

govorimo o temi broja



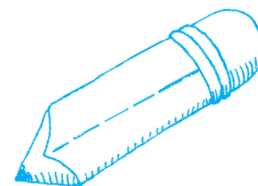
Prehrana koja se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću jedna je od značajka 'novih jelovnika'

Imam pravo jesti zdravo

Liljana Vučemilović,
zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić 'Sunce'

Ljuba Vujić Šisler,
zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić 'Srednjaci'
Zagreb

Ispred podružnice medicinskih sestara grada Zagreba, zdravstvene voditeljice Liljana Vučemilović i Ljuba Vujić Šisler izradile su smjernice i pokrenule projekt 'Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjim vrtićima – jelovnici i normativi', te ga prezentirale mjerodavnim stručnim institucijama i stručnjacima. Ovaj rad rezultirao je izradom novog priručnika o prehrani djece u vrtiću. Što donose novi prehrambeni standardi te koja su obilježja novih jelovnika, neki su od odgovora na koje ćete naići čitajući ovaj članak.



'Imaš pravo na najbolju moguću zdravstvenu skrb, ispravnu vodu za piće, kvalitetnu hranu, čistu i sigurnu okolinu i informacije koje će ti pomoći da budeš zdrav i zdravo rasteš.'

(Konvencija UN-a o pravima djeteta, čl. 24)

P pravilna prehrana od fetalnog, preko dojenačkog razdoblja i dobi malog djeteta preduvjet je za optimalan rast i razvoj, a time i za formiranje zdrave odrasle osobe – stoga je ulaganje u ovo razdoblje od izuzetne važnosti. Nepravilna dječja prehrana, osobito u fazama intenzivnog rasta, prema sadašnjim saznanjima utire put većini kroničnih bolesti djece i odraslih koje obilježavaju moderno doba. Poveznice između prehrane u djetinjstvu i kasnijih sklonosti bolestima su brojne te iz godine u godinu sve bolje istražene. Istraživanja su pokazala da dobra intrauterina opskrba hranjivim tvarima, jednako kao i kasnija pravilna dojenačka prehrana, poglavito majčinim mlijekom, pridonose boljem kognitivnom razvoju, boljoj koordinaciji očiju i ruku i vještini govora. To dugoročno pozitivno utječe na uspjeh u sustavu odgoja i obrazovanja, na interpersonalne odnose, te veću produktivnost i uspjeh u odrasloj dobi.

Trajni utjecaj prehrane na metabolizam - 'programiranje'

Utjecaj metaboličkog programiranja u fetalno doba, kao i pozitivne ili negativne potpore okolinskih čimbenika (uključujući socijalnu komponentu), utječu na zdravlje djeteta i na njegov cjelokupan kasniji život. Lukas u svojim radovima još 1990. godine govori o 'programiranju'. Prema njegovim istraživanjima prehrana u ranim fazama razvoja može odrediti

metabolizam, tjelesni razvoj i pojavu pojedinih bolesti. Istraživanja pokazuju da mnogi fetusi imaju ograničen pristup nutrijentima te se njihovom adaptacijom na takvu oskudicu trajno mijenja njihova fiziologija i metabolizam. Te promjene mogu biti izvor poremećaja i bolesti u kasnijem životu, uključujući koronarnu bolest, cerebrovaskularni infarkt, dijabetes i hipertenziju. Javljaju se promjene u razinama gotovo svih hormona, kao i u aktivnosti živčanog sustava, te promjene u pregradnji i razvoju organa. Utjecaj prehrane u prenatalnom i postnatalnom razdoblju na razvoj mozga predmet je mnogih istraživanja. Poznata je posebna potreba za dostatnom količinom folne kiseline od samog početka trudnoće. Ona je nužna za razvoj mozga u prvim mjesecima trudnoće i njezin nedostatak može biti odgovoran za neke kongenitalne anomalije živčanog sustava. Ukratko – prehrana u prvim godinama života ima značajni utjecaj na zdravlje, na sposobnost učenja, komuniciranja, analitičkog razmišljanja, uspješne socijalizacije i prilagodbe novim situacijama. Manjkava prehrana može biti odgovorna za slabiji kognitivni razvoj, smanjenu pažnju i koncentraciju te općenito uspješnost u kasnijem životu.

