

ЗНАЧАЈ И УТИЦАЈ ИСХРАНЕ У ВРТИЋИМА НА РАЗВОЈ ПРЕДШКОЛСКЕ ДЈЕЦЕ

Светлана Стевановић, Симонета Шубарић, Милена Јовић
ЈУ Дјечији вртић „Чика Јова Змај“ Бијељина

Апстракт: Правилна исхрана је један од најзначајнијих фактора за правилан раст и развој сваког дјетета. Храна мора садржавати потребну енергију, бјеланчевине, витамине и минерале. Навике везане за исхрану се стичу у дјетињству, а дјеца која се у раној доби науче јести воће, поврће и цјеловите житарице имају мањи ризик од оболијевања од разних болести. Неправилна исхрана може неповољно утицати на раст и развој и допринијети појави низа хроничних болести у каснијој животној доби. Промовисање здраве, правилне исхране и формирање правилних навика почиње у породици. Родитељи су први у ланцу одговорних за формирање здравих прехранбених навика дјецe. Друга карика су предшколске установе које представљају идеално окружење за развијање и прихватање здравих животних стилова и промоцију здравља уопште.

Циљ овог рада био је да се испита свијест, као и заинтересованост родитеља за правилну исхрану дјецe у специјализованим установама (вртићима), као и испитивање могућности учешћа родитеља у изради јеловника ЈУ Дјечији вртић „Чика Јова Змај“ у Бијељини. Истраживање је проведено у облику кратког анкетног упитника на укупно 140 дјецe узраста од 1 до 6 година, који је подијељен родитељима.

Кључне ријечи: предшколско дијете, исхрана, јеловник, колективна исхрана.

УВОД

Предшколској дјеци и дјеци у развоју само правилна прехрана са разноврсним избором намирница може осигурати правилан раст и развој, осјећај ситости те добру тјелесну спремност. Желимо ли позитивне промјене при узимању здраве хране дјецe у интезивном расту и развоју, морамо радити са одраслима, освијестити их колико је битно које намирнице дјеца једу. Дијете треба од малена научити која храна је добра и важна за унос у његов организам да би било здраво. Приликом представљања информација о значају здравих навика исхране битно је истакнути предности здравог начина живота, али и негативне посљедице дуготрајне прекомјерне и нездраве исхране како би дјеца постала свјесна опасности и ризика по здравље, али и дугорочне користи од усвајања здравих стилова живота. Статистике показују да се неке болести које нису биле карактеристичне за дјечију доб као што су дијабетес, малигна обољења, срчане болести све се чешће појављују на раном узрасту. Све ово требало би нас подстаћи да дјелујемо превентивно, да

се трудимо указивати на неправилности и да покушавамо и даље исправљати погрешне навике.

Битно је истицати шта дјеца добијају здравом исхраном, а шта могу изгубити услед неправилне исхране! **ОБЛИК ДОБИТКА** усмјерава пажњу појединца и групе на то да су **ЗДРАВИ** и да се с циљем очувања здравља морају превентивно понашати (нпр. како би одржали правилан раст и развој дјеце битно је да развијемо средину која подстиче здраве стилове живота). Дјеца правилне прехранбене навике и искуства из вртића преносе у родитељски дом, школу и ширу заједницу, те тако постају наши „представници“. Због тога је важно освијестити све одрасле, одговорне за дјецу, да смо ми ти који на њих преносимо приступ и однос према храни, према узимању оброка, у чему они инстинктивно осјете нашу заинтересованост, те сходно томе и схватају важност онога што им желимо пренијети.

Циљ овог рада је испитати колика је свијест родитеља о правилној исхрани, као и њихову заинтересованост да се баве овом темом. Дјеца чије смо родитеље анкетирали похађају цјелодневни програм Дјечијег вртића „Чика Јова Змај“ у Бијељини.

ИСХРАНА КОД ПРЕДШКОЛСКЕ ДЈЕЦЕ

Основа здраве исхране дјеце је у коришћењу што разноврснијих намирница које ће допринијети уносу хранљивих материја, витамина и минерала потребних за раст и развој, а истовремено ће обликовати здраве навике храњења.

Енергетске потребе дјетета зависе од пола, тјелесне масе и висине као и тјелесне активности. С обзиром да дјеца расту различитим интензитетом током дојеначке, предшколске, школске и адолесцентске доби, потребе за енергијом утолико се разликују према њиховом узрасту. Нормално је да је дјетету које више времена проводи сједећи потребно мање енергије у односу на његове тјелесно активне вршњаке који се баве спортом.

Темељни прехранбени састојци хране су: бјеланчевине, угљенохидрати, масти, витамини и минерали. Нужно је да храна садржи и влакна, као и воду. Сви су ти састојци садржани у неколико основних група намирница: месу, млијеку, житарицама, воћу и поврћу. Сваки од прехранбених састојака нужен је за подмирење одређених потреба организма ради његовог нормалног функционисања, а код дјеце и за нормалан раст и развој.

