

VODIČ
ZA ZDRAVU
ISHRANU
PREDŠKOLSKJE
DJECE

Priručnik za
roditelje

VODIČ ZA ZDRAVU ISHRANU PREDŠKOLSKE DJECE - PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Izdavač:

Zavod za javno zdravstvo
Federacije Bosne i Hercegovine

Organizacijska jedinica u Mostaru

Vukovarska 46
+387 36 382 101
fax: +387 36 382 116
kabinet.mo@zzjzfbih.ba

Organizacijska jedinica u Sarajevu

Maršala Tita 9
+387 33 564 601
fax: +387 33 564 602
kabinet.sa@zzjzfbih.ba

Autori:

prim. dr. sc. Aida Hadžimeragić, dr. med.
prim. dr. sc. Aida Vilić Švraka, dr. med.

Dizajn:

Mirna Česović

Tehnička obrada i štampa:

Fram-Ziral d.o.o. Mostar

Tiraž:

400 primjeraka

Mjesto i godina izdavanja:

Sarajevo, 2025.

ISBN 978-9958-866-28-9

VODIČ ZA ZDRAVU ISHRANU PREDŠKOLSKKE DJECE

Priručnik za
roditelje

prim. dr. sc. Aida Hadžiommeragić, dr. med.
prim. dr. sc. Aida Vilić Švraka, dr. med.

Sarajevo, 2025.

SADRŽAJ

ZAŠTO JE ISHRANA VAŽNA ZA DJECU?	3
KOJI SU GLAVNI SASTOJCI HRANE?	4
ŠTA TREBA DA SADRŽI DNEVNI JELOVNIK PREDŠKOLSKJE DJECE?	10
1. ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	11
2. VOĆE I POVRĆE	14
3. MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	18
4. MESO, RIBA, PERAD, JAJA I MAHUNARKE	21
5. ŠEĆER, MASTI, ULJA, SOL	24
DJEČIJA PIRAMIDA ISHRANE	26
MOJ TANJIH HRANE	28
SAZNAJTE VIŠE O PIĆIMA	30
PRIMJERI JEDNOSTAVNIH JELOVNIKA ZA GLAVNE OBROKE	32
KOJU HRANU JESTI ZA UŽINU	33
SIGURNOST HRANE	34
ŠTA JE VAŽNO DA ZNATE O NAVIKAMA PREDŠKOLSKJE DJECE	35
MAŠTOVITO SERVIRAJTE JELA SVOME DJETETU	38
KUHajte SA SVOJOM DJECOM	39
ZAŠTO JE FIZIČKA AKTIVNOST VAŽNA ZA VAŠE DIJETE	40

ZAŠTO JE ISHRANA VAŽNA ZA DJECU?



Ishrana je jedan od najznačajnijih faktora za pravilan rast i razvoj svakog djeteta. Hrana mora sadržavati potrebnu energiju, bjelančevine, vitamine i minerale.

Nakon navršene prve godine života djeca mogu jesti raznovrsnu hranu, ali često se desi da žele samo određenu vrstu hrane. Čulo okusa kod male djece je osjetljivije nego kod odraslih, pa im neke vrste hrane u tom periodu ne prijaju. Nepravilnosti u ishrani koje se ponavljaju od djetinjstva utiču na zdravlje u odrasloj dobi. Djeca koja ne unose dovoljne količine nutritivno vrijedne hrane u organizam, rastu znatno sporije i sklonija su infektivnim oboljenjima. Gojaznost je važan faktor rizika za nastanak hroničnih nezaraznih bolesti u kasnijoj dobi (šećerna bolest, srčane bolesti, povišen krvni pritisak), kao i faktor rizika za nastanak psihičkih poremećaja, naročito u periodu adolescencije. Zbog toga se ishrani poklanja izuzetna pažnja, naročito u periodu od prve do pete godine života.

Promoviranje zdrave (pravilne) ishrane i formiranje pravilnih navika, počinje u porodici. Roditelji su prva karika u lancu odgovornih za formiranje zdravih prehrambenih navika djece. To znači da roditelji treba da brinu o odбору i ponudi odgovarajućih količina raznovrsnih namirnica, vode računa o redovnom režimu ishrane i nastoje da obroci budu i prilika za okupljanje porodice u ugodnoj i smirenoj atmosferi. Ono što slijedi, pomoći će vam da ostvarite roditeljsku ulogu u formiranju zdravih prehrambenih navika vašeg djeteta, osigurajte najbolji mogući fizički i psihomotorni rast i razvoj i održavanje njegovog tjelesnog i duševnog zdravlja.



KOJI SU GLAVNI SASTOJCI HRANE?



Glavni sastoci hrane koji imaju različitu ulogu u organizmu su:

1. **Bjelančevine (proteini)** su potrebne za izgradnju i održavanje mišića, krvi, kože, kostiju i ostalih tkiva i organa. Neophodne su i za funkcioniranje imunog sistema koji štiti organizam od bolesti. Dovoljna količina bjelančevina u ishrani neophodna je za rast i razvoj, ali veća količina bjelančevina u ishrani štetna je za organizam. Životinjske bjelančevine koje se nalaze u mlijeku, jogurtu, svim vrstama mesa, ribi i jajima lako se pretvaraju u bjelančevine organizma. Biljne bjelančevine, naprimjer, one sadržane u grahu, grašku, leći, soji ili žitaricama, također su vrlo korisne za rast i razvoj djece.



*Šta se dešava ako djeca
ne unose dovoljno
bjelančevina?*

- Rast i razvoj im je usporen;
- Lako se razbole;
- Bolest im duže traje;
- Narušeno im je zdravlje kose, kože i noktiju;
- Funkcioniranje organa je ugroženo.

2. **Ugljeni hidrati** su najznačajniji izvor energije potrebne za funkcioniranje organizma. Ugljeni hidrati jednostavne strukture (šećer) nalaze se u bombonama, vaflima, slatkim pićima, čokoladi, biskvitima, slatkim pecivima itd. Višak ove vrste ugljenih hidrata u ishrani važan je faktor u nastanku karijesa koji se može razviti ukoliko se ugljeni hidrati konzumiraju u većim količinama.

Neki ugljeni hidrati imaju složenu strukturu. Nemaju sladak okus i nalaze se u strukturi biljne hrane kao vlakna i škrob. Vlakna su neophodna za pravilno funkcioniranje probavnog sistema, pa konzumiranje hrane bogate vlaknima štiti vaše dijete od mnogih bolesti. Složeni ugljeni hidrati pomažu da ono ima stabilan šećer u krvi, što je dobro za zdravlje. Nalaze se u krompiru i korjenastom povrću, grahu, grašku, leći, soji, žitaricama, povrću i voću.



Da biste zaštitili zdravlje zuba kod djece:

- Ne dajite im da jedu mnogo namirnica koje sadrže velike količine šećera!
- Neka uz vašu pomoć peru zube najmanje dva puta dnevno!



Da bi djeca unijela dovoljno vlakana u organizam:

- Svaki dan moraju jesti hranu bogatu vlaknima;
- Trebaju jesti dobro oprano voće i povrće.





3. **Masti** su najbogatiji izvor energije i nosioci vitamina A, D i E. Dijelimo ih na čvrste i tekuće. **Tekuće masti** dobivaju se preradom biljaka kao što su masline, kukuruz, orašasto voće i soja. **Čvrste masti** su margarin, maslac (puter), mast, loj i sl. Čvrste masnoće nalaze se i u crvenom mesu, i mesnim prerađevinama (kobasice, salame itd). Masti su neophodne našem organizmu, ali konzumiranje velikih količina hrane bogate mastima dovodi do gojaznosti i bolesti srca i krvnih sudova. Majoneza, kremaste namirnice, masno meso, salama, kobasice, mast, loj, maslac, čokolada i sve pržene namirnice sadrže velike količine masnoće.

Važno je da prilikom kuhanja hrane dodajete male količine masnoće, jer je količina masti koja se nalazi u strukturi namirnica sasvim dovoljna za potrebe vašeg djeteta. Za pripremu hrane koristite tečne masnoće (ulje), najbolje maslinovo ulje.

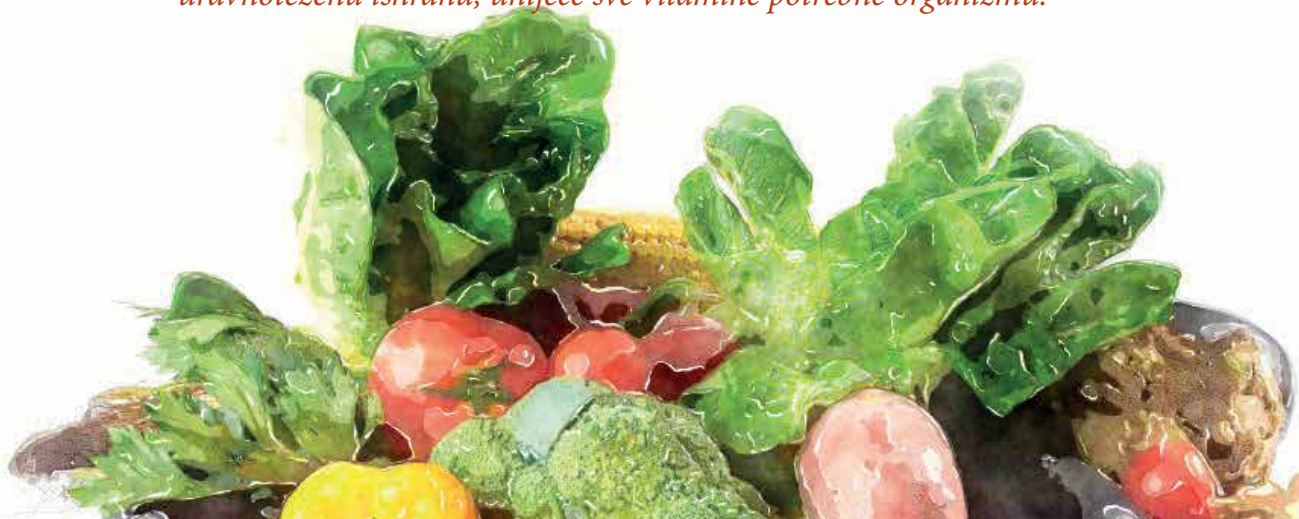
Šta se dešava ako dijete unosi previše masti u organizam?

