

ИСХРАНА И ЊЕН ЗНАЧАЈ ЗА ЗДРАВЉЕ И РАЗВОЈ ПРЕДШКОЛСКЕ ДЈЕЦЕ

Сања Перић⁵

ЈУ Дјечији вртић "Чика Јова Змај" Бијељина

Сузана Савић

Дип. инг. прех. технологије

Стефан Ђурић

Дип. васпитач предшколске дјеце

Апстракт: Болести дјеце као и њихов имунитет потпуно је другачији него код одраслих особа. Од тренутка рођења дјечији организам стиче имунитет и гради га. Највећи тест дјечијег имунитета долази баш у предшколској установи. Од веома велике важности је да се васпитачи и родитељи едукују о дјечијој исхрани, да буду у стању разликовати здраву од нездраве исхране за дијете. Пажљиво планирана и бирана исхрана јесте императив модерног друштва због велике опасности од контаминације хране чији су извори бројни.

Веома је важно сврсиходно и пажљиво планирање исхране у предшколским установама. Анализом постојећих норматива, стања у погледу исхране, као и важности добро планираних јеловника у предшколским установама дошло се до сазнања о кључним елементима за правилну исхрану дјеце у вртићима којима је основни задатак брига о дечијем здрављу.

У раду смо указали на значај и правилан начин исхране дјеце у предшколским установама. Исхрана је један од веома важних чинилаца приликом боравка дјеце у предшколским установама, зато је од велике важности како се дјеца хране и колико је та исхрана пролагођена њиховом узрасту.

Кључне ријечи: исхрана, предшколске установе, дјеца предшколског узраста, планирање исхране, јеловници.

УВОД

Нутритивне навике су међу најважнијим стварима које дијете учи. Оне имају дугорочне ефекте на здравље и благостање и често их је врло тешко мијењати. Правилна исхрана је добра превенција за настанак нутритивних проблема као што су гојазност, слабе кости, дијабетес, кардиоваскуларне болести.

Многе студије су показале да врста хране којом се дјеца хране у предшколским установама има највећи утицај у погледу навика које дијете стиче по питању хране. Најједноставнији начин да дијете усвоји здраве нутритивне навике јесте да се родитељи

⁵ pericsanja800@gmail.com

хране правилно, а такође да дијете константно буде изложено правилној исхрани у вршњачкој групи.

Исхрана је значајан чинилац животне средине чији се утицај на здравље испољава током читавог живота појединца. Храна осигурава енергију потребну за раст, за тјелесну активност и остале тјелесне функције (нпр. дисање, контролу тјелесне температуре, ментални рад, циркулацију, пробаву). Храном уносимо супстанце које изграђују и одржавају тијело, доприносе одржавању тјелесне и менталне кондиције, те побољшавају отпорност према болестима.

Главна директива у правилној исхрани мора бити: *“Једите у складу са својим прехранбеним потребама”*.

"Правилна исхрана мора задовољавати неколико основних поставки:

1. садржавати довољне количине енергије, свих потребних прехранбених и заштитних супстанци у складу с прехранбеним потребама појединца или популацијске групе;
2. осигурати уравнотежен однос чврстих и текућих намирница које су лако пробављиве;
3. осигурати осећај ситости и задовољства након узимања оброка" (Антић и сарадници: 2017, 85).

Добро здравље је готово немогуће постићи без адекватне исхране. Здравље је стање потпуног физичког, психичког и социјалног благостања, а не само одсуство болести и изнемоглости.

Планирање исхране подразумијева састављање плана о врсти намирница и оброка за један или више дана према енергетским и прехранбеним потребама корисника, примењујући прехранбене стандарде. Прехранбени стандарди представљају препоручени дневни унос енергије, храњивих и заштитних супстанци неопходних за одржавање физиолошких функција организма и здравља појединца. Ради физиолошких процеса пробаве, потребно је храну расподјелити у неколико оброка дневно, у размаку од три до четири сата. Треба нагласити важност првог јутарњег оброка.

"Препоручљиво је да се дневни унос енергије расподели према ниже наведеним упутствима:

- Доручак - око 1/3 дневног енергетског уноса;
- Ручак - око 1/3 дневног енергетског уноса;
- Ужина и вечера - око 1/3 дневног енергетског уноса" (Ибидем: 85).

Умјереност је златно правило. Једење у умјереним количинама, комбиновано с умјереном тјелесном активношћу најбољи је избор за свакога.

ВАЖНОСТ ИСХРАНЕ ЗА ПРЕДШКОЛСКУ ДЈЕЦУ

Исхрана је један од најзначајнијих фактора за правилан раст и развој сваког дјетета. Храна мора садржавати потребну енергију, бјеланчевине, витамине и минерале. Након навршене прве године живота дјеца могу јести разноврсну храну, али често се деси да желе само одређену врсту хране. Чуло укуса код мале дјеце осјетљивије је него код одраслих, па им неке врсте хране у том периоду не пријају.

