



DJEČJI VRTIĆ
OLGA BAN
PAZIN



Operativni program
ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO

Pravilna prehrana malog djeteta Ribicu jedemo, zdravo rastemo!

Dr. sc. Mihela Dujmović, nutricionist

Nutricionistički edukacijski centar

Pazin, 15. prosinac 2020.



Europska unija

Ovaj događaj je sufinanciran sredstvima iz
Fonda za Pomorstvo i ribarstvo

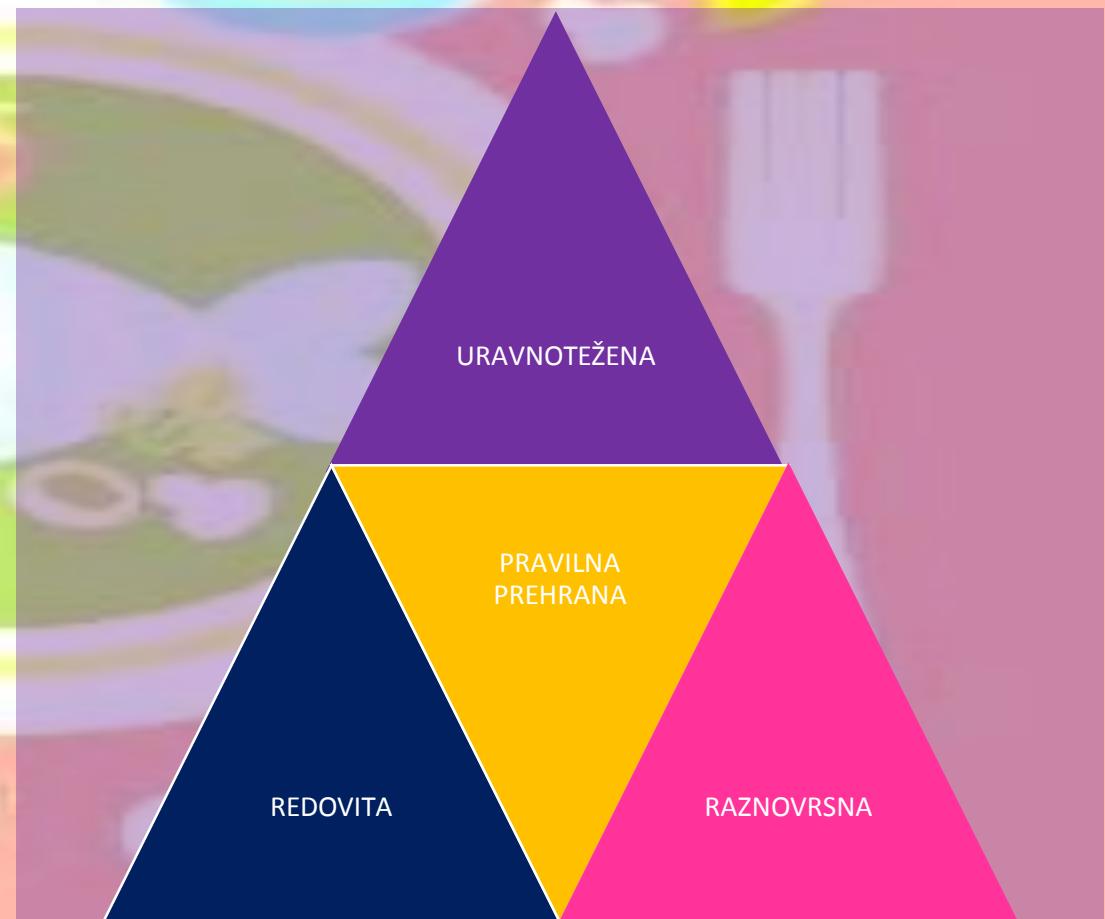


VRTIĆKA DOB

- Razdoblje intenzivnog rasta i razvoja djece
 - ✓ RAST je umnožavanje stanica i međustaničnog prostora, promjena veličine dijelova tijela i cijelog organizma
 - ✓ RAZVOJ je sazrijevanje stanica, diferencijacija formi i funkcija, uključuje emocionalne i socijalne promjene
 - ✓ “zaboravi” hranu
- Stvaranje prehrambenih navika
 - ✓ ponašanje za stolom
 - ✓ upotreba pribora za jelo
 - ✓ usvajanje novih okusa i mirisa

PRAVILNA PREHRANA

- prehrana koja osigurava adekvatan unos energije i hranjivih tvari
- osigurava pravilan rast i razvoj djeteta
- prevenira bolesti djeteta



RODITELJSKE DILEME

- Jede li dovoljno?
- Čime zamijeniti hranu koju odbija?
- Treba li jesti svu hranu?
- Kako pojačati apetit djeteta?



