HRANIMO NAŠU DJECU ZDRAVO

Zdrava i pravilna prehrana podrazumijeva uzimanje raznovrsne hrane koja nam daje sve potrebne sastojke i osigurava poželjan unos energije. Izbor namirnica i dovoljna količina obroka treba osigurati pravilan rast i razvoj djece, stvoriti osjećaj sitosti i zadovoljstva, dobru tjelesnu kondiciju, razvoj mentalnih sposobnosti i imuniteta.

Prevelik unos energije dovodi do pretilosti što ima za posljedicu sve učestaliji razvoj kroničnih bolesti, naročito u odrasloj dobi (dijabetes, bolesti srca i krvnih žila ...).

**Prehrambene navike stečene u djetinjstvu nastavljaju se i u odrasloj dobi**

Prehrana djece u vrtiću organizirana je u skladu sa stručnim preporukama, zakonskim propisima i nalazi se pod nadzorom Zavoda za javno zdravstvo. Vrtićke jelovnike osmišljavamo kako bi zadovoljli propisano, a da djeci budu prihvatljivi. U našem jelovniku zastupljeni su mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, žitarice, mahunarke, voće i povrće, maslinovo ulje, riba, razne vrste mesa. Za vrijeme boravka u vrtiću djeci je stalno dostupna voda ili čaj.

Ovisno o dužini boravka djeteta u vrtiću tj. upisanom programu, određen je broj i količina obroka. U dječjem vrtiću nastojimo podržavati zajedničko blagovanje za vrijeme doručka i ručka kao u obiteljskom okruženju.

U svojem radu, kroz projekte i raznovrsne aktivnosti odgojitelji uče djecu o zdravoj i nezdravoj prehrani, što trebamo jesti, a što izbjegavati.

**Što trebamo izbjegavati?**

* Gazirane i obojene napitke koji su puni šećera, konzervansa i bojila
* Namirnice koje sadrže obilje skrivenih masnoća – čipsevi, smoki, grickalice
* Salame, paštete i druge mesne prerađevine, kao i razne konzervirane namirnice

**Preporuke:**

* Djeca dnevno trebaju imati pet obroka, tri glavna i dva međuobroka – zajutrak, doručak, ručak, užina i večera
* U jutro – mliječni obrok
* Za jutarnji i popodnevni međuobrok dobro je djetetu ponuditi voće ili prirodni voćni sok
* Za ručak i večeru ponuditi neko sezonsko povrće
* Važni izvori bjelančevina su meso, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi, mahunarke
* Slatkiši djeci nisu zabranjeni, ali umjereno
* Slatkiše i grickalice možemo zamijeniti svježim i suhim voćem, orašastim plodovima kao što su orah, badem i lješnjak

Zajedno s djetetom kupujte namirnice u trgovini i tržnici, ponekad ga uključite i u zajedničku pripremu jela.

**Cilj zdrave prehrane djece je:**

* Spriječiti pretilost kod djece
* Poticati bavljenje tjelesnim aktivnostima i sportom
* Poticati zdrav način prehrane, učiti djecu zdravim navikama
* Prilagoditi obroke djetetovoj životnoj dobi i potrebama (raznoliko, umjereno, potrebno)

**Roditelji imaju najvažniju ulogu u stvaranju zdravih životnih navika kod djece. Važno je da roditelji pokažu djetetu vlastitim primjerom da dajete važnost pravilnoj prehrani.**