Неправилности у исхрани, које се понављају од дјетињства, утичу на здравље у одраслој доби. Дјеца која не уносе довољне количине нутритивно вриједне хране у организам, расту знатно спорије и склонија су инфективним обољењима. Гојазност је важан фактор ризика за настанак хроничних незаразних болести у каснијој доби (шећерна болест, срчане болести, повишен крвни притисак), као и фактор ризика за

настанак психичких поремећаја, нарочито у периоду адолесценције. Због тога се исхрани поклања изузетна пажња, нарочито у периоду од прве до пете године живота.

Промовисање здраве (правилне) исхране и формирање правилних навика, почиње у породици. "Родитељи су прва карика у ланцу одговорних за формирање здравих прехранбених навика дјеце. То значи да родитељи треба да брину о одбиру и понуди одговарајућих количина разноврсних намирница, воде рачуна о редовном режиму исхране и настоје да оброци буду и прилика за окупљање породице у пријатној и смиреној атмосфери" (Hadžiomerađić i dr.: 2014, 3). С тога је веома важно да родитељи буду упознати са начином функционисања дјечијег организма и храном која је одговарајућа за дјецу у њиховим узрасним етапама. Када се правилна исхрана формира код дјеце у породици, дјеца неће имати проблема са исхраном у предшколским установама, него навикнути на здрав начин исхране, брзо ће прихватити храну у предшколским установама.

ЗНАЧАЈ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ ЗА ЗДРАВЉЕ ДЈЕЦЕ

Правилном, квалитетном, разноврсном и контролисаном прехраном заштићује се здравље дјеце, постиже оптималан раст и развој и придоноси стицању позитивних прехранбених навика од најраније животне доби. Добра прехрана је инвестиција за будућност. Ако се дјеца уче здравој храни развиће и здраве прехранбене навике. Прехранбене навике стечене у дјетињству остају за цијели живот, а оно што је дијете научило о прехрани враћа се у облику здравља.

Намирница чини комбинацију различитих храњивих супстанци које у основи чине храну. Уобичајна је подјела намирница према поријеклу, хемијском саставу или према сличности у погледу биолошке вриједности и улоге у организму.

Према поријеклу намирнице се могу поделити на:

- намирнице биљног поријекла: богате су угљеним хидратима, протеинима, витаминима и минералним материјама и имају мању енергетску вриједност. Ту спадају: житарице, воће и поврће;
- намирнице животињског поријекла: богате су протеинима високе биолошке вриједности, одређеним минералима (Fn, Zn, С и витаминима (D, B2, B12 и др.). Ту спадају : млијеко и млијечни производи (кисело млијеко, јогурт, сир, павлака, кајмак, маслац), месо, риба, јаја и њихови производи.

Исхрана дјеце предшколског узраста има низ специфичности, због чега јој се поклања изузетна брига у свим друштвеним системима. С обзиром на то да дијете проведе 8 – 10 часова у предшколском објекту подразумејева се да за то вријеме треба да добије највећи дио дневне хране (70 -75%) коју, ако је неадекватна, нема времена да коригује у породичним условима усљед економских, социјалних, образовних и других неодговарајућих фактора.

На повољан раст и развој дјетета утиче и општа физичка активност дјетета (разне игре, вјежбе, спортови и др.). Када се врши процјена стања дјетета, да ли се нормално развија, углавном се мисли на ухрањеност. Да ли је дијете добро или лоше ухрањено зависи од исхране, односно да ли је дошло до поремећаја у квантитативном или квалитативном погледу, или пак у комбинованом облику.

Дијете које је храњено, његовано, пажено, охрабривано и заштићено у раном периоду живота, има веће шансе за бољи когнитивни и физички развој. Однос према здрављу формира се у првим годинама живота, па је много боље створити добре навике у дјетињству. У табели 1 приказано је колико одређени микронутријенти (жељезо,

витаини, калцијум) имају значајну улогу за здравље дјеце и омладине, те је зато потребно поштовати препоручени унос на дневном нивоу. Сваки оброк треба да садржи намирнице које у себи имају препоручене микронутријенте. Важно је знати да се уравнотежена исхрана одражава на тјелесну тежину, основне функције организма и изостанак болести.

Током друге године живота дијете добија на тежини у просјеку 2,5 кг, док од треће до седме године живота 2 кг годишње. Висина је добар показатељ прехранбеног статуса. Током друге године живота дијете нарасте просјечно 12 цм, а од треће до седме године живота 6-8 цм годишње. Раст је могућ уколико унос енергије прелази потрошњу. У предшколској установи фокус рада усмерен је на васпитање и образовање, али исто тако, велика пажња се посвећује и обезбјеђује у погледу исхране, њега, превентивно-здравствене и социјалне заштите дјеце предшколског узраста. За постизање таквих исхода неопходни су повољни просторни, кадровски и други услови за раст и развој дјеце, уважавајући притом све дјечије развојне потребе, па и потребе за правилном и уравнотеженом исхраном.

