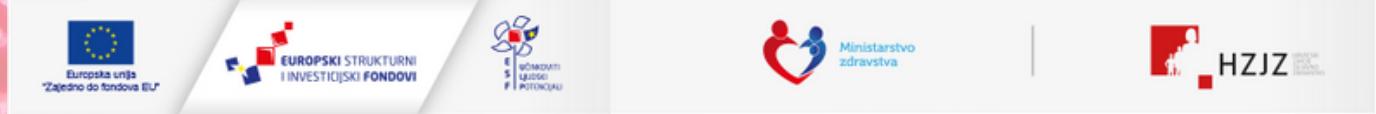


TJEDAN PRAVILNE PREHRANE - EDUKATIVNI MATERIJALI

ŽIVJETI
ZDRAVO



3. - 7. 4. 2023.



Projekt je sufinancirala Evropska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Uz mnoštvo igara i zabavnih aktivnosti, ove godine smo pripremili i edukativne materijale koji će vam pomoći u svakodnevnom poslu i komunikaciji s roditeljima:



Pravilna prehrana djece predškolske dobi

Pravilna prehrana važna je u svakoj dobi, a u djece jasličke i vrtičke dobi ona čini jedan od temelja zdravog razvoja i zdravlja za cijeli život. Kako bi bili sigurni da dijete razvija pravilne prehrambene navike nudite mu raznovrsno voće, povrće, žitarice, bjelančevine i mlječne proizvode. Kad birate hranu za dijete birajte nutritivno bogate namirnice i ograničite one bogate dodanim šećerima, mastima i solju. Pokušajte sljedeće:



Budite uzor.

Djeca predškolske dobi često kopiraju ono što roditelji ili skrbnici rade za stolom. Ako vi jedete povrće i djeca će jesti povrće, a to će biti dobro i za Vas i za dijete.



Razmislite o odabiru pića.

Zaslađena pića poput voćnih sokova i gaziranih pića izvori su dodanih šećera i često imaju mnogo kalorija. Umjesto soka, djetetu ponudite pića bez dodanih šećera poput vode, mlijeka ili cijeđenih voćnih sokova.



Pazite na sigurnost.

Potaknite dijete da tijekom obroka sjedi za stolom i ne hoda okolo noseći hranu kako se ne bi ozlijedili.



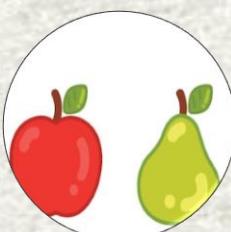
Isprobajte novu hranu.

Prilikom kupovine namirnica dopustite djetetu da izabere novu hranu koju će probati. Pri posluživanju, s novom namirnicom poslužite i onu hranu za koju ste sigurni da dijete voli jesti. Budite uporni, nekad je potrebno i desetak pokušaja kako bi dijete prihvatio novu hranu.



Uključite djecu.

Predškolska djeca vole sudjelovati u zajedničkim aktivnostima. Zamolite ih da Vam pomognu pri pripremi obroka pranjem namirnica, trganjem zelene salate, miješanjem sastojaka ili postavljanjem stola. Na kraju ćete uživati u obroku koji ste zajedno pripremili.



Ponudite izvore.

Kao i odrasli, djeca predškolske dobi vole birati što će jesti. Upitajte dijete želi li "Krušku ili jabuku?,, "Kruh ili tost od cjelovitih žitarica?". Tako ćete djetetu istovremeno ponuditi zdravi obrok i dati mogućnost izbora.

Razvojne prekretnice u ponašanju

Jasličko i vrtičko doba važno je razdoblje za razvoj zdravih životnih navika. Od 2. do 5. godine, djeca rastu i razvijaju se na načine koji utječu na ponašanje u svim područjima, uključujući i prehranu. Svako dijete razvija se vlastitim tempom, pa navedena ponašanja služe kao orientir za pojedinu dob.

od 2. do 5.
godine
života!



