

PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA

- Prema Zakonu o predškolskom odgoju i obrazovanju (NN, 10/97; 107/07; 94/13), prehrana djece u dječjim vrtićima organizira se i planira prema Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN, 121/2007) te Zakonom o informiranju potrošača o hrani (NN, br. 56/2013 i 14/2014), kojima su utvrđene mjere zdravstvene zaštite, mjere higijene i mjere pravilne prehrane djece predškolske dobi u dječjim vrtićima, te ostalim važećim propisima i normativima
- Koncipiranje prehrane u dječjim vrtićima daje veliku pozornost na značaj preporuka koje su bazirane na novim znanstvenim spoznajama u području prehrane, a odnose se na vrstu i sastav namirnica, način kombiniranja namirnica kod pripreme, a obuhvaća zdravstvene, kulturološke i obrazovne elemente na temelju kojih se planira mjesečni, tjedni i dnevni raspored obroka te kvaliteta i kvantiteta istih.
- Smjernice uključuju Preporuke o udjelu jednostavnih šećera, zasićenih masti i prehrambenih vlakana u prehrani (NN, 121/2007)
- Djeci su, tijekom cjelodnevnog boravka u vrtiću, zajamčena četiri obroka (zajutrak, doručak, ručak i užina) svaki dan, čime je zadovoljeno 75% dnevnih potreba za energijom, makro-nutrijentima (ugljikohidrati, bjelančevine i masti) i mikro-nutrijentima (mineralne tvari i vitamini). Preostalih 25% preporučenog dnevnog unosa energije i hranjivih tvari djetetu bi trebalo osigurati kroz obroke kod kuće.
- U suradnji s roditeljima, te na temelju informacija od strane liječnika i roditelja sastavljaju se individualni jelovnici za djecu s teškoćama u razvoju i posebnim potrebama kod prehrane
- Djeci predškolske dobi za rast i razvoj energiju osiguravaju najvećim dijelom masti i ugljikohidrati te im ista služi za pravilan rast i razvoj, kao i za tjelesne aktivnosti
- Bjelančevine su neophodne i imaju poseban značaj za rast i održavanje tkiva u organizmu te za izgradnju enzima koji reguliraju brojne funkcije u predškolskoj dobi
- Rizik se tijekom djetinjstva u prehrani javlja prekomjernim unosom rafinirane hrane te hrane s visokim udjelom zasićenih masti i jednostavnih šećera. Takva hrana povećava rizik od niza kroničnih bolesti u starijoj dobi, radi nepravilne prehrane: kardiovaskularne bolesti, karijes, hipertenzija, debljina, šećerna bolest...
- Kontrola unosa kritičnih nutrijenata ključna je za prevenciju mnogih bolesti u dječjoj dobi
- Uvađanje zdravih prehrambenih navika u predškolskoj dobi ključno je za stjecanje navike zdrave prehrane tijekom života
- Kako djeca teško prihvaćaju novu hranu, hrana koja se poslužuje djeci mora biti privlačnog izgleda te ukusna
- U Dječjem vrtiću Cvrčak, Čakovec, uz najviše standarde u nabavi, kontroli, pripremi i serviranju obroka, osigurani su najbolji mogući uvjeti za pripremu svakodnevnih obroka. Zaposlenici uključeni u lanac prehrane redovito se stručno usavršavaju te se sukladno planu provjeravaju na sve elemente potrebne za sigurno pripremanje iste po HACCAP-u (osobna higijena, higijena prostora i skladištenja namirnica, zdravstvena ispravnost hrane, pripremanje hrane, standardi i preporuke EU i sl.)

Za DV CVRČAK

Nina Pustić, mag.med.techn.