

# Uloga zdravstvenog voditelja u predškolskoj ustanovi s težištem na segment edukacije i formiranje pravilnih prehrambenih navika

---

**Tomasović, Filip**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University North / Sveučilište Sjever**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:276154>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-29**



*Repository / Repozitorij:*

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište  
Sjever**

**Završni rad br. 1159/SS/2019**

**Uloga zdravstvenog voditelja u predškolskoj ustanovi s  
težištem na segment edukacije i formiranje **pravilnih  
prehrambenih navika****

**Student:**

Filip Tomasović, 3585/601

Varaždin, 19. rujna, 2019. godine

# Prijava diplomskog rada

## Definiranje teme diplomskog rada i povjerenstva

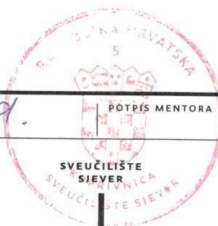
ODJEL	Odjel za sestrinstvo		
STUDIJ	diplomski sveučilišni studij Sestrinstvo – menadžment u sestrinstvu		
PRISTUPNIK	Filip Tomasović	MATIČNI BROJ	3585/601
DATUM	17.9.2019.	KOLEGIJ	Dijetetika
NASLOV RADA	Uloga zdravstvenog voditelja u predškolskoj ustanovi s težištem na segment edukacije i formiranje pravilnih prehrambenih navika		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	The role of health leader in a preschool institution focusing on the education segment and the formation of proper eating habits		
MENTOR	dr.sc. Natalija Uršulin Trstenjak	ZVANJE	docent.
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. dr.sc. (R. Slov.) Jurica Veronek, predsjednik		
	2. doc.dr.sc. Natalija Uršulin Trstenjak, mentor		
	3. Nikola Bradić, dr.med., član		
	4. Valentina Novak, mag.med.techn., zamjenski član		
	5.		

## Zadatak diplomskog rada

BROJ	1159/SS/2019
OPIS	Zdravstveni voditelj je vrlo važan čimbenik njege, zdravstvene zaštite i prehrane u predškolskoj ustanovi. Ovaj rad ima za svrhu prikazati koje sve zadaće i poslove zdravstveni voditelj obavlja u predškolskoj ustanovi, s posebnim naglaskom na segment edukacije i formiranje pravilnih prehrambenih navika, te kako je potrebno stalno usavršavanje svih sudionika i multidisciplinarni pristup prehrani djece koji obuhvaća odgojitelje, kuhare, nutricioniste i roditelje, uz aktivnog zdravstvenog voditelja koji ih sve povezuje.

ZADATAK URUČEN

19. 09. 2019.





# Sveučilište Sjever

Preddiplomski stručni studij Sestrinstvo

Završni rad br. 1159/SS/2019

## **Uloga zdravstvenog voditelja u predškolskoj ustanovi s težištem na segment edukacije i formiranje pravih prehrambenih navika**

### **Student**

Filip Tomasović, 3585/601

### **Mentor**

Natalija Uršulin Trstenjak, doc. dr. sc.

Varaždin, 19. rujna, 2019. godine

## **Predgovor**

"Sve što trebam znati naučio sam još u vrtiću" - Robert Fulghum

Ova rečenica motivirala me za rad na ovoj temi i daje mi materijal za razmišljanje o mom budućem radu u dječjem vrtiću.

Na poticaj mojih roditelja sa željom da upišem i završim ovo plemenito zvanje uhvatio sam se u koštac sa gradivom koje mi po srednjoškolskom obrazovanju nije bilo nimalo blisko. Međutim, znao sam duboko u sebi da ću polučiti uspjeh samo onda ako budem jako želio i svojski se trudio. Naravno, da nije bilo lako, a što se vidi iz duljine perioda moga studiranja.

Morao sam učiti sve ispočetka, no bili su tu i kolege koji su mi uvelike pomogli svojim prethodnim znanjem iz srednje medicinske škole, a posebno bih zahvalio Davoru, Stipi, Ani i Ines.

Također se prije svega zahvaljujem svojim strpljivim profesorima, počevši od mentorice doc.dr.sc. Natalije Uršulin - Trstenjak koja me vodila kroz izradu ovog rada, te mi još jednom osvijestila važnost pravilne prehrane u predškolskoj dobi i općenito u životu. Nadam se da ću svojim radom doprinijeti unaprjeđenju edukacije roditelja i djece kao i djelatnika vrtića i opravdati njeno povjerenje.

