

Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima

Tablica 1. PREPORUČENI DNEVNI UNOS ENERGIJE I HRANJIVIH TVARI ZA PLANIRANJE PREHRANE U DJEČJIM VRTIĆIMA*

	ENERGIJA I HRANJIVE TVARI	DOJENČAD 6 – 12 mjeseci	DJECA 1 – 3 godine	DJECA 4 – 6 godina
1.	Energija (kcal/dan)[1]	850	1 200	1 600
	Energija (kJ / dan)	3 555	5 018	6 690
2.	Bjelančevine (% energije/dan)[2],[3]	10 – 15	10 – 15	10 – 15
	Bjelančevine (g/dan)	21 – 32	30 – 45	40 – 60
3.	Masti (% energije/dan)[4]	35 – 45	30 – 35	≤ 30 – 35
	Masti (g/dan)	33 -43	40 – 47	53 – 62
4.	Zasićene masti (% energije/dan)	–	≤ 10	≤ 10
	Zasićene masti (g/dan)	–	≤ 13	≤ 18
5.	Ugljikohidrati (% energije/dan)	45 – 50	50 – 60	50 – 60
	Ugljikohidrati (g/dan)	96 – 106	150 – 180	200 – 240
6.	Jednostavni šećeri (% energije/dan)[5]	–	< 10	< 10
	Jednostavni šećeri (g/dan)	–	< 30	< 40
7.	Vlakna (g/4,18 MJ ili g/1000 kcal)	–	> 10	> 10
	Vlakna (g/dan)	–	> 12	> 16

* za normalno uhranjenu i umjereno tjelesno aktivnu djecu

[1] Dopušteni raspon energije (kcal/dan): za dojenčad 6 – 12 mjeseci (800 – 900); za djecu 1 – 3godine 1150 – 1250; za djecu 4 – 6 godina (1550 – 1650)

[2] Bjelančevine najviše do 20% energije na dan za djecu > 1 godine starosti

[3] Od ukupne dnevne količine unosa bjelančevina najmanje 50% punovrijednih (namirnice životinjskog podrijetla)

[4] Ukupni unos masti za djecu 1 – 3 godine najviše do 40%; a za djecu 4 – 6 godina najviše do 35% dnevnog energetskeg unosa i ne manje od 25% dnevnog energetskeg unosa

[5] Jednostavni šećeri koji su dodani hrani i pićima, a nisu porijeklom iz mlijeka i mliječnih proizvoda

Tablica 2. PREPORUČENI DNEVNI UNOS VITAMINA I MINERALNIH TVARI

VITAMINI I MINERALNE TVARI	DOJENČAD 6 – 12 mjeseci	DJECA 1 – 3 godine	DJECA 4 – 6 godina
Vitamin A (retinol), β-karoten (mg ekvivalenta) ¹	0,6	0,6	0,7
Vitamin D (kalciferoli) (μg) ²	10	5	5
Vitamin E (tokoferoli) (mg ekvivalenta) ³	4	dječaci: 6 djevojčice: 5	8
Vitamin K (μg)	10	15	20
Tiamin (vitamin B ₁) (mg)	0,4	0,6	0,8
Riboflavin (vitamin B ₂) (mg)	0,4	0,7	0,9
Niacin (mg ekvivalenta) ⁴	5	7	10
Vitamin B ₆ (piridoksin) (mg)	0,3	0,4	0,5
Folat/folna kiselina (μg ekvivalenta) ⁵	80	200	300
Pantotenska kiselina (mg)	3	4	4
Biotin (μg)	5 – 10	10 – 15	10 – 15
Vitamin B12 (kobalamini) (μg)	0,8	1	1,5
Vitamin C (mg)	55	60	70
Natrij (mg)	180	300	410
Kloridi (mg)	270	450	620
Kalij (mg)	650	1000	1400
Kalcij (mg)	400	600	700
Fosfor (mg)	300	500	600
Magnezij (mg)	60	80	120
Željezo (mg)	8	8	8
Jod (μg)	80	100	120
Fluor (mg) ⁶	0,5	0,7	1,1
Cink (mg)	2	3	5
Selen (μg)	7 – 30	10 – 40	15 – 45
Bakar (mg)	0,6 – 0,7	0,5 – 1	0,5 – 1
Mangan (mg)	0,6 – 1	1 – 1,5	1,5 – 2
Krom (μg)	20 – 40	20 – 60	20 – 80
Molibden (μg)	20 – 40	25 – 50	30 – 75

Tablica 8. PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA U PLANIRANJU DNEVNIH I TJEDNIH JELOVNIKA ZA DJECU U DJEČJIM VRTIČIMA (1 – 6 GODINA)

