

Na temelju članka 18. stavka 1. i 3. Zakona o predškolskom odgoju i naobrazbi (»Narodne novine«, broj 10/97 i NN 105/2, NN 11/07) na osnovu odluke ministra zdravstva uz suglasnost ministra prosvjete i športa, Upravno vijeće na svojoj sjednici održanoj _____ donosi

PROGRAM ZDRAVSTVENE ZAŠTITE DJECE, HIGIJENE I PRAVILNE PREHRANE DJECE U DJEČJEM VRTIĆU - VRTIĆ PANDA, VARAŽDIN

I.

Ovim programom utvrđuju se mjere zdravstvene zaštite, mjere higijene i mjere pravilne prehrane djece predškolske dobi u dječjem vrtiću „Vrtić Panda“, Hercegovačka 29, Varaždin

II.

Mjere zdravstvene zaštite djece u dječjim vrtićima provode se u skladu s Planom i programom mjera zdravstvene zaštite, a obuhvaćaju:

- cijepljenje protiv zaraznih bolesti
- sistematski zdravstveni pregled djeteta prije upisa u dječji vrtić
- zdravstveni pregled djeteta nakon izostanka iz dječjeg vrtića zbog bolesti, odnosno drugog razloga zbog kojeg je izostanak djeteta trajao dulje od 60 dana
 - protuepidemijske mjere u slučaju zarazne bolesti
- zdravstveno prosvjećivanje i zdravstveni odgoj djece u svezi sa stjecanjem pravilnih higijenskih navika i usvajanja zdravog načina življenja, posebno s obzirom na prevenciju najznačajnijih zdravstvenih problema
- zdravstveno prosvjećivanje i zdravstveni odgoj zaposlenih u dječjem vrtiću kao i roditelja, skrbnika, odnosno posvojitelja djece.

Mjere zdravstvene zaštite iz stavka 1. ove točke provode se sukladno godišnjem planu i programu rada dječjeg vrtića za pedagošku godinu.

III.

Obvezno cijepljenje djece provodi se prema Programu obveznih cijepljenja.

Zadaća dječjeg vrtića je:

- provjera dokumentacije o cijepljenju djeteta
- upućivanje roditelja, skrbnika odnosno posvojitelja djece na obvezu cijepljenja, ako ono nije obavljeno.

Upis djeteta u dječji vrtić uvjetuje se urednim cijepljenjem protiv bolesti iz Programa obveznih cijepljenja, s iznimkom djece koja imaju kontraindikacije na pojedina cijepljenja.

Iznimno, uz nerizičnu anamnezu, može se odobriti upis djeteta u dječji vrtić bez ožiljka od cijepljenja tj. necijepljenog protiv tuberkuloze, zbog trajanja postupka, a to se cijepljenje može nakon testiranja obaviti naknadno.

Provjeru statusa o cijepljenju vrši liječnik prije ulaska djeteta u dječji vrtić i povremeno, najmanje jedanput godišnje pri obnovi upisa u dječji vrtić.

Cijepljenje zaposlenih u dječjem vrtiću provodi se sukladno epidemiološkim indikacijama.

IV.

Mjere zdravstvene zaštite djece predškolske dobi u dječjim vrtićima izvan osnovnog zdravstvenog osiguranja provode se na temelju posebnog ugovora zdravstvene ustanove i dječjeg vrtića.

V.

Prije upisa djeteta u dječji vrtić obvezan je prethodni sistematski zdravstveni pregled o kojem roditelj, skrbnik, odnosno posvojitelj djeteta treba dječjem vrtiću predočiti potvrdu o obavljenom sistematskom zdravstvenom pregledu predškolskog djeteta prije upisa u dječji vrtić.

U okviru navedenog pregleda potrebno je najmanje:

- pregledati stolicu na bakterije (shigelle) i crijevne parazite (analni otisak)
- obaviti pregled vlasišta na ušljivosti
- obaviti pregled kože na znakove svraba.

U slučaju pozitivnog nalaza potrebno je poduzeti liječenje prije pohađanja dječjeg vrtića.

U heteroanamnezi trebaju se uzeti podaci o eventualnoj tuberkulozi u obitelji.

VI.

Za djecu koja su zbog bolesti izbivala iz dječjeg vrtića treba dostaviti u dječji vrtić potvrdu o obavljenom zdravstvenom pregledu predškolskog djeteta.