- Unosi višak kalorija, što je rizik za gojaznost;
- Ugroženo mu je zdravlje srca i krvnih sudova, za što su posebno opasne čvrste masnoće;
- Narušen je sastav krvi.

4. **Vitamini** su neophodni za zaštitu od bolesti, kao i za normalno funkcioniranje organizma. U sastavu različite hrane nalaze se i različiti vitamini. Svježe voće i povrće predstavljaju najbogatiji izvor vitamina.

- Vitamin A iz voća i povrća važan je za rast i razvoj dječijeg organizma. Vitamin A, također, pomaže vašem djetetu da dobro vidi. Namirnice bogate vitaminom A su jaja, jetra, tamnozeleno povrće, mrkva, paradajz, marelice, dinja itd.
- Vitamin C štiti od bolesti, kao što je gripa, ali je isto tako veoma važan za zdravlje zubnog mesa (gingiva). Namirnice bogate vitaminom C su svježe voće i povrće, posebno limun, narandže, mandarine, kivi, paprika i dr.
- Vitamin D je važan za zdravlje kostiju. Ako je dijete dovoljno vremena izloženo sunčevim zrakama, iskoristit će puno više vitamina D koji unese sa hranom. Riba, riblje ulje, jetra i žumance su bogati izvori vitamina D.
- Grupa B vitamina potrebna je za proizvodnju krvi i pravilan rad mišića i nervnog sistema. Svi ovi vitamini mogu se u različitim omjerima naći u raznim vrstama hrane. Namirnice bogate ovim vitaminima su meso, riba, jaja, mahunarke (grah, grašak, soja), žitarice, orašasti plodovi itd.

Ako dijete jede raznovrsnu hranu u dovoljnim količinama, tj. ima uravnoteženu ishranu, unijće sve vitamine potrebne organizmu.





5. **Mineral** koji se u našem tijelu nalazi u najvećim količinama je **kalcijum**. On je neophodan za zdravlje kostiju i zuba. Najbogatiji izvori kalcijuma su mlijeko i mliječni proizvodi. Ako dijete svaki dan ne dobije dovoljne količine mlijeka, jogurta, sira ili drugih mliječnih proizvoda, neće moći zadovoljiti svoje potrebe za kalcijumom.

Šta će se desiti ako vaše dijete ne unosi dovoljno kalcijuma u organizam?

- Njegove kosti i zubi neće biti dovoljno jaki;
- Njegove kosti će rasti sporije i bit će manje visoko;
- Aktivnosti njegovog mišićnog i nervnog sistema će biti sporije.

Ostali minerali nalaze se u malim količinama u našem organizmu, ali su vrlo korisni i važni. Jedan od njih je **željezo**. Njega najviše ima u hrani kao što je meso, jaja, grah, leća i tamno zeleno lisnato povrće. Kako bi se što bolje iskoristilo željezo u organizmu, treba uzimati dovoljno vitamina C. Zato prilikom svakog obroka djeca treba da jedu voće i povrće bogato vitaminom C.

Šta će se desiti ako dijete ima nedostatak željeza u organizmu?

- Sastav krvi će mu biti narušen i suočit će se sa oboljenjem koje se zove anemija;
- Njegova tkiva neće dobivati dovoljno kiseonika;
- Osjećat će se umorno i iscrpljeno;
- Njegova koncentracija će biti oslabljena;
- Lako će se razboljeti.

Ako se koka-kola, čaj ili čokolada unesu zajedno sa hranom koja sadrži željezo, željezo iz hrane će biti slabije iskorišteno. Međutim, ako ih djeca mnogo vole, mogu ih uzimati u malim količinama i to 1-1,5 sat prije ili poslije jela.

- 6. Voda** je neophodna za normalno funkcioniranje organizma. Voda koju pijemo izbacuje se iz organizma putem znoja, mokraće i stolice. Male količine vode naše tijelo izbacuje i tokom disanja. Velike količine vode se gube pri visokim temperaturama, tokom tjelesnih vježbi i putem stolice, u slučaju proliva. Ako tijelo gubi mnogo vode, treba je nadoknaditi u količinama koje su potrebne organizmu. Dječijem organizmu je potrebno najmanje 5 čaša tekućine dnevno (1-1,5l). Potreba za unosom tekućine može se zadovoljiti voćnim sokovima, čajevima, negaziranim pićima ili mlijekom, ali najbolji izbor je ipak obična voda.



ŠTA TREBA DA SADRŽI DNEVNI JELOVNIK PREDŠKOLSKJE DJECE?

Da bi dijete ishranom dobilo sve što je potrebno organizmu, njegov dnevni jelovnik treba da sadrži sljedeće grupe namirnica:

1. ŽITARICE I PROIZVODE OD ŽITARICA
2. VOĆE I POVRĆE
3. MLIJEKO I MLIJEČNE PROIZVODE
4. MESO, RIBA, PERAD, JAJA I MAHUNARKE
5. ŠEĆER, MASTI I ULJA, SOL

1. ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA

Žitarice i proizvodi od žitarica (hljeb, tjestenina, razna peciva i sl.), od čega bi barem polovina trebala biti od punog zrna, moraju biti dio svakodnevne ishrane predškolske djece. Cjelovite žitarice (puno zrno) su bogate prehranbenim vlaknima i njihovom konzumacijom se smanjuje rizik od određenih hroničnih bolesti. Mnoga predškolska djeca ne jedu dovoljno cjelovitih žitarica.



ŠTA SU CJELOVITE ŽITARICE?

Cjelovite žitarice se sastoje od cijelog/punog zrna koje sadrži mekinje, klice i endosperm koji su bogat izvor prehranbenih vlakana. Rafinirane žitarice su prerađene u procesu kojim se ovi dijelovi uklanjaju. Procesom rafiniranja žitaricama se daje finija tekstura i poboljšava rok trajanja, ali na taj način se također uklanjaju prehranbena vlakna, željezo i vitamini B grupe.

Neki primjeri proizvoda dobivenih od rafiniranih žitarica su:

- bijelo brašno;
- bijeli hljeb;
- bijela riža;
- tjestenina i proizvodi od bijelog brašna.

Većina rafiniranih žitarica su obogaćene vitaminima B grupe (tiamin, riboflavin, niacin, folna kiselina) i željezom koji se dodaju nakon obrade. Međutim, vlakna se ne mogu nadoknaditi ovim „obogaćivanjem“ žitarica. Neki prehranbeni proizvodi su izrađeni od mješavine integralnih i rafiniranih žitarica.

Primjer namirnica koje sadrže cjelovite žitarice:

- pšenični hljeb, peciva, ili muffini od cijelog zrna;
- zobene pahuljice;
- pšenični krekeri od punog zrna;
- smeđa riža;
- tjestenina od cijelog zrna žita;
- drobljena pšenica-bulgur.

SAVJETI KOJI ĆE POMOĆI DA VAŠA DJECA SVAKODNEVNO JEDU ŽITARICE:

Da bi vaša djeca jela više cjelovitih žitarica, zamijenite rafinirane (prerađene) proizvode sa proizvodima koji sadrže cijelo zrno žita – npr. pšenični hljeb umjesto bijelog hljeba ili smeđu rižu umjesto bijele riže.

- Za doručak ponudite musli od cjelovitih žitarica
- Koristite cjelovite (integralne) žitarice u mješanim jelima, npr. dodavanjem ječma ili bulgur pšenice u supu od povrća ili u variva;
- Kupujte tjesteninu pripremljenu od brašna koje je dobiveno od cijelog zrna žitarica;
- Pripremite smjesu za palačinke ili neke druge kolače koristeći polovinu običnog pšeničnog brašna i polovinu zobenog ili ječmenog brašna od cijelog zrna (integralno brašno);
- Dodajte zobene, ječmene ili pšenične pahuljice u supu umjesto tjestenine;
- Poslužite kuhani ječam, smeđu rižu ili bulgur umjesto bijele riže;
- Kokice kao cjelovita žitarica, mogu biti veoma zdrava grickalica, ako se pripreme sa malo soli i ulja (ne preporučuju se kokice koje se pripremaju u mikrovalnoj pećnici, niti korištenje maslaca za pečenje kokica).

ŠTA SE RAČUNA KAO JEDNA PORCIJA IZ OVE GRUPE NAMIRNICA?

Vaše dijete treba svaki dan pojesti šest porcija iz ove grupe namirnica, a od toga najmanje polovinu treba da čine cjelovite žitarice i proizvodi od punog zrna žitarica.

Primjeri za jednu porciju žitarica i proizvoda od žitarica su npr.:

- 40-60 gr hljeba ili 1 srednja šnita hljeba (veličine špila karata), ili
- 75-95 gr (kuhane težine) ili 1/2 šolje za bijelu kafu ili 6-8 supenih kašika tjestenine ili riže ili kukuruza, ili
- 3 supene kašike žitnih pahuljica (veličina pesnice), ili
- 40-60 gr ili 4-6 komada keksa
- Ako dijete ima višak kilograma, trebate biti vrlo pažljivi pri odabiru namirnica iz ove grupe.



2. VOĆE I POVRĆE

Namirnice koje spadaju u ovu grupu su:

- Povrće: paradajz, mrkva, krastavac, paprika, patlidžan, brokoli, prasa, kupus, špinat, celer, krompir, peršun, kopar, zelena salata, itd.
- Voće: jabuka, kruška, naranča, jagode, šljive, maline, breskve, grožđe, banana, itd.

Ove namirnice obezbjeđuju vitamine C i A, minerale i vlakna.



POVRĆE

Naučite vaše dijete da uživa u raznim vrstama povrća. Povrće sadrži mnogo vitamina, minerala i prehrambenih vlakana koji pomažu da djeca rastu i ostanu zdrava. Zajedničko za svu predškolsku djecu je da ne vole i odbijaju neke vrste povrća. Postoje mnoge druge vrste povrća koje im možete dati. Npr. ponudite povrće u obliku grickalica (narezani prutići zelenog, crvenog ili narančastog povrća). Povrće može biti svježe, smrznuto ili konzervirano. Ako koristite konzervirano povrće izaberite ono sa oznakom „smanjena količina natrija“ i „bez dodate soli“. Uključite povrće u obroke i užine svaki dan.