"Teže je odgovoriti na pitanje djeteta, nego na pitanje znanstvenika." - Alice Miller

Zahvaljujem djeci i djelatnicima Dječjeg vrtića "ZEKO", a posebno Maji Skupnjak bacc. sestriinstva, zdravstvenoj voditeljici vrtića, koji su me u pozitivnom ozračju i prijateljskoj atmosferi učili kako biti mali, a istovremeno i velik. Sva njihova pitanja i zaključke bilo je vrijedno čuti i zapamtiti, uz obećanje da će im *striček* Filip opet doći pričati priču i igrati se na vrtićkom dvorištu.

Hvala mojim roditeljima koji nisu nikada odustajali od mene. Želio bih biti borac poput vas. Hvala mojoj Ivi uz koju sam prodisao, dobio novu motivaciju i novi smisao.

## Sažetak

Zdravstveni voditelj je vrlo važan čimbenik njege, zdravstvene zaštite i prehrane u predškolskoj ustanovi. Ovaj rad ima za svrhu prikazati koje sve zadaće i poslove zdravstveni voditelj obavlja u predškolskoj ustanovi, s posebnim naglaskom na segment edukacije i formiranje pravilnih prehrambenih navika, te kako je potrebno stalno usavršavanje svih sudionika i multidisciplinarni pristup prehrani djece koji obuhvaća odgojitelje, kuhare, nutricioniste i roditelje, uz aktivnog zdravstvenog voditelja koji ih sve povezuje. Biti će prikazan i *Projekt Pravilna prehrana*, koji je proveden u starijoj odgojno-obrazovnoj skupini Dječjeg vrtića "Zeko" Varaždin, PO Trnovec tijekom pedagoške godine 2018./2019. U prilogu će biti i brošura nastala kao završni produkt tog projekta "Da budemo zdravi i da narastemo veliki". Za nastanak rada korišteni su Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju NN 10/97, 107/07, 94/13, Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i obrazovanja, Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima, Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću-jelovnici i normativi - Ljiljana Vučemilović viša med. sestra i Ljuba Vujić Šisler viša med. sestra, Pravilnika o radu Ustanove Dječji vrtić "ZEKO" Varaždin, donesenog dana 10. siječnja 2013., Pravilnik o pravilima uspostave sustava i postupaka temeljenih na načelima HACCP sustava (NN 68/2015)

**Ključne riječi:** *zdravstveni voditelj, predškolska ustanova, djeca, programi zdravstvene zaštite, multidisciplinarni pristup, prehrambene navike, njega*

Izrazi koji se u ovom radu koriste za osobe u muškom rodu ili ženskom rodu su neutralni i odnose se na muške i na ženske osobe.

## Summary

A health leader is a very important factor in nursing, health care and nutrition in a preschool. This paper aims to show what all the tasks and tasks the health leader performs in the preschool, with particular emphasis on the segment of education and the formation of proper eating habits, and how continuous improvement of all participants and a multidisciplinary approach to the nutrition of children encompassing educators, cooks, nutritionists and parents, with an active health leader who connects them all. The project

"Proper Nutrition", which was implemented in the older kindergarten "Zeko" Varaždin, PO Trnovec during the pedagogical year 2018/2019, will also be presented. Attached will be a brochure created as the final product of this project "Let's be healthy and grow big". The Law on Preschool Education NN 10/97, 107/07, 94/13, the State Pedagogical Standard of Preschool Education, the Program of Health Care of Children, Hygiene and Proper Nutrition of Children in Kindergartens, the Nutrition Standard for Planning nutrition of children in kindergarten-menu and norms- Ljiljana Vučemilović senior med. sister and Ljuba Vujić Šisler senior med. sister, of the Rules of Procedure of the Kindergarten "Zeko" Varaždin, adopted on January 10, 2013, Ordinance on the rules for establishing systems and procedures based on the principles of the HACCP system (OG 68/2015).

**Keywords:** *health leader, preschool, children, health care programs, multidisciplinary approach, eating habits, care*

The terms used in this paper for persons of male or female gender are neutral and refer to both male and female persons.