Табела 1. Препоручени дневни унос микронутријената за дјецу и омладину

Dnevno	Jedinica mјere		6-12 mјесeci	1-3 god	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
Vitamin A	µg RE		400	400	460	500	600	600	600
Vitamin C	Mg	MIN	30	30	30	35	40	40	40
Kalcij	Mg	MIN	400	500	600	700	1300	1300	1300
Željezo	Mg	MIN	0.93	0.58	0.63	0.89	1.46(M) 3.27(Ž)	1.46(M) 3.27(Ž)	1.88(M) 3.10(Ž)
Cink	Mg	MIN	4.1	4.1	4.8	5.6	7.2	8	8.2
Jod	µg		90	90	90	120	120	150	150
Folna kiselina	µg	MIN	80	150	200	300	400	400	400

(Bandić i saradnici: 2012, 19).

ГЛАВНИ САСТОЈЦИ У ИСХРАНИ ПРЕДШКОЛСКЕ ДЈЕЦЕ

Најважнији састојци хране су бјеланчевине, масти, угљени хидрати, витамини, минералне материје и вода. Све животне намирнице не садрже подједнако материје које су организму потребне. У даљем тексту дате су карактеристике основних састојака хране, чије познавање може допринијети њиховој адекватнијој комбинацији при исхрани дјеце и одраслих.

Бјеланчевине (протеини)

Бјеланчевине су најзначајније компоненте свих живих ћелија. Налазе се у саставу мишића, унутрашњих органа, коже, косе, костију и крвних судова. Бјеланчевине се уносе путем хране, али их може стварати и сам организам. Основна улога бјеланчевина које улазе у састав ткива, ензима и хормона јесте да омогуће функционисање организма и сакупљање и опружање мишића тијела. Бјеланчевине имају и одбрамбену улогу јер учествују у формирању антитијела која штите организам од болести. Бјеланчевине су широко заступљене у храни биљног и животињског поријекла. Према препорукама Свејтске здравствене организације (СЗО), бјеланчевине треба да учествују у укупном

дневном енергетском уносу са 10-15%. Код дјеце потребе за протеинима су повећане (око 1г протеина по кг тјелесне масе).

Масти (липиди)

Масти представљају високо енергетске материје које су најчешће присутне у облику триглицерида. Масти се у људској исхрани налазе у облику видљивих масти као што су свињска маст, путер, маргарин, уље, или у облику невидљивих, које су саставни дио животињских и биљних ткива, а могу се наћи у месу, жуманцу, биљним плодовима као што су орах, сунцокрет, кукуруз или кикирики. Млијекo и млијечни производи такође садрже масти.

Масти се могу додати намирницама у процесу производње или се могу користити приликом припреме хране (тјестенине, кекс, бисквити, сосови, преливи, мајонез, пржене и поховане намирнице, месне прерађевине и др.). Поред енергетске улоге, масти учествују у изградњи ћелија, њиховој функцији и регулацији. Оне су најбогатији извор енергије и најзначајнији резервни извор енергије.

У мастима постоје супстанце (есенцијалне масне киселине) које се не могу стварати у организму, већ се морају уносити храном. Свакодневно уношење великих количина масти може довести до појаве бројних хроничних болести па се из тих разлога унос укупних масти ограничава на мање од 30% дневних енергетских потреба.

Угљени хидрати (шећери)

Угљени хидрати представљају велику групу природних једињења, распрострањених углавном у биљном свету. Они су важан извор енергије код човека. Из њих се најлакше и најбрже добија потребна енергија и организам их врло лако вари. Преко 50% свих енергетских потреба људи задовољавају уношењем угљених хидрата. Веома су распрострањени и то у намирницама биљног поријекла, што је са економског становишта веома значајно и приступачно.

Према препорука СЗО (WHO) потребно је да угљени хидрати учествују у дневној исхрани 55-65%. Код дјеце је неопходно ограничити унос дневних количина слаткиша, односно високо рафинираних угљених хидрата на највише 10%.

Витамини

Витамини су веома битни састојци хране који у малим количинама помажу одржавање нормалне функције ткива/органа и имају веома важну заштитну улогу. Њихов значај је видљив тек када дође до њиховог недостатка у организму-хиповитаминоза или када се претјераним уношењем појединих витамина испољи њихово штетно дејство-хипервитаминоза. Неки од најзначајнијих витамина су: витамин С, витамини В групе (В1, В2, В6, В12, ниацин, пантотенска киселина, биотин, фолна киселина), витамин А, D, Е, К.