SAVJETI KOJI ĆE POMOĆI DA VAŠA DJECA SVAKODNEVNO JEDU POVRĆE:

- kupujte svježe sezonsko povrće, jer je tada na vrhuncu svoga okusa i ima nižu cijenu;
- odaberite povrće koje sadrži više kalija, kao što su slatki i bijeli krompir, bijeli grah, paradajz, cvekla, kupus, soja, špinat, leća i dr.
- sitno izrezano miješano povrće svakodnevno dodajte u supu ili u glavni obrok;
- ponudite djetetu zelenu salatu svaki dan, za ručak ili za večeru;
- dodajte mrkvu ili tikvice u jela od tjestenine i mesa;
- ubacite nasjeckano povrće u umak za tjesteninu ili lazanje;
- naručite veggie pizzu s dodacima kao što su gljive, zelena i crvena paprika, paradajz i luk;
- dodajte krompir pire i kuhano povrće uz variva;
- uz meso sa roštilja obavezno poslužite sitno narezano povrće raznih boja (paradajz, gljive, paprike, bijeli i crveni luk ili mladi luk);
- koristite prelive za salatu sa niskim sadržajem masnoće uz dodatak brokule, karfiola i sirove crvene i zelene paprike ili celera;
- zelenoj salati dodajte mrkvu, paradajz, luk, isjeckan crveni kupus ili špinat, jer tako šarena će biti privlačnija djeci;
- ukrasite tanjire s kriškama svježeg povrća;
- budite dobar primjer svojoj djeci tako što ćete i vi jesti povrće uz obroke i kao užinu;
- neka djeca sama odluče koje će povrće staviti u salatu;
- ovisno o njihovoj dobi, djeca mogu pomoći u čišćenju, guljenju ili rezanju povrća;
- prije upotrebe sirovo povrće operite pod mlazom čiste vode, dobro trljajući rukama da bi uklonili nečistoće i mikroorganizme. Osušite čistom krpom ili papirnatim ručnikom nakon ispiranja;
- držite povrće odvojeno od sirovog mesa, peradi i plodova mora.

VOĆE

Svakodnevno uključite voće u ishranu djeteta. Voće može biti svježe, smrznuto ili konzervirano. Ako uzimate konzervirano voće, birajte ono koje je u vodi ili u sopstvenom soku umjesto sirupa, jer svijetli ili gusti sirupi sadrže dosta šećera.

Voćni sok ne sadrži vlakna, zato je djetetu bolje davati svježe voće (sa korom ili bez kore).

ŠTA SE RAČUNA KAO JEDNA PORCIJA IZ OVE GRUPE NAMIRNICA?



Dijete svakodnevno treba pojesti pet porcija iz grupe voća i povrća i to dvije porcije voća i tri porcije povrća, kao npr.:

- 50 – 100 gr ili $\frac{1}{2}$ -1 srednja jabuka veličine loptice za tenis, ili narandža, kivi, kruška, ili
- 50-70 gr ili $\frac{1}{2}$ šolje malina, borovnica, ili kupina, ili
- 15-20gr ili $\frac{1}{2}$ -1 supena kašika suhog voća
- $\frac{1}{2}$ čaše cijeđenog soka ili kuhanog voća, ili
- 40-50 gr ili 1 šolja (za bijelu kafu) zelene salate, ili blitve, ili špinata, ili
- 35-50 gr ili 1 šolja brokula, mrkve, karfiola
- U nastojanju da dijete pojede pet porcija ovih namirnica u toku dana, možete mu dati po jednu porciju povrća ili voća za svaki obrok (doručak, ručak, večera) i dvije za užine.



SAVJETI KOJI ĆE POMOĆI DA VAŠA DJECA SVAKODNEVNO JEDU VOĆE:

- Držite zdjelu voća na stolu ili u frižideru, da bi djeci bilo dostupno;
- Kupujte svježe sezonsko voće, jer je najboljeg ukusa i jeftinije je;
- Ukoliko nemate svježeg voća, djetetu možete ponuditi i obrađeno smrznuto (npr. kompot) i konzervirano voće;
- Voće možete poslužiti u obliku grickalica ili za užinu (npr. isjeckane jabuke, breskve, šljive, kruške, dinja, lubenica, ananasa, banana, kivi, narandža i dr.);
- Sušeno voće (šljive, marelice, breskve) je bogato kalijem i vlaknima i treba ga davati djeci umjesto grickalica;
- Na palačinke kao ukras dodajte breskve, borovnice, grožđe, banane, maline, jagode ili neko drugo voće;
- Izmiksajte razne vrste voća sa jogurtom ili slatkim vrhnjem sa manjim sadržajem masti;
- Za desert poslužite pečene jabuke, kruške, banane ili voćnu salatu;
- Uz jela sa roštilja djeci ponudite sitno narezani ananas, breskve ili neko drugo voće;
- Držite suho voće na stolu, umjesto grickalica;
- Prilikom pripreme voćne salate pomiješajte jabuke, banane ili kruške s kiselim voćem poput narandže, ananasa ili limunovim sokom da ne bi došlo do promjene boje pojedinih sastojaka;
- Budite dobar primjer svom djetetu, tako što ćete i sami jesti voće svaki dan uz obroke ili u obliku grickalica, salata i sl.
- Otidite sa djetetom u kupovinu, neka ono izabere voće koje najviše želi;
- Neka vam djeca u kuhinji pomognu da operete, ogulite ili narežete voće;
- Ukrasite tanjire s kriškama voća, praveći razne likove (npr. oči od grožđa, nos od kruške, usta od komadića jabuke, kosa od komadića ananasa itd.);
- Voće dobro operite prije jela (pod mlazom vode, dobro trljajući da bi se uklonile nečistoće i mikroorganizmi) i osušite čistom krpom ili papirnim ručnikom;
- U frižideru voće držite odvojeno od sirovog mesa, mesa peradi i plodova mora;

3. MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI



Namirnice koje spadaju u ovu grupu su:

- Mlijeko
- Jogurt
- Razne vrste sira, mliječnih namaza
- Puter, margarin
- Mlaćenica
- Mlijeko u prahu
- Deserti pripremljeni od mlijeka (npr. sladoled)

Koje važne hranljive materije obezbjeđuju ove namirnice?

Kalcijum, bjelančevine, vitamin D, vitamine B kompleksa.

Naučite vaše dijete da svakodnevno konzumira mlijeko i mliječne proizvode, jer su oni važni za izgradnju kostiju i održavanje njihove čvrstoće. Naročito je važno kod male djece stvoriti naviku pijenja mlijeka, jer će tu naviku vjerovatno zadržati i kao odrasle osobe. Ako mislite da vaše dijete možda ne podnosi laktozu ili ima neki vid alergije na mlijeko, obavezno ga odvedite ljekaru. Djeca od tri godine mogu konzumirati mlijeko i mliječne proizvode sa nižim sadržajem masnoće. Mlijeko koje ima 2,0% sadržaj masnoće ima istu količinu kalcija i vitamina D kao punomasno mlijeko, ali manje zasićenih masnoća i kalorija. Zasićene masti utiču na povećanje nivoa holesterola u krvi. Djeci nemojte davati nepasterizovano (sirovo) mlijeko, niti mliječne proizvode pripremljene od ovog mlijeka. Ona trebaju svakodnevno konzumirati mlijeko i mliječne proizvode, međutim prevelika količina ovih namirnica nije preporučljiva, jer ostavlja manje mjesta za druge važne namirnice.

SAVJETI KOJI ĆE POMOĆI DA VAŠA DJECA SVAKODNEVNO KONZUMIRAJU MLIJEKO I MLIJEČNE PROIZVODE:

- Ako vaše dijete neće da pije mlijeko, pokušajte sa dodavanjem zobenih, pšeničnih, kukuruznih pahuljica ili sušenog voća;
- Prilikom pripreme krem juha, koristite mlijeko sa manje masnoće;
- Kao međuobrok ponudite djetetu voćni jogurt ili frappe;
- Neka jogurt ili pavlaka budu sastojak vašeg umaka za povrće;
- Za desert pripremite puding, sutlijaš ili sladoled;
- Kuhanom varivu dodajte naribani sir sa manjim sadržajem masnoće;
- Od isjeckanih komadića više vrsta sira napravite na tanjiru nasmiješeni lik, djeca će ga tako vrlo rado pojesti;
- Mlijeko i mliječne proizvode držite u frižideru, a ako su stajali na visokoj temperaturi više od dva sata, nisu za konzumiranje, posebno kada su u pitanju mala djeca;
- Ako dijete zbog nepodnošenja laktoze ne smije piti mlijeko, odaberite mlijeko i mliječne proizvode bez laktoze, jer je djeci neophodan kalcijum kojeg najviše ima u ovoj vrsti namirnica;
- Ako je dijete alergično na mlijeko i mliječne proizvode kalcijum se može nadoknaditi iz drugih namirnica – npr. konzervirana riba (sardine, skuša), soja i drugi proizvodi od soje (tofu, sojino mlijeko, sojin jogurt), žitarice i proizvodi od žitarica, grah, kupus, repa, kelj, keleraba itd.

ŠTA SE RAČUNA KAO JEDNA PORCIJA IZ OVE GRUPE NAMIRNICA?

Svakodnevno treba pojesti dvije porcije iz grupe mlijeko i mliječni proizvodi, kao npr.:

- ½ šolje (100 ml) mlijeka, jogurta, kefira, mlaćenice, ili
- 20 gr tvrdog sira - veličine dvije kockice za jamb;
- ½ šolje mladog sira veličine loptice za tenis
- ½ supene kašike milerama

Takođe morate znati da je:

- Jedna čaša mlaćenice isto je što i pola čaše jogurta.
- Porcija deserta pripremljenog od mlijeka, jednaka je jednoj čaši mlijeka.
- Ako ne pije čašu mlijeka ili jogurta dnevno, djetetu treba dati neku drugu namirnicu iz ove grupe, npr., mladi sir.
- Djeci starijeg uzrasta, posebno fizički aktivnim dječacima, trebaju tri porcije iz ove grupe namirnica.



4. MESO, RIBA, PERAD, JAJA I MAHUNARKE

Namirnice koje spadaju u ovu grupu su:

- Crveno meso (teletina, junetina, janjetina, svinjetina)
- Bijelo meso (piletina, puretina, riba)
- Jaja
- Mahunarke (grah, leća, grašak, boranija)
- Mesni proizvodi (kobasice, šunka, salama)

Koje važne hranljive materije obezbjeđuju ove namirnice?

