

PREHRAMBENE SMJERNICE U VRTIĆU

Pravilnom prehranom može se spriječiti pojavnost mnogih bolesti u najranijem uzrastu ali i kasnije.

Zdrave prehrambene navike stječu se od malena, kasnije ih je teško mijenjati.



UČITE DIJETE DOBRIM NAVIKAMA

- servirajte obroke na mjestu predviđenom za jelo u obitelji
- jedite zajedno za stolom, neka obrok bude ugodan doživljaj
- pričajte mu «priče» o hrani koju nudite
 - **ne dozvolite da mu druge aktivnosti odvrću pažnju od jela (TV, slikovnice, igračke)**
- jelo koje nudite neka bude «dječje veličine»
- ponudite hranu koju može jesti prstima : komadići voća, povrća, meso, sir...
- učite ga koristiti pribor za jelo kada procijenite da je za to spremno
 - budite strpljivi kod prolijevanja i prosipanja, jer potrebna je vježba da bi se naučila vještina
- neka Vam pomaže u pripremi hrane, serviranju i pospremanju stola
- neka hrana ne služi kao nagrada (ako budeš dobar, dobit ćeš ...)

KAKO POMOĆI DJETETU DA PRIHVATI NOVE NAMIRNICE



Djeca su najmanje izbirljiva u ranoj dobi, do druge godine starosti i to je najoptimalniji period za upoznavnje novih okusa i hrane

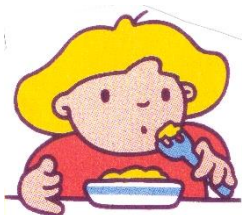
- nove namirnice uvodite jednu po jednu, sa razmakom od bar 5 dana
- novu hranu nudite kad je dijete gladno
- namirnice koje dijete odbija treba nuditi i do deset puta u raznim vremenskim odmacima,
 - moguće je varirati okus određene namirnice sa različitim načinima pripreme
- znajte da ste Vi najbolji model djetetu





UČESTALOST PREPORUČLJIVIH
NAMIRNICA U PREHRANI
POGREŠNA PREHRANA I LOŠE
PREHRAMBENE NAVIKE
RIZIK SU ZA POJAVU:

- . pretilosti
- . alergija
- . dijabetesa
- . krvožilnih bolesti



NAVIKE U VRTIĆU

- Djeca u vrtićku imaju organizirani jelovnik prema nutritivnim potrebama te stvaranju prehrambenih navika što **zabranjuje unos hrane prilikom dovođenja djeteta u vrtić i prilikom odvođenja djeteta kući.**
- **Prilikom proslave rođendana dozvoljena je sladoledna torta i zdrave grickalice te prirodni sokovi.**

PRAVILNO HRANITI DIJETE ZNAČI:

- Pripremati raznovrsnu hranu
- hranu servirati u obrocima (tri glavna obroka i dva međuobroka) s ustaljenim rasporedom
- izbor bjelancevina; mlijeko i mliječni proizvodimasno meso, riba, mahunarke
- osigurano dovoljno cjelovitih žitarica, punog, neoljuštenog zrna
- prednost dati svježem, termički neobrađenom povrću (salate) i voću, voćnim sokovima
- što manje slane, masne i slatke hrane
- prednost dati pirjanoj hrani s malom količinom masnoće
- povoljne masnoće; suncokret ulje, maslinovo ulje, maslac,
- količina hrane primjerena djetetu i njegovoj individualnoj potrebi
- i ne zaboravite učiti piti vodu