

# PRAVILNA PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA GRADA ZAGREBA

IMAM PRAVO RASTI ZDRAVO!



**Pokrovitelj:**

Milan Bandić, gradonačelnik Grada Zagreba

Edukativni materijal "Pravilna prehrana u dječjim vrtićima Grada Zagreba" nastao je u suradnji Gradskog ureda za obrazovanje, kulturu i sport Grada Zagreba, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

**Urednički tim:**

mr.sc. Katarina Milković, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport

Bosiljka Devernay, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport

Kristina Jurčić, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport

Sanja Jelušić, Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

prof. dr. sc. Irena Colić Barić, Prehrambeno-biotehnološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu

doc. dr. sc. Ivana Rumbak, Prehrambeno-biotehnološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu

doc. dr. sc. Irena Keser, Prehrambeno-biotehnološki fakultet

prof. dr. sc. Jasna Bošnjir, Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

dr. sc. Dario Lasić, Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Ljiljana Vučemilović, Dječji vrtić Sunce

Viktorija Bušić, Dječji vrtić Bajka

**Nakladnik:**

Grad Zagreb, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport

**Za nakladnika:**

mr.sc. Ivica Lovrić, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport

**Dizajn i grafička priprema:**

Miljenko Grbić

# PREGOVOR

Poštovane, poštovani, dragi roditelji,

dugi niz godina svjedočimo neupitnoj opredijeljenosti gradske uprave Grada Zagreba vezano uz podršku i trajno osiguravanje preduvjeta za siguran rast i razvoj djece rane i predškolske dobi, a primjerena, uravnotežena i pravilna prehrana u dječjim vrtićima zalog su zdravlju kako u ranoj tako i u zreloj životnoj dobi.

Hranom se osigurava energija potrebna za rast, tjelesnu aktivnost i druge tjelesne funkcije, a njome se unose tvari koje izgrađuju i održavaju tijelo, pridonose održavanju tjelesne i mentalne kondicije i poboljšavaju otpornost prema bolestima.

Za postizanje uravnotežene prehrane potrebno je znati izvor hranjivih tvari, njihovu funkciju i količinu te je stoga bitno da potrošač dobije ispravnu i jasnu informaciju temeljem koje će moći donijeti odluku o kupnji određenog proizvoda u skladu sa svojim prehrambenim navikama.

Svjesni značaja pravilne prehrane i usvajanja pravilnih prehrambenih navika u djece rane i predškolske dobi na inicijativu Grada Zagreba utvrđene su i izdane *Preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanju prehrane djece u dječjem vrtiću*, koje su u prethodnom razdoblju bili primjenjivane u odgojno obrazovnim ustanovama diljem Hrvatske (*Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjim vrtićima - jelovnici i normativi*; Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport Grada Zagreba, Hrvatska udruga medicinskih sestara - Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, 2007. godine).

S ciljem osuvremenjivanja istog ponovno smo okupili stručnjake i pokrenuli projekt pod nazivom „Pravilna prehrana u dječjim vrtićima Grada Zagreba“, imajući u vidu činjenicu da je za postizanje uravnotežene prehrane potrebno znati izvor hranjivih tvari, njihovu funkciju i vrijednost, te itekako svjesni potrebe praćenja i implementacije novih znanstvenih spoznaja, ujednačavanja primjene istih u svim

ustanovama i transparentnosti, tj. dostupnosti vama, roditeljima i starateljima, svima koji skrbite o djeci i široj društvenoj zajednici jer uravnotežena prehrana bitna je tijekom cijelog života i igra značajnu ulogu na zdravlje pojedinca.

Projekt „Pravilna prehrana u dječjim vrtićima Grada Zagreba“ odvijat će se pod geslom „*Imam pravo rasti zdravo!*“ i osim brojnih edukativnih radionica predviđa izradu edukativnog materijala i jelovnika koji će objediniti preporuke i izračune za sva četiri godišnja doba (*proljetni, ljetni, jesenji, zimski*) s ciljem uravnotežene i pravilne prehrane u svim dječjim vrtićima Grada Zagreba, što pretpostavlja da baš svako dijete u energetske i nutritivne smislu zadovolji dnevne potrebe, poštujući posebne potrebe u prehrani svakog pojedinog djeteta sukladno zdravstvenim i inim specifičnostima s naglaskom na usvajanje znanja, poglavito razvijanje navika vezano uz pravilan unos hrane i podizanje kvalitete života svakog djeteta ponaosob.

