

Програм исхране деце у предшколској установи у складу је са прописима који уређују област предшколског васпитања и образовања, здравствене заштите и безбедности хране а у складу са следећим начелима:

- рационална исхрана - исхрана која обезбеђује адекватан енергетски унос у односу на узраст и пол,
- оптимална исхрана – добро избалансирана исхрана која обезбеђује све хранљиве састојке и заштитне материје у одређеним количинама и процентуалним односима,
- разноврсна исхрана – која обезбеђује дневну заступљеност свих група намирница, разноврсна јела без честог понављања, при чему се предност даје биолошки вредним намирницама,
- сезонска исхрана - која подразумева заступљеност намирница зависно од годишњег доба,
- уравнотежена исхрана – односи се на правилан дневни ритам obroka, у одређено време и одређеним временским размацама.

Довољан унос чисте воде између obroka (најмање пола сата пре обода и сат времена после обода), омогућује правилно одвијање биохемијских процеса у организму и добро варење хране.



Планирање исхране деце, израдом недељних јеловника по данима, интерну контролу исхране од набавке намирница до финалних obroka и реализацију (прихваћеност код деце), сарадњу са васпитачима, едукацију запослених на припреми и дистрибуцији хране, обављају сарадници за исхрану, нутриционисти – дијететичари.

Контрола квалитета исхране деце у предшколској установи, поред интерне контроле, врши се екстерно, од стране Градског завода за јавно здравље града Београда.

Служба јединице за унапређење исхране и контролу здравствене исправности хране ГЗЗЈЗ-а, континуирано, одрађеном методологијом, већ деценијама уназад прати и контролише планирање и квалитет исхране деце, као и санитарно хигијенско стање кухиња у којима се обавља припрема и дистрибуција хране.

Сарадња поменуте стручне институције и предшколске установе, одвија се и кроз давање стручне подршке (састанци, писана мишљења и упутства), учешће њених стручњака у раду Комисије за контролу, праћење и унапређење исхране деце.

На крају и почетку, најважније је да сви заједно учествујемо у формирању здравих навика, јер деца уче по моделу, како у породици, тако и у колективу.

Предшколска установа
„Дечји дани“
Господар Јевремова 18
Директорка Сања Лазовић



ПРИНЦИПИ ИСХРАНЕ У ПРЕДШКОЛСКОЈ УСТАНОВИ

Брошуру припремиле нутриционисти –
дијететичари Установе:
Виолета Пешкировић и
Јасмина Меденица Станулов

nutricionisti@pudecjidani.rs

Правилна исхрана током детињства темељ је доброг здравља одрасле особе и треба да обезбеди довољно хранљивих и заштитних материја за правилан раст, развој, физичку активност, као и материјал за изградњу нових ткива.



Обезбеђивање здраве и хигијенски исправне хране задатак је нас који у свакодневном раду, свако из свог домена посла, доприносимо заједничком циљу, а то су здрава, задовољна и безбрижна деца. Ту смо да их негујемо, едукујемо, иницирамо здраве навике, које ће касније имати утицаја на живот одрасле особе.

Планирање, организацију и унапређивање исхране у предшколској установи обавља сарадник за исхрану, нутрициониста дијететичар.

Исхрана деце у предшколској установи заснива се на принципима правилне, избалансиране исхране која обезбеђује енергетске, градивне и заштитне материје неопходне за правилан физички и психомоторни раст и развој детета.

Структура дневне исхране деце у предшколској установи обезбеђује задовољење енергетских и нутритивних потреба (75% укупних дневних енергетских потреба и 90% дневних потреба у протеинима, минералима и витаминима).



Исхрана у предшколској установи има и корективну улогу породичне исхране, кроз:

- заступљеност свих група намирница у адекватним међусобним квантитативним односима
- заступљеност свих хранљивих материја (макронутријената) у оброцима у одређеном процентуалном односу
- заступљеност минерала и витамина (микронутријената) у оброцима у одређеном процентуалном односу
- расподелу укупне енергије (у kcal) подељену на одговарајући број дневних obroka (доручак, ужина, ручак и воћна ужина)

Групе намирница које улазе у састав дневног obroka:

I група – житарице и производи: бели и интегрални пиринач, пшеница, брашно: пшенично, интегрално пшенично, ражано, јечмено, хељдино; просо, гриз, палента, и друго. Извор су угљених хидрата, витамина Б комплекса, минерала и влакана. Обезбеђују око 30% енергетских потреба (ЕП) од укупног планираног дневног obroka.



II група – месо, риба, јаја и прерађевине: јунеће и свињско месо, свињска и јунећа печеница, месната сланина, кувана шунка, пилеће месо, панирани ослић, конзерве сардине,

туњевине, скуше, јаја. Извор су беланчевина, есенцијалних аминокиселина, витамина и минерала. Обезбеђују око 10-12% ЕП од укупног планираног дневног obroka.

III група – млеко и млечни производи: млеко, јогурт, кисело млеко, кисела павлака, крем сир, фета сир, качкавал. Извор су беланчевина и минерала Са. Удео ових намирница у планираном дневном obroку је око 18-20% ЕП.

IV група – видљиве масти, биљне и животињске. Удео ове групе намирница у ЕП планираног дневног obroka је око 10-12%. У изворе масти спадају још и сусам, семе сунцокрета и бундеве.

V група – поврће, сезонско и смрзнуто, легуминозе (сочиво, пасуљ). Извори су минерала и витамина. У дневном obroку учествује са око 10% ЕП.



VI група – воће: сезонско и јужно воће, суво воће (грожђе, кајсије, смокве, шљиве), ораси, компот од ананаса и брескве. Извор су минерала и витамина. Обезбеђују око 10% ЕП планираног дневног obroka.

VII група – шећер и шећерни концентрати. Извор су простих УХ. Заступљени су са око 5 - 10% ЕП планираног дневног obroka.

