

PRAVILNA PREHRANA PREDŠKOLSKE DJECE



Pravilne prehrambene navike tijekom ranog djetinjstva od vitalnog su značaja za uspostavljanje pravilnog rasta i razvoja djeteta te je svakako važno znati što, koliko i na koji način treba ponuditi djetetu. Osiguranje uravnotežene prehrane neophodno je i za imunitet, fizički i mentalni razvoj te smanjenje rizika od kroničnih bolesti vezanih uz nepravilnu prehranu koje

se mogu pojaviti kasnije u životu. Roditelji, odgojitelji te zdravstveni djelatnici svakako moraju biti svjesni da poremećaji u prehrani nose sa sobom niz sekundarnih problema, kao što su karijes, anemija, zaostajanje u rastu, pretilost, bulimija, anoreksija, poremećaji u ponašanju. Stoga je potrebno osigurati pravilnu i uravnoteženu prehranu djeteta te na vrijeme uočiti problem. Namirnice koje čine pravilnu prehranu za djecu uključuju voće, povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, ribu, jaja, mliječne proizvode te nemasne izvore proteina (krto meso).

Predškolarci rastu sporije od djece školske dobi. Međutim, treba im dovoljno energije, odnosno 'goriva' kako za igru, tako i za njihove različite faze rasta. Veličine serviranja obroka predškolske djece trebaju biti četvrtina do trećina veličine porcije odraslog čovjeka. Kako bi bili sigurni da će vaše dijete pojesti dovoljno, ne dozvolite mu da prije ili uz obrok pije previše tekućine, prije svega mlijeka, soka ili čak vode jer će ga ono zasititi prije nego što uspije zadovoljiti svoju glad obrokom. Također, izbjegavajte davati prevelike količine slatkog deserta, slatkog bezalkoholnog pića, žitarica obogaćenih velikom količinom šećera, bombona i sl. Ukoliko je to moguće, pokušajte ih gotovo u potpunosti izbaciti iz svakodnevne prehrane jer ove namirnice imaju malu ili gotovo nikakvu prehrambenu vrijednost i brzo će zasititi vaše dijete, ostavljajući vrlo malo prostora za cjelovite obroke, odnosno hranjive tvari koje ste djetetu naumili ponuditi. Reducirajući navedene slatke ili slane (grickalice, pekarske proizvode od bijelog brašna..) namirnice dijete će u potrazi za istima, ukoliko mu se ponudi, nakon nekog vremena posegnuti za primjerice voćem ili jogurtom, domaćim integralnim keksom ili kolačem, što je svakako zdravija opcija i dugoročno dobra navika. Vrijeme objeda treba biti ugodno i za vas i za vaše dijete, a ne izvor konstantne borbe. Roditelji su često u brizi, pitajući se jede li

moje dijete dovoljno i trebam li se zabrinuti ukoliko ne jede dovoljno. Odgovor na ovo često postavljano pitanje jest da najčešće nema razloga za pretjeranu zabrinutost. Naime, djeca će uglavnom jesti kada su gladna, odnosno prestati jesti kada osjećaju sitost. Mala djeca ne trebaju puno hrane i općenito će dobiti što njihovo tijelo traži, posebice ukoliko je prehrana djeteta raznolika. Međutim, i ovdje u zaključivanju treba bi oprezan, jer je ključna stvar individualan pristup. U svakom slučaju, ukoliko ste zabrinuti, svakako se obratite pedijatru ili stručnjaku educiranom na području prehrane.

• DOB MALOG DJETETA (1 DO 3 GODINE)

Ovo je razdoblje kada dijete s pretežno mliječne hrane prelazi na nemliječnu, mada mlijeko ostaje i dalje važan sastojak. Za dob iznad godine dana također postoje adaptirana mlijeka koja su bolje prilagođena dječjem organizmu od običnog tvorničkog mlijeka (nekada imaju oznaku „junior“, „kinder“ ili sufiks „3“).