ГЛАВНИ САСТОЈЦИ ХРАНЕ

1. **Бјеланчевине (протеини)** су потребне за изградњу и одржавање мишића, крви, коже, костију и осталих ткива и органа. Неопходне су и за функционисање имуног система који штити организам од болести. Довољна количина бјеланчевина у исхрани неопходна је за раст и развој, али већа количина бјеланчевина у исхрани штетна је за организам. Животињске бјеланчевине које се налазе у *млијеку, јогурту, свим врстама меса, риби и јајима* лако се претварају у бјеланчевине организма. Биљне бјеланчевине, нпр. оне које су садржане у *пасуљу, грашку, соји* или житарицама такође су веома корисне за раст и развој дјеце.
2. **Угљени хидрати** су најзначајнији извор енергије потребне за функционисање организма. Угљени хидрати једноставне структуре (шећери брзо се отапају у крви и смањују апетит, тако да дјеца не могу да једу осталу корисну храну, ако су појела превише слаткиша. Они се налазе у *бомбонама, вафлима, слатким пићима, чоколади, бисквитима, слатким пецивима* итд. Вишак ове врсте угљених хидрата може довести до каријеса. Неки угљени хидрати имају сложену структуру. Немају

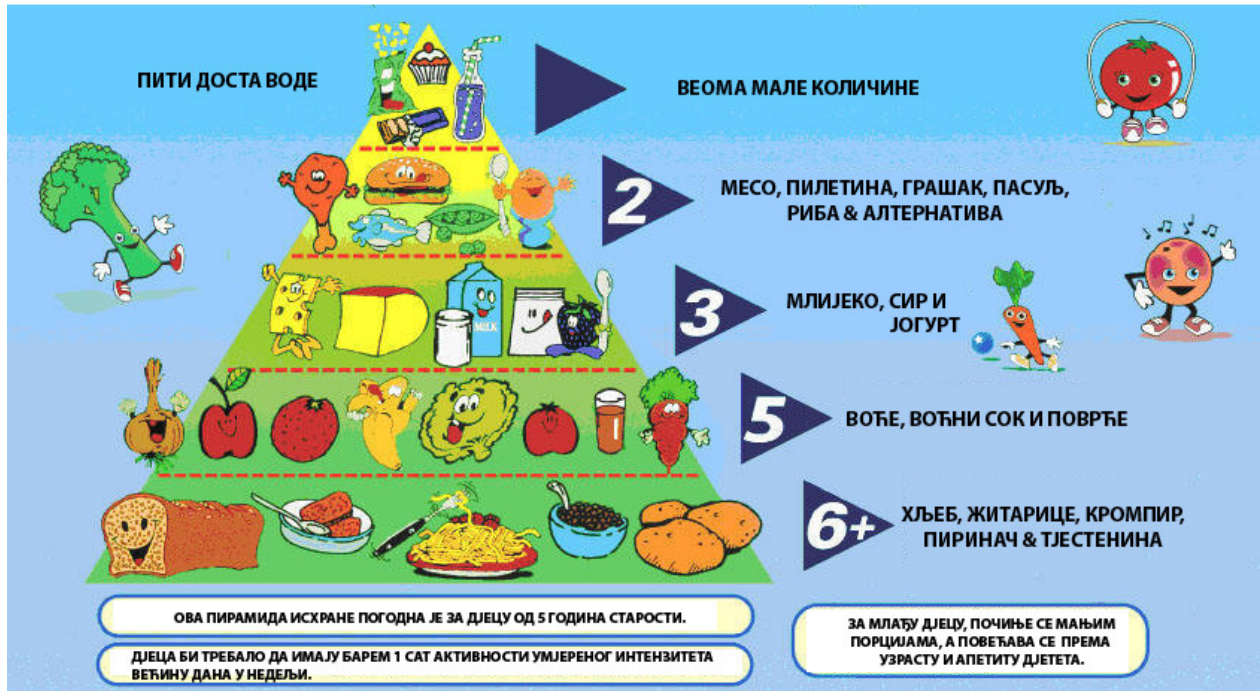
сладак укус и налазе се у структури биљне хране као влакна и скроб. Влакна су неопходна за правилно функционисање пробавног система, па конзумирање хране богате влакнима штити дијете од разних болести. Сложени угљени хидрати постепено се отапају и помажу да оно има стабилан шећер у крви, што је добро за здравље. *Налазе се у кромпиру и корјенастом поврћу, пасуљу, грашку, соји, житарицама, поврћу и воћу.*

3. **Масти** су најбогатији извор енергије и носиоци витамина А, Д и Е. Дијелимо их на чврсте и течне. **Течне масти** добијају се прерадом биљака као што су *маслине, кукуруз, орашасто воће и соја*. **Чврсте масти** су *маргарин, маслац (путер), маст, лој и сл.* Чврсте масноће налазе се и у црвеном месу и месним прерађевинама (саламе, кобасице и сл.). Масти су неопходне нашем организму, али конзумирање великих количина хране богате мастима доводи до гојазности и болести срца и крвних судова.
4. **Витамини** су неопходни за заштиту од болести, као и за нормално функционисање организма. У саставу различите хране налазе се и различити витамини. Свјеже воће и поврће представљају најбогатији извор витамина. **Витамин А** из воћа и повћа важан је за раст и развој дјечијег организма. Такође, овај витамин веома је битан за вид. Намирнице богате витамином А су *јаја, јетра, тамнозелено поврће, мрква, парадајз, кајсије, диња* и др. **Витамин Ц** штити од болести као што је грип, али је исто тако веома важан за здравље зубног mesa (гингива). Намирнице богате витамином Ц су *свјеже воће и поврће, посебно лимун, наранџа, мандарина, киви, паприка* итд. **Витамин Д** је важан за здравље костију. Ако је дијете довољно времена изложено сунчевим зрацима искористиће пуно више витамина Д који унесе са храном. *Риба, рибље уље, жуманце* богати су извори витамина Д.
5. **Минерал** који се у нашем тијелу налази у највећим количинама је **калцијум**. Он је неопходан за здравље костију и зуба. Најбогатији извори калцијума су млијеко и млијечни производи. Ако дијете сваки дан не добије довољне количине *млијека, јогурта, сира или других млијечних производа*, неће моћи задовољити своје потребе за калцијумом.
Остали минерали налазе се у малим количинама у нашем организму, али су врло корисни и важни. Један од њих је **жељезо**. Њега највише има у храни као што је *месо, јаја, пасуљ и тамнозелено лиснато поврће*. Како би се што боље искористило жељезо у организму, треба узимати довољно витамина Ц. Зато приликом сваког оброка дјеца треба да једу воће и поврће богато овим витамином.
6. **ВОДА** је неопходна за нормално функционисање организма. Вода коју пијемо избацује се из организма путем зноја, урина и столице. Мале количине воде наше тијело избацује и током дисања. Велике количине воде се губе при високим температурама и приликом тјелесних вјежби. Ако тијело губи много воде, треба је надокнадити у количинама које су потребне организму. Дјечијем организму је потребно најмање 5 чаша течности дневно (1–1,5 литар). Потреба за уносом течности може се задовољити воћним соковима, чајевима, негазираним пићима или млијеком, али најбољи избор је, ипак, обична вода.

