



ИСХРАНА ДЕЦЕ У ПУ ДЕЧЈИ ДАНИ

Правилна исхрана мале и деце предшколског узраста услов је њиховог правиланог раста и развоја, стицања имунитета, свеопштег доброг здравља и превенције многих хроничних незаразних болести, у каснијем животу.

Има низ специфичности и веома је важан фактор формирања добрих нутритивних навика и односа према храни, што за последицу има дугорочне ефекте на здравље и квалитет живота.

Стога је правилна исхране деце у периоду најинтензивнијег раста и развоја, важан сегмент предшколске делатности, коме се у нашој установи поклања изузетна пажња.

Правилна исхрана деце предшколског узраста у нашој земљи, заснива се на препорукама СЗО, УНИЦЕФА, наших стручних институција и дефинисана је Правилником о ближим условима и начину остваривања исхране деце у ПУ.

На одговорним и сложеним пословима обезбеђивања правилне исхране деце у ПУ Београда, ангажовани су стручни кадрови и Скупштина града Београда, а заједница издваја значајна финансијска средства...

НАЧЕЛА на којима се заснива планирање организација и реализација програма исхране деце у ПУ су:

Избалансирана исхрана - дневна заступљеност хранљивих материја у одређеном препорученом процентуалном међуодносима:

Протеини - 10 %; Масти - 30%; Угљени хидрати - 60%; витамини и минерали у складу са стручним препорукама. Сходно стручним препорукама исхрана у вртићима задовољава 70-75 % дневних енергетских и нутритивних потреба деце.

Уравнотежена – оптимална исхрана, ни недовољна ни преобилна, прилагођена узрасту деце.

Равномерна исхрана - дневни ритам обода, у препорученим временским размацима (од минимум 3-4 сата), што је услов за добар метаболизам, а то значи добро здравље.



Разноврсна исхрана - учешће свих група намирница у дневном јеловнику, заступљеност сезонских намирница и разноврсност јела.

Добар избор намирница – асортиман свежих, сезонских, биолошки вредних и здравствено безбедних намирница, који предлажу нутриционисти ПУ Београда, а усваја га Комисија за унапређење праћење и контролу

исхране деце у ПУ, Секретаријата за образовање и дечју заштиту.

Интегралне намирнице са ниским ГИ (гликемијским индексом), интегралне житарице и производи од њих; Минимум индустријских производа, који садрже шећере, трансмасти, адитиве, вештачке ароме и боје, а сиромашни су у витаминима и минералима, без дијетних влакана, тзв. празне калорије;

Заступљеност засићених масти (маст, маслац, масни сиреви...), у умереним количинама.



Заступљеност "добрих масноћа" - сирово цеђено маслиново уље, морске рибе које садрже омега 3 масне киселине: туна, скуша, сардина екстра квалитета у маслиновом уљу; Свеже сезонско и смрзнуто поврће и воће, језграсто и суво воће, сирово семење...

Набавку намирница, у складу са Законом о јавним набавкама, спроводи Служба за централизоване јавне набавке и контролу набавки града Београда, у сарадњи са Секретаријатом за образовање и дечју заштиту, у отвореним поступцима, избором добављача.

Намирнице првог квалитета (са атестима о здравственој безбедности и лабораторијским анализама акредитованих лабораторија допремају се у ПУ свакодневно и према потребама, строго контролишу, складиште и чувају у наменским просторима и расхладним уређајима на одговарајућој температури (према упутствима на декларацијама).

Довољан унос чисте ВОДЕ – између obroka (најмање пола сата пре обода и 1 сат после обода), омогућује правилно одвијање биохемијских процеса у организму.

Замена воде соковима, чајевима, газираним напицима, неумитно води дехидрацији, јер поменути напици не могу да замене чисту воду у организму!

Често конзумирање сокова, нажалост, доводи до губитка осећаја за жеђ и до замене осећаја жеђи осећајем глади, па дете - човек једе, уместо да пије воду, што је погубно за организам.

Није дозвољено доношење било какве хране и напитака, за децу у ПУ, од стране родитеља, старатеља или...

Правилана припрема хране – начело је правилне исхране, коме се у нашој установи поклања посебна пажња

Правилан механички третман намирница: прање, чишћење, љуштење, сецкање, млевање, обавља се непосредно пред термичку припрему јела.

Правилна кулинарска - термичка обрада (кратко кување, кување на пари, печење, динстање) која минимално умањује нутривну вредност, односно чува вредне

компоненте хране (витаине, минерале, дијетна влакна). Избегавају се поховање и пржење, нарочито у дубокој масноћи, запржавање јела и кување у “тешким” сосовима. Храна се минимално соли не прекувава.

Правилно комбиновање намирница важан је принцип правилне исхране, јер обезбеђује добро-комплетно варење хране (протеини са куваним, динстаним и или поврћем као салатом).

Најважније правило при комбиновању хране је: избегавати у истом obroku истовремено узимање меса, кромпира, хлеба или других тестенина и слаткиша (протеина и сложених УХ).

Високи стандарди хигијене, кухиња опреме, уређаја, апарата и посуђа као и личне хигијене сваког запосленог на припреми и дистрибуцији хране у нашим вртићима, према датим протоколима и упутствима.



Планирање исхране деце, израдом недељних јеловника, по данима, компјутерском обрадом, интерну контролу исхране, од намирница до финалних obroka и реализације (прихваћености код деце), сарадњу са

васпитачима, едукацију запосл. на припреми и дистрибуцији хране, обављају сарадници за исхрану, нутриционисти – дијететичари.

Планирање исхране деце са посебним захтевима у исхрани, због алергија на поједине или више намирница и других здравствених проблема, (сходно чл.3 Правилника) такође обављају нутриционисти, на основу писаних препорука, лекара (педијатара, или специјалиста алерголога...), које родитељи **обавезно достављају нутриционистима, лично (што је пожељно због детаљног договора) или мејлом:**
nutricionisti@pudecijidani.rs

Контрола квалитета исхране деце у ПУ поред интерне контроле од стране нутрициониста, обавље се и екстерно, од стране Градског завода за јавно здравље града Београда.

Служба сектора Хигијене исхране, ГЗЗЈЗ, континуирано одређеном методологијом, већ деценијама уназад, прати и контролише, планирање и квалитет исхране деце у ПУ, као и санитарно хигијенско стање кухиња за припрему и дистрибуцију хране.

Сарадња поменуте стручне куће и ПУ такође дуги низ година, одвија се и кроз давање стручне подршке, (састанци, писана мишљења и упутства, учешће њених стручњака у раду Комисија за унапређење исхране деце и радним групама за израду аката...).

Нутриционисти,
Весна Зечевић, контакт: 062/8892842
Јасмина Меденица, контакт: 062/8892843