PLANIRANJE PREHRANE U DJEČJEM VRTIĆU „MASLAČAK“ NOVA BUKOVICA

Prehrana djece u dječjem vrtiću „Maslačak“ Nova Bukovica planira se sukladno *Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima*, kojim su utvrđene mjere zdravstvene zaštite, mjere higijene i mjere pravilne prehrane djece predškolske dobi u dječjim vrtićima.

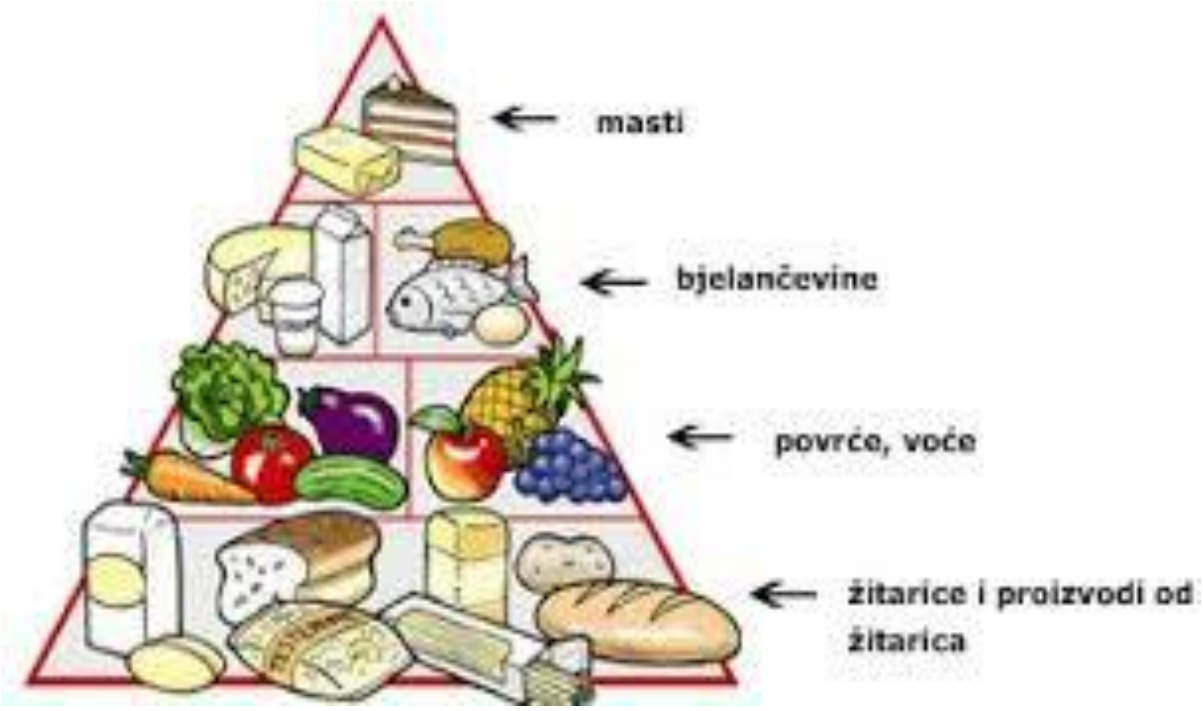
Tablica 1.

ENERGIJA I HRANJIVE TVARI	DOJENČAD 6-12 mjeseci	DJECA 1-3 godine	DJECA 4-6 godina
Energija (kcal/dan)	850	1200	1600
Energija (kJ/dan)	3555	5018	6690
Bjelančevine (%energije/dan)	10-15	10-15	10-15
Bjelančevine (g/dan)	21-32	30-45	40-60
Masti (%energije/dan)	35-45	30-35	30-35
Masti (g/dan)	33-43	40-47	53-62
Zasićene masti (%energije/dan)	-	10	10
Zasićene masti (g/dan)	-	13	18
Ugljikohidrati (%energije/dan)	45-50	50-60	50-60
Ugljikohidrati (g/dan)	96-106	150-180	200-240
Jednostavni šećeri (%energije/dan)	-	10	10
Jednostavni šećeri (g/dan)	-	30	40