2 GODINE

- Koristi žlicu i pije iz šalice
- Lako otklonjive pažnje
- Rast se usporava i apetit se smanjuje
- Razvija preferencije u prehrani
- Može biti vrlo neuredno pri jelu
- Može početi odbijati određenu hranu



3 GODINE

- Pravi jednostavne ili/ili izbore hrane, odabire ili kriške jabuke ili kriške naranče
- Izlijeva tekućinu uz malo proljevanja
- Služi se vilicom i žlicom
- Može slijediti jednostavne upute kao što su "Molim te, koristi svoju salvetu."
- Počinje tražiti da mu se priprema omiljena hrana
- Voli imitativnu igru kuhanja
- Može početi odbijati određenu hranu



4 GODINE

- Pod utjecajem je televizije, medija i vršnjaka
- Mogu mu se ne svidjeti neke kombinacije jela
- Pri jelu se rijetko proljeva
- Zna kakvo se ponašanje za stolom očekuje
- Može mu se lako preusmjeriti pažnja
- Može početi odbijati određenu hranu

5 GODINA

- Ima sve manje prehrambenih zahtjeva
- Uglavnom prihvata hranu koja je ponuđena
- Odijeva se i jede uz nadzor

Aktivnosti u kuhinji

Potičite dijete da isproba novu hranu kroz pomaganje u kuhinji. Djeca vole obavljati „odrasle“ poslove. Dajte im jednostavne zadatke. Pohvalite njihov trud. Manja je vjerojatnost da će djeca odbiti hranu u čijoj su pripremi sudjelovala.

Kako djeca predškolske dobi rastu, mogu pomoći pri obavljanju različitih zadataka u kuhinji. Iako su sljedeći prijedlozi su tipični za pojedinu dob, djeca mogu razviti ove vještine u različitoj dobi.

od 2. do 5.
godine
života!



S 2 godine:

- Briše stolove
- Predaje predmete odrasloj osobi koja ih posprema (npr. nakon kupovine namirnica)
- Stavlja stvari u smeće
- Trga lisnato povrće
- Pomaže u “čitanju” kuharice okretanjem stranica
- Pravi "lica" od komadića voća ili povrća
- Inspire povrće ili voće
- Trga mahune



S 3 godine:

Sve kao i dvogodišnjak te još:

- Dodaje sastojke
- Razgovara o kuhanju
- Grabi ili gnječi krumpir
- Cijedi agrume
- Miješa tjesto za palačinke
- Mijesi i oblikuje sirovo tjesto
- Imenuje i broji namirnice
- Pomaže sastaviti pizzu



S 4 godine:

Sve kao i trogodišnjak te još:

- Guli jaja i neke vrste voća poput naranča ili banana
- Postavlja stol
- Razbija jaja
- Pomaže pri mjerenju suhih sastojaka
- Pomaže u pravljenju sendviča i salata



S 5 godina:

Sve kao i četverogodišnjak te još:

- Mjeri tekućine
- Meko voće reže tupim nožem
- Koristi mulinicu za jaja

Savjeti za prehranu izbirljive djece



Podsjećaju li Vas neke od sljedećih izjava na Vaše dijete?

„Ivan želi jesti samo kruh i sirni namaz.“

„Lana ne želi jesti ništa zeleno, samo zbog boje.“

„Banane su nekada bile Filipova omiljena hrana, ali sada ih ne želi ni dotaknuti.“

Vaše dijete možda želi jesti samo određenu vrstu hrane ili odbija hranu na temelju boje ili teksture. Možda se često samo igra za stolom i ne želi jesti. Ne brinite ako je Vaše dijete izbirljivo u prehrani. Izbirljivo ponašanje u prehrani uobičajeno je za mnogu djecu u dobi od 2 do 5 godina. Sve dok dijete raste u skladu s preporukom liječnika, najvjerojatnije jede dovoljno da bi bilo zdravo. Ako ste zabrinuti u vezi s djetetovim rastom ili ponašanjem pri hranjenju, svakako razgovarajte s djetetovim liječnikom.

Kako se nositi s djetetovom izbirljivošću u prehrani?

Izbirljivost Vašeg djeteta u prehrani je privremena. Ako tome ne pridajete previše pažnje, vjerojatno će završiti prije polaska u školu. Nudimo slijedeće savjete koji će Vam pomoći da se na pozitivan način nosite s djetetovim izbirljivim ponašanjem u prehrani. Označite aktivnosti koje ste pokušali:

- Neka Vaše dijete bude "birač proizvoda".** Neka dijete u trgovini odabere voće i povrće koje će kod kuće pripremiti.
- Uključite dijete u pripremu obroka.** Djeca uče o hrani i rado kušaju obroke u čijoj su pripremi sudjelovali. Dopustite im da dodaju sastojke, ribaju povrće ili miješaju hranu.
- Ponudite izbore.** Umjesto da pitate: "Želiš li brokul za večeru?", pitajte "Što bi želio za večeru, brokul ili cvjetač?"
- Uživajte u zajedničkim obiteljskim obrocima.** Razgovarajte o tome što su članovi obitelji radili tijekom dana, što vas je nasmijalo ili što ste zabavno učinili. Isključite TV i držite telefone podalje od stola kako biste se posvetili svojoj obitelji.
- Ponudite istu hranu cijeloj obitelji.** Poslužite isti obrok odraslima i djeci. Neka vide da uživate u raznovrsnoj hrani. Razgovarajte o bojama, oblicima i teksturama na tanjuru.