ШТА ТРЕБА ДА САДРЖИ ДНЕВНИ ЈЕЛОВНИК ПРЕДШКОЛСКЕ ДЈЕЦЕ?

Да би дијете исхраном добило све што је потребно организму, његов дневни јеловник треба да садржи сљедеће групе намирница:

1. ЖИТАРИЦЕ И ПРОИЗВОДЕ ОД ЖИТАРИЦА;
2. ВОЋЕ И ПОВРЋЕ;
3. МЛИЈЕКО И МЛИЈЕЧНЕ ПРОИЗВОДЕ;
4. МЕСО, РИБУ, ПЕРАД, ЈАЈА И МАХУНАРКЕ;
5. ШЕЋЕР, МАСТИ И УЉА, СО.



Сл. 1. Пирамида исхране, преузето и преведено са www.inside.isb.ac.th, Ms Patty's Prek, Food Pyramid for kids.

Житарице и производи од житарица – Житарице заузимају централно мјесто у нашој свакодневој исхрани. Њихов значај најбоље илуструје пирамида исхране. Уочавамо да би житарице требало да имају највећи удио у нашој дневној исхрани. Дијелимо их у двије подгрупе: цјеловите (интегралне) житарице у коју спадају: *интегрално брашно, кувана пшеница, зобена каша, цијело зрно кукуруза, интегрална (браон) рижa* и прерађене (рафинисане) житарице у које спадају *бијело брашно, кукурузни хљеб, бијели пшенични хљеб, глазирана (бијела) рижa*.

Поврће и производи од поврћа – Поврћем се зову све биљке или дијелови биљака који се користе за људску употребу свјежи или термички обрађени. Поврће садржи пуно воде (од 65 до 95 постотака) и материја важних за функционисање организма: минерале, витамине, етерична уља, ензиме и сл. Садржај витамина током складиштења и кувања се губи, због чега се више препоручује конзумирати свјеже поврће.

Воће и производи од воћа – Плод воћа је заједнички назив за све јестиве плодове мултикултурног и самониклог биља, изузев ораха. Воће је лако пробављива храна, због високог садржаја воде (од 70 до 95 постотака) и ниског садржаја енергије. Орашаста плодови (ораси, љешњаци, бадеми, кикирики) су због високог садржаја уља изузетци. Воће има веома значајан утицај на очување здравља и превенцију болести. Поједино воће има висок садржај влакана, па оно осим заштитне има и функцију регулисања тјелесне масе (такву функцију има и поједино поврће).

Млијеко и млијечни производи – Ову гупу чине млијеко и млијечни производи који представљају кључни дио дјечије исхране. Исхрана богата млијеком и млијечним производима обезбјеђује хранљиве материје које су од виталног значаја за здравље и раст и развој тијела. Ове хранљиве материје укључују: 1) калцијум који се користи за изградњу и одржавање коштане масе; 2) калијум који може да помогне да се одржи здрав крвни притисак; 3) витамин Д који у тијелу одржава правилан ниво калцијума и фосфора, чиме помаже да се изграде и одржавају кости и 4) протеине који представљају основне градивне материје.

Протеинске намирнице (група месо, риба, јаја, махунарке, орашасто виће) – У ову групу спада сва храна направљена од меса домаћих животиња, живине, рибе и морских плодова, пасуља и грашка, јаја. У свакодневној исхрани треба правити комбинације протеинских намирница како би се обезбиједио бољи унос хранљивих материја. Протеини су градивне материје које учествују у изградњи костију, мишића, хрскавица, коже и крви. Они су, такође, градивне материје за ензиме, хормоне и витамине.

Уља, масти и шећери – Уља су масти која су течна на собној температури. Потичу из различитих биљака и риба. Уља нису група хране, али пружају битне хранљиве материје. *Чврсте масти* су масти које су у чврстом стању на собној температури. Потичу од различитих животиња. Могу настати и из биљних уља кроз процес хидрогенизације. *Додани шећери* су шећери и сирупи који се додају храни или пићу приликом обраде или припреме.

РАЗВОЈ НАВИКА ВЕЗАНИХ ЗА ИСХРАНУ ДЈЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКЕ ДОБИ

Склоност према појединој храни дијете стиче кроз искуство. Пробајући различиту храну дијете постепено прихвата све више разних укуса и врста хране. Један од првих избора који родитељи направе да обликују дјечије искуство са храном и разним укусима је одабир храњења мајчиним млијеком или храњење млијечном формулом. Бебе храњене млијечном формулом имају искуство само са једним укусом, док су бебе храњене мајчиним млијеком изложене различитим укусима из мајчине исхране које је пренесено у млијеко. Управо та изложеност различитим укусима беба храњених мајчиним млијеком олакшава прихватање чврсте хране у каснијем периоду, а у вези с тим ове бебе у каснијој доби боље прихватају нове врсте хране него оне храњене млијечном формулом (Fisher & Birch, 1999).

