

Kvaliteta prehrane u dječjim vrtićima Primorsko-goranske županije

Sandra Pavičić Žeželj¹, Gordana Kenđel Jovanović¹, Đulija Malatestinić², Suzana Janković¹

¹Nastavni Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

²Upravni odjel za zdravstvo Primorsko-goranske županije

Pravilnim izborom sezonskih namirnica i primjenom stručno izrađenog jelovnika u dječjim vrtićima pridonosimo održavanju zdravlja kao i stvaranju pravilnih prehrambenih navika od najranije dobi što je važno za prevenciju pretilosti te mnogih kroničnih nezaraznih bolesti u kasnijoj životnoj dobi.

Cilj rada bio je prikazati način izrade jelovnika i kvalitetu prehrane u dječjim vrtićima na području Primorsko-goranske županije. Jelovnik se izrađuje na temelju energetske i prehrambene potrebe djece predškolske dobi u skladu s hrvatskim preporukama. Jelovnik je sastavljen od raznovrsnih, sezonskih namirnica i napravljen za dva perioda: jesen-zima i proljeće-ljeto, u četiri različita tipa koji se smjenjuju svakog tjedna u mjesecu. Kontinuirano se, metodom duplih obroka tijekom posljednjih dvadeset godina, provodi zdravstvena kontrola kakvoće prehrane u dvadeset dječjih vrtića na području PGŽ, koja obuhvaća energetske i prehrambene analize cjelodnevnih obroka hrane s obzirom na preporuke.

Rezultati dobiveni kontinuiranim praćenjem kvalitete prehrane pokazali su da izrada jelovnika i praćenje primjene istih utječe na kvalitetu prehrane. Prosječna energetska vrijednost obroka kao i prosječna zastupljenost hranjivih tvari (bjelančevina, masti i ugljikohidrata) u energetske strukture obroka bila je u skladu s preporukama za prehranu djece predškolske dobi. Prosječni dnevni unos vitamina C bio je nešto niži od preporuka, dok je unos vitamina B1, B2 i B6 kao i minerala kalcija, fosfora i željeza bio unutar preporučenih vrijednosti.

Pravilno sastavljen jelovnik i kontinuirano praćenje kvalitete prehrane u dječjim vrtićima važan je dio javnozdravstvenog djelovanja. Djeci je potrebno osigurati raznolike namirnice iz svih skupina kako bi im osigurali sve potrebne hranjive tvari za njihov rast i razvoj. Važna je stručna suradnja i edukacija svih koji rade s djecom kao i roditelja kako bi djeca prihvatila osnovne vrijednosti pravilne prehrane od najranije dobi.

Ključne riječi: prehrana u dječjim vrtićima, jelovnik vrtića