Savjeti za prehranu izbirljive djece

Ispobavanje nove hrane

Vaše dijete možda neće htjeti probati novu hranu. Normalno je da djeca odbijaju hranu koju nikad prije nisu probali. Evo nekoliko savjeta kako potaknuti dijete da proba novu hranu:

- Počnite s malim porcijama.** Neka djeca isprva kušaju male porcije nove hrane u kojoj Vi uživate. Isprva im dajte male količine nove hrane i budite strpljivi. Kad počnu jesti više vrsta hrane, lakše ćete planirati obiteljske obroke.
- Ponudite jednu po jednu novu hranu.** Uz novu hranu poslužite i nešto za što znate da dijete voli. Veći broj novih namirnica odjednom može biti previše za dijete.
- Budite dobar uzor.** I sami probajte novu hranu. Opišite djetetu njezin okus, teksturu i miris.
- Novu hranu ponudite na početku obroka.** Dijete je najgladnije na početku obroka.
- Ponudite novu hranu više puta.** Ponekad je potrebno dulje vrijeme kako bi dijete prihvatio novu hranu. Djeca ne prihvaćaju uvijek novu hranu odmah. Može biti potrebno i desetak pokušaja da dijete prihvati novu hranu.



*Neka djeca uče služeći se sama.
Naučite ih da za početak uzimaju manje količine hrane. Recite im da mogu dobiti još hrane ako su još uvijek gladni.*



Djeca uče promatrajući Vas. I Vi jedite voće i povrće pa će i Vaše dijete služeći se sama.

Učinite hranu zabavnom!

Pomozite djetetu da razvije zdrave prehrambene navike tako što ćete ga uključiti u pripremu i učiniti hranu zabavnom! Budite kreativni u kuhinji i zabavite se. Označite ideje koje ste isprobali kod kuće i svakako dodajte i svoje ideje!



Zajedno stvarajte obroke i uspomene. To su lekcije koje će dijete pamtitи zauvijek.

- Izrežite hranu u zabavne i jednostavne oblike pomoću kalupa za kekse.**
- Potaknite dijete da izmišlja i pomozite mu pripremiti nove vrste jela.** Stvorite nove okuse miješanjem dvije ili više grupe namirnica kako biste dobili zanimljive parove.
- Imenujte obroke u čijoj izradi je dijete sudjelovalo.** S posebnom pažnjom i velikim entuzijazmom poslužite "Marijinu salatu" ili "Petrov slatki krumpir,,.
- Naše obiteljske ideje za zabavnu pripremu hrane:**

Za još sjajnih savjeta posjetite:
ChooseMyPlate.gov/preschoolers/

Pravilna prehrana u djece predškolske dobi



Izrazi koji POMAŽU i OTEŽAVAJU

Kao osoba koja brine o djetetu, upravo Vi igrate najveću ulogu u prehrambenom ponašanju Vašeg djeteta. Ono što govorite utječe na razvoj djetetovih prehrambenih navika. Negativni izrazi lako se mogu promijeniti u pozitivne i korisne!



Izrazi koji OTEŽAVAJU:

UMJESTO...

Pojedi to za mene.

Ako ne pojedeš još jedan zalogaj, bit ću ljut.

Izrazi poput ovih uče dijete da jede za Vaše odobravanje i ljubav. Takvi izrazi mogu u djeteta izazvati negativna ponašanja, stavove i uvjerenja o hrani i o sebi.

UMJESTO...

Ti si tako velika djevojka; pojela si sav grašak.

Lea, pogledaj svoju sestru. Pojela je cijelu bananu.

Moraš pojesti još jedan zalogaj prije nego što ustaneš od stola.

Izrazi poput ovih uče vaše dijete da zanemari osjećaj sitosti. Za djecu je bolje da prestanu jesti kad su sita nego kad su pojela svu hranu.

UMJESTO...

Vidiš, to i nije bilo tako loše, zar ne?