R.b.	SKUPINE HRANE	PREPORUČENE VRSTE HRANE
1.	Mlijeko i mliječni proizvodi	
	Mlijeko i fermentirani mliječni napitci	Djeca u dobi od 12 – 36 mjeseci – mlijeko $\geq 3,5\%$ m.m. Djeca od 3 – 6 godina – punomasno i djelomično obrano mlijeko, ali ne manje od $2,5\%$ m.m.
	Sir	Sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza te polutvrđih sireva.
2.	Meso, mesne prerađevine, riba, jaja	
	Meso	Češće meso peradi (puretina, piletina) i kunića, te teletina i janjetina, a rjeđe crveno meso (preporuka: nemasna svinjetina i junetina).
	Mesne prerađevine	Ne preporučuju se djeci do 3 godine. Starijoj djeci mogu se dati naresci kod kojih je vidljiva struktura mesa (npr. narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka ili kare i sl.), te samo povremeno pileće ili pureće hrenovke.
	Riba	Isključivo filetirana riba bez kosti. Za pripremu riblje paštete može se koristiti riba iz konzerve (sardine, tuna i sl.).
	Jaja	Isključivo kokošja termički dobro obrađena jaja (tvrdo kuhana, jaja u složencima, žličnjacima i sl.)
3.	Mahunarke i orašasti plodovi	
	Mahunarke	Suhe mahunarke (npr. grah, leća, slanutak, bob, soja)
	Orašasti plodovi i sjemenke	Isključivo mljeveni orašasti plodovi (npr. orasi, lješnjaci, bademi i sl.) i mljevene sjemenke (npr. buće, sezama, lana i sl.) kao dodatak hrani.
4.	Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir	
	Žitarice i proizvodi od žitarica	Kruh, pecivo, tjestenina i ostali proizvodi od žitarica (npr. ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, müsli i sl.). Za djecu stariju od 2 godine života postepeno uvoditi cjelovite žitarice i proizvode.
	Krumpir	Krumpir kuhani kao prilog ili sastavni dio variva.

		Izbjegavati krumpir pržen u dubokom ulju.
5.	Voće	
	Voće	Sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća te prirodni svježe iscijeđeni voćni sokovi.
6.	Povrće	
	Povrće	Sve vrste sezonskog svježeg i termički obrađenog povrća. U slučaju nedovoljne opskrbe svježim sezonskim povrćem, koristiti zamrznuto.
7.	Mast i hrana s velikim udjelom masti	
	Maslac i margarin	Maslac i mekani margarinski namazi
	Ulja	Isključivo biljna ulja (npr. maslinovo, suncokretovo, od kukuruznih klica, repičino, bučino)
8.	Kolači, kompoti, marmelade/džemovi, med, sladoled i ostale slastice	
	Kolači	Kolači pripremljeni u kuhinji vrtića i industrijski gotovi kolači, s manjim količinama šećera i masti, a bez krema na osnovi sirovih jaja
	Kompoti	Kompoti od svježeg voća s malo šećera. U slučaju loše opskrbe svježim voćem koristiti industrijski kompot, ali razrijeđen vodom (dodati oko 20% vode).
	Marmelade, džemovi, med	Prednost dati marmeladama i džemova s manje šećera, ali bez dodatka umjetnih sladila. Sve vrste meda.
	Puding	Prednost dati pudinzima pripremljenim s manjim dodatkom šećera
	Sladoled	Mliječni sladoled
9.	Začini	
	Sol	Jodirana kuhinjska sol.
	Ocat	Jabučni ili vinski ocat te sok od limuna.
	Začinsko bilje	Peršin (iza navršene 2 godine života), celer, bosiljak, mažuran, koromač, lovorov list i sl.
10.	Voda i napici na osnovi vode	
	Voda	Pitka voda po želji.
	Čaj	Svježe kuhani čaj (npr. od šipka) uz dodatak soka od limuna, kao topli ili hladni napitak.

Vitaminski napitak u prahu	Povremeno (kada postoji problem u opskrbi svježim voćem) za djecu stariju od 3 godine.
----------------------------	--

Tablica 9. PREPORUČENE VRSTE HRANE PO OBROCIMA U DJEČJEM VRTIĆU ZA DJECU OD 1 – 6 GODINA

OZNAKA OBROKA	VRIJEME OBROKA (sati)	OBROK	% DNEVNIH POTREBA	PREPORUČENE VRSTE HRANE ZA POJEDINE OBROKE za djecu od 1 – 6 godina
1	6.30 – 7.00	Zajutrak	10	Mlijeko sa žitnim pahuljicama ili topli mliječni napitak sa pecivom ili keksima, voće, topli napitak i sl.
2	8.30 – 9.00	Doručak	25	Mlijeko ili mliječni napitci, žitne pahuljice ili kruh, sir, namazi, mliječni namazi i namazi od ribe, mesne prerađevine (naresci), jaja i voće.
3	12.00 – 13.00	Ručak	35	Juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.
4	15.00 – 15.30	Užina	10	Mliječni napitci (jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi), mlijeko sa žitnim pahuljicama, kruh, namaz, voće, prirodni voćni sok, slastice.
5	18.00 – 19.00	Večera	20	Kuhana lagana jela od povrća, krumpira i proizvoda od žitarica s mesom, peradi, ribom, jajima, sirom i sl, salate od svježeg povrća, žitarice s mlijekom ili

				fermentiranim mliječnim proizvodima, voće
--	--	--	--	---

VRSTE HRANE KOJE SE NE PREPORUČAJU ZA PREHRANU DJECE U DJEČJIM VRTIĆIMA	
1.	Plodovi mora
2.	Gljive
3.	Kikiriki (arašid)
4.	»Light« mliječni proizvodi
5.	Tvrde vrste margarina, osim za pripremu hrane
6.	Gazirani napitci
7.	Jaki začini/ljuta paprika, papar i sl./