Djeca koja su izbivala iz dječjeg vrtića zbog nekog drugog razloga u trajanju duljem od 60 dana trebaju ponoviti cijeli liječnički pregled ili dio pregleda ovisno o razlogu izostanka te dostaviti dječjem vrtiću potvrdu o obavljenom zdravstvenom pregledu predškolskog djeteta.

VII.

Mjere za osiguranje higijene u dječjem vrtiću obuhvaćaju:

- ispunjavanje uvjeta smještaja
- ispunjavanje uvjeta u pogledu prehrane
- mjere prevencije od zaraznih bolesti tijekom zajedničkog boravka
- mjere vezane na svakodnevne aktivnosti u dječjem vrtiću
- održavanje higijene i nadzor nad higijenskim stanjem
- mjere za zaštitu od zaraznih bolesti kao i higijensko-epidemiološki nadzor nad zaraznim bolestima u dječjem vrtiću
 - protu epidemiske mjere
 - mjere na izletu u prirodi i ljetovanju
 - zdravstveni odgoj djece
 - ostale mjere.

VIII.

U dječjem vrtiću trebaju biti ispunjeni sljedeći uvjeti u vezi sa smještajem:

- prostori ustanove moraju biti čisti
- obvezno je svakodnevna dezinfekcija sanitarnog čvora
- obvezno je redovito provjetravanje prostorija

- obvezno je osigurati odgovarajuće grijanje zimi
- broj djece u prostoriji ne smije biti veći od propisanoga
- potrebno je redovito pranje i mijenjanje posteljine
- u objektu je obvezno osigurati zdravstveno ispravnu čistu vodu, bilo iz javnog vodovoda ili iz vlastitoga vodnog objekta (bunara ili dr.), kontroliranog, s uključenom dezinfekcijom vode, kao i ispravnu dispoziciju otpadnih voda i krutog otpada
- treba osigurati odgovarajući namještaj koji ne pogoduje nastanku ozljeda s krvarenjem
- treba osigurati da igračke i drugi predmeti opće uporabe ispunjavaju uvjete u pogledu zdravstvene ispravnosti predmeta opće uporabe
- treba osigurati dovoljnu količinu sredstava za opću higijenu djece.

U objektu i oko njega potrebno je provoditi potrebne mjere dezinfekcije, deratizacije i dezinsekcije.

Posebnu pozornost potrebno je posvetiti održavanju i čistoći okoliša dječjeg vrtića (odbačeni oštiri predmeti, razbijeno staklo, injekcijske igle i štrcaljke i sl.).

IX.

Osobe zaposlene u dječjem vrtiću koje u svom radu dolaze u neposredan dodir s namirnicama i predmetima opće uporabe moraju ispunjavati uvjete prema propisima o zdravstvenoj ispravnosti i zdravstvenom nadzoru nad namirnicama i predmetima opće uporabe.

Hrana mora zadovoljavati uvjete propisane za zdravstvenu ispravnost namirnica.

U dječji vrtić može se unositi samo industrijski pripravljena i pakirana hrana.

X.

Zaposlene osobe u dječjem vrtiću moraju ispunjavati uvjete prema propisima o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti.

XI.

U cilju zaštite od zaraznih bolesti potrebno je:

- pratiti zdravstveno stanje djece koja pohađaju dječji vrtić, odnosno pobol te razloge izostajanja iz dječjeg vrtića
- provoditi svakog dana pri dolasku djece u dječji vrtić trijažu i uputiti djecu na liječnički pregled i liječenje kod odgovarajuće indikacije

- posebnu pozornost treba posvetiti poduci djece o osobnoj higijeni (pranje ruku i tijela)
 - nadzirati djecu pri korištenju sanitarnog čvora
 - nadzirati dječju igru i sprječavati nastanak ozljeda.

XII.

U provedbi protuepidemijskih mjera viša medicinska sestra dječjeg vrtića sudjeluje u:

- provedbi masovne kemoprofilakse
- praćenju zdravstvenog stanja djece na kemoprofilaksi
 - praćenju pobola nakon uvođenja mjera
 - uzimanju uzoraka
- praćenju dnevnog pobola djece kao i razloga njihova izostanka iz dječjeg vrtića.

U slučaju grupiranja po pojedinim bolestima viša medicinska sestra dječjeg vrtića izvještava nadležnu higijensko-epidemiološku službu.

XIII.

Pri organizaciji i provedbi izleta djece u prirodu pozornost treba posvetiti:

- ispravnosti vode i hrane
- izbjegavati okolnosti i aktivnosti koje pogoduju izlaganju bolestima (krpelji i dr.) i ozljedama.

