

## LOŠE PREHRAMBENE NAVIKE

## ... I KAKO IH MIJENJATI

Umjesto sokova i ostalih zaslađenih i gaziranih napitaka ...

...ponudite vodu, limunadu, čajeve i domaće kompote.

Ako često nagrađujete djecu hranom...

...pokušajte radije nagraditi lijepom gestom, odlaskom u kino, na predstavu, zajedničkom igrom ili čitanjem slikovnice.

Zamijenite često posezanje za pekarskim proizvodima i brzom hranom...

...budite i sami primjer djeci te svakodnevno osigurajte kuhani obrok za cijelu obitelj.

Umjesto kupovanja grickalica prženih u dubokom ulju...

...probajte sami pripremiti "čips u pećnici" od mrkve, krumpira, cikle ili tikvica.

Bombone, lizaljke i druge slatkiše...

...zamijenite svježim, suhim ili orašastim voćem.

Umjesto strogo zabranjivanje svih iznad navedenih proizvoda...

...dogovorite se s djecom ako se pojedu takvi proizvodi neka taj dan bude uključena dodatna tjelesna aktivnost.



## Zapamtiti!

1. Pokušajte djeci svakodnevno nuditi više manjih obroka (3 glavna obroka i 2-3 međuobroka)
2. Neka vaša djeca dan započnu sa šalicom čaja ili vode
3. Djeca u vrtiću svakodnevno jedu zajutak, neka ta navika ostane i kada su kod kuće
4. Pola od pojedених žitarica trebaju biti integralne (crni kruh, integralna tjestenina, integralna riža, zobene pahuljice...)
5. Svakodnevno djeci nudite svježe sezonsko voće – kroz dan bi trebali jesti barem 2-3 voćke
6. Osim u ručku, sezonsko povrće bi se obavezno trebalo nalaziti i u večeri
7. Djeca bi dnevno trebala jesti 3 šalice mlijeka ili mliječnih napitaka (jogurt, acidofil, kefir...)
8. Kombinirajte različite izvore bjelančevina – osim mesa u jelovnike uvrstite ribu, jaja, sir, grahorice te orašasto voće i sjemenke
9. Kuhanje i pirjanje na maslinovom ulju je bolji izbor od prženja namirnica
10. Jedite polako i uživajte sa svojom djecom u zajedničkim obrocima

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKЕ ZUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA  
Nazorova 23, 52100 Pula

☎ 052/529 025

✉ javno.zdravstvo2@zzjiz.hr

🌐 www.zzjiz.hr

Tiskanje omogućile predškolske ustanove Grada Pule-Pola



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKЕ ZUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA  
Nazorova 23, 52100 Pula



RODITELJI HRANIMO  
NAŠU DJECU  
PRAVILNO!



SAVJETI ZA RODITELJE  
PREDŠKOLSKE DJECE

Sve predškolske ustanove u Istarskoj županiji surađuju sa Zavodom za javno zdravstvo Istarske županije. Program kontrole kvalitete prehrane i sanitarnog nadzora se sustavno provodi preko dvadeset godina. Jelovnici se sustavno kontroliraju te se kontinuirano radi na njihovom unapređenju.

**Svakodnevna tjelesna aktivnost bitna je za i razvoj pravilan rast djece.**



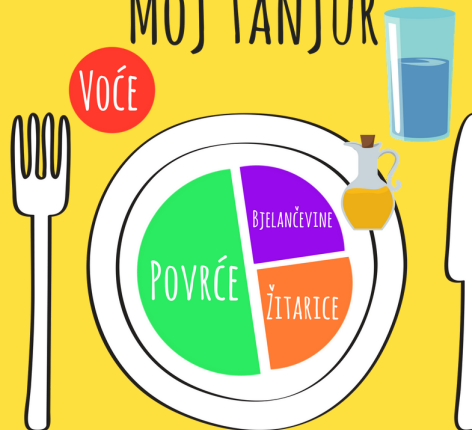
## Što je pravilna prehrana?

Pravilna prehrana temelji se na svakodnevnom konzumiranju hrane iz različitih skupina namirnica ovisno o njihovom sezonskom pojavljivanju. Pravilna prehrana podrazumijeva zadovoljavanje potreba za energijom i nutrijentima: bjelančevinama, mastima, ugljikohidratima, vitaminima i mineralnim tvarima.

U dječjoj dobi pravilna prehrana osigurava pravilan rast i razvoj, otpornost na razne bolesti, bolju koncentraciju te kvalitetniju tjelesnu aktivnost. Pravilna prehrana i stjecanje zdravih navika od malih nogu vrlo je bitno u prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti. Nažalost, svjedoci smo trendu brojnih bolesti (povišeni tlak, šećerna bolest, pretilost...) prisutnih kod velikog broja male djece. Važno je od najranije dobi stvoriti zdrave životne navike (pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, boravak u prirodi...) kako bi se lakše održale tijekom cijelog života.



## MOJ TANJUR



**Hrana koja se svakodnevno treba nalaziti na tanjuru za ručak i večeru:**

**Povrće** – neka pola tanjura čini razno sezonsko povrće koje djeca vole (mrkva, tikvica, bundeva, salata, cikla, brokula, krastavci...) Pripremajte u obliku juha, salata ili priloga.

**Žitarice i škrobno povrće** – neka četvrtinu tanjura čine razne žitarice i škrobno povrće (riža, palenta, tjestenina, proso, heljda, krumpir, batat, kruh, pahuljice za zajutak...) pokušajte u jelovnike ubaciti i integralne proizvode.

**Namirnice bogate bjelančevinama** – neka četvrtinu tanjura čine namirnice bogate bjelančevinama – bijelo i crveno meso, riba, jaja, sir, grahorice (grah, slanutak, leća, bob ...), orašasto voće (bademi, lješnjaci, orasi...) i sjemenke (lan, sezam, suncokret ...).

**Voće** se može poslužiti kao idealan desert između glavnih obroka.

Priprema navedenih namirnica trebala bi biti što češće na maslinovom ulju.

**Roditelji dragi,  
djeca su nam važna,  
hranimo ih zdravo,  
da bi bila snažna!**

## PRIMJERI VEČERE

- Palenta s karfiolom i pečena piletina
- Zelena salata s tunom i kukuruzom
- Juha od bundeve, tjestenina sa svježim sirom
- Integralna riža s graškom i porilukom
- Integralni tost sa šunkom, sirom i ribanim kupusom
- Crni kruh, fritaja s lukom
- Raženi kruh s namazom od slanutka, miješana salata



## Kako uvesti nove obroke?

- Upoznajte djecu s novim namirnicama, ponudite više puta i na različite načine
- Svježe voće i povrće narežite na manje komade i zanimljive oblike
- „Zamaskirajte“ dodano povrće miksajući - bilo da se radi o krem juhi, umaku ili pireu
- Obogatite obroke orašastim plodovima i sjemenkama (primjerice u griz dodati žlicu mljevenih badema)
- Prilagodite temperaturu jela – neki izbirljivci vole topliju, a neki hladniju varijantu istog jela
- Tostirajte u pećnici ili na tavi sjemenke, orašaste plodove i kuhani slanutak, začinite i sve pomiješajte s kopicama, svježim ili suhim voćem i ponudite kao zdrave grickalice
- Pripremajte sami „domaće“ voćne jogurte – u običan jogurt dodajte žličicu pekmeza, meda, voćnog pirea ili kompota
- Danima kada imate više vremena za kuhanje uključite djecu u pripremu obroka i nabavu namirnica
- Nabavite šareni pribor za jelo i zanimljive tanjure prilagođene djeci