Минерали

Минералне материје представљају саставни дио човјечијег организма и одржавају хемијску равнотежу организма. Оне учествују у његовој изградњи и посредују у многим животним функцијама. (Николић и сарадници: 1998). Свака минерална материја има специфичну улогу у организму. Због међусобне повезаности минералних материја, дефицит једне доводи до промјена метаболизма друге.

Улога минералних материја веома је комплексна. Оне учествују у изградњи скелета и коштаног ткива, ћелија и тјелесних течности (крв, лимфа, цитоплазма, протоплазма и сл.). Важно је знати да човјечији организам не ствара минералне материје сам, већ их човјек уноси путем хране. Најзначајније минералне материје су: натријум, калијум, калцијум, фосфор и магнезијум

Вода

Људски организам се у великој мери састоји из воде, чак 70%. Вода улази у састав унутар ћелијских и међућелијских течности - крви, лимфе, желудачних и цревних сокова, мочдане течности, течности очију и ушију, зглобова. "Са аспекта исхране, најважнија особина воде је да је одличан растварач како за органска, тако и за неорганска једињења, уз исвјесне специфичне особености" (Толјагић, Mirilov: 1998, 33). Људски организам избацује дневно, просечно, 3,5л воде. Природно, ти губици морају бити надокнађени.

Вода је неопходна за нормално функционирање организма. Вода коју пијемо избацује се из организма путем зноја, мокраће и столице. Мале количине воде наше тијело избацује и током дисања. Велике количине воде се губе при високим температурама, током тјелесних вјежби и путем столице, у случају пролива.

Дјечијем организму је потребно најмање 5 чаша текућине дневно (1-1,5л). Потреба за уносом текућине може се задовољити воћним соковима, чајевима, негазираним пићима или млијеком, али најбољи избор је, ипак, обична вода.

ПРАВИЛНА ИСХРАНА ПРЕДШКОЛСКЕ ДЈЕЦЕ

Од навршене прве године живота дјетета, његова прехрана мора се састојати од три главна оброка/доручак, ручак, вечера/ и два међуоброка /ужина/. Храна за дијете те доби више не би смјела бити миксана већ уситњена. При јелу, дијете би се требало активно служити кашиком, а оброк би требало да постане облик социјализације, те би било добро да током оброка за столом сједи цијела породица или бар њен већи дио. Занимљиви разговори за столом могу бити потицајни за узимање хране, а за оброк је важно осигурати и довољно времена.

Један од најзначајнијих чинилаца за правилан раст и развој, очување и унапређење здравља дјеце јесте правилна исхрана дјеце у предшколској установи и представља адекватну замјену за највећи дио породичне исхране, а истовремено представља и коректор евентуалних неправилности породичне исхране.

Дјеци се у току 10-часовног боравка обезбеђује 75% дневних енергетских потреба и 90% у протеинима животињског порекла, витаминима и минералним материјама. (Толјагић, Mirilov: 1998). Исхраном дјеце у предшколској установи баве се нутриционисти, који се, приликом планирања и реализације исхране, строго придржавају Правилника о нормативима друштвене исхране дјеце у предшколству.

Да би се задовољиле ове потребе и како би дјечја исхрана била што разноврснија, неопходно је да у свакодневном јеловнику буду заступљене намирнице из свих седам група намирница и то:

1. житарице и производи од жита
2. месо, риба, јаја и њихови производи
3. млијеко и млијечни производи
4. масти и уља и производи на њиховој бази
5. поврће и производи од поврћа
6. воће и производи од воћа
7. шећер и шећерни концентрати.

Намирнице из прве групе, односно, житарице и производи од жита, неопходне су у дјечијој исхрани због високог садржаја Б витамина, гвожђа и калорија, које су дјеци потребна за раст и развој. Како би производи направљени од ових намирница били што квалитетнији, користе се интегрално брашно, интегрални пиринач, овсене пахуљице, пшеничне клице, итд.

Намирнице из друге групе неопходан су извор гвожђа, високовриједних протеина и Б витамина. У исхрани дјеце препоручује се употреба, најчешће, јунећег меса, пилећег меса, морске рибе, јаја, а у мањој мјери и свињског меса.

Намирнице из треће групе веома су важан извор калцијума, протеина, фосфора и витамина А, Д и Б2. Препоручује се употреба млијека са 3,2% млијечне масти, као и употреба јогурта, киселог млијека и сирева.

Намирнице из четврте групе су неопходне због извора енергије, садржаја липосолубилних витамина и есенцијалних масних киселина. Предност се даје биљним уљима, као што су сунцокретоно и маслиново хладно цијеђено.

Намирнице из пете групе су извор витамина и минерала. Користе се све врсте поврћа: лиснато, корјенасто, легуминозе, итд. Поврће се у сезони користи у свјежем стању за припрему оброка, а ван сезоне у индустријски замрзнутом стању.