С обзиром на утицај социјалног учења, тј. учења по моделу важно је да дијете у својој околини (породици, вртићу и сл.) види она понашања која желимо да и само прихвати. Заједничко уживање у новој и мање познатој храни олакшаће њено прихватање. Склоност и избор хране, нарочито у каснијем узрасту, одређују знања и ставове према храни. Знање да је одређена храна мање квалитетна, као и став да је могуће и да је важно очувати здравље, дјелују у смјеру њеног избјегавања и замјењивања неком другом, квалитетнијом храном.

Телевизија је све више присутна међу дјецом, пружајући им читаву лепезу модела и порука о храни које могу утицати на дјечији одабир хране као и на њихову активност. Неколико америчких студија истраживале су утицај телевизије на дјечију наклоњеност према некој храни и дошле до закључка да је највећи удио реклама током дјечијег програма за прехранбене производе. Чак 80% реклама приказује храну ниске прехранбене вриједности, укључујући житарице са високим садржајем једноставних шећера те грицкалице са високим садржајем шећера, масти и соли. Такође, резултати многих

истраживања показују да су дјечији захтјеви за храном повезани са учесталošћу са којом је та храна приказана на телевизији. Дјеца која су више изложена рекламама изабрала су храну са више шећера него дјеца која нису била изложена никаквим рекламама. Дакле, честа изложеност рекламама за поједину врсту хране може створити ситуацију да дјеца преферирају енергетски богату храну, али сиромашну хранљивим материјама. Такође, тјелесна неактивност, посебно вријеме проведено гледајући ТВ, играјући игрице и сједећи уз електронске медије повезани су са уносом енергетски богате хране те су значајни чиниоци за развој гојазности (Fisher & Birch, 1999).

УЛОГА РОДИТЕЉА У ИСХРАНИ ДЈЕЦЕ

Битну улогу у развоју навика у исхрани дјеце имају родитељи. Они обликују прехранбене навике своје дјеце на многе начине: кроз избор начина храњена бебе, кроз намирнице које су на располагању и доступне, кроз количину изложености дјеце медијима, кроз начин на који су у интеракцији са дјецом током оброка (Birch & Fisher, 1998). Родитељи се међусобно разликују по начину на који регулишу прехрану своје дјеце, али у сваком случају битно је да поставе добре примјере. Дјеца ће лакше прихватити нове намирнице када виде да у њима уживају и људи који их окружују. За вријеме оброка пожељно је разговарати о храни која се конзумира те о њеном поријеклу и значају за здравље јер се тако обликује дјететов избор хране (ДОНС, 2004). Оброци треба да буду угодан, друштвени догађај. Рани утицај родитеља повезан је са развојем дјететовог односа према храни у каснијем периоду живота. Уколико дијете не прихвата неку храну треба је поново понудити послје неког временског периода. Вечера је добро вријеме када дјеца могу прихватити неку нову храну. Дјеца у предшколском периоду су посебно опрезна када је у питању нова храна. Један од разлога је тај што они имају осјетљивије чуло укуса него одрасли. Најчешће одбачена категорија намирница је поврће, за које се сматра да постоји универзална одбојност, што лако доводи од неадекватног уноса храњивих материја. Познато је да дјеца неће јести оно што им се не свиђа. Међутим, намирнице које дијете одбија, а које је потребно увести у прехрану, дјетету треба нудити више пута (чак до 8 пута). Не треба очекивати да ће их дијете прихватити одмах. Дјеца се постепено навикавају на нове укусе и за то им је потребно вријеме. Могуће је организовати различите активности и игре које ће дјетету помоћи да упозна и заволи нову храну (од погађања хране по мирису и укусу па све до стварне припреме поједине хране кад су дјеца мало старија). На тај начин могуће је дјетету приближити нове укусе и непожељну храну на забаван и занимљив начин, дјелујући при томе у смјеру стварања правилних прехранбених навика. Ако родитељи могу бити стрпљиви и упорни, дјеца ће изградити добре прехранбене навике као што су навика да се поједе све са тањира, коришћење хране као подстицаја или пријетње, конзумирање десерта те редовно узимање хране према распореду оброка. Уколико дијете и послје свих покушаја одбија одређено јело, понекад је боље одустати и евентуално пронаћи неку алтернативну намирницу сличних нутритивних вриједности, а која ће дјетету бити прихватљива, него га присиљавати на нешто што не жели (Вучемиловић и Вујић Шислер, 2007).

Табела бр:1

Специфични проблеми у прехрани дјеце и начини њиховог рјешавања (UNICEF, 2013.)

ПРОБЛЕМ	НАЧИН РЈЕШАВАЊА ПРОБЛЕМА
<i>Гушење (дјеца млађа од 3 године)</i>	Не давати велике и тврде комаде воћа и поврћа

	кокице и слично, орашасте плодове давати у мље- веном облику.
<i>Одбијање млијека</i>	Давати га топло, на сламку, дати да га дијете само сипа из мале посуде, додати млијеку какао или житарице.
<i>Пије много млијека</i>	Понудити га само послије јела, не давати га између obroка него давати сок и воду.
<i>Одбија месо</i>	Давати ситно насјецкано меко месо од живине јер има слабији укус, дати рибу, јаја и маслац као замјену.
<i>Одбија воће и поврће</i>	Понудити ситно сјецкано, свјеже или кувано воће или поврће, додати воће у житарице, у сладолед, пудинг и сл.
<i>Одбија житарице и хљеб</i>	Давати куване житарице топле, додати воће у житарице, давати мале комаде хљеба са намазом.
<i>Једе много слаткиша</i>	Не куповати их и не држати их у кући, понудити воће, не давати слаткише као награду за добро понашање или замјену за храну коју не воли.

Табела бр:2

Препоручени број и величина дневних сервирања различитих група намирница с обзиром на узраст дјетета (ДОНС, 2004.)

