

DJEČJI VRTIĆ KARLOVAC



PRAVILNA PREHRANA ZA DJECU JASLIČKE I VRTIČKE DOBI

Pravilna prehrana predstavlja sastavni dio zdravog načina života. Važno je da djeca u najmlađim danima usvoje i prihvate zdrave prehrambene navike. Raznovrsnim izborom sezonskih namirnica, te dostatnom količinom obroka, moguće je osigurati optimalan sadržaj svih prehrambenih tvari za pravilan rast i razvoj djeteta.

Djeca od najranije dobi imaju velike potrebe za energijom i pojedinim hranjivim tvarima. Dok će energiju u prvom redu osigurati iz složenih i/ili jednostavnih šećera, a potom iz namirnica koje sadrže masti, posebnu pažnju treba obratiti namirnicama koje osiguravaju dostatan unos bjelančevina.

Bjelančevine, ugljikohidrati i masti su makronutrijenti koji se u velikim količinama nalaze u tijelu, a nalaze se i u velikim količinama u hrani koju jedemo, dok su vitamini i enzimi mikronutrijenti. Svaka namirnica sadrži različite količine makronutrijenata i mikronutrijenata. Svaka osoba treba iste osnove iako ne u jednakim količinama. Potrebe variraju prema zahtjevima svakog pojedinog metabolizma, prema starosti, zanimanju i naslijeđu.

Bjelančevine su najprisutnija tvar u tijelu, čine osnovnu građu tijela. Tijekom ovog osjetljivog životnog razdoblja, bjelančevine su iznimno važne za razvoj mišićnog, parenhimnog i vezivnog tkiva. Uz pravilan unos minerala, posebno kalcija i fosfora, moguće je tijekom prvih godina života postići stabilnu potporu tijela, razvojem zdravog i jakog koštanog tkiva. Pri pomanjkanju bjelančevina dolazi do slabijeg rasta i razvoja tjelesnih stanica, kao i doopadanja kose, krhkih noktiju, suhe i hrapave kože, slabijeg mišićnog tonusa, anemije, a za djecu je specifično i oticanje zglobova.

Ugljikohidrati opskrbljuju tijelo energijom. Ima ih u voću, povrću, žitaricama, mahunarkama, medu i šećeru. Jednostavni i složeni šećeri najkoncentriraniji su izvor energije. Nerafinirani složeni ugljikohidrati najprikladniji su ugljikohidrati za zdravu prehranu. Kruh i tjestenina od integralnog brašna, smeđa riža, krumpir kuhan u ljusci, grah i klice trebali bi biti glavni izvor kalorija. To su namirnice bogate kalijem, vitaminima i mineralima.

Masti su najkoncentriraniji oblik energije. Imaju veoma važnu zadaću u tjelesnim funkcijama. Pomažu kretanju hrane u probavnom sustavu, te apsorpciji vitamina A, D, E, i K, minerala i posebno kalcija.

Vitamini su mikronutrijenti koji se u malim količinama nalaze u svim vrstama povrća, voća i hrani životinjskog podrijetla. Vitamini nisu dio tjelesnog ustroja, već su sredstvo koje pomaže u reguliranju

njegova održavanja i aktivnosti. Iako svaka osoba u osnovi treba iste vitamine i minerale, pojedinačne potrebe razlikuju se prema spolu, dobi, zanimanju, stilu života i brzini izmjene tvari.

PREPORUKE ZA PLANIRANJE OBROKA I PRIPREMU HRANE

Pri planiranju obroka prednost treba dati svježoj, neprerađenoj hrani kao što je različito domaće sezonsko voće i povrće, npr. salate (cikla, kupus, mrkva, matovilac, radič, svježa paprika, svježa rajčica, svježi krastavci) i prirodnim voćnim sokovima. Namirnice ne smiju biti uvenule niti dugo stajati, jer takve namirnice gube nutritivne vrijednosti. Važno je voditi računa o unosu soli, jer je povećani unos soli važan čimbenik u nastajanju povišenog krvnog tlaka. Do treće godine života ne treba djetetu ograničavati unos mliječnih masti.