## **Popis korištenih kratica**

HACCP - engl. Hazard Analysis and Critical Control Point

ZZJZ - Zavod za javno zdravstvo

NN - Narodne novine

WHO - engl. World Health Organization

EU - Europska unija

ESPGHAN - engl. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition



## Sadržaj

1. UVOD .....	1
2. OPIS POSLOVA I RADNIH ZADATAKA ZDRAVSTVENOG VODITELJA .....	4
3. DJELOKRUG RADA ZDRAVSTVENOG VODITELJA .....	7
4. EDUKACIJA I FORMIRANJE PRAVILNIH PREHRAMBENIH NAVIKA .....	12
4.1. Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću.....	13
4.2. Čimbenici koji određuju prehranu djeteta vrtićke dobi (1-6) godina .....	15
4.2.1. Prehrambene potrebe .....	15
4.2.1.1. U dobi od 1. do 3. godine života .....	15
4.2.1.2. U dobi od 4. do 6. godine života .....	15
4.2.2. Socijalni i razvojni aspekt hranjenja primjeren dobi .....	16
4.2.2.1. U dobi od 1. do 3. godine života .....	16
4.2.2.2. U dobi od 4. do 6. godine života .....	17
4.2.3. Mogućnost prevencije patoloških stanja i bolesti.....	17
4.3. Izrada jelovnika, namirnice, priprema hrane i raspored obroka .....	18
4.3.1. Jelovnici i namirnice .....	18
4.3.2. Priprema hrane.....	19
4.3.3. Obroci .....	20
4.4. Edukacija roditelja djece o pravilnoj prehrani .....	21
4.5. Formiranje pravilnih prehrambenih navika kod djece .....	26
5. ZAKLJUČAK .....	44
9. LITERATURA .....	45
10. POPIS SLIKA.....	46
11. PRILOZI .....	47



## 1. UVOD

Zakonom o predškolskom odgoju i obrazovanju NN 10/97, 107/07, 94/13 uređuje se predškolski odgoj i obrazovanje djece predškolske dobi, kao dio sustava odgoja i obrazovanja te skrbi o djeci. Predškolski odgoj obuhvaća programe odgoja, obrazovanja, zdravstvene zaštite, prehrane i socijalne skrbi koji se ostvaruju u dječjim vrtićima sukladno spomenutom Zakonu. Predškolski odgoj organizira se i provodi za djecu od navršenih 6 mjeseci života do polaska u osnovnu školu. Predškolski odgoj ostvaruje se na temelju Državnog pedagoškog standarda predškolskog odgoja i obrazovanja koji donosi Hrvatski sabor na prijedlog Vlade Republike Hrvatske. Državnim pedagoškim standardom predškolskog odgoja i obrazovanja utvrđuju se između ostalog:

- mjerila za broj odgojitelja, stručnih suradnika i ostalih radnika u dječjem vrtiću
- predškolski odgoj i obrazovanje djece s posebnim potrebama (djeca s teškoćama u razvoju i darovita djeca)

U ostvarivanju svih programa iz Zakona o predškolskom odgoju i obrazovanju dječji vrtić je dužan:

- stvarati primjerene uvjete za rast i razvoj svakog djeteta,
- dopunjava obiteljski odgoj i svojom otvorenošću uspostavlja djelatnu suradnju s roditeljima i neposrednim dječjim okruženjem

**Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima utvrđuje ministar nadležan za zdravstvo.**

Dječji vrtić obavlja djelatnost na temelju **godišnjeg plana i programa rada** koji se odnosi na pedagošku godinu koja traje od 01. rujna tekuće do 31. kolovoza slijedeće godine.

Godišnji plan i program rada obuhvaća programe odgojno-obrazovnog rada, **programe zdravstvene zaštite djece, higijene i prehrane**, programe socijalne skrbi, kao i druge programe koje dječji vrtić ostvaruje u dogovoru s roditeljima djece.

U dječjem vrtiću na poslovima njege, odgoja i obrazovanja, socijalne i zdravstvene zaštite te skrbi o djeci rade odgojno-obrazovni radnici odgojitelji, stručni suradnici (pedagog, psiholog, logoped i rehabilitator) te **medicinska sestra kao zdravstvena voditeljica**.