Ovakav izraz djetetu implicira da je pogriješilo što je odbilo hranu. Može rezultirati negativnim stavovima o hrani ili sebi.

UMJESTO...

Nema deserta dok ne pojedeš povrće.

Prestani plakati i dat ću ti kolačić.

Kad nudite hranu poput deserta kao nagradu za pojedene namirnice poput povrća, šaljete poruku da je neka hrana bolja od druge. Davanje slatkiša kad je uzrujano uči dijete da jede kako bi se osjećalo bolje. To može dovesti do prejedanja.

POKUŠAJTE...

**Ovo je kivi; sladak je kao jagoda.
ove rotkvice su jako hrskave!**

Izrazi poput ovih pomažu u isticanju osjetilnih obilježja hrane. Oni ohrabruju dijete da proba novu hranu.

POKUŠAJTE...

Gовори ли ти трбушић да си сит?

Је ли твој јелудац још увјек крuli od глади?

Је ли твом трбушићу доста?

Izrazi poput ovih pomažu djetetu da prepozna kad je sito. Na taj način može se spriječiti prekomjeran unos hrane.

POKUŠAJTE...

Sвиђа ли ти се то?

Што ти је најкусније?

Сватко воли разлиčиту храну, зар не?

Izrazi poput ovih čine da se dijete osjeća kao da samo donosi odluke. Također se fokusira na okus hrane, a ne na to tko je bio u pravu.

POKUŠAJTE...

Можеш пробати ово поврће други пут. Желиш ли слjedeći put kušati sirovo umjesto kuhanog?

Žao mi je što si туžан. Dođi ovamo da te сnažно загрлим.

Nagradite dijete pažnjom i lijepim riječima. Utješite ga zagrljajem i razgovorom. Pokažite ljubav kroz zajedničko vrijeme i zabavu.

Pravilna prehrana u djece predškolske dobi

Primjeri dobre prakse serviranja ručka kako bi djeca bila spremna za učenje u poslijepodnevnim satima:

1. Svakodnevno poslužujte obroke u isto vrijeme.

Preporuča se da se ručak poslužuje između 11:00 i 13:00 sati. Doručak bi trebalo poslužiti do dva sata prije ručka.

2. Osigurajte dovoljno vremena za jelo.

Stručnjaci preporučuju da djeca nakon što sjednu za stol imaju najmanje 20 minuta vremena za ručak. Za doručak je potrebno nešto manje vremena, najmanje 10 minuta.

3. Dopustite „odmor prije ručka“.

Kratko nestruktuirano vrijeme, odnosno odmor koristi djeci, odgojiteljima i ostalom osoblju. Prema istraživanjima, odmor prije ručka koristan je jer:

- Poboljšava nutritivnu kvalitetu obroka
- Smanjuje bacanje hrane
- Pozitivno djeluje na ponašanje za stolom
- Smanjuje nemir djece u poslijepodnevnim satima.



4. Slijedite pravilo „podjele odgovornosti“ tijekom obroka kako biste pomogli djeci da razviju zdrave prehrambene navike.

U ovom pristupu:

- Odrasli odlučuju *što, kada i gdje* jesti
- Djeca odlučuju *koliko i hoće li* jesti.

Kod uvođenja nove hrane djeci ponudite male porcije. Uspješna provedba ovog pravila uključuje edukaciju osoblja, djece i roditelja, kao i postavljanje informacija u prostoru gdje se jede.

5. Svake godine provedite edukaciju osoblje o vrtićkim pravilima obroka.

Na taj način osoblje će slijediti pravilo podjele odgovornosti i neće mamiti, uvjeravati ili prisiljavati djecu da uzimaju ili jedu hranu ako ne žele.

6. Potaknite odgojitelje i ostalo osoblje da jedu s djecom.

Studije pokazuju da prisustvo odgojitelja i drugih odraslih osoba tijekom obroka kako bi potakli djecu da probaju novu i odaberu raznovrsnu hranu, potrošnja hrane i unos mlijeka se poboljšavaju.

Pravilna prehrana u djece predškolske dobi

7. Pružite djeci mogućnost izbora.

Djeca bolje jedu kada im je ponuđen izbor, posebno kada je riječ o voću i povrću. Pokušajte ponuditi dva izbora voća i povrća dnevno. Može biti jednostavno poput svježeg grožđa i soka od jabuka ili sirove mrkve i kuhanog kukuruza.