Što utječe na formiranje prehrambenih navika?

Važni čimbenici koji imaju utjecaj na formiranje pravilnih prehrambenih navika djece uključuju roditelje, vrtiće, škole, medije, reklamne poruke u okolini i okolinu općenito. U tom utjecaju na prehrambene navike nikako ne treba zanemariti ni okruženje u kojem dijete jede. Tako pozitivni učinci obiteljskog ručka mogu biti narušeni gledanjem televizije. Naime, istraživanje koje je imalo zadaću utvrditi kolika je konzumacija povrća, voća i mlijeka u obitelji koja gleda tv tijekom večere pokazalo je da je serviranje povrća i voća bilo smanjeno ako je kod večere bio upaljen TV, dok u odnosu na mlijeko nije zapažen bitan utjecaj. Navike jedenja stječu se rano u životu. Obiteljski

objed, kojeg treba promovirati, može biti jedan od faktora koji će potaknuti usvajanje zdravih prehrambenih navika. Valja spomenuti i reklame za hranu koje imaju djecu kao ciljnu populaciju. U takvom oglašavanju redovito se težište stavlja na zabavu i sreću koje donosi hrana, te se time potiče djecu na prihvaćanje potrošačkog mentaliteta. Dakle, okolina djeteta od najranije dobi utječe na njegove prehrambene navike, pa tako i na razvoj i dijelom na zdravlje u odrasloj dobi.

Važeće smjernice, preporuke i programi

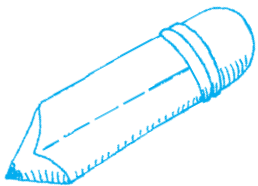
Preporuke za prehranu djece koje je 2006. godine dala Američka akademija za pedijatriju naglašavaju nužnost izbjegavanja svih strogih ograničenja u prehrani djece, te važnost primjene raznolikih namirnica. Prema ESPGHAN-u¹, prehranu reduciranu zasićenim masnoćama i kolesterolom potrebno je započeti primjenjivati postupno tek nakon 3. – 5. godine života. Ograničenje masnoća u tom razvojnem razdoblju izaziva smanjenu apsorpciju mikronutrijenata poput tiamina, riboflavina, niacina, B12 vitamina, vitamina E, kalcija, fosfora, magnezija i željeza. Preporuke za pravilnu prehranu u prve tri godine života možemo naći u preporukama Europske Unije (EU) iz 2006., te Američkog udruženja za srce (AHA) iz 2005. godine. EU je dala preporuke u kojima je prehrana djeteta od javnog značaja, a također zastupa i stav prema kojem je hranjenje na prsima pravo koje je važno uvažavati, štiti i promicati.

Što je pravilna a što nepravilna prehrana djece?

Pravilna prehrana je prehrana:

- koja energetski, nutritivno i zdravstveno odgovara djeci o kojoj vrtić skrbi – koja je raznovrsna, dobro planirana, izbalansirana i kombinirana, estetski osmišljena;
- koja ima pozitivan – i izravan utjecaj na cjelovit rast i razvoj djeteta;
- koja osigurava adekvatan unos svih važnih nutrijenata koji su važni za