**Poslove medicinske sestre** može obavljati osoba koja je završila preddiplomski sveučilišni studij ili stručni studij sestrinstva, odnosno studij kojim je stečena viša stručna sprema u djelatnosti sestrinstva u skladu s ranijim propisima, kao i osoba koja je završila sveučilišni diplomski studij ili specijalistički studij sestrinstva. [1]

### **Članak 33. Državnog pedagoškog standarda definira:**

Zdravstvena voditeljica u dječjem vrtiću jest viša medicinska sestra koja radi na osiguravanju i unapređenju zaštite zdravlja djece i u timu sa stručnim suradnicima, ravnateljem, odgojiteljima, roditeljima i ostalim čimbenicima sudjeluje u ostvarivanju tih zadataka.

### **Članak 34. Državnog pedagoškog standarda definira:**

Broj viših medicinskih sestara s obzirom na broj odgojno obrazovnih skupina ili ukupni broj djece jest slijedeći:

- do 20 odgojno-obrazovnih skupina ili do 400 djece- jedna viša medicinska sestra s punim radnim vremenom, odnosno najmanje s radom 2 sata tjedno po svakoj odgojno-obrazovnoj skupini.
- Više od 20 odgojno-obrazovnih skupina- potreba za radom više medicinske sestre povećava se za 2 sata tjedno po svakoj odgojno-obrazovnoj skupini
- Ako su u dječjem vrtiću ustrojene odgojno-obrazovne skupine s posebnim programom za djecu s teškoćama, tada je za jednu odgojno-obrazovnu skupinu s posebnim programom potreba za radom više medicinske sestre.

**Članak 35. Državnog pedagoškog standarda definira:**

Viša medicinska sestra poslove neposrednog zdravstveno-odgojnog rada s djecom, odgojiteljima i ostalim radnicima u dječjem vrtiću obavlja u sklopu 7-satnog radnog vremena, a ostatak se odnosi na poslove vezane uz suradnju s drugim ustanovama, poslove stručnog usavršavanja, planiranja, pripreme za rad i druge poslove. [2]

## **2. OPIS POSLOVA I RADNIH ZADATAKA ZDRAVSTVENOG VODITELJA**

Pravilnik o radu Ustanove Dječji vrtić "ZEKO" Varaždin, donesenog dana 10. siječnja 2013:

### ***Brine o njezi i skrbi za tjelesni rast i zdravlje djece na način da:***

- Prati provedbu sistematskih zdravstvenih pregleda tj. potvrda o sistematskom pregledu novoupisane djece, analizira i potiče na aktivnost (odgojitelja, roditelja) ako postoji potreba
- Prati pojavu pobolijevanja djece u skupinama te razloge izostajanja iz vrtića, kod pojave zarazne bolesti (jednog ili više djece) po potrebi surađuje s Epidemiološkom službom i ZZJZ i sudjeluje u provedbi protuepidemijskih mjera
- Suraduje sa svim sudionicima u vezi provođenja zdravstvene zaštite u vrtiću
- Posebno brine o djeci jaslične skupine i aktivno sudjeluje u njezi i skrbi za tjelesni rast i zdravlje djece
- Suraduje s liječnicima obiteljske medicine i pedijatrima djece
- U suradnji s voditeljicama pismeno prati, vodi i analizira evidenciju svih ozljeda djece, te predlaže mjere za mogućnost sprečavanja istih
- Pruža prvu pomoć
- Brine o nabavi sanitetskog materijala i lijekova
- Aktivno sudjeluje u izvan vrtićkim aktivnostima djece (izleti, ljetovanja, zimovanja, škola plivanja i ostalo).

***Organizira i provodi zdravstveni odgoj i zdravstveno prosvjeđivanje na način da:***

- Organizira i provodi zdravstveni odgoj i zdravstveno prosvjeđivanje djece, roditelja, odgojitelja, kuhara i ostalih zaposlenika u cilju stjecanja pravilnih higijenskih navika i usvajanja zdravog načina života
- Organizira edukaciju roditelja putem individualnih razgovora, informativnih panoa, letaka, organiziranjem stručnih predavanja
- Obučava zaposlenike za postupanje u kriznim situacijama
- Provodi individualno stručno usavršavanje

