



PRAVILNA ISHRANA DECE

Pravilan ishrana dece predškolskog uzrasta je jedan od najvažnijih faktora i osnovni preduslov za pravilan rast, razvoj, dobro zdravlje, psihičku kondiciju i funkcionisanje svih vitalnih funkcija organizma. Usvajanje pozitivnih stilova života u najranijem dečijem uzrastu ima neprocenljiv značaj. Pravilna ishrana je važna u predškolskom uzrastu dece, kada deca intenzivno rastu i razvijaju se.

Ishrana je:

- najznačajniji i najosetljiviji faktor životne sredine,
- uslov za optimalan razvoj, radnu sposobnost, dobro raspoloženje i dugovečnost,
- važna za fizičku kondiciju i zdravlje.

“Moj vrtić” sa svojim timom stručnih i savesnih ljudi izuzetnu pažnju posvećuje pravilnoj ishrani dece predškolskog uzrasta.

Deca predškolskog uzrasta borave veći deo dana u vrtiću, konzumiraju dva glavna obeda (doručak i ručak), kao i dve užine, putem kojih podmiruju većinu kvalitativnih i kvantitativnih potreba. U ishrani su štetni deficiti, kao i suficiti, te su obroci racionalni i prilagođeni uzrastu dece.

Pravilna ishrana dece u vrtiću “Moj vrtić” zadovoljava sledeće:

- ishranu po fiziološkim normama koje preporučuje Švedska zdravstvena organizacija, Komitet za ishranu FAO, kao i Pravilnik o bližim uslovima ishrane dece predškolskog uzrasta u Republici Srbiji,
- dovoljno unosenje kalorija i pravilan odnos energetske, gradivne i zaštitne materije,
- higijensku pripremu hrane, raznovrsnu i racionalnu ishranu, sezonskog karaktera u skladu sa podnebljem i kulturom sredine,
- 75% kalorijskog unosa od ukupnih dnevnih energetske potrebe (za 11 časova boravka), a 90% animalnih proteina i zaštitne materije.

Moj tanjir

- Jedan od ciljeva programa “Moj vrtić” jeste i sprovođenje pravilne ishrane. Pozitivne nutritivne navike su najvažnije navike koje se stiču u ranom detinjstvu, teško ih je kasnije menjati i imaju dugoročne i pozitivne efekte na zdravlje.
- Zadatak vrtića “Moj vrtić”, pored vaspitanja i obrazovanja jeste da deca steknu pravilne navike vezane za ishranu i da se upoznaju sa značajem bezbedne hrane za dobro zdravlje.

Milena Trifunović, nutricionista-dijetetičar



ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА
МОЈ ВРТИЋ
МЕСТО ГДЕ СЕ СРЕЋНО РАСТЕ

Ул. Миодрага Марковића 10а
12000 Пожаревац
Тел. 062/660-444, 012/53-20-44
E-mail: office@mojvrtic.rs
Мат. бр. 17922688
ПИБ: 111762313

Struovni spec. javnog zdravlja, stručni saradnik vrtića