ГРУПА НАМИРНИЦА	ДЈЕЦА 1-3 године	ДЈЕЦА 4-6 година	ВЕЛИЧИНА 1. ПОРЦИЈЕ
Житарице производи од житарица и Кромпир	4 порције	4-6 порција	1 парче хљеба 1 мало пециво 1 мала чинија житних пахуљица 1 средњи кромпир 3 мале кашике куване риже или тјестенине
Воће и поврће	5 порција	5 порција	1 воћка средње величине, нпр. јабука, наранџа или банана ½ чаше свјеже исцијеђеног сока 3 мале кашичице конзервираног воћа или свјеже воћне салате 3 мале кашичице свјежег, куваног поврћа или салате чинијица домаће супе од поврћа
			1 шоља млијека, јогурта (2,5

Млијеко и млијечни производи	3 порције	3 порције	dl) 30 g свјежег сира 2 кришке сира 1 чинија млијечног пудинга
Месо, риба јаја, орашати плодови и махунарке	2 – 3 порције	2–3 порције	1 средње велики комад свињетине, телетине или јагњетине 2 комада мршаваг меса (живина), средње велики филет рибе или 2 рибља штапића 2 јаја 9 малих кашичица куваних махунарки (пасуљ, грашак, соја)

Величина једне порције је мања за дјецу него за одрасле, а препоруке се темеље на оној генералној да се додаје по једна кашичица за сваку годину, док је учесталост узимања оброка већа него код одраслих. Међуоброци су важни за дјецу како би задовољили енергетске потребе за раст и развој. Важно је развијати навику да то буду нутритивно богате намирнице (воће, поврће, свјеже цијеђен воћни сок, јогурт и млијеко, млијечни пудинг и сл.), а не слане грицкалице или слаткиши (ДОНС, 2004).

Препоручене дозе у табели су само примјери. Апетит дјеце је различит, а уколико је изражен, повећање величине порција је допуштено. За дјецу узраста 1 – 3 године треба почети са малим количинама и малим порцијама и повећавати их слиједећи раст и апетит дјетета (Исто, 2004.).

Претпоставља се да су рано дјетињство и окружење у којем се дијете храни пресудни за доживотно успостављање здравих навика везаних за исхрану. Када дјеца крену у школу већина већ има развијене склоности везане за исхрану (шта воле и шта не воле) због чега је тада теже постићи промјене у понашању. Све у свему, најбитније је дјецу научити да узимају разноврсну храну која осигурава довољно енергије и бјеланчевина за раст и развој, а такође садржи све потребне витамине и минерале.

ИСХРАНА ДЈЕЦЕ У ВРТИЉУ

Исхрана дјеце предшколског узраста има низ специфичности због чега јој се поклања изузетна брига у свим друштвеним системима. У многим земљама је то друштвена или државна обавеза, регулисана законским прописима, а и у нашој земљи постоји све већа потреба да јој се поклати пажња.

Организована, односно нормирана и стручно вођена исхрана је једина гаранција да ће дијете добити количину хране која по саставу одговара његовим потребама. Према дефиницији Свјетске здравствене организације (СЗО), здравље није само одсуство болести већ и потпуно физичко, психичко и социјално благостање човјека. Наука о исхрани бави се проучавањем свих чинилаца који путем хране утичу на развој и здравствено стање организма, односно његову функционалну и виталну способност.

Нормативи исхране дјеце у условима колективног смјештаја у предшколским установама чине основ правилног планирања, организовања и контроле хране. Они

омогућавају обезбјеђивање адекватних нутритивних потреба уз поштовање принципа правилне исхране, избјегавање грешака у исхрани, стицање позитивних хигијенских навика и представљају утицајан коректор постојећих дефицита и суфицита дјечије исхране у породици, посебно у ванредним ситуацијама у друштву.

Норматив исхране дјецe у предшколским установама одређује се на основу сљедећих елемената: узраста дјецe која бораве у вртићу; физичких и психофизичких карактеристика дјецe одређеног узраста и њиховог ритма живота и рада; дужине боравка дјецe у предшколској установи, на основу чега се одређује укупан број оброка распоређених у правилним временским размацама са правилним процентуалним учешћем; прехранбене потребе дјецe која бораве у установама, на бази задовољења 75% укупних дневних енергетских потреба и задовољења 90% дневних потреба у анималним бјеланчевинама, минералима и витаминима (за десеточасовни боравак, односно адекватно задовољење потреба у односу на дужину боравка); поштовање принципа правилне исхране који се исказују кроз конкретне вриједности у оквиру норматива.

Приликом планирања исхране у предшколској установи препоручује се да се сви облици организоване исхране ускладе са принципима правилне исхране дјецe, тј. да се:

- Јеловници ускладе са препорученим уносом енергије и храњивих материја за све узрастне групе дјецe, прилагођене дневно умјереној физичкој активности;
- Енергетски унос и потрошња енергије уравнотеже, што се може регулисати физичком активношћу дјецe и омладине и подстицајем родитеља да се дјецe обезбиједи уз активности у вртићу најмање још један сат дневних спортских активности;
- Припремљени оброци треба да буду састављени од препоручене комбинације различитих врста намирница из свих група пирамиде исхране, како би се уз одговарајући енергетски унос омогућио задовољавајући унос и свих потребних храњивих материја за нормалан раст, развој и функционисање организма;
- Основу оброка треба да чине намирнице биљног поријекла – воће и поврће, као и житарице и њихови производи као квалитетан извор угљених хидрата (нпр. цијела зрна житарица и производа од њих), потом млијеко и млијечни производи као високо квалитетна протеинска храна, као и риба, посне врсте меса и махунарке), те квалитетне масноће (нпр. маслиново, репичино, сојино уље и друга биљна уља);
- У току оброка, а нарочито између оброка дјецe треба обезбиједити довољну количину течности, нарочито хигијенски исправне воде за пиће;
- Ритам и организовање исхране треба ускладити са активностима те водити бригу о редовном узимању препоручених оброка (четири до пет оброка дневно), од којих је један од најважнијих доручак;
- Како би дјецa уживала у сваком obroку треба им обезбиједити довољно времена за оброке, а оброк треба понудити у амбијенту који је пријатан;
- Код планирања оброка треба поштовати жеље дјецe, те их ускладити са препорукама, енергетско-нутритивним потребама, квалитетом и здравственом безбједношћу оброка.