Намирнице из шесте групе извор су витамина и минерала, и у зависности од сезоне користе се различите врсте свјежег воћа, нпр. у прољеће се дају јагоде и трешње, љети – брескве, кајсије, лубенице, диње, итд, у јесен јабуке, крушке, грожђе, а зими – јабуке, банане и цитрусно воће. Осим у свјежем стању воће се користи и у прерађеном стању, као што су компоти и сокови са 100% садржаја воћа.

Намирнице из седме групе су извор енергије и користе се шећер, цем и мед.

Исхрана дјеце у предшколској установи реализује се у четири obroka, и то: доручак, пријеподневна ужина, ручак и поподневна ужина. Оброци се сервирају у правилном временском размаку од око три сата.

Доручак је веома важан оброк, јер обезбеђује енергију за психофизичку кондицију и расположење дјеце. Доручак чине намирнице које садрже доста скроба и других угљених хидрата као што су: хљеб, пециво, млијеко, млијечни производи, шунка, јаја, маслац и сл. Преподневна ужина је мањи оброк који се састоји од куваних ужина (сутлијаш, пудинг, гриз, итд.), сланих и слатких пецива, напитака, воћних или млијечних итд.

Ручак је главни оброк у дневној исхрани, треба да буде разноврстан и састављен од различитих сланих и слатких јела: супе или чорбе, уколико главно јело није чорбасто, главног јела (месо и прилог), салате, колача или воћа или воћног сока. За поподневну ужину даје се сезонско воће.

Препорука за вечеру је да се користе лако сварљиве намирнице и да се не понављају иста јела која су дјетету већ сервирана у току дана. Вечера се дјетету сервира два сата прије спавања.

Табела 2. Препоручене врсте намирница у планирању јеловника за дјецу и омладину

R.b.	Grupe namirnica	Preporučene vrste namirnica
1.	Mlijeko i mliječni proizvodi	
	Mlijeko i fermentirani mliječni napici, (jogurt, kefir)	Djeca u dobi od 12 do 36 mjeseci – mlijeko \geq 3,5% m.m. Djeca od 3 do 6 godina – punomasno i djelomično obrano mlijeko, ali ne manje od 2,5% m.m. Djeca uzrasta 7 i više godina – 1.5%.
	Sir	Sve vrste svježeg pasteriziranog sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza te polutvrdih sireva. Izbjegavati pretjerano slane sireve.

2.	Meso, mesne preradevine, riba, jaja	
	Meso	Češće meso peradi (ćuretina, pileтина), te teleћina i janјetina, a rјeđe crveno meso (preporuka: nemasna svinјetina i junetina).
	Mesne preradevine	Ne preporuћuju se djeci do 3 godine. Stariјoj djeci mogu se dati naresci kod kojih je vidljiva struktura mesa (npr. narezak od pureћih ili pileћih prsa, šunka ili kare i sl.). Mesne preradevine odnosno proizvodi kao što su kobasice, salame, konzervirano meso obično sadrže mnogo zasiћениh masti i soli, te ih treba zamjeniti sa leguminozama, grahom, lećom, ribom, jajima, peradi, itd.
	Riba	Iskljuћivo filetrana riba bez kosti. Za pripremu ribље paštete mođe se koristiti riba iz konzerve (sardine, tuna i sl.). Prednost dati plavoj ribi (sardina, skuša) jer je bogata DHA masnim kiselinama vađnim za razvoj mozga.
	Jaja	Iskljuћivo kokošја termiћki dobro obradena jaja (tvrdо kuhana, jaja u jelima).
3.	Mahunarke i orašasti plodovi	
	Mahunarke	Suhe mahunarke (npr. grah, mahuna, grašak, leća, slanutak, bob, soja). Mogu se ponuditi za ruћak do dva puta sedmiћno kao zamјenu za meso.
	Orašasti plodovi i sjemenke	Iskljuћivo mljeveni orašasti plodovi (npr. orasi, lješnjaci, bademi i sl.) i mljevene sjemenke (npr. buće, sezama, lana i sl.) kao dodatak hrani. Izbjegavati davanje orašastih plodova djeci ispod 3 godine i prethodno provjeriti s roditeljima eventualno postojanje alergije na hranu.