Očekuje se da su do godine dana uvedene u prehranu razne namirnice, stoga jelovnik treba složiti što raznovrsnije, vodeći se piramidom zdrave prehrane. Poželjno je da dijete ima 3 glavna i 2 međuobroka, a ne da se hrani u hodu. Istina, u ovoj dobi dijete je puno aktivnije i istražuje okolinu pa teško zadržava interes na hrani. Ipak, puštajući ga da se samo hrani omogućavamo mu razvijanje pravilne navike jedenja. Odrasli su tu pomoć kako bi dijete pojelo do punog obroka, međutim to ne znači da dijete treba pod svaku cijenu siliti da sve pojede do kraja, već mu dopustiti da to bude prema osjetu gladi. Dijete u ovoj dobi ima obično dovoljan broj zubi za usitnjavanje hrane, a žvakanje je isto zrelije, pa obroci s kašastog prelaze na usitnjene. To treba biti postupno i prilagođeno sposobnosti djeteta jer svi nemaju isti razvojni tempo. Pravilo je da se daje toliko usitnjena hrana koliko je potrebno da se dijete ne zagrcava te se pomalo povećavaju komadići. Isto tako je važno da zalogaji nisu preveliki i prekruti, jer kod predugog žvakanja dijete gubi interes za jelo. U ovom razdoblju djeca znaju jasno pokazivati sklonost prema nekoj vrsti hrane i teksturama, dok druge mogu odbijati. Ako dijete neće neke okuse ili oblike jela možemo ih probati spojiti s onima koje voli. Ako niti to ne pomaže, onda ih se treba kroz neko vrijeme pustiti pa ponovo pokušati.

• PREDŠKOLSKA DOB (4 DO 6 GODINA)

Predškolska dob je razdoblje u kojem dijete dalje izgrađuje pravilne prehrambene navike. Djeca se trebaju sama hraniti, a bitno je da su obroci za stolom, zajednički – obiteljski, odnosno u grupi ako se radi o kolektivu. Oko 5. godine djeca već dobro znaju izreći svoje želje i zahtjeve za hranom. Nekada u ovoj dobi pokazuju veliku izbirljivost, preferirajući samo neke namirnice pa ih onda znaju naglo zamijeniti drugima. Ponekad tako jelovnik postaje jednoličan. U toj dobi može pomoći lijepo složena i ukomponirana hrana na tanjuru, koja svojim izgledom privlači. No, ukoliko se situacija pogoršava, i jelovnik postaje značajno selektivan, primjerice jede manje od 10 vrsta namirnica, u tom slučaju sigurno treba potražiti pomoć stručne osobe (gastroenterologa i terapeuta). S druge strane kako je danas dostupno mnogo slatkiša, grickalica i brze hrane, lako se mogu razviti i loše prehrambene navike, jedenja nekvalitetne hrane. Stoga, zaista treba paziti kako se doziraju takve namirnice, u čemu roditelji imaju odlučujuću ulogu.

• PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE

Jelovnik predškolskog i školskog djeteta najbolje je složiti prema piramidi zdrave prehrane. Na taj način dijete će unijeti optimalno sve glavne prehrambene tvari (bjelančevine, šećere i masti) i mikronutrijente (vitamine i minerale).

Glavne skupine namirnica sadržane u piramidi su:

- žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir
- voće i povrće
- meso, mesne prerađevine, riba, jaja i mahunarke
- mlijeko i mliječni proizvodi
- masnoće, sol, šećer



Na bazi piramide nalaze se one namirnice koje trebaju biti najzastupljenije, a prema vrhu idu one koje trebaju biti u sve manjim količinama. Na dnu piramide zdrave prehrane su **žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir**. Poželjno je da ih je najviše u dnevnom u jelovniku. Žitarice su izvor ugljikohidrata (škrobnih i vlakana), bjelančevina, vitamina (posebno B1 i B2) i minerala. Dobro je da dio čine cjelovite žitarice (s očuvanom ovojnicom zrna) jer su vitamini, minerali i vlakna tu značajno sadržani. Krumpir je bogat škrobom, B1 vitaminom i folnom kiselinom.