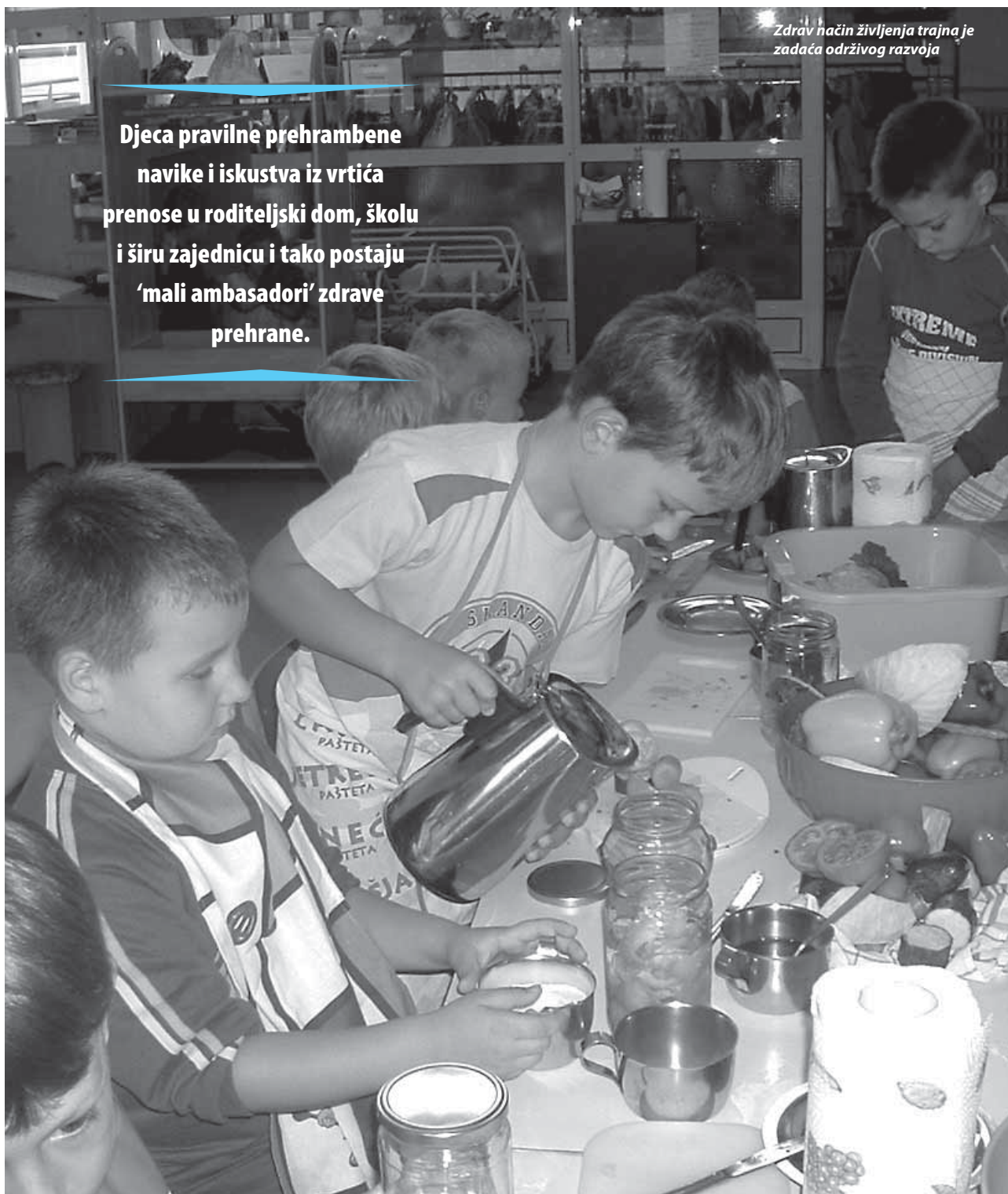
¹ ESPGHAN (The European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) – Europsko udruženje za dječju gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu.

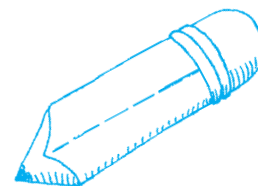


govorimo o temi broja

Zdrav način življenja trajna je
zadaca održivog razvoja

Djeca pravilne prehrambene
navike i iskustva iz vrtića
prenose u roditeljski dom, školu
i širu zajednicu i tako postaju
'mali ambasadori' zdrave
prehrane.





