promotivne materijale sa ciljem informisanja djece i njihovih roditelja o značaju zdrav e ishrane i fizičke aktivnosti.
- promovirati aktivnosti protiv nasilja, diskriminacije i stigmatizacije u vrtiću

c) Roditelji će:

- Upoznati odgajatelja sa posebnim stanjem djeteta ako postoji;
- Dogovoriti sa odgajateljem proslavu rođendana/drugih proslava u vrtiću i poštovati član 17. Pravilnika o kućnom redu u vrtićima i upravnom sjedištu JU „...“, decembar 2013. godine;
- Biti uključeni u edukaciju o zdravoj ishrani i provedbu prehrambene politike.
- Učestvovati u izradi promotivnih materijala vezanih za zdravu ishranu i fizičku aktivnost.

5. REZULTATI

Usvajanje ove Politike će rezultirati normalnim psiho-fizičkim razvojem djeteta i uspostavljanjem pravilnih prehrambenih navika i fizičke aktivnosti među djecom.

6. MONITORING I EVALUACIJA

Ovu Politiku je razvila vrtićka radna grupa formirana od strane „NFSI“ radne grupe u cilju pokretanja Inicijative „Škole-prijatelji zdrave ishrane“ (Nutrition-Friendly Schools Initiative-NFSI). U sastavu su: direktorica, zamjenica direktorice, odgajateljica, kuharica i predstavnica roditelja koja je ujedno predstavnica edukativne institucije).

Provedbu i evaluaciju Politike ishrane će obavljati uposlenici Javne ustanove kao i predstavnici Vlade, članovi „NFSI“ radne grupe. Revizija je planirana za dvije godine.

Datum:_____