Uvjeren sam da ćete prepoznati značaj ovog projekta i potrebu trajne brige o djeci, kao i *nastojanja gradske uprave Grada Zagreba da doprinese sigurnom rastu i razvoju vaše djece i na primjeren način sudjeluje i podiže kvalitetu života naših najmanjih sugrađanki i sugrađana u najosjetljivijem razdoblju, te da će vama spoznaje i naputci i preporuke doneseni na tragu novih znanstvenih dostignuća pomoći u razvijanju prehrambenih navika kod vaše djece, a vama pomoći u odabiru najboljeg za vašu obitelj.*

Milan Bandić  
gradonačelnik Grada Zagreba

Dragi roditelji,

o važnosti pravilne prehrane prvih 1000 dana u životu, od trenutka začeća do druge godine života, svjedoče brojni javnozdravstveni akcijski planovi. Prehrana tijekom prvih nekoliko godina života može imati kratkoročni i dugoročni utjecaj na fizički i mentalni razvoj, ali i na smanjenje rizika od kroničnih bolesti u odrasloj dobi.

Ne dovodeći u pitanje važnost temelja koje postavljamo pažljivim odabirom hrane u najranijoj dobi, ipak treba skrenuti pozornost na vrijeme kada za djecu ponašanje i navike vezane uz hranu i obroke postaju jednako važne kao i odabir hrane. To je period u kojem djecu treba pripremiti i odgojiti za samostalne odluke o odabiru hrane i prehranbenom ponašanju s kojima će biti suočeni sazrijevanjem i ulaskom u adolescentsku dob zbog sve učestalijih obroka izvan kuće.

Roditelj kao uzor u prehranbenim navikama te opetovano izlaganje poželjnim obrascima prehranbenog ponašanja i novoj ili neprihvaćenoj hrani temeljni su postulati "prehranbenog odgoja".

Osuvoemjenjivanju jelovnika u vrtićima Grada Zagreba pristupilo se poštujući aktualne prehranbene smjernice za djecu i Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN 121/2007), te uzimajući u obzir najnovije znanstvene spoznaje iz područja znanosti o prehrani. U svrhu revizije dostavljeno nam je 196 jelovnika koji su se primjenjivali u vrtićima na području Grada Zagreba tijekom sva četiri godišnja doba. Nakon kompletnog izračuna kemijskog sastava svih jelovnika i njihovog osuvoemjenjivanja, hranjiva vrijednost jelovnika bit će iskazana u formi koja je najbliža korisniku, tj. parametrima koji su obvezni i prilikom nutritivnog deklariranja hrane, uz dodatne informacije za udjel kalcija i prehranbenih vlakana.

Jelovnici osiguravaju predviđenih 75% dnevnih potreba za energijom i kalcijem, što je sukladno vremenu koje djeca provedu u vrtiću, a ostalih 25% djeca trebaju osigurati prehranom kod kuće. Energijski udio ugljikohidrata u dnevnim jelovnicima je 50-60%, masti 25-35% i bjelančevina 10-30% što je u skladu s preporukama za djecu ove dobi.

Sadržaj zasićenih masnih kiselina je na razini do 10% ukupnog energijskog unosa, prehrambena vlakna na razini većoj od 10 g/1000 kcal, što je sukladno Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN 121/2007). Udjeli rizičnih hranjivih tvari poput šećera i soli u skladu su s preporukama Svjetske zdravstvene organizacije.

Osim navedenog, jelovnici će biti unaprijeđeni s obzirom na vrstu i način pripreme hrane. Postupno oplemenjivanje jela uvođenjem „novih“ sastojaka, uz korekciju učestalosti pojavljivanja različitih vrsta hrane, ostvarena je veća raznolikosti u ponudi, a time i proporcionalna zastupljenosti svih skupina hrane.

