

ИСХРАНА ДЕЦЕ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

Савремена наука о исхрани и бројна научна сазнања указују да је исхрана један од најзначајнијих фактора животне средине који утиче на здравље и квалитет живота. Улога и значај правилне исхране нарочито долази до изражаја у детињству, када долази до најинтензивнијег раста и развоја.

Сматра се да представља основу здравља за цео живот. Правилном исхраном у детињству, обезбеђује се и правилан физички интелектуални, емотивни и социјални раст и развој! Породица ту има најзначајнију улогу. При том, треба нагласити да су складни односи у породици, емотивна топлина и пажња према детету од пресудног значаја, не само на психосоцијални развој, већ и на карактер исхране детета. Међутим, поред породице, значајан утицај на развој, васпитање и стварање навика код деце има и предшколска установа, будући да ту деца проводе већи део дана. Усвајање правилних навика храњења и исправљање грешака у породичној исхрани (која је често неправилна или непотпуна у неопходним хранљивим материјама) представља важан део процеса социјализације и осамостаљивања детета. Исхрана деце у предшколским установама треба да се заснива на принципима правилне исхране деце предшколског узраста и законских прописа који уређују област предшколског васпитања и образовања, здравствене заштите и безбедности хране.



Правилна исхрана у установи има:

1. здравствену улогу – правилна исхрана представља основу очувања и унапређења здравља за цео живот, важан је фактор превенције многих хроничних незаразних болести и коректор је породичне исхране;
2. васпитно-образовну улогу – развијање позитивних навика, образаца понашања и формирање културе исхране, као саставног дела културе живљења и неговања здравих стилова живота.

Исхрана деце у предшколској установи треба да задовољи следеће критеријуме:

- 1) здравствену безбедност хране – здравствено исправне намирнице (физичко-хемијски и микробиолошки исправне намирнице)
- 2) санитарно-хигијенске услове складиштења и чувања намирница, припреме и дистрибуције готових obroka, у складу са принципима добре хигијенске и произвођачке праксе;

- 3) правилан начин припреме и одговарајући начин сервирања хране, у циљу постизања одговарајућег естетског изгледа хране и повољног ефекта на апетит код деце.

Основни задатак организоване исхране деце у предшколским установама је:

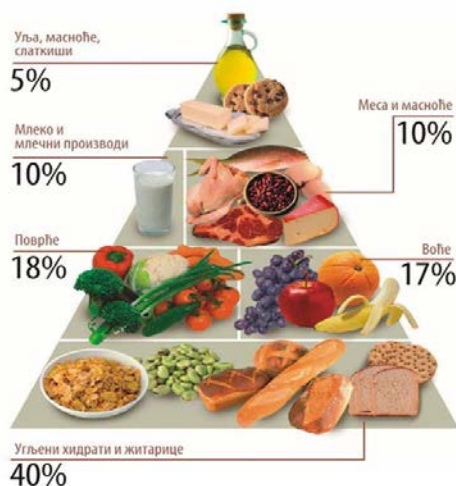
У зависности од узраста и дужине боравка деце, обезбеђење адекватног уноса енергије, хранљивих и заштитних материја.

Према Правилнику о ближим условима и начину остваривања исхране у предшколској установи („Службени гласник РС“, 39/2018) за целодневни боравак деце неопходно је обезбедити 75% енергетских потреба и 90% дневних потреба у састојцима значајним за правилан раст и развој – протеинима, витаминима и минералним материјама.

Програм исхране деце у нашој предшколској установи заснива се на прописаним начелима правилне исхране:

- **Рационална исхрана** – планираним дневним оброцима обезбеђује се адекватан енергетски унос у односу на узраст и пол.
- **Оптимална исхрана** – добро избалансирана исхрана која обезбеђује све хранљиве и заштитне материје, у складу са Нормативима исхране деце у предшколским установама.
- **Разноврсна исхрана** – која обезбеђује заступљеност свих група намирница, при чему предност дајемо биолошки вредним намирницама, а које су мање заступљене у породичној исхрани.

- I Житарице и производи од житарица
- II Месо, риба, јаја и њихови производи .
- III Млеко и млечни производи
- IV Масти и уља
- V Поврће
- VI Воће и воћне прерађевине
- VII Шећер и шећерни концентрати



- **Сезонска исхрана** – води се рачуна о заступљености намирница у складу са годишњим добом.
- **Уравнотежена исхрана** – односи се на правилан дневни ритам obroka, који подразумева сервирање obroka у одређеним размацама од 2,5 до 3 сата, у складу са физиолошким потребама деце, као и на поштовање препоручене процентуалне заступљености у односу на укупни дневни оброк.

У нашој установи се реализују 4 obroka уз правилно распоређене временске интервале:

- Доручак
- Ужина I
- Ручак
- Ужина II



Доручак представља први дневни оброк који се конзумира након дужег периода без хране и као такав треба да „пробуди“ наш мозак и тело, освежи организам, омогући брзо добијање енергије за предстојеће активности, подстакне рад органа за варење и слично. Треба да подмири 25% укупних енергетских потреба деце и при том да

садржи све неопходне хранљиве материје, нарочито заштитне.

