

Savjeti za roditelje:

- ☺ svakodnevno potičite dijete da jede raznoliko
- ☺ ne preskačite doručak jer utječe na uspješnost i IQ
- ☺ pobrinite se da djeca jedu svakih 4 do 6 sati
- ☺ uravnotežite unos hrane i tjelesne aktivnosti
- ☺ uključite u prehranu dovoljno voća, povrća i žitarica
- ☺ uključite u prehranu mliječne proizvode koji sadrže optimalnu količinu kalcija, željeza i bjelančevina
- ☺ izbjegavajte masnu, slanu i previše slatku hranu
- ☺ usvajajte naviku pijenja vode jer je voda najzdraviji napitak
- ☺ razgovarajte s djecom o važnosti zdrave i uravnotežene prehrane

Započnite dan doručkom

jer:

- ☺ osigurava dostatnu energiju za učenje i igru
- ☺ djetetu omogućuje dobru termoregulaciju
- ☺ djeca postaju otpornija na bolesti

Ako djeca ne doručkuju:

- postaju mrzovoljna i pospana
- otežano realiziraju obaveze
- imaju slabiji imunitet
- teže kontroliraju tjelesnu masu

Letak pripremila:

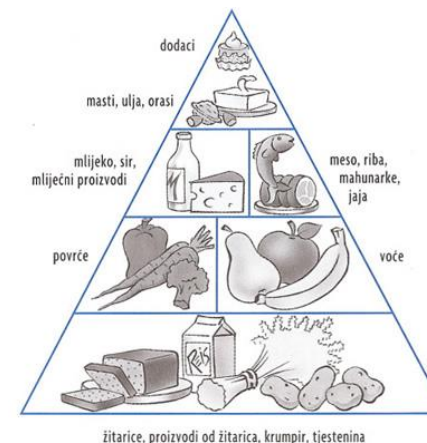
Ana Marija Pavlič, pedagoginja

Dječji vrtić Ivanić Grad



Letak za roditelje

DJEČJA PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE



Prehrana Vašeg djeteta trebala bi se sastojati od:

- ☺ tri glavna obroka (doručak, ručak i večere)
- ☺ dva međuobroka (zajutak i užina).

Pritom izbjegavajte slatkiše, gazirana pića, slatke napitke i grickalice.

Pravilnom prehranom možete spriječiti mnoge bolesti u vaše djece

(gojaznost, dijabetes, alergije, osteoporozu) i ostvariti potpuni psihofizički razvoj djeteta.

Dobre prehrambene navike koje usvojimo tijekom djetinjstva predstavljaju temelje kvalitetne i zdrave prehrane u odrasloj dobi.

Dječja piramida zdrave prehrane sastoji se od:

Baza- žitarice, kruh, riža, tjestenina, krumpir

☺ preporučuje se u 6 porcija dnevno

☺ organizam dobiva energiju, vitamine i vlakna

Drugi red- povrće i voće

☺ preporučuju se 2 do 3 porcije

☺ sadrži vitamine, minerale

Treći red- mlijeko, mliječni proizvodi, meso, riba, jaja, mahunarke

☺ preporučuju se 2 porcije dnevno

☺ organizmu daju kalcij koji je neophodan za rast i razvoj

Vrh- slatkiši i masti

☺ u malim količinama

Međuobrok

Umjesto slatkiša, gaziranih napitaka, grickalica, brze i nezdrave hrane, svojoj djeci ponudite:

- svježe voće i povrće narezano na kockice ili štapiće
- sendviče od integralnog kruha i prirodnih namaza
- jogurt
- žitarice
- voćnu salatu
- voćni frappe
- sušeno voće
- prirodne voćne sokove
- vodu

***Ne služite se
slatkišima i
grickalicama
kao sredstvom
nagrađivanja
djeteta.***