Важно је напоменути да су родитељи трећи партнер у троуглу између дјецe и образовних установа. Само уз разумијевање родитеља о правилној исхрани, стичу се правилне навике у исхрани дјецe и на тај начин омогућава адекватна исхрана у предшколским установама.

Такође, битно је да предшколке установе на вријеме, а зависно од пријема дјецe, понуде доручак, јутарњу ужину, ручак и поподневну ужину. Све предшколске установе, у

зависности од својих могућности и услова за организовање исхране, требало би да саме припремају храну или обезбиједи централну кухињу из које би властитим возилима достављали оброке које сами припреме.

Препоручени цјелодневни унос енергије треба бити обезбијеђен оброцима на следећи начин:

- доручак: од 18 до 22 постотка цјелодневног енергетског уноса;
- јутарња ужина: од 10 до 15 постотака цјелодневног енергетског уноса;
- ручак: од 35 до 40 постотака од цјелодневног енергетског уноса;
- поподневна ужина: од 10 до 15 постотака од цјелодневног енергетског уноса;
- вечера: до 20 постотака од цјелодневног енергетског уноса

Основа за израчунавање квантитативне норме хране за поједине оброке су препоручени дневни енергетски унос и дневне потребе хранљивих материја за дјецу, и то посебно за сваку узрасну групу, узимајући у обзир енергетске и нутритивне вриједности хране. На тој основи треба утврдити квантитативне вриједности хране у оброцима.

Код планирања obroка у вртићу треба се руководити пирамидом правилне исхране, односно поред нутритивне и калоријске вриједности сваке намирнице нужно је познавати и учесталост сервирања, тј. колико ће често поједине групе намирница бити заступљене у дневном јеловнику. Млијеко и млијечни производи, месо, махунарке, јаја, орашаста плодови, житарице и производи од житарица, кромпир, воће и поврће као и вода треба да буду заступљени сваки дан у јеловнику, а од тога месо 5 пута недјељно. Риба треба бити заступљена 1–2 пута недјељно. Прехрамбени производи са високим удјелом масти, шећера и соли на јеловнику треба да се нађу врло ријетко и то у малим количинама. Избор хране треба бити у складу са препорученим врстама хране и јела у планирању дневних и недјељних јеловника.

Што се тиче састава obroка, за доручак се често користе млијеко и млијечни напици, чај или воћни сок, житне пахуљице, пецива, хљеб, сир, намази, месне прерађевине, јаја, воће, мармелада и сл. За ручак који је заправо главни оброк у погледу енергије, препоручује се комбинација хране из што је могуће више група намирница. Припрема се као слијед неколико јела. Ужина је лагани оброк који може бити на млијечној бази – јогурт, пудинзи, хљеб са намазима, али може бити и воће или неки колач. Приликом obroка битно је не одвраћати пажњу другим садржајима, поготово гледањем телевизије, слушањем радија или играњем. Препоручује се да obroци буду у предвиђено вријеме, са одговарајућим размацима, те довољног трајања, заједнички у групи, у простору намијењеном за јело.

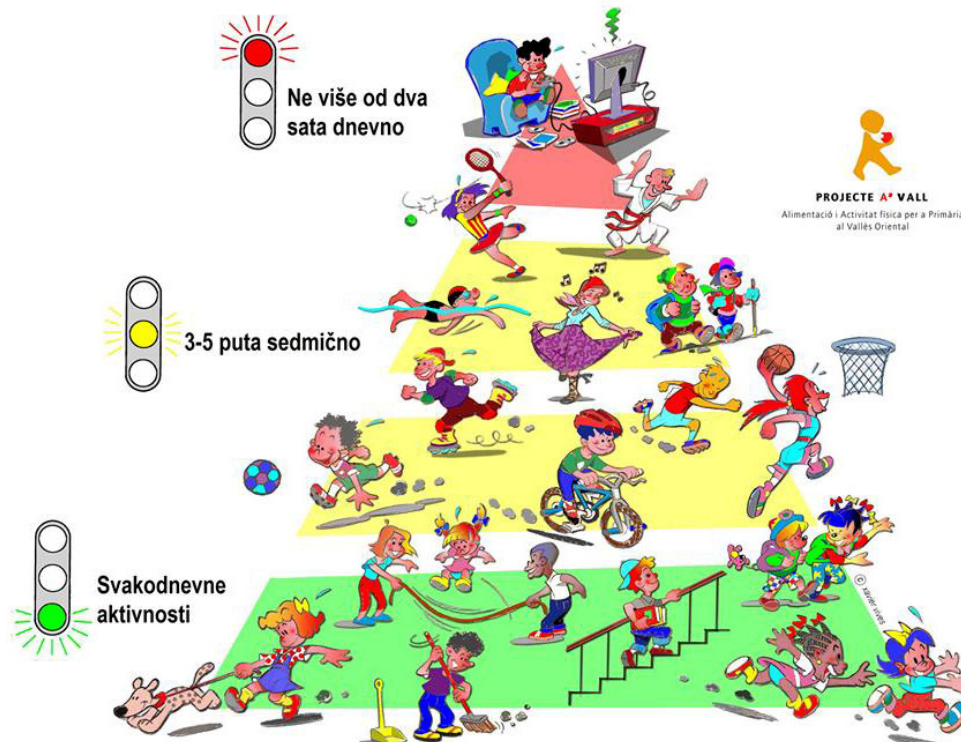
У избору намирница треба водити рачуна да оне буду свјеже, контролисаног поријекла и квалитета. Воће и поврће треба бити зрело, свјеже, здраво, сезонско, по могућности непрскано, без пестицида и узгојено на природан начин. Уколико је могуће треба избјегавати поврће са вјештачки нађубрених повртњака, из непосредне близине аутомобилских саобраћајница, месо и јаја животиња које су узгајане на разне неприродне начине (Грујић и Мардешић, 2000).