Nadamo se da ćete kao roditelji ostati aktivni sudionici ovog projekta kroz kontinuirano praćenje jelovnika, ali i kroz nezaobilaznu ulogu uzora u prehrambenom ponašanju i pozitivan stav prema promjenama, budući da imamo zajednički cilj – očuvati zdravlje i osigurati siguran rast i razvoj djece Grada Zagreba.

prof.dr.sc. Irena Colić Barić

doc.dr.sc. Ivana Rumbak

doc.dr.sc. Irena Keser

## UVOD

**“Imaš pravo na najbolju moguću zdravstvenu skrb, ispravnu vodu za piće, kvalitetnu hranu, čistu i sigurnu okolinu i informacije koje će ti pomoći da budeš zdrav i zdravo rasteš.”**

*Pravo djece na pravilnu i odgovarajuću prehranu zajamčeno je Konvencijom o pravima djeteta (čl. 24) usvojenoj na zasjedanju Opće skupštine Ujedinjenih naroda, 20. studenoga 1989. godine.*

Kao osnivač dječjih vrtića Grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport kontinuirano osigurava preduvjete potrebne za ostvarivanje prava na odgovarajuću i kvalitetnu prehranu, tj. osigurava visoku razinu kvalitete ponuđenih obroka u dječjim vrtićima obroka u nutritivnom i senzoričkom smislu, poštujući načela zdravstvene ispravnosti i sigurnosti hrane, koju nadzire Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“.

Edukativni materijal pod geslom „*Imam pravo rasti zdravo!*“ osmišljen je s ciljem osvješćivanja zajednice, poglavito roditelja djece rane i predškolske dobi i onih koji skrbe o kvaliteti i zdravstvenoj ispravnosti hrane tj. obroka koji se poslužuju u dječjim vrtićima, te s ciljem poticanja i usvajanja pravilnih prehrambenih navika djece u ranoj i predškolskoj dobi jer nedostatan ili pak pretjeran unos hrane može biti indikator zdravstvenog stanja djeteta što upućuje na važnost uloge roditelja i odgojitelja i naglašavajući nužnost suradnje roditelja i odgojitelja, baš kao svih ostalih sudionika u procesu pripreme i konzumiranja hrane.

# PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA

- *sukladno Zakonu o predškolskom odgoju i obrazovanju (NN 10/97; 107/07; 94/13), prehrana djece u dječjim vrtićima planira se prema Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN 121/2007), kojim su utvrđene mjere zdravstvene zaštite, mjere higijene i mjere pravilne prehrane djece predškolske dobi u dječjim vrtićima, te ostalim važećim propisima i normativima*
- *suvremena prehrana u dječjim vrtićima prepoznaje značaj preporuka koje proizlaze iz novih znanstvenih spoznaja na području prehrane, a odnose se na sastav i vrstu namirnica, način pripreme i kombiniranje namirnica, te obuhvaća zdravstvene, kulturološke i obrazovne elemente na temelju kojih planira dnevni raspored obroka, kvalitetu i kvantitetu obroka*
- *nove smjernice uključuju Preporuke o udjelu zasićenih masti, jednostavnih šećera, te prehrambenih vlakana u prehrani (NN 121/2007)*
- *tijekom boravka u dječjem vrtiću zajamčena su četiri obroka (zajutrak, doručak, ručak i užina) čime je zadovoljeno 75% dnevnih potreba za energijom, makronutrijentima (bjelančevine, masti i ugljikohidrati) i mikronutrijentima (vitamini i mineralne tvari), dok preostalih 25 % preporučenog dnevnog unosa energije i hranjivih tvari djetetu treba osigurati kroz obroke kod kuće*
- *jelovnici za djecu s posebnim potrebama u prehrani i za djecu s teškoćama u razvoju planiranju se u suradnji s roditeljima*
- *brojna istraživanja pokazala su da je kontrola unosa kritičnih nutrijenata ključna za prevenciju mnogih bolesti u dječjoj dobi, kao i tijekom života*
- *prekomjerman unos rafinirane hrane i hrane s visokim udjelom zasićenih masti i jednostavnih šećera tijekom djetinjstva povećava rizik od niza kroničnih bolesti uvjetovanih nepravilnom prehranom (kardiovaskularnih, hipertenzije, karijesa, debljine, dijabetesa...)*