4. Žitarice, proizvodi od žitarica i krompir		
Žitarice i proizvodi od žitarica	Hljeb, pecivo, tjestenina i ostali proizvodi od žitarica (npr. ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, müsli i sl.). Za djecu stariju od 2 godine života postepeno uvoditi cjelovite žitarice i proizvode.	
Krompir	Krompir kuhani kao prilog ili sastavni dio variva. Izbjegavati krompir pržen u dubokom ulju.	
5. Voće		
Voće	Sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća te prirodni svježe iscijeđeni voćni sokovi.	
6. Povrće		
Povrće	Sve vrste sezonskog svježeg i termički obrađenog povrća. U slučaju nedovoljne opskrbe svježim sezonskim povrćem, koristiti zamrznuto.	
7. Mast i hrana s velikim udjelom masti		
Maslac i margarin	Maslac i mekani margarinski namazi, izbjegavati tvrde margarine.	
Ulja	Isključivo biljna ulja (npr. maslinovo, suncokretovo, od kukuruznih klica, repičino, bučino).	
8. Kolači, kompoti, marmelade/džemovi, med, sladoled i ostale slastice		
Kolači	Kolači pripremljeni u kuhinji vrtića i industrijski gotovi kolači, s manjim količinama šećera i masti, a bez krema na osnovi sirovih jaja. Prednost dati kolačima od voća i žitnih pahuljica.	

Kompoti	Kompoti od svježeg voća s malo šećera. U slučaju loše opskrbe svježim voćem koristiti industrijski kompot, ali razrijeđen vodom (dodati oko 20% vode).
Marmelade, džemovi, med	Prednost dati marmeladama i džemova s manje šećera sa više od 30% udjela voća, ali bez dodatka umjetnih sladila. Sve vrste meda.
Puding	Prednost dati pudinzima pripremljenim s manjim dodatkom šećera.
Sladoled	Mliječni sladoled.
9. Začini	
So	Jodirana kuhinjska so.
Ocat	Jabučni ili vinski ocat te sok od limuna.
Začinsko bilje	Peršin (iza navršene 2 godine života), celer, bosiljak, mažuran, koromač, lovrorov list, drugi začini.
10. Voda i napici na osnovi vode	
Voda	Pitka voda po želji.
Čaj	Svježe kuhani čaj (npr. od šipka) uz dodatak soka od limuna, kao topli ili hladni napitak, ponekad. Prednost dati vodi.

(Bandić i saradnici: 2012, 35, 36, 37, 38).

Све предшколске установе требало би да се придржавају Смјерница за здраву исхрану дјеце предшколског и школског узраста које су донесене на републичком или државном нивоу.

У табели 2 јасно је дефинисано које врсте намирница у ком узрсту могу да конзумирају дјеца и колико количински смију да унесу одређене врсте хране. Само правилном и правовременом исхраном осигураћемо раст, развој као и здравље дјеце у предшколским установама. Поштујући препоручене врсте намирница, предшколске установе праве седмичне јеловнике зависно од узраста дјеце. Наравно, не смије се заборавити на физичку активност која је у непосредној спрези са правилном исхраном предшколске дјеце, јер се у корелацији исхране и физичке активности смањује настанак болести дјеце, првенствено кардио-васкуларних болести, шећерне болести, гојазности, те деформитета кичменог стуба које настају усљед неправилне и преобилне исхране.

ШТА ТРЕБА ДА САДРЖИ ЈЕЛОВНИК ДЈЕЦЕ У ПРЕДШКОЛСКОЈ УСТАНОВИ?

Јеловник дјеце предшколског узраста у предшколским установама треба да буде конципиран тако да се у њему током читаве седмице обједине све препоручене врсте намирница које се користе у исхрани дјеце и омладине.

С обзиром на то да храњиве материје, као и остали састојци хране, имају вишеструку улогу у човјечијем организму, при састављању дневних obroka потребно је водити рачуна о довољној количини свих нутритивних састојака, како би биле задовољење све потребе организма. "Познато је, међутим, да потребе организма за свим овим материјама нису увијек исте, него зависе од старости, физиолошког стања, физичке активности и здравственог стања организма" (Толјагић, Мирилов: 1998, 189). Приликом

састављања јеловника за дјецу предшколског узаста мора се водити рачуна првенствено о задовољењу бјеланчевинског минимума, односно прво се мора одредити дневно потребна количина бјеланчевина. Код дјеце она може бити и већа од уобичајне.

Пирамида исхране (слика 1) јесте преглед онога шта једемо свакодневно и представља водич који ће помоћи при одабиру здраве исхране. Пирамиду чине групе намирница. "Код планирања оброка 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" (Стевановић и сарадници: 2016, 138). Свака група намирница (хране) обезбеђује неке, али не све потребне састојке. Намирнице једне групе не могу надокнадити оне у другим групама. Ниједна група није мање важна од друге. За добро здравље једнако су потребне све групе намирница да бисте били здрави.

