

Dječji vrtić Vrapče

N. Gorjanskog 7

Zagreb

PREHRANA U DJEČJEM VRTIĆU

Prehrani djece posvećuje se pažnja pridržavajući se normativa što je zakonski regulirano i objavljeno u NN 121/2007.

Zdrava prehrana mora osigurati normalan rast i razvoj djeteta te prevenirati mnoge bolesti a od bitne je važnosti za zdravlje u kasnijoj životnoj dobi (pretilost, koronarne bolesti, metaboličke bolesti), fizičku kondiciju kao i otpornost prema bolestima.

NUTRITIVNE POTREBE

Prehrambene potrebe uključuju potrebe za energijom, hranjivim tvarima (ugljikohidrati, masti, bjelančevine), vitaminima i mineralima.

Potreba za vodom nužna je za adekvatnu probavu, održavanje tjelesne temperature, transport nutrijenata, eliminaciju štetnih tvari itd.

Stjecanje prehrambenih navika ovisi o socijalnim i razvojnim aspektima koji su primjereni dobi.

PIRAMIDA ZDRAVE HRANE

Dno piramide čine žitarice i proizvodi od žitarica.

Na drugoj stepenici su voće i povrće.

Na trećoj stepenici je meso i mesne prerađevine, riba, jaja, mahunarke te mlijeko i mliječni proizvodi.

Na samom vrhu piramide nalaze se namirnice koje treba izbjegavati kao što su slatkiši, suhomesnati proizvodi, grickalice.

MALI SAVJETI

Potrebno je voditi računa o unosu soli, izbjegavati umjetna sladila, jake začine, kečap, majonezu, lisnato tijesto, napitke osim vode.

Samo zdrava prehrana može djetetu omogućiti normalan rast i razvoj, fizičku kondiciju, otpornost prema bolestima a kasnije i doprinosi stvaranju dobrih prehrambenih navika.