

PREHRANA DJECE U VRTIĆU

Prehrana u dječjem vrtiću se planira prema važećim prehrambenim standardima i normativima koji su određeni Programom zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima.

Ovisno o duljini boravka u dječjem vrtiću, odnosno o vrsti dnevnog programa koje dijete polazi planira se broj obroka i količina hrane prema prehrambenim standardima. Djeca koja borave u vrtiću 5-6 sati trebaju dobiti 60% ukupnih dnevnih energetske i prehrambene potrebe i to u 2 obroka (doručak, užina), djeca koja borave 7-8 sati u vrtiću 75% u 3 obroka (doručak, međuobrok, ručak), te djeca koja borave 9-10 sati 85% u 4 obroka (doručak, međuobrok, ručak, užina).

Pri planiranju jelovnika treba se rukovoditi piramidom zdrave prehrane. U piramidi zdrave prehrane osnovne skupine namirnica posložene su od dna prema vrhu prema udjelu kojim trebaju biti zastupljene u dnevnom jelovniku.

Glavne skupine namirnica jesu:

- a) *Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir*
- b) *Voće i povrće*
- c) *Meso, mesne prerađevine, riba, jaja i mahunarke*
- d) *Mlijeko i mliječni proizvodi*
- e) *Masnoće, sol, šećer i*
- f) *Napitci*

Na dnu piramide zdrave prehrane su namirnice koje sadržavaju **žitarice** (pšenicu, ječam, raž, zob, kukuruz, rižu, proso, heljdu), tj. proizvodi od žitarica (kruh, peciva, tjestenina, kaše, griz, žganci, žitne pahuljice, musli...) i krumpir. One treba ju biti najzastupljenije u jelovniku, tj. svakodnevno u 5 (dob 1–3g), tj. 6 (dob 3–6g) serviranja. Mogu bi ti samostalan obrok ili dodatak drugoj hrani.

Na drugoj stepenici piramide nalazi se **voće i povrće** koje također treba biti u svakodnevnom jelovniku djeteta. Za voće se preporuča 2 serviranja, a za povrće 2–3 serviranja. U jelovniku se preporuča sezonsko voće, svježe ili sušeno, prirodni voćni sokovi, te kompoti bez dodanog šećera. Od povrća preporuča se također svježe ili termički obrađeno raznovrsno povrće, a u nedostatku svježeg može se koristiti i zamrznuto.



Na sljedećoj stepenici nalazi se *meso, mesne prerađevine* (salame, paštete, hrenovke...), *riba*, jaja, mahunarke (leća, grah, grašak...), *mlijeko i mliječni proizvodi* (sirevi, jogurti, pudinzi, sladoled, vrhnje). Riba se preporuča 1 do 2x na tjedan, meso 5x na tjedan, jaje do 3x tjedno. Djeci je potrebno mlijeka u količini od oko pola litre dnevno a može se davati u obliku napitka čistog mlijeka, kakaoa ili kao mliječni proizvodi.

Na samom vrhu nalaze se namirnice koje se preporučaju rijetko, u malim količinama, tj. bolje ih je izbjegavati. To su *slatkiši, suhomesnati proizvodi, industrijski slani proizvodi itd.* U ovoj skupini nalazi se i »brza hrana«, majoneza, kečap, instant umaci, koncentрати juha, tvrdi margarini, lisnato tijesto.

Najbolje piće je voda, i treba je davati po želji.