- prevenciju mnogih bolesti u dječjoj dobi i kasnije tijekom života;
- koja ima zadaću i predispoziciju za dobro ispunjenje genetskog potencijala pojedinca;
- koja je znanstveno utemeljena;
- koja je zdravstveno ispravna;
- koja ima preventivan učinak na zdravlje od najranije dobi;
- koja potiče na razvoj, stvaranje i usvajanje pravilnih prehrambenih navika od rođenja.

Nepravilna i neodgovarajuća prehrana je prehrana:

- koja svojim sastavom ima nepovoljan utjecaj na trenutno zdravlje djece, ali i dugoročne posljedice na zdravlje i kvalitetu života kasnije;
- kojom se u organizam unosi prekomjerna količina rafinirane hrane i hrana s visokim udjelom zasićenih masti i jednostavnih šećera;
- koja može provokativno utjecati na pojavu određenih patoloških promjena i stanja;
- koja kod odraslih i tijekom života može pridonijeti pojavi mnogih kroničnih bolesti za koje se smatra da imaju korijene upravo u nepravilnoj prehrani u najranijem djetinjstvu.

Planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću

Prehrana u vrtiću planira se, provodi i kontrolira prema zakonskim propisima i prema energetske i nutritivnoj potrebi djece o kojoj vrtić skrbi, tj. prema 'Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjem vrtiću'. Prehrana u vrtiću planira se:

- prema dobi djeteta
- prema dužini boravka djeteta u vrtiću (o čemu ovisi i broj obroka djece)
- prema godišnjem dobu – sezonski.

Prošle godine Povjerenstvo *Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi* donijelo je Izmjene i dopune 'Programa zdravstvene

Zdravstvene voditeljice šest zagrebačkih dječjih vrtića sudjelovale su zajedno s autoricama u kreiranju jelovnika, te ih u suradnji s kuharicama iz svojih vrtića kuhale i pripremale za kemijsku analizu u Zavodu za javno zdravstvo Grada.

Đurđica Jelašić, vms, Dječji vrtić Bukovac
Ankica Brlečić, vms, Dječji vrtić Gajnice
Marija Pihač, vms, Dječji vrtić Vrbik
Mirijana Markus, vms, Dječji vrtić Ivane Brlić-Mažuranić
Branka Hofer, vms, Dječji vrtić Malešnica
Branka Gorup, vms, Dječji vrtić Medveščak

zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjem vrtiću. Usporedo s radom Povjerenstva Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi skupina stručnjaka iz područja zdravstva, odgoja i obrazovanja, radila je na izradi novih preporuka i smjernica – 'novih jelovnika' i Priručnika o prehrani djece u dječjem vrtiću. Osnovni motiv za promjenu postojećih, odnosno izradu novih preporuka i smjernica, kao i novih jelovnika, su nove znanstvene spoznaje iz područja prehrane koje se odnose na sastav i vrstu namirnica te način pripreme i kombiniranje namirnica. Jedan od razloga bio je i odgovoriti na zahtjeve koji su označeni ciljevima nacionalne prehrambene politike, a odnose se na: smanjenje pojave pretilosti, neuhranjenosti i poremećaja hranjenja za 20%, smanjenje prevalencije sidropenične anemije (anemija zbog nedostatka željeza) za 20%, smanjenje deficita joda, smanjenje pojave karijesa, povećanje protoka informacija o prehrani, osiguravanje zdravstvene ispravnosti namirnica i modificiranje prehrambenih navika.

