

Doručak je pola zdravlja

Iskustva dobre prakse Dječjeg vrtića Sunce

Ljiljana Vučemilović, zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić Sunce, Zagreb



Kvalitetna prehrana i dobro zdravlje u bliskoj su povezanosti tijekom cijelog života. U razdoblju u kojem se dijete najintenzivnije razvija i raste, prehrana, sasvim sigurno, ima jednu od presudnih uloga.

Mnogi znanstveni dokazi o važnosti i utjecaju doručka na zdravstvene aspekte u djetinjstvu i odrasloj dobi ukazuju kako je redoviti doručak navika koja pridonosi optimalnom zdravlju cijele obitelji, imajući u vidu činjenicu da djeca koja doručkuju imaju bolju koncentraciju, postižu bolje rezultate u aktivnostima te lakše održavaju normalnu tjelesnu masu, a izostavljanje doručka dovodi se u vezu s općenito neadekvatnom prehranom i pojavom kroničnih bolesti. Novi prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjim vrtićima razrađuju najbolji predviđeni energetske unos i raznovrsnu zastupljenost namirnica, te preporuke o dnevnom unosu energije po obrocima usklađene s dobi djeteta. Važan segment preporuka čini i diferenciranje hrane unutar pojedinih skupina namirnica te se prednost daje onim namirnicama unutar skupine koje predstavljaju zdraviji odabir.

Doručkom, kao prvim jutarnjim obrokom, potrebno je osigurati 25% dnevne potrebe za energijom. Poštujući najbolji predviđeni energetske unos i raznovrsnu zastupljenost zdravih namirnica, djeca u dječjim vrtićima imaju priliku započeti dan zdravim, te nutritivno i energetske izbalansiranim obrokom. Uspoređujući broj prisutne djece u vrtiću u vrijeme doručka, možemo zaključiti da od 150 prisutne djece njih 77,8% vrtičke dobi i 80% jasličke dobi doručkuje u vrtiću (ostala djeca doručkuju kod kuće.) Ovi nam pokazatelji govore da velik broj djece stječe naviku doručkovanja, a time i naviku konzumiranja nutritivno vrijednih i preporučljivih namirnica. Iako je ovaj uzorak relativno malen, veliki postotak djece koja doručkuju u vrtiću ipak upućuje na činjenicu da se sustavnim informiranjem roditelja, djece i odgajatelja, te stalnim praćenjem

samog procesa konzumiranja obroka mogu postići dobri i kvalitetni pomaci u kulturi jela i odabiru kvalitetnih namirnica. Jako je važno što se u vrtiću servira i sezonsko voće koje je postalo sastavni dio doručka. Na taj način omogućeno je i djeci koja doručkuju kod kuće ili djeci koja slabije pojeduju doručak u vrtiću, da voćem zamijene razne grickalice i industrijske sokove. Za zdrav doručak potrebno je odabrati nutritivno vrijedne namirnice poput peciva ili žitnih pahuljica od cjelovitog zrna (vodeći brigu o količini vlakana, posebno kod male djece), mlijeka i mliječnih proizvoda (ili drugih visokovrijednih izvora proteina i kalcija), te sezonskog voća ili svježeg iscijeđenog voćnog soka. Stalnim i kontinuiranim praćenjem i radom na promicanju zdravih prehrambenih navika djece i odraslih u vrtiću, postigli smo znatne i

kvalitetne pomake, pa tako danas, dakle pet godina nakon primjene novih prehrambenih standarda, možemo reći da:

- većina djece kojima se ponudi nutritivno vrijedan obrok u vrtiću, taj obrok i konzumira;
- u skupinama djece gdje postoji kontinuirana suradnja odgajatelja, roditelja i djeteta vezana za prehranu, raznovrsni obroci se bolje i brže prihvaćaju;
- djeca čiji roditelji prehrani pristupaju na način da je smatraju važnom za svoje dijete i sebe, češće i aktivnije sudjeluju u ponuđenim edukacijama i radionicama;
- ponuđene sadržaje o pravilnoj prehrani, te njezinom utjecaju na različite aspekte zdravlja, kroz interaktivne kutiće zdravlja i prehrane, češće svojoj djeci čitaju roditelji koji i sami preferiraju zdrave namirnice u svojoj prehrani;
- roditelji sve rjeđe svojoj djeci kupuju hranu putem do vrtića;
- zahvaljujući transparentnosti vrtičkih jelovnika i recepata roditelji su obogatili i dnevne jelovnike u obitelji.



Doručkom je potrebno osigurati 25% dnevne potrebe za energijom