

HRVATSKI NACIONALNI DORUČAK

piše: **Slavica Matas**, zdravstvena voditeljica

Želja mi je putem Vašeg i našeg časopisa prikazati jedan dio suradnje našeg vrtića i roditelja, vezanog uz zdravo življenje djece u vrtiću. Naime, sve više nam stižu roditelji s raznim prijedlozima za uvođenje tzv. zdrave hrane i raznih vidova alternativnih prehrambenih stilova u vrtićku prehranu. Pokušaji uvođenja nekih novih namirnica u vrtićki jelovnik (žitarica, mliječnih namaza s povrćem ...) otvorili su potrebu za nizom predradnji, a posebice za usklađivanjem prehrane u roditeljskim domovima s onom u vrtiću. Uvidjeli smo da takve predradnje iziskuju puno edukativnog rada s roditeljima, odgajateljima, kuharicama i, naravno, djecom. U tome nam je, posebno zdravstvenim voditeljima, potrebna pomoć raznih stručnjaka, od nutricionista i pedijatarata pa nadalje. Na, mi se nadamo da ćemo, djelujući i tražeći pomoć, tu pomoć palako i dobiti. Ali, mnogi organizatori raznovrsnih akcija i događaja koji se tiču mijenjanja naših prehrambenih navika zaboravljaju uključiti i vrtiće, pa se to dogodilo i s najnovijom akcijom Hrvatski nacionalni doručak, koja je uključila i škole i vojarne, ali se nitko nije sjetio vrtića. Zato vam prenosimo djelić onoga što se kod nas događalo.

Kako smo u našem vrtiću obilježili Svjetski dan zdrave hrane?

Sa svih smo strana bombardirani reklamama i raznim promidžbama tzv. zdrave hrane, i svi smo pomalo zbunjeni. Pitamo se što je zapravo zdrava hrana, posebice za naše najmlađe?

Analizirajući prehrabene navike djece uočavamo neredovito uzimanje obroka, posebice zajutraka, sve se manje konzumiraju kuhani obroci od raznovrsnog svježeg povrća, a sve više slastice, rafinirani prehrambeni proizvodi te gazirani napici. Nerijetko djeca u vrtić dolaze s pecivom ili s bočicom soka obojenog "prirodnim" bojama, ali i s raznim proizvodima koji sadrže značajne količine masti i šećera, a osiromašene su biološki važnim prehrambenim tvarima. Stoga smo ovu prigodu nazvanu *Hrvatski nacionalni doručak*, koja se događala 19. listopada u svim većim gradovima naše domovine, iskoristili da zajedno s roditeljima obnovimo dobre navike obiteljskog blagovanja naše autohtone, zdrave hrane - žganaca s mlijekom. U tom druženju je trebalo poticati i roditelje na konzumiranje te hrane, jer je njihov primjer najbolji poticaj djeci. I, gle Đ dogodilo se čudo! Zdjelice su ovaj puta ostale prazne. Još smo i saznali da kukuruzno brašno sadrži, između ostalih vrijednih sastojaka, i folnu kiselinu koja pogoduje rastu pa smo konačno shvatili zašto su nam govorili da trebamo još puno žganaca pojesti!

I, na kraju druženja, zaključili smo da nam nedostaje upravo takvih druženja!



Zdravi doručak u DV *Gleiban* u Velikoj Gorici



Papama zajedno s roditeljima