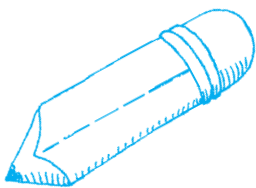
P reporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari u novim je smjernicama detaljnije razrađen i usklađen s aktualnim preporukama. U usporedbi s preporukama koje se trenutno primjenjuju, a sadržane su u *Programu za zdravstvenu zaštitu djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima* (NN 105/2002), nove smjernice uključuju preporuke o udjelu zasićenih masti, jednostavnih šećera te prehrambenih vlakana u prehrani dojenčadi (6-12

mjeseci) i djece (1-3 i 1-6 godina). Brojna znanstvena istraživanja provedena na ovom području pokazala su da je adekvatna kontrola unosa ovih kritičnih nutrijenata ključna za prevenciju mnogih bolesti u dječjoj dobi i kasnije tijekom života. 'Novi jelovnici' i normativi kreirani su na temelju unaprijed definiranih preporučanih energetske i nutritivne vrijednosti prema dobnim skupinama. Pritom su poštovane i preporuke o učestalosti konzumiranja, planiranju jelovnika/ponudi pojedinih namirnica kao i zdravstvenoj ispravnosti i sezonskim kombinacijama. Projekt unapređenja prehrane, koji je proveden u osam zagrebačkih vrtića (planiranje, priprema, kuhanje i kemijske analize u Zavodu za javno zdravstvo Grada i Prehrambeno – biotehnoškog fakultetu – Centru za kontrolu namirnica), imao je cilj:

- uskladiti prehranu djece s novim prehrambenim preporukama;
- promicati pravilnu prehranu i unaprijediti kvalitetu prehrane s ciljem održavanja dobrog zdravlja i sprječavanja bolesti povezanih s načinom prehrane;
- osuvremeniti i obogatiti dječje jelovnike;
- ujediniti sve stručnjake i stručne institucije za izradu novih prehrambenih smjernica.

Projekt predviđa i dugoročne ciljeve:

- omogućiti jednaka prava i mogućnosti zaštite i unapređenja zdravlja sve djece u Republici Hrvatskoj;



govorimo o temi broja

- omogućiti svakom djetetu kvalitetniju, raznovrsniju, količinski dovoljnu hranu koja je kontrolirana u stručnim institucijama;
- osigurati djeci povoljne uvjete za usvajanje pozitivnih prehrambenih navika od najranije dobi;
- smanjiti broj djece s poremećajima vezanima za nepravilnu prehranu (pretilost, gojaznost, bolesti metabolizma i ostale bolesti vezane uz prehranu koje se javljaju u kasnijoj životnoj dobi).

Što donose novi prehrambeni standardi?

Značajke novih prehrambenih standarda odnose se na:

- smanjenu ukupnu količinu energije (kcal) tijekom dana u odnosu na dob djeteta, dužinu boravka u vrtiću, kao i u odnosu na pojedini obrok u tijeku dana;
- smanjenu količinu bjelancevina u odnosu na dob djeteta (% energije iz bjelancevina u ukupnim energetskim potrebama);
- povećan udio masti u odnosu na dob djeteta (% energije iz masti u ukupnim energetskim potrebama);
- određene udjele prehrambenih vlakana u odnosu na dob djeteta;

Zdrav način življenja trajna je zadaća održivog razvoja i možemo reći da ne postoji dobna granica za početak takvog načina života.

- vremensko određenje serviranja obroka i raspodjela preporučenog dnevnog unosa energije po obrocima;
- uvođenje preporuka vezanih uz vrstu hrane i jela u planiranju dnevnih i tjednih jelovnika za dojenčad u dobi od 6 – 12 mjeseci, kao i za djecu od 1 – 6 godina života;
- preporuke u pogledu učestalosti konzumiranja;
- preporuke koje se odnose na planiranje prehrane u odnosu na dob, zatim na preporuku nekonzumiranja određenih namirnica kao i preporuke konzumiranja poželjnih namirnica djece u dječjim vrtićima.