OCJENA TJELESNOG RASTA

- tjelesna masa
- tjelesna visina
- opseg glave
- opseg nadlaktice
- opseg prsnog koša
- debljina kožnog nabora
- denticija
- izračunavanje ITM



PREHRANA U PREDŠKOLSKIM ODGOJNO-OBRAZOVNIM USTANOVAMA

- 3 - 4 obroka (doručak, jutarnja užina, ručak, popodnevna užina)
- 60-80 % energetskih potreba
- Upoznavanje roditelja s jelovnikom
- Kontakt odgajatelj- zdravstvena voditeljica - roditelj



PREHRAMBENE POTREBE MALOG DJETETA

- ENERGIJA
- BJELANČEVINE
- UGLJIKOHIDRATI
- MASTI
- VITAMINI
- MINERALI
- VODA

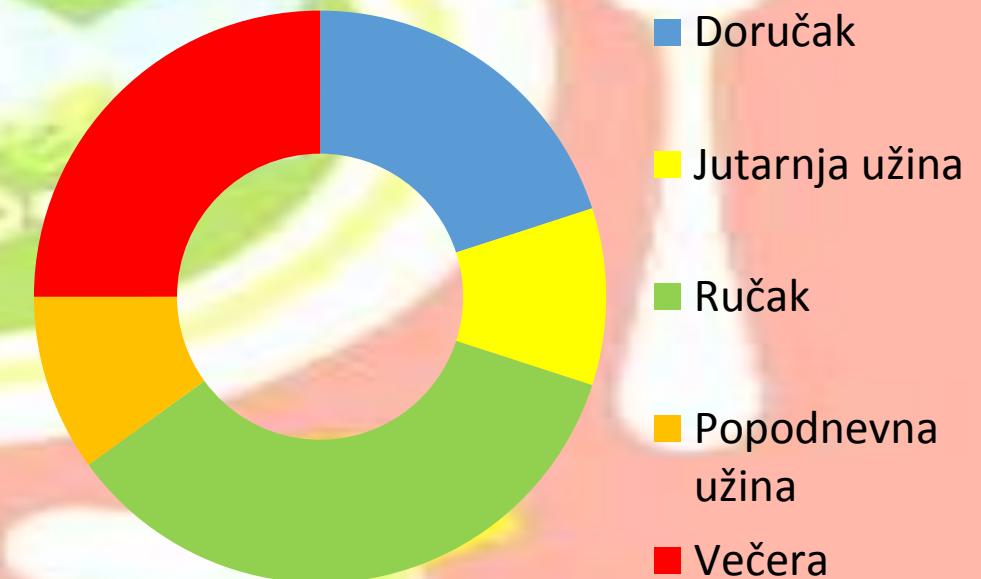
ENERGETSKE POTREBE DJECE



0 – 3 mj.	120 kcal/kg
4 – 6 mj.	115 kcal/kg
7 – 9 mj.	110 kcal/kg
10 – 12 mj.	105 kcal/kg
1 – 3 g.	100 kcal/kg
4 – 6 g.	90 kcal/kg
7 – 9 g.	80 kcal/kg
10 – 12 g.	70 kcal/kg
13 – 15 g.	60 kcal/kg

cca. 1300-1950 kcal/dan

Energetski unos tijekom dana (%)



- Doručak
- Jutarnja užina
- Ručak
- Popodnevna užina
- Večera

RASPORED ENERGIJE S OBZIROM NA VRSTU MAKRONUTRIJENATA

Distribucija makronutrijenata (%)	DOB DJETETA		
	Dojenačka dob	Djeca	Adolescenti
Ugljikohidrati	40	45-60	55-60
Masti	40-45	30-40	30-35
Bjelančevine	10-15		

BJELANČEVINE

ULOGA:

- rast i razvoj
- dozrijevanje tkiva
- održavanje i obnova tkiva
- sinteza enzima, hormona, protutijela