Код припреме јела у дјечијим вртићима изузетно је важно покушати очувати вриједне састојке хране, тј. припремом их не уништити. Зато је важно у јеловнику користити и свјеже намирнице ако се оне као такве могу конзумирати (на примјер воће и поврће у виду салата). Јеловници треба да буду урађени тако да се недјељни препоручени унос енергије и хранљивих материја обезбиједи, а енергетска вриједност obroка не смије одступати од препоручене. Када иста кухиња припрема оброке за дјецу различитих узраста, више или мање енергије и хранљивих материја треба прилагодити на различите величине порција.

У изради јеловника треба узети у обзир: разнолик састав јеловника, који се не смије понављати за мање од три недјеље; препоруке о учесталости конзумирања намирница: препоруке за унос воде за пиће и других напитака; препоруке за смањен унос нутритивно лоше хране и пића; квалитет услуга.

Добро састављен јеловник, такође подразумијева и правилну припрему хране, јер начин прераде, складиштења и припремања намирница утиче на прехранбену вриједност хране.

ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ ДЈЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА И ИСХРАНА



Сл. 2. Пирамида тјелесне активности за дјецу, www.facebook.com/logopedica.ba; преузето и преведено са www.imageneseducativas.com; Аутор: Xavier Viver

Период од друге до шесте године живота је раздобље релативно уједначеног раста и пораста тежине. Предшколска дјеца се много крећу, истражују своју околину, па велик дио енергије потроше на физичку активност. То, наравно, варира од дјетета до дјетета, па су нека дјеца мирнија, а нека активнија. Дјеца узраста до 5 година треба да имају најмање 60 минута (и више часова) умјерених до енергичних физичких активности сваки дан. Дјеца овог узраста не би требало да проводе више од два часа током дана користећи електронске медије за забаву (рачунар, телевизор, телефон и сл.). Дјеци је неопходно да свакодневно и систематски вјежбају, према програму који прати и подстиче како тјелесни, тако и општи развој сваког дјетета. Вјежбе треба да буду укомпоноване у тјелесне активности које могу, као и све друге, да буду непосредније усмјерене, да представљају учење по моделу, али и да их дјеца самостално изаберу унутар могућности које предлаже васпитач и средина у којој се крећу (Каменов, 2006). Уколико желимо да дјеца буду здрава и физички активна треба да се трудимо да им будемо добар узор, нарочито у овом, раном узрасту.

ИСТРАЖИВАЊЕ

Истраживање смо спровели у централном објекту Дјечијег вртића „Чика Јова Змај“ у Бијељини гдје свакодневно борави око 250 малишана. Анкета је обухватила родитеље дјеце цјелодневног програма из шест вртићких група (јасличкој, старијој јасличкој, млађој вртићкој, средњој вртићкој и двије старије вртићке групе). У анкети је учествовало 140 родитеља, што је 56% од укупног родитеља дјеце у цјелодневном програму у овом објекту. Учествовање у истраживању било је добровољно.

Задатак истраживања био је испитати колика је свијест, као и заинтересованост родитеља да се баве темом здраве исхране дјеце. Испитали смо да ли родитељи прате састав јеловника у вртићу, да ли су задовољни избором хране, као и хигијеном исхране и какве навике стварају код своје дјеце у вези са исхраном. Родитељи су позитивно реаговали на истраживање и показали добру сарадњу.

Табела бр.3

РЕЗУЛТАТИ АНКЕТЕ: број испитаника N= 140

ТВРДЊЕ	нимало	мало	средње	претежно	потпуно
Познајем правила добре исхране.	0	2	15	62	61
Водим рачуна о исхрани дјетета.	0	0	3	50	87
Познајем нутриц. вриједности хране.	5	13	40	45	37
Самостално припремам храну дјетету.	0	2	6	43	89
Пратим састав јеловника вртићу.	2	7	19	50	62
Дајем сугестије особљу за јеловник.	100	17	12	5	6
Задовољан-а сам избором хране у вртићу.	2	5	17	61	55
Задовољан-а сам хигијеном исхране.	1	0	3	42	94
Поштујем дијете у избору јела.	1	11	43	52	33
Подижем свијест дјет. о правил. исхрани.	1	1	9	55	74
Допуштам дјетету да једе шта жели.	45	57	24	10	4
Дијете може да једе у било које доба.	62	39	16	17	6

Табела бр.4

РЕЗУЛТАТИ АНКЕТЕ ПРОЦЕНТУАЛНО: број испитаника N= 140

ТВРДЊЕ	нимало	мало	средње	претежно	потпуно
Познајем правила добре исхране.	0%	1,42%	10,75%	44,28%	43,57%
Водим рачуна о исхрани дјетета.	0%	0%	2,14%	35,71%	62,14%
Познајем нутриц. вриједности хране.	3,57%	9,28%	28,57%	32,14%	26,42%
Самостално припремам храну дјетету.	0%	1,42%	4,28%	30,71%	63,57%
Пратим састав јеловника у вртићу.	1,42%	5%	13,57%	35,71%	44,28%
Дајем сугестије особљу за јеловник.	71,62%	12,14%	8,57%	3,57%	4,28%
Задовољан-а сам избором хране у вртићу.	1,42%	3,57%	12,14%	43,57%	39,28%
Задовољан-а сам хигијеном исхране.	0,71%	0%	2,14%	30%	67,14%