Kada započeti s primjenom 'novih jelovnika' u vrtiću? Što je to što možemo odmah primijeniti u prehrani djece, a ne

zahtijeva velike promjene? Najbolje je krenuti postupno. Za početak, u prehranu djece unesite:

- žitarice u juhama
- domaće namaze
- domaće kolače
- domaće pudinge
- prirodne voćne sokove
- stalnu dostupnost vode
- kvalitetno i preporučljivo meso
- mlijeko i mliječne proizvode preporučljivo za konkretnu dob
- domaće kompote
- sezonsko voće i povrće
- sušeno voće i orašaste plodove
- biljna ulja
- začini – jabučni ocat, limunov sok
- svježe začinsko bilje

Pri planiranju, pripremi, prijevozu i serviranju hrane u dječjem vrtiću promislite o još nekim preporukama i smjernicama:

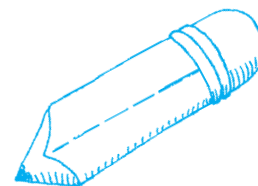
- preporukama o energetskim i hranjivim unosima prilagođenim dobnoj skupini djece za koju se planira prehrana;
- preporukama u pogledu učestalosti konzumiranja preporučenih namirnica;
- dječjem prihvaćanju jela uz uvjet da prehrana odgovara stručno-zdravstvenim smjernicama;

Osnovna obilježja 'novih jelovnika':

- prehrana se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću
- u jelovnike se uvode nove vrste mahunarki koje do sada nisu korištene ili su korištene tek sporadično
- u skupini mesa prednost se daje lakše probavljivim vrstama poput mesa peradi, kunića, teletine i janjetine
- u skupini mlijeka i mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima te je određen minimalni udio mliječne masti koji se preporučuje za pojedinu dob
- izvori masnoća koji se koriste u prehrani bogati su nezasićenim masnim kiselinama i siromašni zasićenim

- masnim kiselinama (maslinovo, bućino, repičino ulje)
- prilikom pripreme jela koristi se svježe začinsko bilje
- u smjernice su uključene i preporuke o adekvatnom unosu i dostupnosti vode
- uvažava se i provodi multidisciplinarni pristup u prehrani
- naglasak se stavlja i na estetiku jela i stola te atmosferu blagovanja
- veća je uključenost roditelja – aktivno sudjelovanje kroz različite oblike rada
- veća je transparentnost jelovnika i receptura

govorimo o temi broja



- kombinacijama namirnica;
- postupnosti primjene;
- obilježjima lokalnih prehrambenih navika i sezonskim varijacijama u ponudi namirnica;
- planiranju jelovnika tako da se isti ne ponavljaju najmanje dva tjedna za redom;
- odgovarajućoj organizaciji prehrane sa svim obrocima s obzirom na dob djece, dužinu boravka djece u vrtiću i godišnje doba;
- odgovarajućoj tehničkoj i termičkoj obradi hrane i pripremi u odgovarajućem posuđu;
- prijevozu hrane za djecu u područnim objektima u strogo primjerenim uvjetima za tu namjenu (poštivati higijenske standarde), kako se gotova hrana ne bi kontaminirala
- serviranju gotovog obroka djeci tako da im je ugodan i oku i nepcu – tj. voditi brigu o estetskom izgledu jela i stola, te atmosferi blagovanja.

Dnevna prehrana djeteta treba uključivati tri glavna obroka i dva do tri međuobroka. Glavni obrok trebao bi sadržavati lako probavljivo meso, ribu ili jaja, žitarice i povrće. Za međuobrok djetetu je najbolje ponuditi svježe ili suho voće, povrće, sir, namaz od mahunarki ili ribe, manji komad kolača i sl. Također je vrlo važan unos te-

kućine. Tijekom dana djetetu treba nuditi vodu prema izraženoj potrebi, a osobito je važno nuditi vodu maloj djeci koja još ne znaju sama izraziti žeđ. Od drugih napitaka možemo im ponuditi prirodne voćne sokove ili voćne čajeve bez kofeina i teina. Količina hrane u obroku ovisi o dobi djeteta, jednako kao i sastav obroka i način njihove pripreme.