Свеже воће има високу биолошку вредност – висок садржај састојака који повољно утичу на варење хране и искоришћавање хранљивих састојака, регулишу ацидобазну равнотежу, рад нервног система, ензимску активност и рад ендокриних жлезда. Најбољи физиолошки ефекат има када се конзумира самостално, као посебан оброк, те га стога ми дајемо као преподневну **ужину**.



Ручак традиционално представља главни оброк и треба да обезбеди највише енергије и хранљивих материја. Међутим, имајући у виду значај поврћа у смислу обезбеђивања неопходних заштитних материја и превенције бројних обољења савременог доба, најважнији задатак је да децу навикнемо да прихвате и заволе што више разноврсног поврћа у тањиру. Ми смо упорни, јер знамо да оброци са другарима у вртићу помажу чак и најизбирљивијим

малишанима да прихвате нов укус хране, као и укус хране који су пре доласка у колектив одбијали.

Послеподневна ужина обезбеђује остатак енергије и хранљивих материја, омогућава равномерно распоређивање количине унете хране и одржавање нормалног нивоа шећера у крви, спречава оптерећење органа за варење. И у овом

оброку пратимо савремене препоруке, те стога смањујемо количину рафинисаног шећера и прерађених намирница у корист природних, домаћих намирница високе биолошке вредности, које нису тако честе у породичној исхрани.

Актуелне чињенице о исхрани деце

Деца усвајају и узимају оно што им се нуди.

Јако је важно од самог почетка, односно од увођења немлечне исхране шта се деци нуди.

Шта нудимо деци?

Чињенице :

- Већина родитеља деци од најранијег узраста нуди индустријски произведену храну, мале биолошке вредности (индустријски сокови, кашице, пецива, слаткиши, грицкалице, фастфуд храна ...).
- Деца славе рођендане и празнике, друже се, уз слаткише грицкалице, сокове и то у великим количинама.
- Неретко се деци узраста преко 3 год. пасира храна...
- Деци се често нуди сок, (најчешће индустријски), па она када су жедна уместо воде траже сок.
- Вртићима и школама су најближе пекаре, продавнице брзе хране, газираних напитака и сокова.
- Многи родитељи деци након изласка из вртића дају пецива, смоки, чоколадице... или их одводе у "Мекић"

• Такође им пре уласка у вртић купују пецива (у оближњој пекари), или их доводе са слаткишима или грицкалицама у рукама.

• Расте број родитеља који деци предшколског узраста опредељују неки од алтернативних видова исхране, најчешће вегетаријански, а и вегански начин исхране.

• Расте број деце са интолеранцијама и алергијама на разне врсте намирница и хране;

- најчешће су интолеранције и алргије на поједине намирнице (јаја, кравље млеко и млечни производи, махунарке, глутен, мед, риба, језграсто воће, цитруси ...)

- алергије на више намирница – удружене алергије

- алергије - на поједине састојке неких намирница, које представљају животни ризик за дете.

- интолеранције и алергије на одређене намирнице код деце су често временски ограничене (од неколико месеци до 1 или две године).



Сарадња родитеља са нутриционистима у вртићу

Због свега наведеног, перманентна сарадња са родитељима у ПУ је неминовна потреба и одвија се кроз:

- индивидуалне разговоре (најчешће са родитељима деце која из неког разлога захтевају индивидуалну исхрану;
- родитељске састанке на нивоу вртића (планиране са циљем информисања родитеља о исхрани деце у вртићу, заснованој на начелима правилне исхране деце и начину реализације овог важног сегмента предшколске делатности и вида дечје заштите)
- састанке са саветом родитеља;
- писана обавештења, предлоге, објашњења и упутства;
- комуникацију путем маила, а ређе и путем телефона;

Информације које нутриционисти и родитељи најчешће размењују односе се на:

- Планирање, организацију, реализацију и контролу исхране деце у ПУ.
- Могућности и начин обезбеђивања исхране у установи, деци са захтевима за индивидуалном исхраном.
- Значај правилне исхране деце у предшколском узрасту
- Значај стицања добрих навика у исхрани у предшколском узрасту деце.
- Последице актуелне превелике заступљености индустријски процесуиране хране у исхрани деце.
- Карактеристике индустријске хране...

Одлике индустријски прерађене хране

- Прерађена храна садржи шећере: засићене масти, транс масне киселине, натријум и многе разл. хемикалије: адитиве, побољшиваче укуса, конзервансе, емулгаторе, који се додају сланим и слатким индустријским производима, биљним масноћама да не би ужегле и да се не би микробиолошки поквариле.

Сухомеснати полутрајни производи садрже нитрате, нитрите и полифосфате.

