

Poster 4. - Omega 3 masne kiseline i razvoj djeteta - osvrt na jelovnike pojedinih predškolskih ustanova Grada Zagreba

Maja Lang Morović¹, Lejla Osmančević Katkić², Maja Miloš¹

¹Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, ŠNZ "Andrija Štampar"- PDS Javno zdravstvo

²Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu - doktorski studij invaliditeta

Pravilna prehrana predstavlja jedan od prioriteta javnozdravstvenih problema današnjice. Specifično, kod djece je upravo prehrana jedan od neophodnih čimbenika koji utječe na razvoj mozga, posebice kognitivni razvoj djeteta. U brojnim istraživanjima naglašava se središnja uloga omega - 3 i omega - 6 masnih kiselina za razvoj i funkcioniranje središnjeg živčanog sustava od najranije (fetalne) dobi. Manjak omega - 3 masne kiseline ili loš omjer između omega - 3 i omega - 6 masnih kiselina u krvi povezuje se s nizom poremećaja u ponašanju kao i neurološkim i psihijatrijskim bolestima kod djece i odraslih. U literaturi se također navodi da je unos dugolančanih omega - 3 masnih kiselina: eikosapentaenske (EPA) i dokosaheksaenske (DHA) kod djece i adolescenata često neadekvatan.

Kada govorimo o prehrani u dječjoj dobi ne možemo zaobići jelovnike predškolskih ustanova. Djeca u predškolskim ustanovama prosječno provedu 5-7 godina života, od 5 do 10 sati na dan u vrijeme intenzivnog psihičkog i fizičkog rasta i razvoja, te tijekom boravka moraju zadovoljiti 75% dnevnih energetskih i prehrambenih potreba. Iz navedenih razloga, pravilna prehrana u predškolskoj dobi je od iznimne važnosti za rast, razvoj i učenje.

U ovom radu autori će se kratko osvrnuti na sadržaje tjednih jelovnika pojedinih predškolskih ustanova grada Zagreba s ciljem dobivanja uvida u zastupljenost namirnica s omega 3 - masnim kiselinama u svakodnevnoj prehrani predškolske djece.

Ključne riječi: prehrana, djeca, omega 3 - masne kiseline