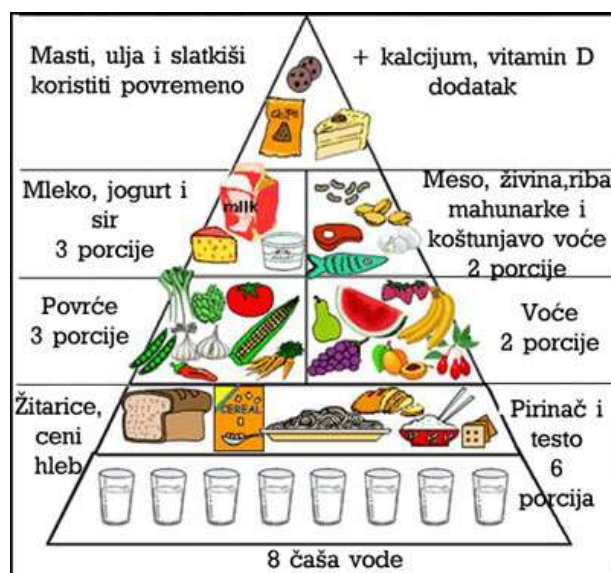
Основа пирамиде је најшира (I). Ту су намирнице од житарица: хлеб, пецива, пиринач, тјестенине, проја, качамак. Све је то здравије ако се прави од црног брашна мљевањем цијелог зрна. Ове намирнице треба узимати свакодневно, више пута у току дана. Треба их јести 6-11 пута (оброка) дневно. Житарице обезбеђују витамине, минерале и неопходна влакна.

Другу групу намирница чине воће и поврће (II). Потребно је посебно истаћи овај ниво. Он обезбеђује витамине, минерале, угљене хидрате и влакна веома важна за здравље. Треба их јести 3-5 пута дневно. Поврће и воће се појављују у разним врстама и бојама их треба јести што разноврсније.

Трећа група намирница углавном је животињског поријекла (III). Важна је јер обезбеђује бјеланчевине, калцијум, гвожђе, цинк. Ова група се дијели на двије подгрупе - једну чине млијеко и млијечни производи (сир, павлака, јогурт и млијеко), а другу месо, риба, пасуљ, јаја, орах, љешник, бадем, кикирики...

Четврти ниво пирамиде јесте сам врх пирамиде и чине је масти, уља и слаткиши (IV). Ова група намирница обезбеђује енергију (калорије) и врло мало других хранљивих материја. Ове намирнице нису лоше, али оне би требало да чине најмањи дио нашег оброка.

Врх пирамиде → најмање узимати!



Слика 1. Пирамида дјечије исхране

(Преузето: <http://lidija-ishrana.blogspot.com/2011/06/osnova-pravilne-ishrane.html>, 25.05.2020.)

Разноликост намирница и пирамида исхране

Како би се осигурао унос свих потребних макро и микронутријената и развиле добре прехранбене навике које ће их пратити за живота, дјеци и омладини у предшколским и школским установама морају бити понуђене разнолике намирнице.

У планирању исхране треба се руководити сљедећим принципима и алатима:

- пирамидом исхране, поштујући учешће све четири групе намирница у одговарајућем омјеру, као и различитих намирница унутар сваке групе;
- заступљеношћу намирница „високе нутритивне густоће“, тј. велике количине нутријената по јединици енергије. Такве намирнице су воће и поврће, као и цјеловите житарице;
- осигурати разноликост боја, текстура и облика;
- набављати сезонско воће и поврће;
- планирати јеловник за све оброке у току барем једне седмице;
- трудити се да сваки оброк садржи што је могуће више прописаних нутријената;
- два пута годишње уводити нова јела у јеловник.

ЗАКЉУЧАК

Дјечија исхрана је од изузетне важности за функционисање цијелог организма дјетета, за његов раст и развој који треба да буде оптималан и цјеловит. Зато је потребно да се дјеца свакодневно у породици, као и у предшколској установи, хране здраво намирницама које су прописане за узраст дјеце. То су прије свега намирнице богате протеинима, угљеним хидратима, градивним материјама, мастима, минералним материјама, и нарочито витаминима.

Предшколско раздобље вријеме је интензивног раста и развоја дјетета. Стога је важно знати када, како и шта понудити дјетету као дио правилне, здраве исхране. Прављење јеловника озбиљан је задатак који обављају нутриционисти уз уважавање норматива, принципа исхране. Састављени су тако да обезбиједу недељни унос енергије и хранљивих материја.

Неправилном исхраном повећава се број болести код дјеце а такође се нарушава њихов постурални статус, слаби се имуни систем, спречава раст и развитак организма. Услед овакве исхране, имамо дјецу која су неухрањена и искачу из норматива за свој узраст, такође, имамо дјецу са разним обољењима (хипертензија, дијабетес, срчана обољења, разни деформитети итд.) Неправилан начин исхране доводи до прекомјерене тежине, болести савременог друштва. Нажалост, данас смо све више свјedoци овог „обољења“ међу све млађом дјецом. Посредством прекомјерне тежине ствара се веома плодно тло за развој осталих обољења организма.