Пекарски производи садрже такође полифосфате.

Скривени додаци су и вештачке боје и вештачке ароме, које поготово кумулативно делују и утичу тако да ова храна постаје обавезна навика.

- Инд. процесуирану храну одликује висока енергетска вредност, а мала хранљива вредност - празне калорије;
- Прерађеној храни треба много више времена да се свари.
- Уколико се често конзумирају бели хлеб, кифле, крекери, тестенине од белог брашна, слаткиши и брза храна богата сољу, транс мастима и хемијским адитивима, доводи до стварања зависности и онемогућавања осећаја укуса за другу - природну храну.
- Превелика употреба сланих грицкалица и ароматичних слакиша, који су дехидрирани изазива потребу за течношћу током конзумације, што је лоша навика.
- Натријум из кухињске соли и других натријумових једињења утиче на интензивирање рада штитне жлезде.

- Такође ова храна ремети однос десетине минерала, што за последицу има пад имунитета.

Последице неправилне исхране код деце бројне су и штетне:

Неправилна исхрана у детињству услов је за бројне здравствене проблеме током целог живота:

- учесталост озбиљних, модерних хроничних незаразних болести, које су последица неправилне исхране је у сталном порасту:
гојазност, дијабетес каријес, алергије, болести квс, рак, артритис, остеопороза, херпес, инфекције гљивицама доводе се у везу с претераном конзумацијом шећера.
- чести су поремећаји у исхрани (најчешће у адолесцентном периоду) који су последица психолошких ефеката наведених болести пре свега гојазности: анорексија и булумија.

Последице неправилне исхране код деце и лоше прехранбне навике деце код нас условиле су:

- Пораст броја гојазне деце:
- Свако пето дете школског узраста је прекомерно ухрањено – што води у гојазност
- 55% становништва у Србији је гојазно.

Препоруке – савети

- Нудити детету од раног узраста разноврсну храну: разне интегралне житарице и производе од њих, поврће и воће: сезонско, тамно обојено, јужно, орашасто и сушено.
- Исхрана треба да обезбеди довољно гвожђа и калцијума за потребе организма у развоју (месо, млеко, мл. производе, јаја...)
- Укључити дете у куповину намирница и спремање хране.
- Комбиновати храну различитих боја и структуре, то ће повећати интересовање детета за храну.
- Определити се за исхрану са мање слаткиша и соли.



- Не нуткати “нешто између оброка”- грицкалице , сокове
- Комбиновати намирнице богате витамином Ц са онима које су богате гвожђем (месо и зелено поврће).
- Сервирати воће као ужину, свеже, сушено, језграсто...
- Планирати оброк пре него што дете постане сувише гладно, уморно или иритирано.
- Припремати оброке методом печења, динстања, кувања. Осим што смањују губитке витамина, минерала, дијетних влакана, овакви видови припреме хране су једноставнији-лакши и бржи.
- Месо је нарочито пожељно кувати или динстати у сопственом соку, поклопљено, јер је тако спремљено мекше. Користити млада меса-телетину, јунетину, пилетину, јагњетину.
- Храну не прекувавати и не пресољавати, не додавати индустријске зачине, већ додавати зачинске биљке, које имају лековита својства, побољшавају укус, изглед и варење хране (першун, целер, бели лук, босиљак, оригано, нана...)
- Прилагодити амбијент obroку, одабрати одговарајућу столицу, прибор за јело, столњак, салвету...
- Сервирати оброке да естетски изгледају привлачно за дете
- Установити навику прања руку пре и после оброка.
- Примером показати добре манире за столом, дете учи по моделу.

Дете своје навике у исхрани развија на основу навика, ставова према храни и знања о исхрани његових родитеља, васпитача.

Емотивна искуства у периоду ране исхране чине базу, за каснији доживљај и однос детета према храни и исхрани.

Склоност или аверзија према одређеној храни коју испољавају родитељи или васпитачи, готово сигурно ће се пренети и на дете.

- Не очекивати да ће дете седети током читавог оброка. Оно може устати од стола ако је завршило.
- Не галамити ако оброк остане нетакнут и не присиљавати дете да једе, већ покушати убедити дете да проба храну...
- Не одустајати од понуде хране коју дете одбије, већ исту припремити на други начин и изнова нудити, нудити и нудити.
- доста свежег воћа, поврћа и инт. житарица, детету предшколског и рано школског узраста обезбедиће витамине у најбољим комбинацијама и омогућити најбољу искористљивост хране.



- Неговати здрав стил живота – упражњавати правилну исхрану дозирану физичку активност (кад код је могуће и колико год је могуће са дететом/децом у природи), довољно сна...значајни су услови за формирање добрих навика код деце, које остају за цео живот.

Нутрициониста – дијететичар Јелена Зарић

Нутрициониста – дијететичар Ивана Добросављев

Шеф Централне кухиње, мастер спец. Прехрамбене технологије Дејан Башић