Na sljedećoj razini je **voće i povrće** koje je sadrži složene ugljikohidrate uključivo i vlakna, vitamine i minerale, dok je siromašno masnoćama i kalorijama. Uz to velik dio čini voda. Preporuča se sezonsko voće, svježe ili sušeno, prirodni voćni sokovi te kompoti bez dodanog šećera. Od povrća birati svježe, a u nedostatku svježeg može se koristiti i zamrznuto. Vlakna u velikim količinama ubrzavaju probavu i snižavaju kalorijsku gustoću hrane, pa ako pretjerujemo, kod male djece možemo oslabiti unos energije i povećati broj stolica.

Na sljedećoj stepenici nalazi se **meso, mesne prerađevine, riba, jaja, mahunarke**, a uz njih **mlijeko i mliječni proizvodi**. Te namirnice su izvor punovrijednih bjelančevina, ali sadrže i druge korisne tvari; primjerice mahunarke su bogate vlaknima, vitaminima skupine B i mineralima, meso je dobar izbor bio raspoloživog željeza, riba ima višestruko nezasićene masnoće... Meso, riba, jaja i mahunarke mogu se naizmjenično kombinirati u tjednom jelovniku, s tim da se riba preporuča 1 do 2x na tjedan, meso 4-5x na tjedan, jaje do 2-3x tjedno. Za mesne prerađevine korisno je da su vidljive strukture mesa. Mlijeko i mliječni proizvodi bogati su biološki vrijednim bjelančevinama i značajan izvor kalcija za mineralizaciju kostiju u rastu. Mlijeko je u dobi malog djeteta potrebno u količini od 3-5 dcl, a preporuča se punomasno. U predškolskoj dobi treba biti djelomično obrano, tj. s manje masnoća, kao vid rane prevencije krvožilnih bolesti i debljine. Količina koja je dostatna da se napune rezerve kalcija je oko 2-3 dcl, tj. čaša mlijeka na dan. Ako dijete neće piti mlijeko, ne treba forsirati ukoliko s mliječnim proizvodima ili hrani baziranoj na mlijeku (npr. griz) pokriva dnevnu količinu.

Na samom vrhu piramide nalaze se namirnice koje se preporučaju rijetko, u malim količinama. To je hrana s **velikim udjelom masnoća, dodanih šećera i soli**. Primjer su slatkiši, od kojih je najbolje izabirati one koji su na bazi mlijeka ili sadrže voće. Što se tiče marmelada, džemova i meda preporučaju se s manje sladila. Industrijski slani proizvodi ne bi trebali biti dio svakodnevnog jelovnika. Općenito se ne preporuča dosoljavanje, jer je to loša i nepotrebna navika koja dugoročno nosi rizik za povišeni krvni tlak. Od ulja treba birati biljna, poput maslinovog, suncokretovog, repičinog jer su izvor zdravijih nezasićenih masnoća. Što se tiče "brze hrane" koja sadrži dosta zasićenih masnoća te majoneza, kečapa, instant umaka, koncentrata juha, nije poželjno da su u sastavu svakodnevnog jelovnika. Najbolje **piće** je voda i treba je davati po želji. Osobito je važno nuditi je manjoj djeci koja još ne znaju sama izraziti žeđ. Od drugih napitaka preferiraju se prirodni voćni sokovi, najbolje svježe iscijeđeni ili gotovi bez dodanih šećera. Ne preporuča se upotreba sirupa na razrjeđivanje i gaziranih napitaka.

• PRIPREMA I SERVIRANJE HRANE

Kod pripremanja jela potrebno je pokušati očuvati vrijedne sastojke, tj. ne izgubiti ih pripremom. Primjer za to je povrće i voće, koje pretjeranom termičkom obradom gubi vitamine i hranjive tvari. Stoga je važno u jelovniku koristiti svježije namirnice ako se one takve mogu konzumirati.