Ove namirnice obezbjeđuju bjelančevine, željezo i vitamine B - kompleksa. Osim toga, mahunarke se bogate vlaknima.

Naučite dijete da uživa u hrani bogatoj proteinima - uključujući meso (dajte prednost nemasnom bijelom mesu), perad, morske plodove, ribu, jaja, grah i grašak, proizvode od soje, orašaste plodove i sjemenke. Konzumiranje hrane bogate proteinima osigurava hranjive tvari koje su od vitalnog značaja za razvoj i rast vašeg djeteta. Iz grupe hrane bogate proteinima, često birajte namirnice koje imaju malo čvrstih masnoća ili ih uopšte nemaju. Tu spadaju mahunarke (grah, grašak, leća, soja), orašasti plodovi i sjemenke. Čvrste masti su uglavnom zasićene masti, koje utiču na povišenje holesterola u krvi. Najviše zasićenih masti se nalazi u crvenom mesu i mesnim prerađevinama.



SAVJETI KOJI ĆE POMOĆI DA VAŠA DJECA SVAKODNEVNO KONZUMIRAJU NAMIRNICE IZ OVE GRUPE:

- Preporučuje se konzumiranje mesa sa manje masnoće, što je naročito važno za djecu predškolskog uzrasta;
- Kada je u pitanju meso peradi, kožicu koja je bogata zasićenim mastima, najbolje je skinuti prije pečenja ili kuhanja;
- Ponudite svome djetetu ribu dva puta sedmično. Prednost treba dati morskoj ribi (srdela, skuša, tuna, losos, haringa), koja je veoma bogata nezasićenim masnim kiselinama (omega masne kiseline);
- Crveno meso, meso peradi ili ribu, umjesto prženja, radije kuhajte;
- Ocijedite masnoću, koja se pojavi tokom kuhanja;
- Izbjegavajte dinstanje mesa, jer tako ono upija velike količine masnoće;
- Izbjegavajte dodavanje čvrstih masnoća u umake za meso;
- Veliki broj djece voli da jede filete pastirmke, a najbolje je da ih ispečete na gril-tavi;
- Što češće pripremite grah, grašak ili soju ili kao glavno jelo ili kao dio obroka;
- Pripremite salatu ili minestrone čorbu sa dosta graha, graška i leće, djeca će tako radije pojesti ovo povrće;
- Na pakovanim mesnim prerađevinama (šunke, kobasice, hrenovke), provjerite sadržaj natrija i birajte proizvode sa manjom količinom natrija;
- Izberite mesne prerađevine sa manjom količinom masnoće i soli;
- Prilikom pripreme hrane, odvojiti sirove od kuhanih ili pečenih namirnica;
- Dobro operite daske za rezanje, noževe i ostalo posuđe nakon pripreme hrane;
- Spremite sirovo meso, perad i plodove mora na dno police u frižideru, tako da njihovi sokovi ne kapaju na druge namirnice;
- Meso (crveno meso, meso peradi, riba) dobro termički obradite, temperatura u unutrašnjosti komada mesa ne smije biti niža od 70°C.

ŠTA SE RAČUNA KAO JEDNA PORCIJA IZ OVE GRUPE NAMIRNICA?

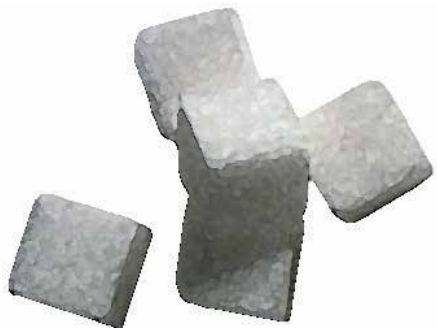
Svakodnevno dijete treba pojesti dvije porcije iz grupe meso, riba, perad, jaja i mahunarke, kao npr:

- 1 teleća, pileća, faširana šnicla (55-85 gr) - veličine špila karata ili dlana dječije ruke;
- 1 jaje ili ½ šolje kuhanog graha, graška, leće;
- Kako bi dijete unijelo dovoljno vlakana, treba da jede mahunarke 3-4 puta sedmično ali onog dana kada jede mahunarke, smanjite unos mesa.



- Lako kvarljive namirnice odmah zamrznite, ako ih nemate namjeru koristiti taj dan.
- Planirajte unaprijed odmrzavanje hrane. Nikada nemojte odmrzavati hranu na kuhinjskom stolu na sobnoj temperaturi.
- Zamrznutu hranu odmrzavajte u frižideru, ili je potopite u hladnu vodu (koju ćete mijenjati svakih 30 minuta) ili je odmrznite na tanjiru u mikrovalnoj pećnici.
- Izbjegavajte sirova ili djelomično kuhana jaja ili hranu koja sadrži sirova jaja i sirovo ili nedovoljno kuhano meso peradi;
- U zavisnosti od vrste i količine, vegetarijanci mogu dobiti dovoljno proteina iz ove grupe namirnica (jaja, grah, grašak, orašasti plodovi, proizvodi od soje i dr.). Ovo se odnosi i na djecu koja iz zdravstvenih ili iz nekih drugih razloga ne smiju konzumirati meso i mesne prerađevine.

5. ŠEĆER, MASTI I ULJA, SOL



Ove namirnice vaše dijete treba jesti u malim količinama. Hrana koja sadrži puno masti, šećera i soli ne osigurava dovoljno osnovnih hranljivih tvari. Slatkiši sadrže puno kalorija, a malo hranljivih tvari, stoga bijeli šećer, slatka gazirana pića (naročito kola pića) i slastice (bombone, čokolada, kolači, keks), djeca trebaju uzimati u manjim količinama. Potrebe njihovog organizma za slatkim namirnicama možete zadovoljiti svježim i sušenim voćem, prirodnim voćnim sokovima i medom.

Masnoće životinjskog porijekla zamijenite masnoćama bilnog porijekla, tj. izbjegavajte grickalice koje sadrže mnogo masnoća (npr. čips) i brzu hranu (hamburger, hot dog i sl.) koja sadrži veliku količinu životinjskih masnoća i soli.

Konzumiranje manjih količina soli je važno za zdravlje djece. To može smanjiti rizik za visok krvni pritisak i razvoj hroničnih bolesti u odraslom dobu. Dodavanjem što manjih količina soli u hranu možete pomoći vašem djetetu da od ranog djetinjstva nauči da voli manje slanu hranu. Preporučena dnevna granica za natrij je manje od 1500 miligrama za djecu od 1 do 3 godine, a manje od 1.900 miligrama za djecu starosti 4-8 godina. Djeca ne bi trebalo da unose dnevno više od pola čajne kašičice soli (maksimalno 2 gr), uključujući i sol u hrani. Najzdravije biljne masnoće su maslinovo, kukuruzno, sojino i suncokretovo ulje.



SAVJETI ZA RODITELJE:

- Uporedite sadržaj soli (natrija) u sličnim namirnicama i odaberite one sa nižim sadržajem natrija;
- Odaberite proizvode na kojima piše “bez dodane soli” ili “sa malo natrijuma”;
- Prije upotrebe isperite konzerviranu hranu, kao što je npr. grah ili grašak, kako bi se smanjila količina soli;
- Tražite namirnice koje su dobar izvor kalija, jer on povoljno utiče na rad srca i krvnih sudova. Povrće bogato kalijumom je npr. slatki krompir, repa, kupus, bijeli grah, paradajz, soja, dok u voće koje je naročito bogato kalijumom spadaju banane, suhe šljive, dinja, narandža i dr.

Tokom dana djeca konzumiraju namirnice i razna gazirana i negazirana pića bogata šećerima, što može dovesti do razvoja karijesa. Izloženost karijesu je veća ukoliko se navedene namirnice konzumiraju često, osobito između obroka. Važno je da djeca četkaju i peru zube najmanje dva puta dnevno zubnom pastom koja sadrži fluor. Tako će najbolje sačuvati zdravlje usne šupljine.



DJEČIJA PIRAMIDA ISHRANE

Da bi se spriječile mnoge bolesti (gojaznost, dijabetes, alergija itd.) i osigurao potpun fizički i psihički razvoj, potrebno je da djeca imaju zdravu ishranu i da usvoje dobre prehrambene navike kojih će se pridržavati i u odrasloj dobi.



Hrana koju jedu djeca mora biti u ravnoteži sa potrebama organizma i sadržavati dovoljnu količinu kalorija, bjelancevina, ugljenih hidrata, masti, vitamina i minerala. To se može postići ako se unos namirnica zasniva na piramidi zdrave ishrane. Piramida ishrane je najjednostavniji način da se upamti šta predstavlja zdrav način ishrane. Ona slikovito prikazuje ravnotežu namirnica u ishrani. Sagledajmo slojeve piramide!

Namirnice podijeljene u pet glavnih grupa raspoređene su na četiri sprata piramide. Spratovi piramide i njihova površina ukazuju na potrebnu zastupljenost, odnosno vrstu i količinu pojedinih namirnica. Viši spratovi piramide imaju manju površinu (masnoće, šećer, so), pa se hrana prikazana u njima mora uzimati u manjim količinama, dok se hrana prikazana u nižim spratovima treba uzimati u većim količinama (žitarice i proizvodi od žitarica, voće, povrće).

Da bismo organizmu obezbijedili dovoljno hranljivih materija, potrebno je u glavne obroke uključiti namirnice iz četiri značajne grupe. Ako pažljivo utvrdite koja hrana pripada pojedinim grupama, moći ćete izabrati razne mogućnosti za vaše obroke. Različite namirnice mogu se kombinirati za doručak, ručak i večeru.



Bazu piramide čine žitarice (pšenica, ječam, kukuruz, zob, riža) i proizvodi od žitarica, naročito tjestenina, hljeb (crni ili integralni se preferira jer je bogat vlaknima). Ova grupa namirnica je jako važna, jer iz nje dječiji organizam dobiva energiju potrebnu za rast, igru i učenje, kao i vitamine, naročito vitamine B kompleksa. Namirnice iz ove grupe predstavljaju temelj ishrane, i treba ih najviše konzumirati tokom dana.



