



otvoreno za roditelje



Obilježavanje dječjih rođendana uz torte i druge razne pripreme od voća

Okusi djetinjstva

Majka dviju djevojčica govori o promjenama koje je uočila u vrtićkom jelovniku svoje djece. Kako se roditelji snalaze u obilju novih informacija koje se odnose na pravilnu prehranu i koliko se te izmjene slažu s načinom prehrane koji se njeguje u obitelji, pročitajte u ovom članku.

**Melita Grd
majka Lucije i Ane
Dječji vrtić 'Leptir'
Sesvete**

Mudra poslovice kaže: 'Zdrav čovjek ima tisuću želja, a bolestan samo jednu'. Kao i svaki roditelj, i ja želim da mi dijete bude zdravo i da pravilno odrasta u zdravu osobu. Puno je stvari koje utječu na zdravlje i pravilan rast odnosno razvoj djeteta, a nad mnogima od njih, koliko god to željeli, nažalost nemamo kontrolu. No, mislim da prehrana nikako ne bi smjela biti jedno od tih područja nad kojima nemamo kontrolu. Svi znamo koliko prehrana u mlađoj dobi

utječe na zdravlje u odrasloj dobi, pa je naša roditeljska odgovornost i u tom smislu velika. Pronaći dobre namirnice i osigurati dobru prehranu za svoje dijete nije sasvim jednostavno u čitavom moru, ponekad i oprečnih, znanstvenih zaključaka i informacija.

Kao majku veseli me činjenica da djeca danas u vrtiću jedu raznovrsnije obroke, s puno više voća i povrća. Ne toliko davno mogli ste vidjeti paštetu, hrenovke te parizer na jelovniku jasličke djece. Danas je situacija daleko bolja. Daje se prednost žitaricama punog zrna, sjemenkama i mahunarkama. Zasićene masti zamjenjuju se nezasićenim biljnim mastima te je veći unos cjelovitih

žitarica, voća i povrća. Također me veseli razlika u jelovnicima jasličkih i vrtićkih skupina jer se njihove prehrambene potrebe razlikuju. Svjesna sam i toga da je jako važno, osim o hrani, voditi računa i o dostupnosti tekućine koju dijete unosi. Osobito me veseli kad dođem po svoju Luciju i po nećaka Dominika u vrtić, a oni mi kažu da moraju popiti svoje mlijeko poslije spavanja jer ono ima puno vitamina. Slažem se s odlukom vrtića da se za proslavu rođendana u vrtiću donosi voće, a torte od voća koje odgajateljice naprave u suradnji s djecom nekad su prava remek-djela i ljepše izgledaju od 'pravih' torti.

Mislim da se danas prehrana djeteta u vrtiću ne razlikuje bitno od one kod kuće. Ponekad se dogodi da djeca kažu: 'Ne želim jesti taj kruh, nego onakav kakav dobijemo u vrtiću', misleći pritom na kruh sa sjemenkama. Mogu reći da sam zadovoljna prehranom u vrtiću – i ja i moja djeca. Smatram da dječci ponekad treba dopustiti i manje zdravu hranu kao što su slatkiši, pizza, hamburger i slično, ali, naravno, u malim količinama. No mislim da se ova vrsta hrane nikako ne bi smjela naći na vrtićkim jelovnicima. Djecu dobrim prehrambenim navikama u obitelji učimo vlastitim primjerom. S već formiranim prehrambenim navikama djeca dolaze u vrtić, a moje je očekivanje da vrtić ove navike poštuje i djeluje u skladu s njima, da ih nastavlja. Pritom je važno i dalje djetetu ostaviti prostor da smo bira što želi jesti, a ukoliko dijete neko jelo ne voli, ne bi ga nikako trebalo prisiljavati da ga jede. Sviđa mi se što i u vrtiću postoji mogućnost izbora dvije vrste doručka ili više vrsta kruha, te mogućnost da dijete samo odmjerava količinu hrane koja mu je potrebna. Nama roditeljima, ali i odgajateljima u vrtiću, najvažnije je da djeca stvore pozitivan odnos prema samom objedu, da vrijeme ručka u vrtiću i kod kuće prođe u ugodnom razgovoru s prijateljima odnosno članovima obitelji te da ovi trenuci zajedništva postanu lijepa sjećanja na djetinjstvo.