***Sudjeluje u organiziranju, stvaranju adekvatnih uvjeta i osiguravanju pravilne prehrane u dječjem vrtiću prema HACCP sustavu na način da:***

- Brine o stvaranju uvjeta i provođenju mjera HACCP sustava
- U suradnji s glavnim kuharom izrađuje jelovnike s energetske – prehrambenom i zaštitnom podlogom za sve korisnike
- Izrađuje individualne jelovnike za djecu narušenog zdravlja (alergija, dijabetes, celijakija, i sl.) u suradnji s roditeljima i liječnicima
- U suradnji s glavnim kuharom odgovara za kvalitetu i kvantitetu prehrane, mikrobiološku ispravnost te higijenu kuhinja
- Sudjeluje u stvaranju uvjeta u skupinama za prepoznavanje, poticanje i djelovanje na mijenjanje i usvajanje pravilnih prehrambenih navika kod djece
- Prati primjenu normativa, valorizira i predlaže adekvatna unaprjeđenja

- U suradnji s odgojiteljima provodi antropometrijska mjerenja djece, utvrđuje stanje uhranjenosti prema antropometrijskim standardima, te predlaže preventivne mjere na razini skupine i djeteta

***Brine o osiguranju i provedbi higijensko – sanitarnih uvjeta u unutarnjim i vanjskim prostorima dječjeg vrtića na način da:***

- U suradnji s odgojiteljima potiče, razvija, njeguje i doprinosi usvajanju kulturno – higijenskih navika kod djece i brine da budu osigurana optimalna sredstva za opću higijenu djece
- Prati provedbu čistoće vanjskog i unutarnjeg prostora, dezinfekciju predmeta, prostora i igračaka, te predlaže unaprjeđenja
- U suradnji s voditeljem, glavnim kuharom organizira i prati provedbu realizacije sanitarnih pregleda i tečaja higijenskog minimuma zaposlenika prema propisima o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti

Ostalo:

- sudjeluje u radu stručnog tima u programu za djecu s teškoćama u razvoju,
- vodi zdravstvenu dokumentaciju prema Pravilniku o obrascima zdravstvene dokumentacije djece predškolske dobi i Evidencije u dječjem vrtiću,
- sudjeluje u izradi Godišnjeg plana i programa rada vrtića i Godišnjeg izvješća o ostvarenju plana i programa,
- podnosi tromjesečna i godišnja izvješća ravnatelju. [5]



### **3. DJELOKRUG RADA ZDRAVSTVENOG VODITELJA**

Djelokrug rada zdravstvenog voditelja određen je „**Programom Zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima**“ NN 105/02, 121/07.

Mjere zdravstvene zaštite djece u dječjim vrtićima provode se u skladu s Planom i programom mjera zdravstvene zaštite, sukladno godišnjem planu i programu rada dječjeg vrtića za pedagošku godinu, a obuhvaćaju:

#### ***Cijepljenje protiv zaraznih bolesti***

Obvezno cijepljenje djece provodi se prema Programu obveznih cijepljenja.

Zadaća dječjeg vrtića, odnosno zdravstvenog voditelja u dječjem vrtiću 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 zdravstveni voditelj prije ulaska djeteta u dječji vrtić i povremeno, najmanje jedanput godišnje pri obnovi upisa u dječji vrtić.

***Zdravstveni voditelj prikuplja i arhivira liječničke potvrde o :***

*1. Sistematskom zdravstvenom pregledu djeteta prije upisa u dječji vrtić*

Prije upisa djeteta u dječji vrtić obavezan 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:

- obaviti pregled vlasišta na ušljivosti
- obaviti pregled kože na znakove svraba.

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

U hetero anamnezi trebaju se uzeti podaci o eventualnoj tuberkulozi u obitelji.

*2. Zdravstvenom pregledu djeteta nakon izostanka iz dječjeg vrtića zbog bolesti, odnosno drugog razloga zbog kojeg je izostanak djeteta trajao dulje od 60 dana*

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.

***Vrši u suradnji s liječnikom zdravstveno prosvjeđivanje:***

Vrši u suradnji s liječnikom zdravstveno prosvjeđivanje i zdravstveni odgoj djece u svezi sa stjecanjem pravilnih higijenskih navika i usvajanja zdravog načina življenja, posebno s obzirom na prevenciju najznačajnijih zdravstvenih problema.