Za namirnice koje se termički obrađuju preporuča se kuhanje u malo vode ili na pari te pirjanje, ispred pečenja i pohanja u dubokim masnoćama. Oprezan treba biti s lako pokvarljivim namirnicama, tipa gljiva ili ribe i plodova mora i ne davati ih ako nismo sigurni u njihovu svježinu. Također treba voditi računa o serviranju orašastih i zrnatih plodova koji u dobi do 3 godine mogu izazvati aspiraciju i gušenje ako se konzumiraju cijeli, zbog čega je preporuka usitniti ih i dodati hrani. Za ribu se preporuča da je filetirana, odnosno bez kostiju. Jaja moraju biti termički obrađena, a treba izbjegavati i nekuhane kreme na bazi jaja. Za hranu je poželjno da su namirnice pripremljene u takvim kombinacijama da su poželjne za jelo, izgledom i okusom, što je pogotovo važno u dječjoj dobi.

• DJEČJI OBROCI

Djeca najbolje funkcioniraju ukoliko im ponudite pet manjih obroka tijekom dana. Dječji se apetit mijenja iz dana u dan, što je sasvim normalno, stoga, da bi stimulirali dobar apetit potičite djetetovu aktivnost. Ponajbolje je ukoliko se ta aktivnost događa vani, na svježem zraku. Također, bitno je prepoznati umor i reagirati na vrijeme. Djeca najčešće neće jesti ukoliko su umorna. Neka raspored obroka i vrijeme za igru ili neke dodatne obveze u koje je uključeno vaše dijete budu u skladu s prethodnom napomenom. Dobro je da dijete ima dnevnu rutinu, tako će lakše prihvaćati dnevne obroke i međuobroke. Također, prema nekim istraživanjima nije uputno davati neodgovarajuće međuobroke (energetske, slatke itd.) otprilike sat vremena prije glavnog obroka. Zapamtite, dokle god dijete raste i razvija se normalno, ono dobiva dovoljno energije.

Najčešće se povećani unos hrane kod djeteta može povezati s neposredno povećanom intencijom rasta. Za djecu predškolske dobi preporučuju se 3 glavna i 2 manja obroka:

zajutrak..... 10% cjelodnevne energije

doručak..... 25% cjelodnevne energije

ručak.....35% cjelodnevne energije

užina.....10% cjelodnevne energije

večera.....20% cjelodnevne energije



• KOJIH SE SMJERNICA DRŽATI KAKO BI POSTIGLI ZDRAV I URAVNOTEŽEN OBROK?

- ❖ temeljiti prehranu na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću
- ❖ uvoditi različite vrste mahunarki kao i one koje smo koristili tek povremeno
- ❖ u skupini mesa prednost dati lako probavljivim vrstama poput peradi, teletine i janjetine
- ❖ u skupini mlijeka i mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima, a minimalni udio mliječne masti određen je za svaku pojedinu dob i treba se držati tih preporuka
- ❖ izvori masnoća koja se preporuča neka budu bogati nezasićenim (maslinovo, bučino ili repičino ulje), a siromašni zasićenim masnim kiselinama (maslac, svinjska mast)
- ❖ voditi brigu o odgovarajućem unosu vode

Ključni čimbenik u promicanju cjeloživotne pravilne i odgovarajuće prehrane kao zalog za daljnji kvalitetan rast i razvoj djeteta je pravilan utjecaj roditelja, edukacija u dječjim vrtićima te kasnije i u školi.

Djeca predškolske dobi nikad nisu premala da bi se uspostavio temelj pravilne prehrane te odgovarajućih prehrambenih navika, a jedan od najboljih načina je da ih na razne načine uključimo u taj proces. Stoga treba uživati u hrani zajedno s našim mališanima, dopustiti im da ponekad sudjeluju u izboru namirnica tijekom kupovine, naučiti ih kvaliteti sirovih i industrijski proizvedenih namirnica te im dozvoliti s vremena na vrijeme da nam ‘pomognu’ oko pripreme jela. Uživanje u dobroj hrani i dobrom društvu u tom slučaju je zagarantirano.