Drugi sprat piramide čine voće i povrće. Voće zauzima važno mjesto u piramidi pravilne ishrane, jer je bogat izvor ugljenih hidrata, vode, vitamina, minerala, prehrambenih vlakana. Zbog visokog sadržaja vlakana, voće smanjuje rizik od raka, naročito crijeva, te nekih bolesti srca.



Treći sprat piramide čine mlijeko i mliječni proizvodi, meso, riba, jaja, mahunarke (grah, leća, soja), lješnjaci, orasi, bademi, kikiriki itd. Ove namirnice su bogate bjelančevinama koje su osnovna prehrambena materija za izgradnju ćelija, proizvodnju hormona i enzima. Mlijeko i mliječni proizvodi su glavni izvor kalcijuma, koji utiče na rast i razvoj, povećava gustoću kostiju i štiti od osteoporoze u zrelijoj dobi. Mlijeko i mliječni proizvodi (maslac, razne vrste sireva, fermentirani proizvodi od mlijeka, sladoled itd.) sadrže bjelančevine, vitamine (naročito A i B) i minerale koji su neophodni za normalno funkcioniranje organizma. Glavni sastojak koji djeca dobivaju iz ovih namirnica je kalcijum, koji je neophodan za izgradnju kostiju i zuba. Kalcijum se u mlijeku nalazi u povoljnom odnosu sa fosforom, koji je važan za rast kostiju i zuba, za zgrušavanje krvi i funkcioniranje srca, mišića i živaca. Djeca treba da piju i fermentirane proizvode od mlijeka (jogurt, kiselo i acidofilno mlijeko, kefir) koji spadaju u najzdravije mliječne proizvode.



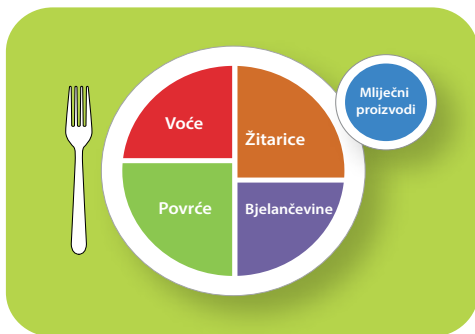
Vrh piramide čine šećer, masti i ulja i sol. Ove namirnice se nalaze u samom vrhu piramide pravilne ishrane, što znači da ih treba jesti u malim količinama. Hrana koja sadrži mnogo masti i šećera sadrži mnogo kalorija, a ne osigurava dovoljno hranljivih materija. Djeci ne treba davati mnogo bijelog šećera, čokolade, slatkih pića, marmelade, bombona i kolača, a njihovu potrebu za slatkijima bolje je zadovoljiti voćem, prirodnim voćnim sokovima, sušenim voćem i medom.

MOJ TANJIR HRANE

Postoj i drugi, noviji vodič za pravilnu ishranu „Moj tanjir hrane“ koji sadrži smjernice koje vam mogu pomoći da svoje dijete naučite kako da se pravilno hrani i kako da stekne zdrave životne navike. U ovom vodiču „tanjir“ je simbol zdrave ishrane i predstavljen je šarenom pločom, koja je u Sjedinjenim Američkim Državama zamijenila dosadašnji model - piramidu zdrave ishrane. Ova šarena ploča nosi dvije glavne poruke:

- Jedite raznoliku hranu;
- Neke namirnice jedite više, neke manje.

Slojevi piramide zdrave ishrane su predstavljali četiri grupe hrane, plus masti, ulja i šećeri (vrh piramide). Ova šarena ploča ima četiri glavna polja (voće, povrće, žitarice i namirnice bogate bjelančevinama - meso, perad, riba, jaja, orašasti plodovi i sjemenke, grah, grašak, leća). Voće i povrće zauzimaju polovinu ploču, s tim da je dio za povrće veći od dijela za voće. Drugu polovinu ploče zauzimaju žitarice i namirnice bogate bjelančevinama, s tim da je dio za žitarice veći od dijela za namirnice bogate bjelančevinama. Peto polje je najmanje i odnosi se na mliječne proizvode. Polja su obojena različitim bojama, npr. polje za voće je obojeno crvenom bojom, za povrće zelenom, za žitarice žutom, za hranu bogatu bjelančevinama ljubičastom bojom, dok je polje za mliječne proizvode obojeno plavom bojom.



Ovakav raspored namirnica na ploči šalje preporuku da u sklopu dnevnih obroka treba jesti više povrća nego voća i više žitarica nego hrane bogate proteinima. Podijeljena ploča također ima za cilj spriječiti konzumiranje velikih porcija, koje mogu biti uzrok gojaznosti kod djece. Šarena ploča je jednostavan i koristan vodič za pravilnu ishranu djece i može se koristiti za doručak, ručak, večeru i užine.

Mnoga djeca žele znati koje su namirnice dobre za zdravlje. Prema preporukama Američkog nacionalnog instituta za zdravlje, to je najlakše postići ako nauče razliku između tri vrste namirnica: onih čija se konzumacija ohrabruje - „Naprijed“ namirnice, onih s kojima treba biti oprezniji - „Uspori“ namirnice i namirnica čiju konzumaciju treba ograničiti - „Stoj“ namirnice.



„NAPRIJED“ NAMIRNICE

Tu spadaju najzdravije namirnice koje je dobro jesti svaki dan. Primjer namirnica: obrano i nemasno mlijeko (1,5%), mliječni proizvodi sa niskim sadržajem masnoće, sve vrste svježeg i kuhanog povrća bez dodatka masti i sosova, sve vrste svježeg voća i voća kuhanog u vlastitom soku, hljeb od cijelog zrna, tjestenina od cijelog zrna, smeđa riža, nezaslađene žitarice za doručak, nemasna teletina i junetina, meso peradi bez kože, tunjevina kuhana u vodi, riba – kuhana, pečena, pripremljena na pari ili na roštilju, grah, grašak, leća, kuhano jaje, limunada bez ili sa veoma malo šećera, sve masnoće koje ne sadrže zasićene ili trans masti (maslinovo, kukuruzno, sojino, suncokretovo ulje i sl.) itd.



„USPORI“ NAMIRNICE

Tu spadaju namirnice koje se jedu ponekad. One nisu nezdrave, ali ih ne treba jesti svaki dan. U najboljem slučaju, mogu se jesti nekoliko puta sedmično. Primjer namirnica: svo povrće kojem su dodate masnoće i sosovi, pečeni krompiriči, voće kuhano sa dodatim šećerom, sušeno voće, bijeli hljeb i tjestenina od bijelog brašna, zaslađene žitarice za doručak, vafli, palačinci, biskviti, 2% mlijeko, namaz od sira, junetina i teletina sa malo masnoće, meso peradi sa kožicom, pečeni hamburgeri, šunka, puter od kikirikija, orašasto voće, kokice sa malo masnoće pripremljene u mikrovalnoj pećnici, 100% voćni sok, mlijeko sa 2% masnoće, sladoled i razne vrste slatkiša.



„STOJ“ NAMIRNICE

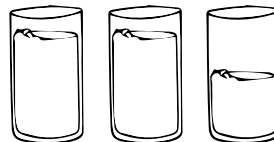
Tu spadaju namirnice koje su najmanje zdrave i ako se jedu u svaki dan, pogotovo u velikim količinama, mogu uzrokovati probleme s težinom. Zbog toga je preporuka da se hrana iz ove grupe rijetko konzumira. Primjer namirnica: pomfrit, svo povrće prženo u ulju, feferoni, voće kuhano sa velikom količinom dodatog šećera, krofne, muffini, kroasani, punomasno mlijeko, punomasni sir, krem sir, jogurt od punomasnog mlijeka, junetina i svinjetina sa više masnoće, prženi hamburgeri, pržena pileтина, pržena riba i morski plodovi, hot dog, kobasice, rebarca i cijela jaja kuhana sa masnoćom, krekeri i grickalice sa visokim sadržajem zasićenih masti (npr. čips), mast, puter, majoneza i preljevi za salatu, punomasno mlijeko, gazirana i negazirana slatka pića (npr. cola pića, razne vrste sokova koji sadrže manje od 100% voća i sl.).

SAZNAJTE VIŠE O PIĆIMA



- Kada je vaše dijete žedno, voda je najbolji izbor.
- Obezbijedite svome djetetu dovoljno vode za piće u toku dana, naročito ako je fizički aktivno;
- Voda kojoj su dodati različiti voćni okusi često ima veliku količinu umjetnih sladila, zato je izbjegavajte;

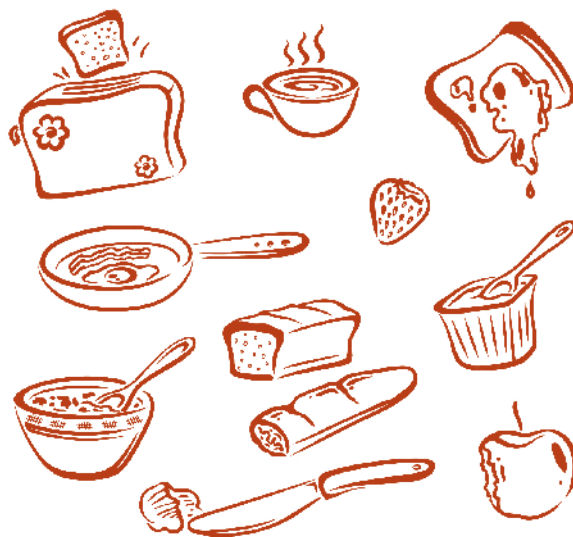
- Mlijeko i mliječni proizvodi su izvor hranjivih materija koje vaše dijete treba za rast i razvoj. Mlijeko je dobar izbor pića za dijete.
- Dok neka djeca ne piju dovoljno mlijeka, druga ga piju više nego što treba, pa zbog toga izbjegavaju druge nutritivno vrijedne namirnice. Predškolskoj djeci je potrebno oko 2-2 ½ šolje mlijeka ili mliječnih proizvoda dnevno.
- Nakon treće godine djeteta, birajte mlijeko sa manjim sadržajem masti (djelimično obrano), jer ono ima istu količinu kalcijuma, proteina i vitamina D kao mlijeko sa više masnoće, ali manje zasićenih masnoća i kalorija; .
- Mnoge vrste mlijeka i mliječnih prerađevina su obogaćene vitaminom D, koji je važan za izgradnju i održavanje kostiju.
- Pobrinite se da djeca ne piju nepasterizovano (sirovo – termički neobrađeno) mlijeko,



- Potražite pića na čijoj etiketi piše „100% voćni sok“ ali je najbolje da djetetu date svježije cijeđeni sok od voća ili povrća;
- Možete ponuditi svom predškolskom djetetu ½ do 3/4 šolje 100% voćnog soka.
- Slatki napitci poput voćnog punča i raznih voćnih pića mogu dobro izgledati, ali da pri tome ne sadrže voće, već samo voćne arome. Ovakva pića, kao i zaslađeni čajevi i sportski napitci često sadrže dosta kalorija, ali veoma malo hranjivih materija.