Prije odlaska na skupno ljetovanje ili zimovanje treba obaviti liječnički pregled djeteta, a pred sam put neophodna je trijaža više medicinske sestre.

Na put ne mogu ići djeca koja imaju temperaturu ili osip ili neku utvrđenu zaraznu bolest.

Na put ne mogu ići djeca koja imaju proljev.

XIV.

Za vrijeme boravka u dječjem vrtiću treba provoditi kontinuirani zdravstveni odgoj djece i odraslih koji najmanje obuhvaća:

- osobnu higijenu (ruk u tijela)
- higijenu jela i pića

- stajalište prema bolestima i bolesnicima (bolesnoj djeci i odraslima)
- pozitivan odnos i povjerenje prema liječniku
- pozitivan odnos prema cijepljenju.
- provodenje redovite kontrole hrane, briseva od nadležnih ustanova na osnovu ugovora
 - redovite sanitарne pregledе zaposlenih u Vrtiću

U izboru tema i njihovoј provedbi treba surađivati pa i uključiti zdravstvene djelatnike raznih profila (pedijatre, stomatologe, ortopede, epidemiologe, infektologe i dr.).

XV.

Pravilna prehrana djece u dječjim vrtićima osigurava se u skladu s prehrambenim potrebama navedenih u tablicama, izborom hrane prema tablicama od pet do devet, te redovitim brojem obroka

XVa

Izbor hrane i načini pripreme hrane moraju biti primjereni dobi djece.
Osnova za izračun normativa jela i jelovnika jesu preporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari po dobnim skupinama djece, te energetske i hranjive vrijednosti hrane utvrđene odlukom ministra nadležnog za zdravstvo ili hranjivim vrijednostima sukladno Pravilniku o navođenju hranjivih vrijednosti hrane (NN 153/04)

Na temelju izračuna iz stavka 2. ovoga članka određuju se normativi za hranu u jelima, obrocima i jelovnicima.

XVb.

Energetske i hranjive vrijednosti obroka/jelovnika trebaju biti u skladu s vrijednostima navedenim u tablicama 1. i 2. Programa.

Izrada obroka/jelovnika mora se planirati tako da :

- zadovolji energetske potrebe u skladu s tablicom 1., na način da energetski udjeli pojedinih obroka moraju ispunjavati zahtjeve propisane iz tablice 3. Programa
 - zadovolji unos hranjivih tvari
- učestalost konzumiranja pojedinih skupina hrane bude u skladu s tablicama 5. i 6. , a izbor hrane u skladu s tablicama 8. ovog programa
- se isti jelovnik ne ponavlja češće od jednom mjesecno unutar sezone. Prilikom sastavljanja jelovnika treba uzeti u obzir obilježja regionalnih prehrambenih navika i sezonskih varijacija.
- ovisno o duljini boravka u dječjem vrtiću, treba planirati broj dnevnih obroka sukladno tablici 3. Programa

Ako se pripremaju isti obroci za djecu različite dobi, veličine porcija treba prilagoditi energetskim i hranjivim potrebama prema tablici 1. Programa.

Tablica 1.

Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjim vrtićima (preporučene dnevne količine energije i prehrambenih tvari za dojenčad i djecu)

ENERGIJA I PREHRAMBENI SASTAV OBROKA	DOJENČAD 6–12 mjeseci	D J E C A 1–3 godine	D J E C A 4–6 godina
Energija: kcal	(težina, 9 kg x 98 kcal)	(težina, 13 kg x 102 kcal)	(težina, 20 kg x 90 kcal)
	850	1200	1600
kJ	3555	5018	6690
Bjelančevine(% energije/dan)	10-15	10-15	10-15
bjelančevine g/dan	15	18	24
Masti, %	35-45	30-35	30-35
masti (g/dan)	33-43	40-47	53-62
Ugljikohidrati (% energije na dan)	45-50	50-60	50-60
ugljikohidrati /g/dan)	96-106	150-180	200-240
Vitamin A, µg RE	375	400	400
Vitamin D, µg	5	5	5
Vitamin B ₁	0,3	0,5	0,6
Vitamin B ₂	0,4	0,5	0,6
Vitamin B ₆	0,3	0,5	0,6
Niacin, mg	4	6	8
Vitamin C, mg	50	40	40
Kalcij, mg	270	500	800
Fosfor, mg	275	460	500
Željezo, mg	11	7	10

Za normalno uhranjenu i umjereno tjelesno aktivnu djecu

- dopušteni raspon energije (kcal/dan): za 6-12-mj (800-900), za djecu od 1. do 3. godine 1250, za djecu od 4. do 6. godine 1550-1650
- od ukupne dnevne količine unosa bjelančevina najmanje 50% punovrijednih (namirnice životinjskog porijekla)

- ukupni unos masti za djecu od 1. do 3. godine najviše do 40%, a za djecu od 4. do 6. godine, najviše do 35 % dnevnog energetskog unosa i ne manje od 25%

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 3.