Vlakna (g/4,18 MJ ili g/1000 kcal)	-	10	10
Vlakna (g/dan)	-	Manje od 12	Manje od 16

OSNOVNE POSTAVKE PRAVILNE PREHRANE

Kako bi kod djece u najranijoj dobi razvili poželjne prehrambene navike, iznimno je važno da se kroz proces prehrane i sve aktivnosti vezano uz prehranu u vlastitom domu i izvan njega promiču pozitivni stavovi prema pravilnoj prehrani i zdravlju.



Raznolika prehrana u kojoj su zastupljene sve skupine namirnica nužan je preduvjet za unos energije i hranjivih tvari koje su neophodne za neometano odvijanje brojnih funkcija u organizmu (Tablica 1.), stoga je važno ograničiti konzumaciju hrane koja je izvor tzv. „praznih kalorija“ (npr. slatkiši, razne grickalice, zaslađeni napitci) kojima djeca unose energiju, bez unosa esencijalnih hranjivih tvari.

Prikaz skupina hrane, najvažnijih hranjivih tvari i njihova uloga u organizmu

Tablica 2.

Skupina hrane (izvori)	Ključne hranjive tvari	Uloga u organizmu
Žitarice	Ugljikohidrati, prehrambena vlakna, vitamini skupine B, željezo	Ugljikohidrati su osnovni izvor energije u organizmu. Prehrambena vlakna olakšavaju pokretanje hrane kroz probavni sustav. Vitamini B skupine pomažu upotrijebiti dostupne izvore energije. Željezo prenosi kisik u crvenim krvnim stanicama i mišićnim stanicama.
Povrće	Vitamin A, vitamin C, folat, željezo, magnezij, prehrambena vlakna	Vitamin A doprinosi zdravlju kože i mukoznih membrana te pomaže vid. Vitamin C pomaže cijeljenju rana i u borbi protiv infekcija. Folat je potreban za zdrave krvne stanice i za normalnu diobu stanica, koja se događa npr. prilikom rasta. Magnezij se nalazi u kostima, a također je važan i za funkcioniranje mišića i živčanog sustava.
Voće	Vitamin A, Vitamin C, kalij, folat, prehrambena vlakna	Kalij je odgovoran za pravilan rad srca i mišića, reguliranje tjelesnih tekućina i prijenos signala među živčanim stanicama.

Mliječni proizvodi	Kalcij, vitamin D, Kalij, proteini, vitamin B2	Kalcij je odgovoran za razvoj i održavanje zdravih kostiju i zubi. Vitamin D je potreban za zdrave kosti i imunološki sustav. Vitamin B2 u organizmu pomaže upotrijebiti dostupne izvore energije.
Hrana bogata bjelančevinama	Bjelančevine, Vitamini B skupine, Željezo, cink	Bjelančevine su gradivne jedinice neophodne za rast, zamjenu i održavanje tkiva u organizmu. Cink je neophodan za zacjeljivanje rana, rast i spolni razvoj te doživljaj okusa.
Ulje	Esencijalne masne kiseline	Esencijalne masne kiseline neophodne su za razvoj mozga i njegovo funkcioniranje, zdravlje staničnih membrana i normalan rast i razvoj.
Hrana koja sadrži tzv. „prazne kalorije“ (konzumni šećer, slatkiši, zaslađeni napitci, svinjska mast, loj, i druge slične masti)	Jednostavni ugljikohidrati Čvrste masti	Jednostavni ugljikohidrati osiguravaju energiju, ali jako malo drugih hranjivih tvari. Čvrste masti (npr. životinjske masti) i određene tehnološki izmijenjene masti biljnog podrijetla (npr. trans-masne kiseline).

Izradila: Helena Dereš, zdravstveni voditelj