DJECA NE SMIJU PRESKAKATI GLAVNE OBROKE!

U nastojanju da obezbijedite uravnoteženu i zdravu ishranu za vaše dijete, unos namirnica iz navedenih grupa mora biti raspoređen u tri glavna obroka i dvije užine. Doručak, ručak i večera su glavni obroci. Osim toga, u toku dana trebaju imati i dvije užine: jednu između doručka i ručka i drugu između ručka i večere. Ako preskoče jedan od ovih obroka, naročito glavnih, narušit će režim ishrane. Doručak je najvažniji dnevni obrok, jer dolazi nakon noćnog perioda tokom kojeg se ne uzima hrana. Nakon dobrog doručka djeca će se osjećati bolje i bit će spremnija za fizičku aktivnost. Najbolja ulaznica u novi dan je doručak bogat ugljenim hidratima, koji se sastoji od npr.: tanjira žitnih pahuljica s mlijekom, peciva ili integralnog hljeba sa sirom, uz obavezno voće.



PRIMJER JEDNOSTAVNIH JELOVNIKA ZA GLAVNE OBROKE

DORUČAK

Sir, kuhana jaja, svjež voćni sok, hljeb	Mlijeko, pecivo, mandarine
Mlijeko, kuhana jaja, paradajz i krastavac	Omlet sa sirom, paradajz i krastavac, hljeb, lipov čaj
Tost sa sirom, svježe voće	Mlijeko, žitarice (nezašećerne) npr. zobene pahuljice, jabuka

- Ako dijete nema višak kilograma, njegovom jelovniku možete dodati med i džem.
- Voće i povrće navedeno u tabelama može se zamijeniti odgovarajućim sezonskim.

RUČAK ILI VEČERA

Grah, geršla, salata - mladi sir s krastavcem/ lukmira	Tikvice punjene mljevenim mesom, tjestenina, jogurt
Pecivo sa mljevenim mesom, salata od paradajza, mlaćenica	Supa od leće, punjeno povrće, voćni jogurt
Pečena piletina, riža, salata od mrkve	Mesne okruglice sa pireom, mahune, puding od riže.

KOJU HRANU JESTI ZA UŽINU?

Hrana koju dijete uzima za užinu važna je zbog količine energetske vrijednosti. Ako jede hranu koja sadrži mnogo šećera ili masti (čokolada, čips, slatki gazirani sokovi), unijeti će previše kalorija.

Voće, voćni jogurt s manje masti, mlijeko, svjež voćni sok, sendvič sa sirom, ili pecivo, dobar su izbor za užinu i primjer zdrave ishrane. Ako dijete za užinu poželi desert, najbolji izbor su deserti pripremljeni od mlijeka, kao što je npr. puding od riže.

Djeci pripremite užinu u koju će biti uključene namirnice iz četiri važne grupe namirnica. Najbolje rješenje su zdravi sendviči, koje možete ovako pripremiti:

- Stavite u sendvič namirnice iz prve grupe, kao što je navedeno u tabeli ispod.
- Povrće i voće iz druge grupe nadoknadit će djetetove potrebe za vitaminima i mineralima.
- Malo pakovanje mlijeka ili jogurta, odličan je izbor.

UŽINA

Prva grupa	Druga grupa
Kuhana jaja, sir, pileтина kuhana ili na grilu, kuhano meso	Treba izabrati dobro oprano svježe sezonsko voće i povrće (paradajz, krastavac, salata, mrkva, mandarina, jabuka, grožđe, višnje, šljive itd.)

Konsumiranje sušenog voća, kao što su lješnik i orah, odličan je izvor energije, bjelancevina i minerala.



SIGURNOST HRANE

Sigurna hrana je čista, nezagađena hrana koja ne sadrži nezdrave tvari. Predškolska djeca nemaju dovoljno razvijen imunološki sistem zbog čega se lakše razbole. Da bi izbjegli trovanje hranom, važno je da slijedite sljedeće smjernice za sigurnost hrane:

- Kupujte upakovanu hranu;
- Dobro operite voće i povrće, naročito ono koje se jede sirovo (zelena salata, jagode, maline i sl.);
- Pažljivo provjerite datum isteka trajanja hrane;
- Lako kvarljive namirnice (majoneza, jaja, meso i mesni proizvodi, meso od peradi, riba i morski plodovi, kolači sa kremom i sl.) nemojte držati van frižidera;
- Hranu dovoljno termički obradite (kuhanje i pečenje). Temperatura u središtu komada mesa ne smije biti manja od 70°C;
- Zaštitite hranu od insekata i glodara;
- Često perite ruke i čistite radne površine u toku spremanja hrane. Npr, nakon rezanja mesa, operite nož prije nego što počnete rezati povrće za salatu;
- Tanjiri, viljuške, kašike i čaše moraju biti čiste;
- Prije i poslije jela morate dobro sapunom oprati svoje ruke i ruke vašeg djeteta.



ŠTA JE VAŽNO DA ZNATE O NAVIKAMA PREDŠKOLSKJE DJECE?

Rast je jedan od najboljih pokazatelja dobrog zdravlja i ishrane djece. Roditelji imaju najveći utjecaj na prehrambene navike predškolske djece. Predškolska djeca vole kopirati ono što njihovi roditelji rade (ponašanje za stolom, spremnost da se odaberu zdrave namirnice i isprobaju nove i sl.). Kako ova djeca rastu, mijenjaju se fizički, psihički i društveno. Te promjene utiču na sve što rade, uključujući i način ishrane. Marketing i oglašavanje također mogu uticati na njihove prehrambene navike.

Djeca od tri, četiri ili pet godina često mogu pokazati tvrdoglavost kada je u pitanju ishrana. Evo nekoliko savjeta kako to izbjeći:

Predškolska djeca mogu jesti ono što jede ostatak porodice, pod uvjetom da ovi obroci sadrže zdrave namirnice. Plan ishrane malog djeteta treba se sastojati uglavnom od zdrave hrane, kao što su nemasno meso, perad, riba, jaja, mahunarke, cjelovite žitarice i njihovi proizvodi (hljeb, peciva, tjestenina), mliječni proizvodi i svježe ili lagano prerađeno voće i povrće. Ima mjesta i za poslastice, ali njihov unos je potrebno ograničiti. Redovni porodični obroci omogućavaju zdravu ishranu, a utiču i na pravilno ponašanje za stolom i razvoj jezika i konverzacijskih vještina. Ne treba biti strog prema djetetu ako nešto prospe za stolom, već stvarati prijatnu atmosferu za vrijeme jela. Grickalice ne moraju biti problem. U stvari, one mogu biti vrlo zdrave. Istraživanja su pokazala da su ljudi koji jedu više manjih obroka, zdraviji i manje tjelesne težine od onih koji jedu nekoliko velikih obroka u toku dana. Djeca često vole jesti nezdrave grickalice (npr. čips, krekeri). Ove grickalice sadrže jednostavne ugljikohidrate koji se brzo probavljaju i podižu nivo šećera u krvi. Nakon nekoliko sati dolazi do njegovog naglog pada, što je povezano sa pojavom gladi. Ove grickalice su jedan od uzroka pojave gojaznosti kod djece. Zdrave grickalice - npr. razno voće i povrće izrezano u prutiće ili neke druge interesantne oblike, sadrže složene ugljikohidrate koji postepeno podižu nivo šećera u krvi i ne dovode do njegovog naglog pada. Ovako servirane zdrave grickalice djeca će rado pojesti.



EVO JOŠ NEKIH SAVJETA ZA RODITELJE DJECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA:

- Neka vaši porodični obroci (doručak, ručak, večera) budu redovni. Porodični obroci su prilika da roditelji i djeca zajedno provedu jedan dio dana. Djeca koja imaju redovne porodične obroke češće jedu voće, povrće i žitarice i manje je vjerovatno da će konzumirati nezdrave namirnice. Osim toga, puno su manji izgledi da će ova djeca kasnije pušiti, piti alkohol i koristiti droge.
- Možda nećete moći jesti zajedno svaki dan. Pokušajte imati porodične obroke većinu dana u sedmici. Uključite dijete u planiranje obroka.
- Promijenite svoje tipične namirnice. Isprobajte nešto novo sa svojom porodicom. Ovdje su samo neke ideje: svježi ananas, zelene paprike, nemasni sir, losos, itd.
- Neka vaše dijete npr. samo izabere novo povrće za supu.
- Dodajte različite sastojke za salate. Pokušajte dodati mango, blitvu ili tunjevinu u svoju zelenu salatu.
- Dodajte voće vašem djetetu za doručak.
- Koristite manje zdjele, tanjire i pribor za vaše dijete.
- Nemojte insistirati da djeca pojedu svu hranu sa tanjira. Neka vaše dijete zna da je u redu da jede onoliko koliko želi u to vrijeme. Tako ćete mu pomoći da se osjeća samostalnije i da zadrži zdravu tjelesnu težinu.
- Učite ih da na početku obroka dobiju manju količinu hrane. Recite im da mogu dobiti još, ako su još uvijek gladni.
- Uvjerite se da hrana koju ste ponudili djeci nije prevruća.
- Nagradite svoje dijete pažnjom i lijepim riječima, a ne hranom. Ako djetetu date slatkiše kada je tužno, možete ga naučiti da jede i kada nije gladno. Pokažite svoju ljubav sa zagrljajima i poljupcima.
- Vaše dijete će radije jesti zdravu hranu i probati nove namirnice, ako im grickalice i slatkiše ne nudite neposredno prije ručka.