POTREBE:

- 15% ukupnog energetskog unosa
- 0,9 g bjelančevina/kg t.m./dan

Djeca vegani - bjelančevine biljnog podrijetla

Bjelančevine životinjskog podrijetla nalaze se u:

- Mesu
- **Ribi**
- Jajima
- Mlijeku i mlijekočnim proizvodima

Izvori bjelančevina biljnog podrijetla su:

- Žitarice
- Mahunarke
- Orašasto voće

UGLJIKOHIDRATI

ULOGA:

- glavni izvor energije u prehrani
- utječu na elastičnost stanice
- potpomažu probavu (vlakna)
- pomažu održati konstantnu količinu glikogena u jetri

POTREBE:

- 45 - 60% ukupne energije (max. 10 % - slatkiši)
- vlakna – preporučena dnevna količina:
broj godina + 5
(za djecu nakon treće godine)

Namirnice koje sadrže ugljikohidrate su:

- Žitarice (pšenica, riža, raž, ječam, zob, kukuruz, proso, heljda...) i proizvodi od žitarica (kruh, peciva, žitarice za doručak)
- Povrće (krumpir, mrkva, mahunarke)
- Voće
- Mlijecni proizvodi

MASTI

ULOGA:

- izvor energije
- izgradnja osnovnih staničnih struktura
- transport vitamina
- održavanje moždanih funkcija
- sitost
- okus

POTREBE:

- 30 - 40% ukupne energije

Masti se nalaze u:

- Mesu
- Mlijeku i mliječnim proizvodima
- Ribi (srdeli, inčuni, girice, tuna, skuša, losos, bakalar, lokarda)
- Orasastom voću (orah, badem, lješnjak, kikiriki)
- Sjemenkama (lanene, bućine, suncokretove, sezamove)
- Žitaricama
- Voću (avokado, masline)
- Prerađenoj i industrijskoj hrani (margarin, gotova i polugotova jela, pekarski proizvodi, industrijski kolači i keksi, grickalice, brza hrana, čokoladni namazi)
- Biljnim uljima
- Maslacu