Поштујем дијете у избору јела.	0,71%	7,85%	30,71%	37,14%	23,57%
Подижем свијест дјет. о правил. исхрани.	0,71%	0,71%	6,42%	39,28%	52,85%
Допуштам дјетету да једе шта жели.	32,14%	40,71%	17,14%	7,14%	2,85%
Дијете може да једе у било које доба.	44,28%	27,85%	11,42%	12,14%	4,28%

ЗАКЉУЧАК

На основу спроведене анкете дошли смо до података да родитељи, углавном, (претежно или потпуно) познају правила добре исхране (укупно 87,85%). Њих 62,14% потпуно води рачуна о исхрани својег дјетета. Мали проценат родитеља упознат је потпуно са нутриционистичким вриједностима хране – само 26,42%. Добар је податак да 63,57% родитеља самостално припремају храну својој дјечи, на основу чега се може закључити да дјеца често једу у кругу породице, што је веома пожељно.

Значајан проценат родитеља – 44,28% изјавило је да прати састав јеловника у вртићу, док је само 4,28% рекло да даје особљу вртића сугестије на њега. Родитељи су претежно, 43,57% задовољни избором хране која се нуди у вртићу, а 67,14% је потпуно задовољно хигијеном исхране у овом објекту.

Што се тиче избора јела које прави дијете, 37,14% родитеља поштује дјететов избор, а 52,85% тврди да подижу свијест код дјече о правилној исхрани. Родитељи у проценту од 32,14% су изјавили да никада не допуштају дјетету да једе шта жели, а 16 њих, односно 42% (претежно и потпуно) допушта дјечи да једу у било које доба дана.

Истраживање је спроведено на релативно малом узорку с обзиром на бројност генерације, али представља репрезентативан узорак дјече предшколске доби на подручју града Бијељине. Добијени резултати могу послужити за израду едукацијског програма за родитеље о правилима добре исхране, нутриционистичким вриједностима хране, као и омогућавању родитељима да сугеришу коју храну би још уврстили у вртички јеловник. Такође, могле би се организовати заједничке радионице гдје би разним занимљивим играма могли радити на подизању свијести о правилној исхрани како дјече, тако и њихових родитеља. Најлошија ствар је пустити дијете да једе шта хоће, колико хоће и када хоће. Навике у исхрани које имамо у одраслом добу стичемо у првих 7 година живота, па би било добро потрудити се заједнички да их наши малишани усвоје.

У будућим истраживањима потребно је укључити већи број дјече како би се добили прецизнији подаци.

ЛИТЕРАТУРА

1. Birch, L.L., Fischer, J.O., (1998): *Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents*, Pediatrics 101, 539–549
2. Vučemilović, LJ., Vujić Šisler, LJ., (2007): *Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi*, Zagreb: Hrvatska udruga medicinskih sestara.
3. Grujić, G., Mardešić, D. (2000): *Pedijatrija*, Zagreb: Školska knjiga.
4. DOHC, Department of Health and Children, (2004): *Food and Nutrition Guidelines for Pre-School Services*, <http://health.gov.ie/wp-content/uploads/2014/03/Food-and-Nutrition-Guidelines-for-Pre-School-Services.pdf> (23.10.2015)
5. Каменов, Е. (2006): *Васпитно-образовни рад у дечјем вртићу*, Нови Сад: ДРАГОН.

6. Комненовић, Ј. (2008): *Водич кроз дјечију исхрану: Од првог оброка до школске ужине*, Београд.
7. Стојисављевић, Д., Станивук, Љ., Лулић, А. (2012): *Смјернице за исхрану дојенчади и дјеце предшколског и школског узраста*, World Vision.
8. Стојисављевић, Д., Станивук, Љ., Тошић, П. (2014): *Бирај право расти здраво*, УНИЦЕФ.
9. UNICEF, (2013): *Смјернице за здраву исхрану дјеце узраста до три године*, Федерално министарство здравства, БиХ, http://www.unicef.org/bih/ba/Smjernice_za_ishranu_web.pdf (23.10.2015.)
10. Филиповић Хациомерагић, А., Вилић Шврака, А. (2014): *Водич за здраву исхрану дјеце предшколског узраста – приручник за родитеље*, УНИЦЕФ.
11. Fisher, O.J., Birch, L.L., (1999): *Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake*, The American Journal of Clinical Nutrition 69:1264–1272.

SIGNIFICANCE AND IMPACT OF NUTRITION IN NURSERY FOR THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: Proper nutrition is one of the most important factors for proper growth and development of every child. Food must contain required energy, proteins, vitamins and minerals. Feeding habits are acquired in childhood, and children who are taught at an early age learn to eat fruits, vegetables and whole grains have a lower risk of suffering from various diseases. Improper diet can adversely affect growth and development and can contribute to a series of chronic diseases later in life. Promoting healthy, proper nutrition and the formation of correct habits begins in the family. Parents are the first link in the chain of responsibility for the formation of healthy eating habits of children. Another important links are other preschools that represent an ideal environment for the development and acceptance of healthy lifestyles and promotions of health general. The aim of this study was to assess the awareness and interest of parents to deal with the topic of proper nutrition of children in kindergartens, as well as testing possibilities of participation of parents making menu in JU kindergarten “Čika Jova Zmaj” in Bijeljina. Research was conducted in the form of a short questionnaire to a total of questionable 140 children aged 1 to 6 years, which is divided to parents.

Keywords: preschooler, food, menu, collective food.