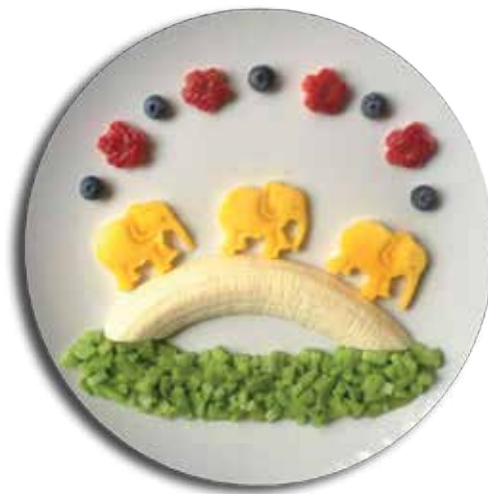
- Ponudite samo jednu novu namirnicu u jednom obroku. Poslužite nešto što znate da vaše dijete voli, zajedno s novom namirnicom. Nudeći previše novih namirnica možete stvoriti odbojnost kod djeteta.
- Ograničite unos masti izbjegavajući prženu hranu i odabirući zdraviji način pripreme hrane, kao što su kuhanje, priprema jela na pari i pečenje, a izbacite prženje hrane.
- Zamijenite nezdrave namirnice zdravim – npr. kuskus ponudite umjesto bijele riže, pire krompir umjesto pomfrita, a sir sa manje masnoće umjesto masnog sira.
- Smanjite fast food hranu i grickalice poput čipsa i slatkiša. Ne treba u potpunosti zabraniti omiljene grickalice, poslužite ih povremeno da se djeca ne bi osjećala uskraćena.
- Ograničite djeci slatke napitke, naročito gazirane, a umjesto toga im poslužite vodu ili mlijeko s manje masnoće.
- Budite pozitivan primjer svome djetetu tako što ćete se i sami baviti fizičkom aktivnošću. Šetajte, trčite i igrajte se zajedno.

Neke namirnice mogu predstavljati opasnost od gušenja za malu djecu, pa ih je najbolje izbjegavati (npr. kikiriki, žvakaća guma, tvrde bombone) ili isjeći na sitnije komade (veći komadi mesa, sirovog voća ili povrća i sl.). Npr. mrkvu ili celer možete naribati ili narezati na komadiće debljine šibice. Nemojte dopustiti svome djetetu da se igra, hoda i priča sa hranom u ustima. Vodite računa da mirno sjedi za stolom dok jede i neka bude pod vašim nadzorom sve dok ne završi obrok.



MAŠTOVITO SERVIRAJTE JELA SVOME DJETETU

- Pecivo zmija: Izrežite mala okrugla peciva na polovine i na svaku stavite list salate, malo tunjevine i malo kuhanog jajeta. Preklopite drugom polovinom peciva i ukasite sa narezanim cherry paradajzom. Od tih komadića peciva formirajte tijelo zmije. Koristite masline ili grožđice za oči.
- Igrajte se sa vašom djecom, npr. napravite kulu od krepera napravljenih od cijelog zrna žitarica, ili neko smiješno lice na tanjiru koristeći različite vrste voća.
- Nasmiješeni sendviči: Krišku hljeba namazati s maslacem od kikirikija, od komadića mrkve ili jabuke napraviti nos i nasmiješena usta, a grožđice koristiti za oči.
- Pečeni krompir: Ispécite krompir izrezan na polovine i onda ga ukasite da izgleda kao nasmiješeno lice. Koristite grašak za oči, prepolovljenu trešnju ili cherry paradajz za nos i krišku nemasnog sira za nasmiješena usta. Budite kreativni i bit ćete prijatno iznenađeni koliko će se djeci dopasti tako pripremljena zdrava hrana.
- Pomiješajte sok od cijedene naranče, nemasni jogurt i jagode. Izmiksajte u blenderu i ulijte sadržaj u šarene papirnate čaše.



KUHAJTE SA SVOJOM DJECOM!

Kako predškolska djeca rastu, povećava se i obim poslova u kuhinji koje im možete povjeriti. Napravite popis poslova koje vaše dijete može raditi prilikom pripreme obroka (npr. miješanje, mjerenje, gnječenje). Dijete koje pomaže u kuhinji se osjeća važno i ponosno, upoznaje se sa zdravim namirnicama i mjerenjem njihovih količina, uči nove riječi i nove vještine, stiče naviku pranja sirovih namirnica i održavanja čistoće kuhinje itd. U različitim dobnim skupinama, djeca mogu razviti različite sposobnosti. Pobrinite se da opere ruke prije pomaganja u kuhinji. Postavite im jasna pravila vezana za peć i pećnicu. Na primjer: "Peć je vruća i ne smije se doticati!" i „Mama i tata će staviti posudu u pećnicu“. Neka vam ručke posuđa (tave, šerpe) uvijek budu okrenute prema stražnjem dijelu peći.

Starost 2 godine:

- Kupovina namirnica sa roditeljima;
- Bacanje otpadaka u smeće;
- Pravljenje "lica" od komada voća i povrća;
- Razdvajanje listova salate i ispiranje voća i povrća.

Starost 3 godine:

- Sve što dijete od 2 godine može napraviti, plus:
- Dodavanje pojedinih sastojaka za pripremu obroka;
- Razgovaranje o kuhanju;
- Gnječenje krompira;
- Cijedenje narandži;
- Pravljenje kuglica od tijesta;
- Ukrašavanje pizze.

Starost 4 godine:

- Sve što dijete od 3 godine može napraviti, plus:
- Guljenje banana i narandži;
- Postavljanje stola;
- Mjerenje suhih sastojaka (šećer, brašno);
- Pravljenje sendviča.

Starost 5 godina:

- Sve što dijete od 4 godine može napraviti, plus:
- Mjerenje tekućine (voda, mlijeko, sok)
- Rezanje mekog voća (npr. banane) s tupim nožem.

ZDRAVLJE ZUBA

Njegu zuba treba početi već od mliječnih zuba, koji čuvaju mjesto za trajne zube, a važni su i za rast i razvoj gornje i donje vilice. Ovo je još jedan razlog da se posebna pažnja obrati na smanjenje konzumacije šećera i da se djeca podstiču da jedu voće i povrće, koje je bogato vitaminima i mineralima važnim za zdravlje zuba. Kako bi se spriječila pojava zubnog karijesa djeca trebaju obavezno da peru zube najmanje dva puta dnevno, ujutro i navečer dječijom zubnom pastom, te da se pravilno hrane kako bi zubi bili zdravi i čvrsti. Oralna higijena se, kao i pravilna ishrana, usvaja u krugu porodice, ali i u obrazovnim ustanovama. Važan je i redovan odlazak kod dječijeg stomatologa.



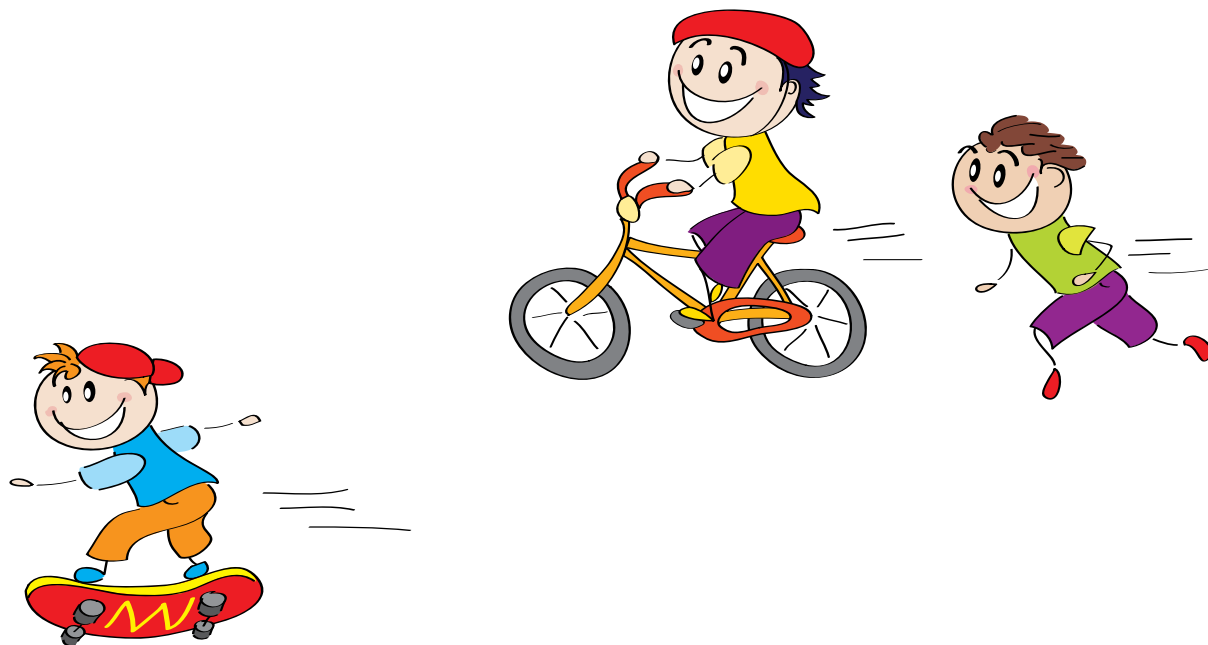
ZAŠTO JE FIZIČKA AKTIVNOST VAŽNA ZA VAŠE DIJETE?

- Pomaže mu da bude i ostane zdrav;
- Pomaže mu da rano stekne dobre navike;
- Pomaže mu da pravilno upotrijebi višak energije.

KOLIKO JE DJECI PREDŠKOLSKOG UZRASTA POTREBNO FIZIČKE AKTIVNOSTI?

Djeci je potrebno najmanje 60 minuta fizičke aktivnosti svaki dan. Potaknite dijete da bude fizički aktivno, tako što ćete mu vi svojom aktivnošću dati primjer. Nastojte da što više aktivnosti provedete na otvorenom prostoru (šetnja, vožnja bicikla, igra sa loptom itd.)