VITAMINI I MINERALI

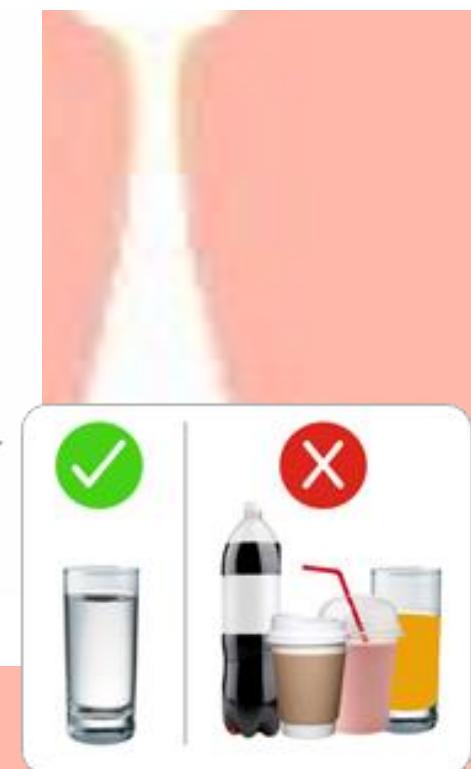
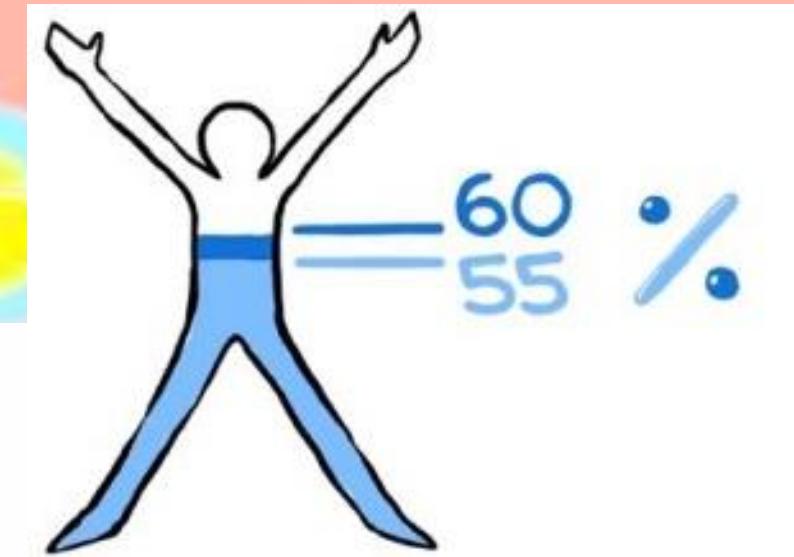
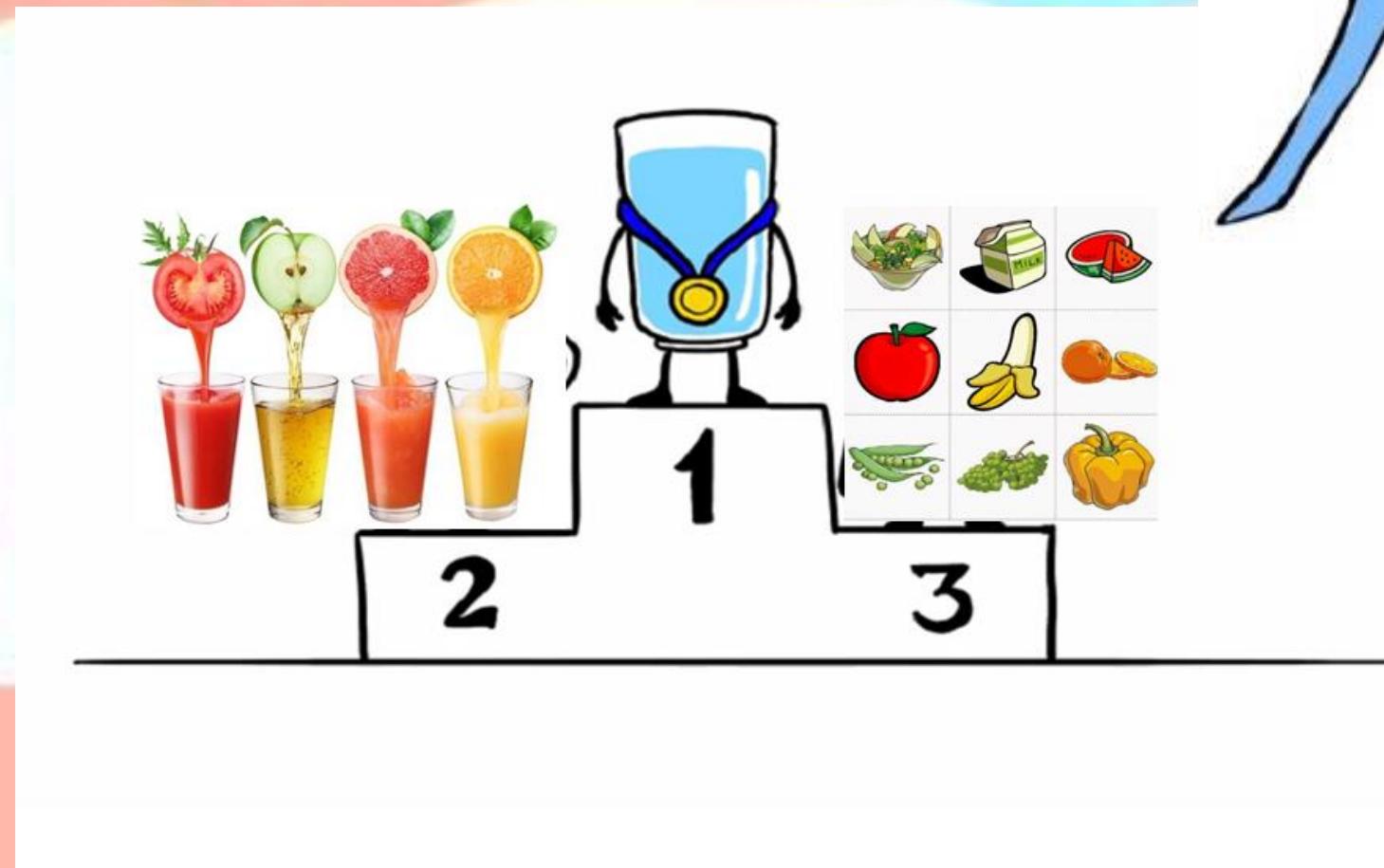
Uloga:

- sudjeluju u metabolizmu ugh/masti
- pomažu obnavljanju tkiva
- održavaju ravnotežu između unutar/van stanične tekućine
- olakšavaju prijenos kisika i drugih elemenata
- smanjuju oksidativni stres nakon vježbanja



Vitamini: A, D, E, B – kompleks
Minerali: kalcij, fosfor, željezo, selen, jod, cink

TEKUĆINA





PREDNOSTI KONZUMACIJE RIBE U DJEČJOJ DOBI

- punovrijedne bjelančevine
- lakša probavljivost
- veći maseni udio vitamina (A, D, E) i pojedinih vitaminova B-kompleksa
- veća zastupljenost mineralnih tvari (željezo, selen, jod, cink, magnezij)
- veća nježnost
- veći maseni udio nezasićenih masnih kiselina

ALERGIJE I INTOLERANCIJE U DJEČJOJ DOBI

ALERGENE NAMIRNICE

1. mlijeko
2. jaja
3. soja
4. kikiriki
5. orašasti plodovi
6. riba
7. školjkaši

INTOLERANCIJE U DJEČJOJ DOBI

- laktoza
- gluten
- histamin

RECEPTI S RIBOM ZA MALENE

PEĆENE SRDELE

(u pećnici, na grill-u, u konvektomatu)

Srdele očistiti, operati i dobro posušiti kuhinjskom krpom ili papirom.

Ribe se na grill ili pleh prekriven papirom za pečenje slažu naizmjence glava lijevo-glava desno.

Za pečenje na grill-u ili konvektomatu nije ih prije pečenja potrebno soliti i dodavati ulje (učinit ćete to nakon pečenja), a za pečenje u pećnici potrebno ih je posoliti krupnom morskom soli i pošpricati s malo maslinovog ulja.

Načelno se smatra da bi pečenje trebalo trajati 3-4 minute sa svake strane, ali to će varirati ovisno o veličini ribe i jačini vatre odnosno temperature pečenja.

KUHANA PLAVA RIBA

Ribu očistiti i oprati.

U vodu staviti korjenasto povrće (mrkva, celer i peršin), režanj češnjaka, мало soli, papar u zrnu i lovorov list te pustiti da voda zavrije.

U ključalu vodu dodati ribu i kuhati 4 – 5 minuta.

Ribu izvaditi iz vode i ocijediti.

Tako pripremljena riba lako se čisti od kostiju, a može se poslužiti prelivena s maslinovim uljem i par kapi limunovog soka ili u marinadi.

RECEPTI S RIBOM ZA MALENE

MARINADA ZA RIBU

Na tavi zagrijati maslinovo ulje, dodati luk izrezan na kolutove, češnjak izrezan na tanje lističe, lovorov list, list peršina, ružmarin i nekoliko kriški limuna. Posoliti i pustiti da ključa nekoliko minuta.

Dodati malo vode i kratko prokuhati.

Na kraju začiniti dodatkom octa, papra, soli i još jednom prokuhati marinadu.

Vruću marinadu preliti preko pečene ili kuhane ribe.

PAŠTETA OD RIBE

Potrebni sastojci: 30 dag pečene ili kuhane ribe, 1 manja glavica luka, 2 tvrdo kuhanja, 2 velike žlice maslinovog ulja, 1 žlica maslaca, 1 režanj češnjaka, sol, papar, мало limunovog soka.

Priprema: Očistiti ribu od središnje kosti i sa uljem staviti u zdjelu. Dodati sitno nasjeckani luk, čašnjak i jaja, maslac, sol, papar i мало limunovog soka, dobro pomiješati vilicom i doraditi u paštetu štapnim mikserom. Ukoliko je potrebno malo omekšati smjesu, dodati još malo maslinovog ulja.

RIBICA

HEJ RIBO RIBICE
ŠTO U MORU PLIVAŠ,
ZAŠTO SE PRED DJEČICOM
RIBO MALA SKRIVAŠ?

REP DUGI RIBICA
I PERAJE IMA,
GLEDAJ KAKO VESELO
POKREĆE SE NJIMA.

Pjesmica „RIBICA“ (M.Klokova)

HVALA NA PAŽNJI!