8. Stvorite ugodno i privlačno okruženje za jelo.

Upitajte odgojitelje, roditelje i djecu o načinima kako iskustvo prehrane učiniti ugodnijim. Mogućnosti uključuju:

- Pustite glazbu
- Ukrasite prostor za jelo šarenim i privlačnim slikovnim prikazima, dječjim djelima
- Oznake mogu pomoći usmjeriti djecu na zdrave prehrambene odabire i utvrditi pravila vezana uz uzimanje obroka.

9. Potaknite odrasle da potiču zdrave navike u prostoru za jelo.

Potaknite osoblje da jedu s djecom kako bi ih djeca vidjela kako i oni jedu ponuđene namirnice. Svaka odrasla osoba može biti pozitivan uzor dok jede zdravu hranu ili dok je tjelesno aktivna s djecom. Ručak je također odlična prilika za učenje o lijepom ponašanju za stolom i druženje s djecom.

10. Vrtićka djeca trebaju vrijeme za prije i poslije podnevnu hranjivu užinu.

Mala djeca trebaju hranu svakih nekoliko sati kako bi održala snagu mozga i energetske potrebe. Međuobroke također treba jesti na miru, bez ometanja drugim aktivnostima.

"Gladna djeca ne mogu učiti: Postavite pravila hranjenja koja djeci osiguravaju nutrijente za razvoj i snagu mozga."

Katie Bark, RD.



Kako (još više) zavoljeti povrće?

Zašto je važno svakodnevno jesti dovoljne količine povrća i voća?

Konsumacija dovoljne količine povrća i voća važan je dio pravilne prehrane zbog svoje višestruke dobrobiti za naše zdravlje. Povrće i voće može nam pomoći u sprječavanju svih oblika malnutricije odnosno pothranjenosti, nedostatka vitamina i minerala ili prekomjerne tjelesne mase ili debljine. Svakodnevna konzumacija povrća i voća može i smanjiti rizik od nastanka kroničnih nezaraznih bolesti, odnosno onih bolesti od kojih u svim razvijenim zemljama svijeta obolijeva najveći broj ljudi. Osim toga, povrće i voće obiluje vitaminima, mineralima, biljnim vlaknima i fitokemikalijama, aktivnim tvarima koje su prirodno prisutne u biljkama i imaju zaštitni utjecaj na naše zdravlje.

Zašto neka djeca ne žele jesti povrće?

Svako dijete prvenstveno bira hranu prema svojim okusnim preferencijama odnosno stavu o tome koji okusi mu se sviđaju, a koji ne. Dječja filozofija prehrane je zapravo vrlo jednostavna ako ne uživaju u okusu neke hrane, odnosno, ako im nešto nije „fino” oni će to odbiti jesti.

Djetinjstvo je važno razdoblje za razvoj okusnih preferencija. Od samog rođenja djeca, u pravilu, imaju sklonost prema slatkom okusu, a oko 4 mjeseca života razvijaju sklonost i prema slanom. Istovremeno, odbijaju gorko i kiselo pa hranu kao što je povrće, koje nije slatko i ima gorkih nota okusa, odbijaju. Odbijanje gorkog i

kiselog okusa je opisano kao evolucijski koristan mehanizam za preživljavanje kako bi djeca izbjegla konzumiranje neugodnih ili otrovnih kemikalija, tj. kako ne bi pojela potencijalno otrovne biljke koje često imaju gorak ili kiseo okus. Ipak, nisu sva djeca ista. Razlike u okusnim preferencijama među pojedinom djecom izražene već u ranoj dobi mogu se objasniti izloženošću različitim okusima u trudnoći i za vrijeme dojenja, ali i genetikom. Neki ljudi su, na primjer, osjetljiviji na gorki okus zbog čega će ga nastojati izbjegći, a drugima taj okus i nije tako intenzivan. Ipak, usprkos tome, većina osoba se može naviknuti na nove okuse ako ih učestalo konzumira.



Kako (još više) zavoljeti povrće?

Osim same preferencije okusa, na to hoće li djeca konzumirati povrće, utječe i to koliko je djeci povrće dostupno i pristupačno. Dakle, stvaranje više prilika za konzumaciju povrća može biti jedan od načina za povećanje unosa. Veća je vjerojatnost da će djeca konzumirati one namirnice koje su im lako dostupne i koje su češće imala priliku jesti kod kuće ili izvan nje. Djeca o pravilnim prehrambenim navikama uče i gledajući druge. Prvo promatraju osobe u svom domu, članove svoje obitelji. Ukoliko sami roditelji rado i često konzumiraju povrće, veća je vjerojatnost da će ga i djeca rado jesti. Kako djeca odrastaju, počinju provoditi sve više vremena izvan kuće gdje uče i od drugih ljudi i imaju priliku upoznati neke nove okuse. Upravo zato je škola, mjesto gdje djeca provode mnogo vremena, ključno okruženje za usvajanje dobrih prehrambenih navika.