- hrana koju djeci poslužujemo mora biti ukusna i privlačnog izgleda s obzirom da djeca teško prihvaćaju nova jela
- djeca predškolske dobi energiju osiguravaju mahom iz ugljikohidrata i masti, a osim za održavanje osnovnih tjelesnih funkcija i tjelesnu aktivnost istu koriste za rast i razvoj
- bjelančevine su neophodne za rast i održavanje različitih tkiva u organizmu i za izgradnju enzima koji reguliraju brojne funkcije, pa u ovome razdoblju života imaju poseban značaj
- u svim dječjim vrtićima Grada Zagreba osigurani su uvjeti za pripremu obroka za djecu, a zaposlenici koji rade na pripremanju i distribuciji hrane redovito se stručno usavršavaju (*o zdravstvenoj ispravnosti namirnica, senzoričkim svojstvima obroka, osobnoj higijeni, higijeni prostora u kojima se priprema hrana i sl.*)



## PLANIRANJE PREHRANE U DJEČJIM VRTIĆIMA

Prehrana djece u dječjim vrtićima Grada Zagreba 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, donesenom od strane ministra zdravstva uz suglasnost ministra znanosti i obrazovanja, te ostalim važećim propisima.

Tablica 1.

ENERGIJA I HRANJIVE TVARI		DOJENČAD 6-12 mjeseci	DJECA 1-3 godine	DJECA 4-6 godina
1.	Energija (kcal/dan) <sup>[1]</sup>	850	1 200	1 600
	Energija (kJ/dan)	3 555	5 018	6 690
2.	Bjelančevine (% energije/dan) <sup>[2],[3]</sup>	10 – 15	10 – 15	10 – 15
	Bjelančevine (g/dan)	21 – 32	30 – 45	40 – 60
3.	Masti (% energije/dan) <sup>[4]</sup>	35 – 45	30 – 35	≤ 30 – 35
	Masti (g/dan)	33 -43	40 – 47	53 – 62
4.	Zasićene masti (% energije/dan)	–	≤ 10	≤ 10
	Zasićene masti (g/dan)	–	≤ 13	≤ 18
5.	Ugljikohidrati (% energije/dan)	45 – 50	50 – 60	50 – 60
	Ugljikohidrati (g/dan)	96 – 106	150 – 180	200 – 240
6.	Jednostavni šećeri (% energije/dan) <sup>[5]</sup>	–	< 10	< 10
	Jednostavni šećeri (g/dan)	–	< 30	< 40
7.	Vlakna (g/4,18 MJ ili g/1000 kcal)	–	> 10	> 10
	Vlakna (g/dan)	–	> 12	> 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.



Ilustracija: Martin Golub

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 B skupine, 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)

## PRIPREMA HRANE

Pripremi hrane treba posvetiti posebnu pozornost. Hrana se priprema raznovrsnim postupcima mehaničke i toplinske obrade, a sam način pripreme mora spriječiti gubitak bioaktivnih i hranjivih tvari. Povrće i voće pretjeranom termičkom obradom gube vitamine i hranjive tvari, stoga ih treba nuditi i konzumirati sirovo (npr. svježe voće, salate).

Preporuča se hranu kuhati na pari ili peći u tzv. „*parno-konvekcijskoj*“ *pećnici*, te umjesto soli koristiti začinsko bilje.

Hrani koja se termički obrađuje (*kuha, pirja i peče*) preporuča se dodati tek mala količina masti ili ulja.

Ne preporučaju se postupci toplinske obrade na visokim temperaturama zbog mogućnosti izazivanja štetnih spojeva.

Sva jela treba ponuditi odmah nakon pripreme kako bi se izbjegao daljnji gubitak hranjivih tvari.

## IMPLEMENTACIJA HACCP SUSTAVA U DJEČJE VRTIĆE KAO UVJET ZA SIGURNU HRANU

Zakonodavstvo u području sigurnosti hrane propisuje uspostavu sustava samokontrole temeljenih na načelima HACCP sustava, tj. sustava analize opasnosti i kritičnih kontrolnih točaka kao preventivnog sustava koji omogućuje prepoznavanje, ocjenu, mjere i nadzor nad eventualnim prisutnim faktorima rizika u hrani koje mogu štetno djelovati na zdravlje ljudi (engl. *Hazard Analysis Critical Control Point*), stoga je primjena istih obvezatna u svim vrtićkim kuhinjama dječjih vrtića.