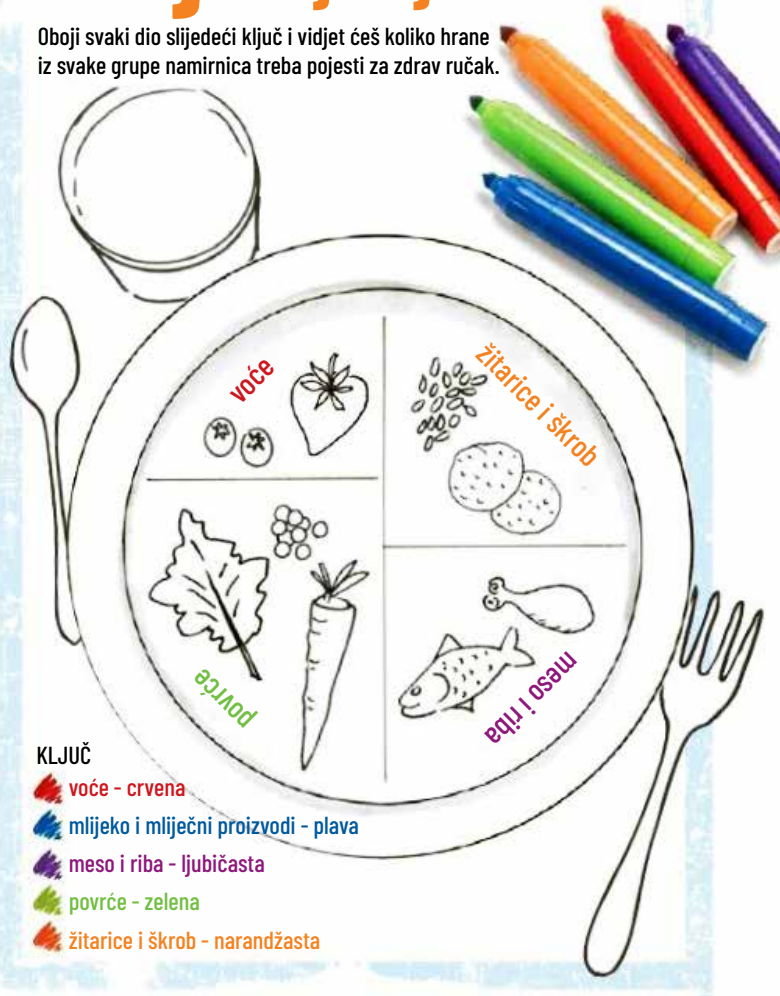
Neke vrste fizičke aktivnosti su bolje prilagođene za djecu nego za adolescente. Na primjer, djeci obično ne trebaju programi jačanja mišića, kao što je dizanje utega. Mlađa djeca obično jačaju svoje mišiće kada rade gimnastiku, igraju se na ljestvicama za penjanje i sl. Kako djeca odrastaju, počinju sa strukturiranim programima koji uključuju npr. nogomet, košarku, odbojku, tenis itd.

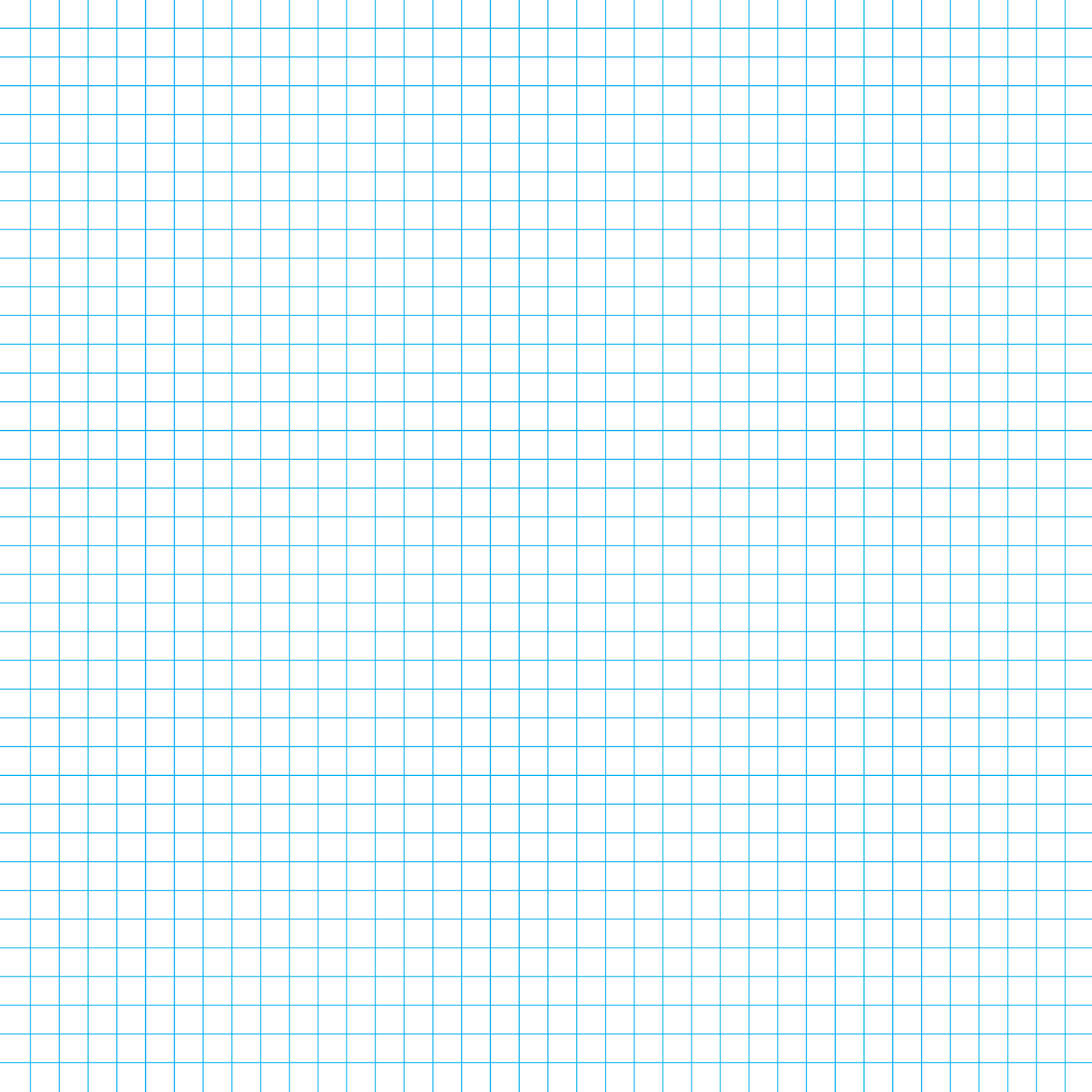


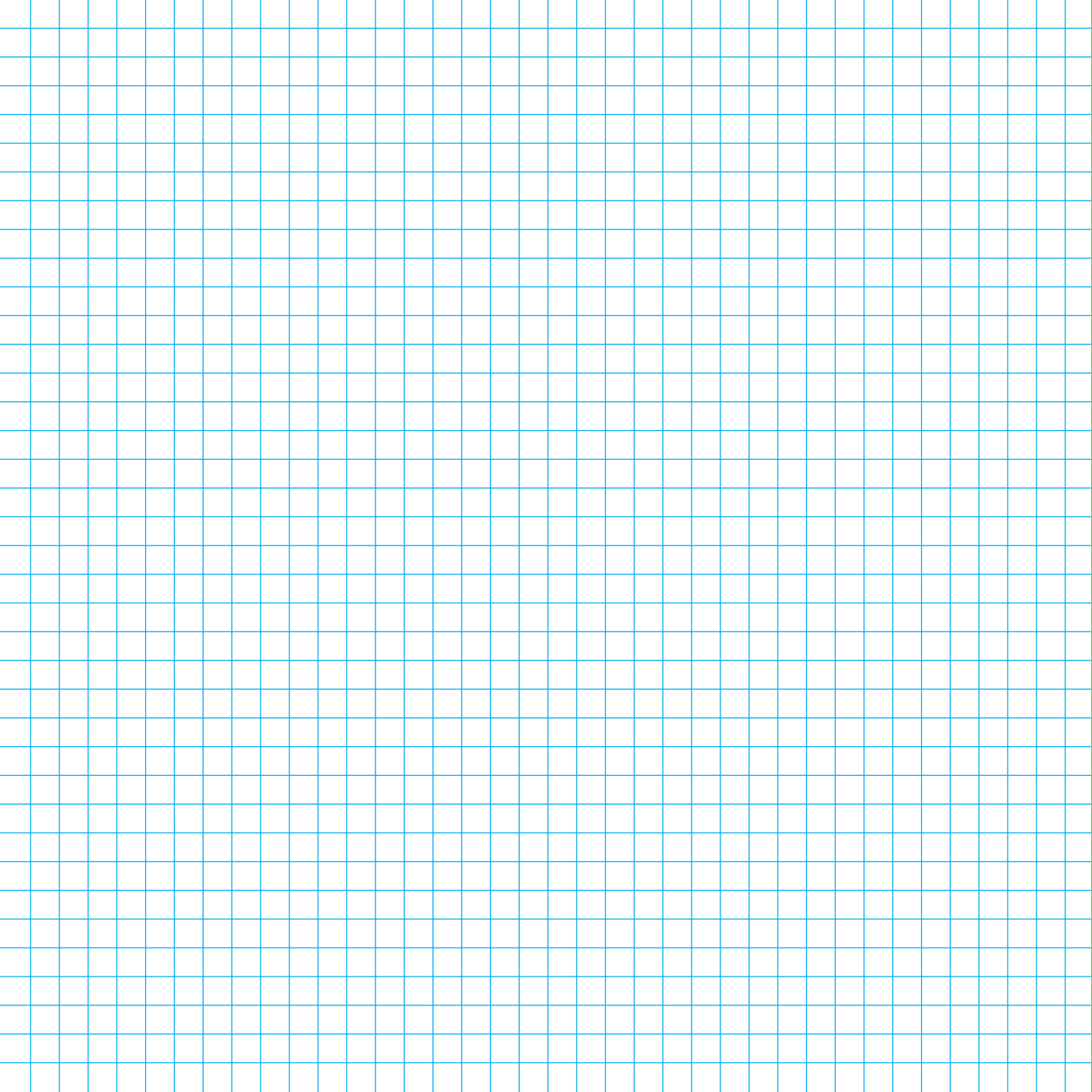
VJEŽBA ZA
DJECU I
RODITELJE
”CRTAJMO
ZAJEDNO!”

oboji svoj tanjir

Oboji svaki dio slijedeći ključ i vidjet ćeš koliko hrane iz svake grupe namirnica treba pojesti za zdrav ručak.







VODIČ ZA ZDRAVU ISHRANU PREDŠKOLSKKE DJECE

Priručnik za
roditelje