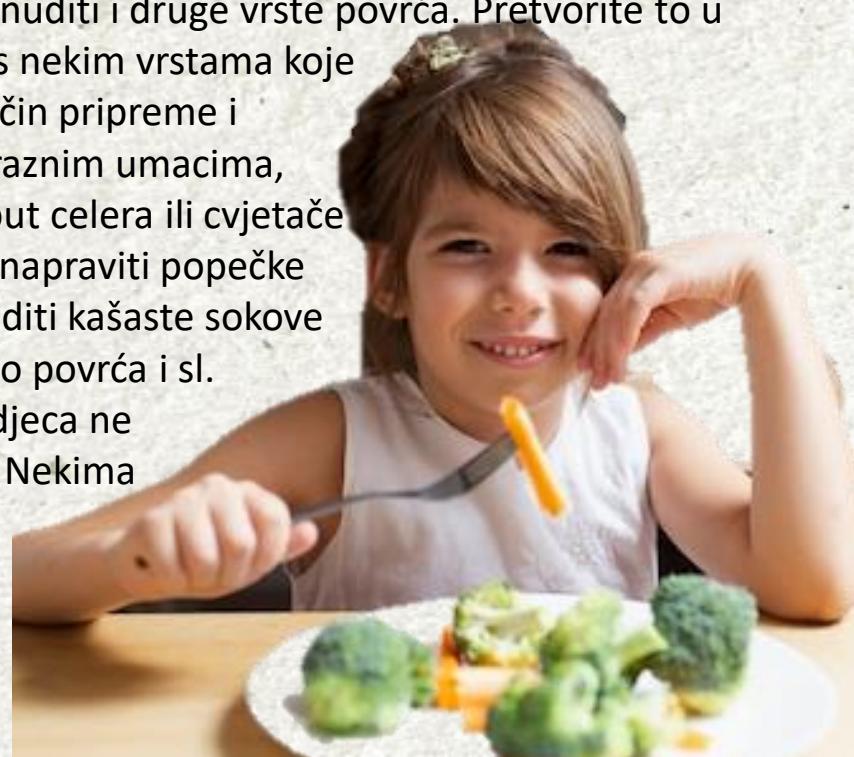
Što ako dijete uopće ne želi jesti neku vrstu povrća?

Roditelji ili ostale osobe koje djeci nastoje ponuditi uravnoteženu prehranu često se osjećaju loše ako dijete uopće ne želi jesti neke vrste povrća. Međutim, svatko od nas ima neke namirnice koje mu nikad neće biti omiljene. Uvjeravanje djece da trebaju jesti povrće jer je to zdravo često nije najučinkovitiji pristup, baš kao ni prisila i ucjena. Mlađa djeca teško mogu shvatiti što to znači da je nešto zdravo, dok bi starija mogla povezati da ako je nešto zdravo to podrazumijeva da „nije ukusno“ i da ih se time kažnjava.

Ako dijete u nekom trenutku želi jesti samo određene vrste povrća, valjalo bi se usredotočiti na njih. Sreća je u tome što postoji velik broj vrsta povrća, različitih boja, oblika, okusa, teksture, mirisa i svatko će sigurno uspjeti pronaći nešto što mu odgovara. Uz to, kontinuirano nastojte nuditi i druge vrste povrća. Pretvorite to u izazov, kombinirajte nove vrste povrća s nekim vrstama koje dijete dobro prihvata ili promijenite način pripreme i serviranja. Povrće možete tako dodati raznim umacima, raditi guste juhe od povrća, povrće poput celera ili cvjetače možete dodati u pire krumpir, možete napraviti popečke od povrća, zajedno s djecom možete raditi kaštaste sokove (smoothie) od voća u kombinaciji s malo povrća i sl.

Mogućnosti su razne! Normalno je da djeca ne prihvate povrće kad ga prvi put kušaju. Nekima je potrebno čak 10 do 16 probavanja neke nove namirnice da ju i prihvate.

Bit će potrebno malo strpljenja i vremena, ali sigurno se isplati!





**ŽIVJETI
ZDRAVO**



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"