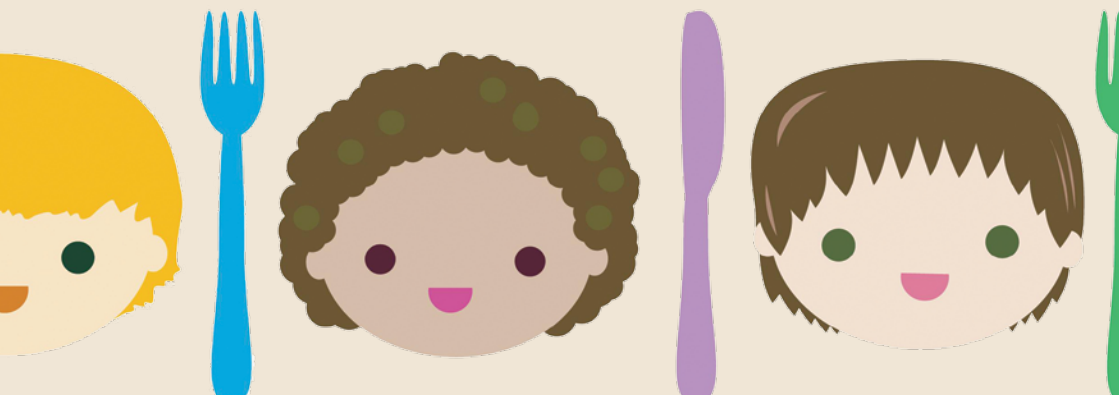
# NADZOR PREHRANE U DJEČJIM VRTIĆIMA

- u hrvatskom sustavu kontrole sigurnosti hrane prema važećim zakonima i propisima djeluju brojne institucije (Ministarstvo zdravstva, Ministarstvo poljoprivrede, Hrvatska agencija za hranu, Centar za kontrolu namirnica, Hrvatski zavod za javno zdravstvo...)
- kontrolu kvalitete hrane (*uzorkovanje i analizu mikrobiološke ispravnosti obroka, te utvrđivanje nutritivnog sastava obroka*) u dječjim vrtićima na području grada Zagreba provodi Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“
- kontrola prehrane provodi se sukladno Zakonu o hrani, Pravilniku o mikrobiološkim kriterijima za hranu, *Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima, Prehrambenom standardu za planiranje prehrane djece u dječjim vrtićima-jelovnici i normativima, te ostalim zakonima i pravilnicima*
- sukladno *Vodiču za mikrobiološke kriterije za hranu* u dječjim vrtićima redovito se provodi mikrobiološka analiza gotovih obroka hrane, kao i analiza sirovina s obzirom na mikrobiološke kriterije i senzorska svojstva
- kako bismo bili sigurni da dijete unosi preporučenu količinu hranjivih sastojaka, prehrana u dječjim vrtićima podrazumijeva stalno vrednovanje kvalitete hrane



# PREHRANA DJETETA KAO INTEGRALNI DIO CJELOVITE PODRŠKE DJETETU U ODGOJNO – OBRAZOVNOM PROCESU

- prehrana djeteta u dječjem vrtiću nije samo zadovoljavanje dnevnih energetske i nutritivne potrebe djece već je značajan dio odgojno-obrazovnog procesa u kojem dijete stječe znanja, vještine i sposobnosti i formira stavove o važnosti prehrane
- u dječjim vrtićima s djecom se provode brojne aktivnosti u cilju razvijanja zdravog načina prehrane i prihvaćanja novih namirnica u prehrani
- zdrava prehrana u dječjem vrtiću temelj je razvoja svakog djeteta i prilagođena je posebnim prehrambenim potrebama svakog djeteta





## SAVJETI ZA STJECANJE PRAVILNIH PREHRAMBENIH NAVIKA

- od iznimne je važnosti uspostaviti pravilan razmak između obroka, u okruženju u kojem je moguće neometano konzumirati hranu
- omogućiti djetetu izbor namirnica visoke hranjive vrijednosti (*npr. kruh, peciva, tjesteninu od integralnih žitarica i sl.*)
- ponuditi djetetu manje obroke (*četiri do šest puta tijekom dana*)
- preporuča se uzimanje svih obroka tijekom boravka djeteta u dječjem vrtiću jer nedostatak hranjivih tvari zbog preskočenog obroka teško je nadoknaditi drugim obrokom
- djeci je svojstvena sposobnost regulacije energetskeg unosa hrane stoga dijete ne treba prisiljavati da pojede sve što mu je posluženo
- opetovano izlaganje novim namirnicama nužno je za njihovo prihvaćanje stoga je potrebno omogućiti djetetu da kuša svaku namirnicu koja mu je poslužena
- potrebno je uvažavati vrijeme za igru/vrijeme za odmor jer raspoloženje djeteta može utjecati na (ne)prihvaćanje hrane
- djeca uče iz neposredne blizine, stoga vlastitim primjerom djetetu treba ukazivati na potrebu pravilnih prehrambenih navika i trajne brige o zdravlju



# PAŽNJA!

## Zubni karijes

U cilju prevencije karijesa preporuča se izbjegavati hranu i pića bogata šećerima.