Literatura:

1. *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi: preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanju prehrane djece u dječjem vrtiću (urednice Ljiljana Vučemilović i Ljuba Vujić-Šisler), Hrvatska udruga medicinskih sestara, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje kulturu i šport – sektor predškolski odgoj, Zagreb, 2007.*

Zadovoljno – zdravo i sretno dijete

Zdrav način življenja trajna je zadaća održivog razvoja i možemo reći da ne postoji dobna granica za početak takvog načina života. Započinje se odmah po rođenju, a briga o zdravlju i kvaliteti života traje cijeli život. Čisto i zdravo okruženje, kontakt djeteta s prirodom, prehrana, kretanje – to su elementi našeg pristupa. Vještine i saznanja koje dijete stekne u najranijoj dobi postaju njegova svakodnevica, dio njegova života, i pretvaraju se u trajan stav o potrebi očuvanja zdravlja, postajući način življenja.



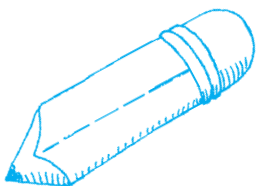
Ljuba Vujić Šisler aktivno djeluje već 35 godina, od toga zadnjih 10 radi kao zdravstvena voditeljica u Dječjem vrtiću Srednjaci u Zagrebu. Udana je, majka jednog djeteta i baka dvoje unučadi. Svjesna važnosti ulaganja u osobni

profesionalni razvoj pohađala je i bila sudionica brojnih kongresa i simpozija, i danas učestalo djeluje kao predavačica na stručno-znanstvenim skupovima, seminarima i okruglim stolovima. Kao suradnica Agencije za odgoj i obrazovanje, Gradskog ureda za obrazovanje kulturu i šport – sektor predškolski odgoj i Ureda pravobraniteljice za djecu, svoja znanja rado prenosi kolegama u struci. Članica je uredništva časopisa 'Moj vrtić'. Jedna je od urednica dvaju vrijednih priručnika iz područja njege, zaštite i prehrane djece rane dobi: 'Trebam tvoju pomoć' i 'Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi'. Članica je izvršnog odbora Podružnice medicinskih sestara dječjih vrtića Grada Zagreba.



Ljiljana Vučemilović kao zdravstvena voditeljica u Dječjem vrtiću Sunce u Zagrebu radi posljednjih 30 godina. Udana je, majka je dvoje djece i baka jedne unučice. Od početka svog rada unosi promjene i poboljšanja u sustav zdravstvenog odgoja u dječjem vrtiću. Izdajamo njezin rad na službenoj zdravstvenoj dokumentaciji djece u dječjim vrtićima, kao i rad na izra-

di stručnog materijala 'Provođenje higijenskih mjera u predškolskim ustanovama'. Danas veći dio svoje energije, znanja i iskustva usmjerava na poboljšanje zdravstvene zaštite djece u vrtićima i na edukaciju zdravstvenih i odgojno-obrazovnih djelatnika u dječjim vrtićima. Kao predavačica svoja znanja prenosi na različitim stručno-znanstvenim skupovima kao suradnica Agencije za odgoj i obrazovanje, Gradskog ureda za obrazovanje kulturu i šport – sektor predškolski odgoj i Ureda pravobraniteljice za djecu. Autorica je mnogih projektnih sažetaka, letaka, uputa i urednica dvaju priručnika 'Trebam tvoju pomoć' i 'Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi'. Predsjednica je Podružnice medicinskih sestara dječjih vrtića Grada Zagreba. Kao članica uredništva 'Dijete, vrtić, obitelj' djeluje u općoj promociji djelatnosti na korist djece, roditelja i djelatnika vrtića.



govorimo o temi broja

Čemu služi aplikacija?

Aplikacija je prvenstveno namijenjena izradi jelovnika za djecu rane dobi, individualiziranih prema dobnim skupinama.

Koje su mogućnosti aplikacije?

Moguć je ispis već postojećih jelovnika isplaniranih prema navedenim dobnim skupinama i dužini boravka djeteta u vrtiću. Obradili smo energetske i nutritivno određeni broj novih namirnica, obroka, jela i jelovnika u određenim relevantnim parametrima, kao primjer i pomoć u radu pri planiranju jelovnika za djecu vrtićke dobi. Unosom novih kombinacija namirnica (iz baze podataka) i stvaranjem novih normativa, daje se mogućnost kreiranja i izrade novih jela i jelovnika.

