

PRAVILNA ISHRANA DECE

Pravilna ishrana dece predškolskog uzrasta je jedan od najvažnijih faktora i osnovni preduslov za pravilan rast, razvoj, dobro zdravlje, psihičku kondiciju i funkcionisanje svih vitalnih funkcija organizma. Usvajanje pozitivnih stilova života u najranijem dečijem uzrastu ima neprocenljiv značaj. Pravilna ishrana je važna u predškolskom uzrastu dece, kada deca intenzivno rastu i razvijaju se.

Ishrana je:

- ❖ najznačajniji i najosetljiviji faktor životne sredine,
- ❖ uslov za optimalan razvoj, radnu sposobnost, dobro raspoloženje i dugovečnost,
- ❖ važna za fizičku kondiciju i zdravlje.

Vrtić ZDRAVO DETE sa svojim timom stručnih i savesnih ljudi izuzetnu pažnju posvećuje pravilnoj ishrani dece predškolskog uzrasta.

Deca predškolskog uzrasta borave veći deo dana u vrtiću, konzumiraju dva glavna obroka (doručak i ručak), kao i dve užine, putem kojih podmiruju većinu kvalitativnih i kvantitativnih potreba. U ishrani su štetni deficiti, kao i suficiti, te su obroci racionalni i prilagođeni uzrastu dece.

Pravilna ishrana dece u vrtiću ZDRAVO DETE zadovoljava sledeće:

- ❖ ishranu po fiziološkim normama koje preporučuje Švedska zdravstvena organizacija, Komitet za ishranu FAO, kao i Pravilnik o bližim uslovima ishrane dece predškolskog uzrasta u Republici Srbiji,
- ❖ dovoljno unošenje kalorija i pravilan odnos energetske, građevne i zaštitne materije,
- ❖ higijensku pripremu hrane,
- ❖ raznovrsnu i racionalnu ishranu, sezonskog karaktera u skladu sa podnebljem i kulturom sredine,
- ❖ 75% kalorijskog unosa od ukupnih dnevnih energetske potrebe (za 11časova boravka), a 90% animalnih proteina i zaštitne materije.



Moj tanjir

Jedan od ciljeva programa ZDRAVO DETET jeste i sprovođenje pravilne ishrane. Pozitivne nutritivne navike su najvažnije navike koje se stiču u ranom detinjstvu, teško ih je kasnije menjati i imaju dugoročne i pozitivne efekte na zdravlje.

Zadatak vrtića ZDRAVO DETE, pored vaspitanja i obrazovanja, jeste i da deca steknu prva saznanja o značaju i upražnjavanju fizičke aktivnosti, da steknu pravilne navike vezane za ishranu i da se upoznaju sa značajem bezbedne hrane za zdravlje.

Nutritivne navike za početnike:

- ❖ Počnite dan dobro izbalansiranim doručkom,
- ❖ U toku dana bar jednom obedovati sa decom u krugu porodice,
 - ❖ Smanjiti obroke brze hrane,
- ❖ Ne unositi u kuću i ne kupovati deci svakodnevno slatkiše, grickalice,
 - ❖ Uključiti decu u pripremu hrane.



Hranimo našu decu s ljubavlju.



*U hrani se uživa i za njom postoji potreba.
Zato uživajmo sa decom u zdravoj, pravilno pripremljenoj i lepo serviranoj hrani!*



Milena Trifunović

Nutricionista-dijetetičar

Struovni Spec. Javnog zdravlja