Dijete treba imati tri glavna obroka i dva ili tri međuobroka tijekom dana. Važni sastojci glavnog obroka su lako probavljiva mesa, riba, jaja, žitarice i njihovi proizvodi, te povrće. Važni sastojci međuobroka su svježe i suho voće, mliječni i fermentirani proizvodi, manji komad kolača i dr. Tijekom dana djetetu je potrebno više puta nuditi tekućinu, najbolje vodu i to iz slavine. Količina hrane u obroku, sastav obroka i način pripreme ovise o djetetovoj dobi. Što se pripreme tiče, preporuke su sljedeće: za zgušnjavanje jela ili izradu tijesta preporučuje se pšenično brašno tip 850 ili integralno brašno, preporučuje se uporaba maslinovog ulja, suncokretovog i drugih biljnih ulja, te maslaca. Začini se mogu koristiti za djecu od navršene druge godine. Preporuka je izbjegavati industrijske dodatke hrani zbog velikog udjela soli.

Važnost izgleda hrane

- Estetski izgled hrane i stola, kao i ozračje za blagovanje trebali bi kod djeteta pobuditi želju i potrebu za jelom
- Odrasli imaju važnu ulogu u smislu primjene svoga znanja i osvještenosti kojim će pomoći djetetu u usvajanju pravilnih prehrambenih navika

Kako pomoći djetetu koje ne prihvaća nove namirnice u prehrani

- Hrana djetetu ne smije biti nagrada niti kazna
- Odrasla osoba (roditelj, baka, djed, odgojitelj) treba djetetu biti pozitivan primjer/model
- Nove namirnice treba uvoditi postupno, jednu po jednu, u malim količinama
- Nove namirnice treba kombinirati spoznatim namirnicama
- Novo jelo, odnosno namirnicu treba ponuditi više puta dok istu dijete ne prihvati, ali ne prečesto
- Poželjno je da dijete ne bude sito prije obroka nove i drukčije hrane
- Ne davati između obroka djetetu grickalice
- Djetetu treba na tanjur staviti manju količinu hrane
- Hrana mora biti ugodna oku, nosu i nepcu (izgled-miris-okus)
- Povremeno treba dopustiti da samo dijete odabere hranu koju želi jesti
- Dijete uključiti u pripremu jela i stola
- Ne valja požurivati dijete za vrijeme jela

- Ukoliko dijete sjedi za stolom i ne jede, ne davati mu drugo jelo do sljedećeg obroka
- Ne hraniti dijete dok gleda televiziju, u šetnji u kolicima, za vrijeme igre

Mogući razlozi djetetova odbijanja hrane

- Razne bolesti
- Rast zuba
- Preobilni međuobroci
- Hranjenje neposredno prije glavnog obroka
- Razni drugi razlozi (emocionalni)

Kad dijete duže vrijeme jede količinski malo i samo određenu vrstu hrane „izbirljivo“ je i ne dobija na težini, treba se posavjetovati s djetetovim odabranim liječnikom i uključiti ga u rad.

Obilježja pravilne prehrane su:

- Integralne žitarice i njihovi proizvodi
- Punomasno mlijeko i mliječni proizvodi
- Punomasni fermentirani i probiotskipoizvodi
- Mahunarke
- Svježe domaće sezonsko povrće i voće
- Sušeno domaće voće
- Lako probavljive vrste mesa i ribe, jaja
- Svježe začinsko bilje
- Začini – hladno prešano ulje (suncokretovo), maslinovo ulje, jabučni ocat, limun, med i dr.
- Dovoljna količina tekućine, pitke vode tijekom cijelog dana
- Dobro uravnotežena i kombinirana prehrana
- Estetski dobro i zanimljivo osmišljena

Zdravstvena voditeljica

Jasna Brozinić, bacc.med.tech.