Kako su planirani jelovnici?

Osim što su planirani i prilagođeni dobi djece, jelovnici su prilagođeni i dužini boravka djeteta u vrtiću (broj obroka 3–4), te godišnjim dobima.

Što se vidi iz podataka unesenih u aplikaciju?

Jelovnici koji su uneseni u bazu omogućuju korisnicima aplikacije uvid u sve nutritivne i energetske vrijednosti namirnica, obroka i cijelog jelovnika, što je važno zbog zadovoljavanja djetetovih prehrambenih potreba (sl. 1). Uvidom u sastavnice jelovnika u kojem su točno određene količine namirnica moguće je pravilnije i racionalnije planirati dnevnu potrošnju namirnica.

Planiranje jelovnika na računalu

Aplikacija 'Planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću' razvijena je za potrebe zagrebačkih vrtića, a u sklopu projekta izrade novih prehrambenih standarda financirao ju je Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport. Vjerujemo da će njezinu iskoristivost uočiti i djelatnici vrtića drugih hrvatskih gradova te da će svoje lokalne gradske uprave potaknuti na slične projekte. Ovakva aplikacija omogućit će zdravstvenim voditeljima u vrtiću svakodnevni uvid u nutritivne i energetske vrijednosti dječjih obroka i jelovnika, a osigurat će i bolji nadzor i racionalniju potrošnju namirnica, te na mnoge druge načine poboljšati praćenje i evidenciju dječjeg rasta i razvoja.

► **Smion Đurđević**
Smion Dizajn
Zagreb

Što je normativ?

Zadanom količinom same namirnice kreiramo normativ. Izmjenom količine neke namirnice mijenjamo normativ. Daljnjim korištenjem jednog ili više normativa dobivamo sastav nekog jela, a kombinacijom raznih jela dobivamo jelovnik.

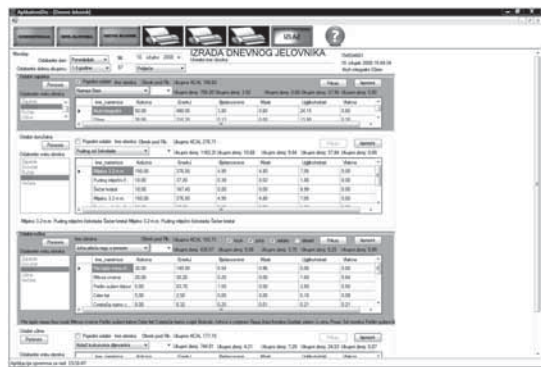
Što je omogućeno zdravstvenim voditeljima u radu s aplikacijom?

Zdravstvenim voditeljima je unutar aplikacije omogućen pregled nutritivnih vrijednosti svake namirnice, te izmjena sastavnica pojedinog jela i izmjena samog

normativa. U ispisima dijelova aplikacije moguće je dobiti sve nutritivne vrijednosti normativa i namirnica na 100g.

Ima li aplikacija osim izrade jelovnika i druge mogućnosti?

Osim izrade jelovnika, aplikacija nudi zdravstvenim voditeljima u vrtićima mogućnost unosa antropometrijskih mjerenja djeteta, te omogućuje izračun relativne težine djeteta koja je bitna za procjenu i praćenje stanja uhranjenosti djeteta. Evidencija sadrži i informacije o djetetovom pedijatru, stomatologu i sve informacije koje se unose u zdravstveni karton djeteta (sl. 2). U evidencije je predviđen dio za unos praćenja pobola djeteta, te praćenje stanja procijepljenosti djeteta prije i tijekom njegovog boravka u vrtiću.



Primjer izrade dnevnog jelovnika



Digitalni zdravstveni karton djeteta