Лош начин исхране, тј. уношење неадекватних намирница, недостатак витамина и минерала, проузрокују тешке структуралне промене на зубним ткивима, а бактерије у устима стварају киселу средину, у којој се стварају зубне наслаге. То временом доводи до настанка каријеса, а касније и до других обољења десни и зуба. Намирнице које лоше утичу на здравље зуба јесу оне које садрже шећер и скроб, грицкалице, лизалице, бомбоне, чоколаде, слаткиши, разни газирани сокови и слично. Посебан значај за правилан развој зуба имају витамин Ц и калцијум. Свакодневним конзумирањем млијечних производа уноси се довољна количина калцијума за правилан развој зуба.

ЛИТЕРАТУРА

- Antić, E., Antić, M., Stošić, D. (2017). *Pravilna ishrana predškolske i školske dece kao prevencija gojaznosti i njen uticaj na zdravlje*. Beograd: Udruženje Klaster, Komora za zaštitu životne sredine i održivi razvoj.
- Bandić, N., Kovačević Hamzagić, L., Gičević, S., Hadžiomerađić Filipović, A., Junuzović, A., Pilav, A. (2012). *Smjernice za zdravu ishranu djece predškolskog i školskog uzrasta*. Sarajevo: Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke, Federalno ministarstvo zdravstva, Zavod za javno zdravstvo Federacije BiH.
- Влада РС. (2012). *Смјернице за исхрану дојенчади и дјеце предшколског и школског узроста*. Бања Лука: Влада Републике Српске.
- Група аутора. (2006). *Корак по корак 1*. Београд: Креативни центар.
- Група аутора. (2002). *Корак по корак 2*. Београд: Креативни центар.
- Грујић, Г., Мардешић, Д. (2000). *Прехрана: у Педијатрији*. Загреб: Школска књига.
- Dumić, M., Rojnić Putarek, N. (2007). *Pretilost u djece. Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću - jelovnici i normativi, Preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanju prehrane djece u dječjem vrtiću*. Zagreb.
- Mirilov M., (1996). *Ishrana i zdravlje, hrana i ishrana*. Br. 37, 33-45.
- Makević, D. (1998). *Pravilna ishrana - zdravo dete*. Beograd: Jugoslovensko društvo za ishranu.
- Николић, М., и сар. (1998). *Хигијена са здравственим васпитањем: за I и II разред медицинске, прехранбене и средње школе и делатности личних услуга*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
- Ružić, P., Čolić, T., Konstantinović, Ž., (1996). *Ishrana u predškolskim ustanovama*. Beograd: Zavod za ekonomiku domaćinstva Srbije.
- Tojagić, N. S., Mirilov, I. M. (1998). *Hrana - značaj i tokovi u organizmu*. Novi Sad: Matica srpska, Odeljenje za prirodne nauke.
- Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane 49 djece u dječjim vrtićima – izmjene i dopune, Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske, 2007 NN 121/2007.
- Спасојевић, П., Прибешев Белеслин, Т., Николић, С. (2007). Програм предшколског васпитања и образовања. Источно Сарајево: Завод за уџбенике и наставна средства.
- Стевановић, С., Шубарић, С., Јовић, М. (2016). Значај и утицај исхране у вртићима на развој предшколске дјеце. *Бијељински методички часопис вол. 3*, стр. 129-142
- Филиповић, Д. (2000). *Исхрана здраве и болесне дјеце*. Београд: Завод за уџбенике.
- Hadžiomerađić Filipović, A., Švraka Vilić, A., Pilav, A., Bandić, N. (2014). *Vodič za zdravu ishranu djece predškolskog doba*. Sarajevo: Federalno ministarstvo zdravstva.
- Интернет:
- <http://lidija-ishrana.blogspot.com/2011/06/osnova-pravilne-ishrane.html>, преузето 25.05.2020.

NUTRITION AND ITS IMPORTANCE FOR THE HEALTH AND DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Diseases of children as well as their immunity are completely different than in adults. From the moment of birth, the child's organism acquires immunity and builds it. The biggest test of children's immunity comes in a preschool institution. It is very important that educators and parents are educated about children's nutrition, to be able to distinguish healthy from unhealthy food for children. Carefully planned and selected diet is an imperative of modern society due to the big danger of contamination of food whose sources are numerous.

Purposeful and careful nutrition planning in preschool institutions is very important. The analysis of the existing norms, the situation regarding nutrition, as well as the importance of well-planned menus in preschool institutions revealed the key elements for the proper nutrition of children in kindergartens whose main task is to take care of children's health.

In this paper, we pointed out the importance and proper nutrition of children in preschool institutions. Nutrition is one of the very important factors when children stay in preschool institutions, so it is of big importance how children eat and how much that diet is adapted to their age.

Key words: *nutrition, preschool institutions, preschool children, nutrition planning, menus.*