**VRIJEME SERVIRANJA OBROKA I RASPODJELA PREPORUČENOG
DNEVNOG UNOSA ENERGIJE PO OBROCIMA ***
OZNAKA

OZNAKA OBROKA	VRIJEME OBROKA(SATI)	VRSTA OBROKA	UDJEL I KOLIČINA ENERGIJE PO OBROCIMA (prosjek i raspon vrijednosti)*			
			% energije	Djeca 1 – 3 godine 1200 kcal/dan	Djeca 4 – 6 godina 1600 kcal/dan	
				kcal	kJ	kcal
1	6.30 – 7.00	Zajutrad	10	120	502	160
				108 – 132	452 – 552	603 – 737
2	8.00 – 9.00	Doručak	25	300	1255	400
				270 – 330	1130 – 1380	1507 – 1842
3	12.00 – 13.00	Ručak	35	420	1758	560
				378 – 462	1582 – 1934	2110 – 2578
4	15.00 – 15.30	Užina	10	120	502	160
				108 – 132	452–552	603 – 737
5	18.00 – 19.00	Večera	20	240	1005	320
				216 – 264	905 – 1005	1206 – 1474

*Dopušteno odstupanja u udjelu energije do najviše $\pm 10\%$ navedenih prosječnih vrijednosti za pojedini obrok. Ukupni unos za određeni broj sati dnevnog programa u vrtiću treba osigurati preporučeni postotni udjel dnevnog unosa energije i hranjivih tvari (vidi Tablicu 4).

Tablica 4.

PREPORUČENI UNOS ENERGIJE I BROJ OBROKA ZA DJECU (1 – 6 GODINA)
S OBZIROM NA PROGRAM ODNOSNO DULJINU BORAVKA U DJEĆIJIM
VRTIĆIMA

PROGRAM (sati)	BROJ I VRSTA OBROKA U DJEĆIJIM VRTIĆIMA			% od preporučenog dnevnog unosa
	Ukupno broj obroka	Vrsta obroka	Oznaka obroka	
Jutarnji program 1 5 – 6 sati	2	Doručak Ručak	2+3	60
Jutarnji program 2 7 – 8 sati	3	Doručak Ručak Užina	2+3+4	70
Jutarnji program 3 7 – 8 sati	3	Zajutrak Doručak Ručak	1+2+3	70
Jutarnji program 4 9 – 10 sati	4	Zajutrak Doručak Ručak Užina	1+2+3+4	80
Popodnevni program 1 5 – 6 sati	2	Ručak Užina	3+4	45
Popodnevni program 2 > 8 sati	3	Ručak Užina Večera	3+4+5	65

Tablica 5.

PREPORUČENA UČESTALOST POJEDINIХ SKUPINA HRANE U PLANIRANJU DNEVNIХ I TJEDNIХ JELOVNIKA ZA DOJENČAD DOBI 6 – 12 MJESECI U DJEČJIM VRTIĆIMA

SKUPINE HRANE	UČESTALOST KONZUMIRANJA
Mlijeko i mlijecni proizvodi	Svaki dan
Meso, perad, jaja	Svaki dan
Riba	1 puta na tjedan
Kruh, žitarice, krumpir	Svaki dan
Voće	Svaki dan
Povrće	Svaki dan
Voda	Svaki dan

Tablica 6.

PREPORUČENA UČESTALOST POJEDINIХ SKUPINA HRANE U PLANIRANJU DNEVNIХ I TJEDNIХ JELOVNIKA DJECE U DOBI OD 1 – 6 GODINA

SKUPINE HRANE	UČESTALOST KONZUMIRANJA
Mlijeko i mlijecni proizvodi	Svaki dan
Meso, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke u mljevenom obliku	Svaki dan, a od toga meso do 5 puta na tjedan
Riba	1 – 2 puta na tjedan
Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir	Svaki dan
Voće	Svaki dan
Povrće	Svaki dan
Prehrambeni proizvodi s visokim udjelom masti, šećera i soli	Rijetko u razmjerno malim količinama
Voda	Svaki dan

Tablica 7.

PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA U PLANIRANJU DNEVNIH I TJEDNIH JELOVNIKA ZA DOJENČAD DOBI 6 – 12MJESECI U DJEČJIM VRTIĆIMA

SKUPINE HRANE	PREPORUKA
Mlijeko i mlijecni proizvodi	Preporučuje se tvornički adaptirano mlijeko za dojenčad (prijelazna hrana); najbolje ono koje dijete i inače uzima. Priprema mlijecnih obroka također se preporuča s adaptiranim mlijekom za dojenčad. Od navršenog 10. mjeseca života u jelovniku se mogu uvrstiti proizvodi poput svježeg sira, vrhnja i fermentiranih mlijecnih napitaka s $\geq 3,5\%$ m.m. Preporučuju se 2 – 3 mlijecna obroka.
Meso	Preporučuje se prvenstveno bijelo meso peradi (piletina i puretina), a od navršenog 8. mjeseca života može se koristiti meso kunića, teletina i janjetina. Govedina i svinjetina ne preporučaju se prije navršene godine dana života dojenčeta, dok se povremeno iza 10. mjeseca života može u jelovnik uvrstiti junetina. Ne preporučaju se suhomesnati proizvodi, naresci, paštete i hrenovke.
Riba	Od navršenog 8. mjeseca života bijela riba bez kosti.
Jaja	Nakon navršenog 9. mjeseca života dojenčeta moguća upotreba žumanjka jaja kokoši, ali isključivo tvrdo kuhanog. Bjelanjak jajeta, kao ni cijelo jaje ne preporučaju se u dojenačkoj dobi.
Žitarice i proizvodi od žitarica	Kruh i drugi proizvodi od žitarica u različitim oblicima (brašno, krupica, žitne pahuljice, dojenački müesli i sl.) mogu se koristiti za pripremu mlijecno-žitnih, voćno-žitnih kašica ili priloga.
Krumpir	Krumpir kao prilog ili sastavni dio variva, kuhan, a ne pržen.
Voće	Preporučuje se svježe /sezonsko voće, te prirodni sokovi od voća (ne preporuča se dodavati šećer), te gotove industrijski pripremljene voćne kašice i voćni sokovi za dojenčad. Orašasto voće (orasi, lješnjaci i bademi), može se u mljevenom obliku dodati u hranu poput voćnih kašica, tek od navršenog 10. mjeseca života.
Povrće	Preporučuje se sezonsko, svježe i termički pripremljeno povrće. U slučaju nedovoljne opskrbe sezonskim povrćem mogu se koristiti gotove industrijski pripremljene dojenačke povrtne kašice ili iznimno zamrznuto povrće. Kupus, kelj i grašak mogu se koristiti nakon navršenog 10. mjeseca života. Mahune, leća i grah ne preporučuju se u dojenačkoj dobi.
Ulja i hrana s većim sadržajem masti	Za pripremu obroka preporučuju se biljna ulja (npr. maslinovo, suncokretovo i od kukuruznih klica), a može se koristiti i maslac. Ne preporučuje se uporaba margarina.
Voda	Po želji
Čaj	Povremeno kao napitak s manjim udjelom šećera. Preporučuje se svježe kuhan čaj od šipka topli ili hladni napitak.

NAPOMENE: Ne preporuča se upotreba meda. Ne preporuča se dodavanje začina, niti dodavanje soli hrani. Ne preporuča se primjena vitaminskih napitaka u prahu

Tablica 8.

PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA U PLANIRANJU DNEVNIH I TJEDNIH JELOVNIKA ZA DJECU U DJEĆJIM VRTIĆIMA (1 – 6 GODINA)

R.b.	SKUPINE HRANE	PREPORUČENE VRSTE HRANE
1.	Mlijeko i mlijecni proizvodi	
	Mlijeko i fermentirani mlijecni 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, mlijecnih namaza te polutvrđih sireva.
2.	Meso, mesne prerađevine, riba, jaja	
	Meso	Češće meso peradi (puretina, piletina) i kunića, te teletina i janjetina, a rijede 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 (tvrdо 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 kuhanji 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 iscijedjeni 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 mehani 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 sladiila. 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 kuhan 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 OBROCIIMA 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, kuhanu 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« mlječni proizvodi
5.	Tvrde vrste margarina, osim za pripremu hrane
6.	Gazirani napitci
7.	Jaki začini/ljuta paprika, papar i sl./

Mirjana Rajković,
ravnateljica dječjeg vrtića-Vrtić Panda

U Varaždinu _____