### U prehrani djece u dječjim vrtićima i kod kuće potrebno je:

- ograničiti unos rafiniranih šećera jer su izvori tzv. „prazne energije“
- ograničiti unos procesirane industrijske hrane i dati prednost *neprerađenoj* hrani
- ograničiti unos soli jer prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije ne smije biti veći od 5 grama dnevno (istraživanja pokazuju da u Republici Hrvatskoj djeca unose 9, a odrasli do 16 grama)
- ograničiti unos prekomjerne količine hrane jer rezultira pretiulošću i povećava rizik od nezaraznih kroničnih bolesti u djece



# PRIMJER ZIMSKOG DNEVNOG JELOVNIKA VRTIČA ZA DIJETE OD 4 DO 6 GODINA



**Doručak:** kakao,  
polubijeli kruh,  
domaća riblja pašteta

**Užina 1:** mandarina, mliječni keksi



**Ručak:** krem juha od  
brokule, pirjana teletina  
s prokulicom, kukuruzni  
žganci (palenta), zelena  
salata s radičem, miješani  
raženi kruh

**Užina 2:** jogurt s probiotičkom  
kulturom, polubijeli kruh



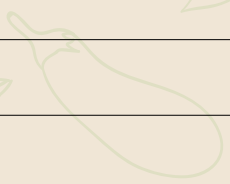
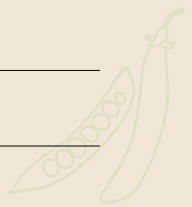
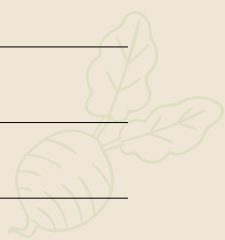
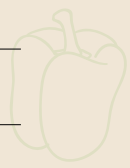
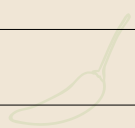
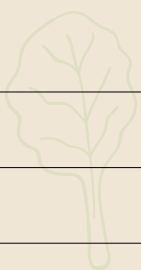
Analizirani jelovnik zadovoljava energetske i nutritivne potrebe djeteta, te je sukladan je pravilniku Izmjene i dopune Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane u dječjim vrtićima (N.N.121/2007).

### **Ukupna energetska vrijednost i sadržaj hranjivih tvari u dnevnim obrocima prikazanog jelovnika**

Energija	1228,7 kcal
Masti	43,87 g
Zasićene masne kiseline	13,74 g
Ugljikohidrati	152,27 g
Prehrambena vlakna	12,4 g
Bjelančevine	54,72 g
Natrij	983,01 mg
Kalcij	595,3 mg

U ovom jelovniku zajutrak je zamijenjen užitkom s obzirom da veliki broj djece ne dolazi u vrtić u ranim jutarnjim satima (od 6.00 do 7.00 sati) kad je zajutrak predviđen.

# Bilješke





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

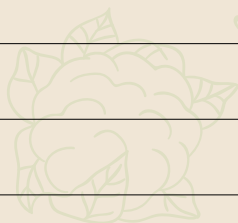
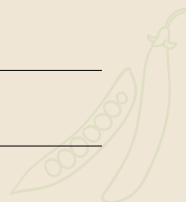
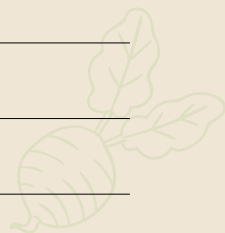
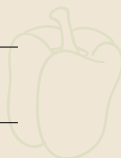
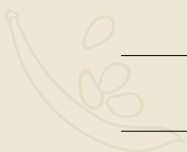
---

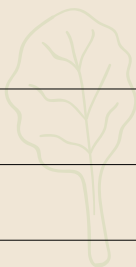
---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

