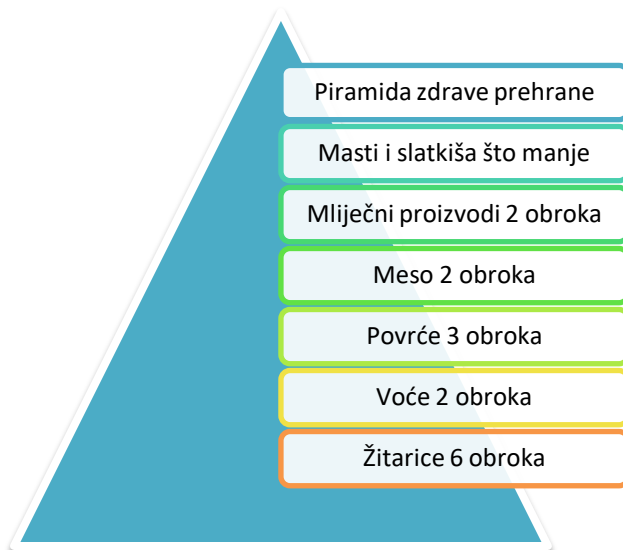


PREPORUKA ZDRAVSTVENE VODITELJICE

Pravilna prehrana jedan je od najvažnijih čimbenika za osiguravanje zdravlja djeteta. Izbor namirnica i dostatna količina obroka osigurava pravilan psihofizički rast i razvoj djece, dobru tjelesnu kondiciju, osjećaj sitosti i zadovoljstva te imunitet.

Programom mjera zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane u dječjem vrtiću, jasno su definirane zadaće i obveze dječijih vrtića.



Vrtićkim jelovnikom osim zadovoljavanja propisanog, trudimo se osmisliti da budu raznoliki i prije svega zanimljivi djeci. Svakodnevno su na jelovniku zastupljene raznovrsne namirnice poput mahunarki, žitarica, sezonskog povrća i voća, mlijeka i mliječnih proizvoda.

Pretilost je najčešći poremećaj prehrane među djecom. Dječja pretilost povećava rizik od nastanka inzulinske rezistencije i dijabetesa melitusa tipa 2 (diabetes), hipertenzije (povećani krvni tlak), bolesti jetre i bubrega, kardiovaskularnih bolesti i drugih kroničnih oboljenja.

Trećina pretilih odraslih osoba bila je pretila već u dječjoj dobi, razumljivo je da bi se protiv pretilosti trebalo početi boriti već u djetinjstvu i adolescenciji.

CILJ NAM JE U SURADNJI S VAMA:

- Spriječiti pretilost kod djece
- Poticati bavljenje tjelesnim aktivnostima i sportom
- Poticati zdrav način prehrane koja je pod nadzorom u vrtiću i obitelji
- Prilagoditi obroke djetetovoj životnoj dobi i potrebama (raznoliko, umjereno, potrebno).

Roditelji imaju najvažniju ulogu u stvaranju zdravih životnih navika kod djece.

Uspostavljanje prehrambenih navika dugotrajan je proces koji počinje od najranije dobi.