Vrši zdravstveno prosvjeđivanje i zdravstveni odgoj zaposlenih u dječjem vrtiću kao i roditelja, skrbnika, odnosno posvojitelja djece.

***Zdravstveni voditelj prati provođenje mjera za osiguranje higijene u dječjem vrtiću koje obuhvaćaju:***

*Ispunjavanje uvjeta smještaja*

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 oštri predmeti, razbijeno staklo, injekcijske igle i štrcaljke i sl.).

### *Ispunjavanje uvjeta u pogledu prehrane*

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.

### ***Mjere prevencije od zaraznih bolesti tijekom zajedničkog boravka***

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.

### ***Mjere vezane na svakodnevne aktivnosti u dječjem vrtiću***

- 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.

### ***Mjere za zaštitu od zaraznih bolesti kao i higijensko-epidemiološki nadzor nad zaraznim bolestima u dječjem vrtiću te protuepidemijske mjere***

U provedbi protuepidemijskih mjera zdravstveni voditelj 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 zdravstveni voditelj dječjeg vrtića izvještava nadležnu higijensko-epidemiološku službu.

### ***Mjere na izletu u prirodi i ljetovanju***

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

- ispravnosti vode i hrane
- osobnoj higijeni djece
- 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.

### ***Zdravstveni odgoj djece***

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

- osobnu higijenu (ruku i tijela),
- higijenu jela i pića,
- stajalište prema bolestima i bolesnicima (bolesnoj djeci i odraslima),
- pozitivan odnos i povjerenje prema liječniku, – pozitivan odnos prema cijepljenju.

U izboru tema i njihovoj provedbi treba surađivati pa i uključiti zdravstvene djelatnike raznih profila (pedijatre, stomatologe, ortopede, epidemiologe, infektologe i dr.). [3]

#### 4. EDUKACIJA I FORMIRANJE PRAVILNIH PREHRAMBENIH NAVIKA

Pravilna prehrana djece u dječjim vrtićima osigurava se redovitim brojem obroka u skladu s preporučenim količinama energije i prehrambenih tvari prema tablici 4.1. i tablici 4.2. koje su prilog ovoga programa i čine njegov sastavni dio, kao i propisanim sanitarnim nadzorom nad namirnicama i predmetima opće uporabe koji se koriste u prehrani djece.

<b>ENERGIJA I PREHRAMBENI SASTAV OBROKA</b>	<b>DOJENČAD 6–12 mjeseci</b>	<b>D J E C A 1–3 godine</b>	<b>D J E C A 4–6 godina</b>
Energija: kcal	(težina, 9 kg x 98 kcal)	(težina, 13 kg x 102 kcal)	(težina, 20 kg x 90 kcal)
	850	1300	1800
kJ	3556	5440	7530
Bjelančevine, g	(težina, kg x 1,7 g)	(težina, kg x 1,4 g)	(težina, kg, x 1,2 g)
	15	18	24
Masti, % ukupne energije	30-35 %	30-35 %	30-35 %
Ugljikohidrati % ukupne energije	50-60 %	50-60 %	50-60 %
Vitamin A, $\mu$ g RE	375	400	400
Vitamin D, $\mu$ g	5	5	5
Vitamin B <sub>1</sub>	0,3	0,5	0,6
Vitamin B <sub>2</sub>	0,4	0,5	0,6
Vitamin B <sub>6</sub>	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

Tablica 4.1. Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjim vrtićima (preporučene dnevne količine energije i prehrambenih tvari za dojenčad i djecu)

Izvor: „Program Zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima“ NN 105/02, 121/07.

Navedene vrijednosti energije i spomenutih prehrambenih tvari predstavljaju 100% preporučenih dnevnih količina za dojenčad i djecu. Ovisno o duljini boravka u dječjem vrtiću, odnosno o vrsti dnevnog programa koji dijete polazi treba planirati broj dnevnih obroka i količine hrane radi osiguranja spomenutih prehrambenih standarda (Tablica 4.2).

Duljina boravka u vrtiću (sati)	% dnevnih preporučenih količina	Broj obroka
5–6	60	2
7–8	75	3
9–10	85	4

Tablica 4.2. Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjim vrtićima (preporučene dnevne količine energije i prehrambenih tvari za dojenčad i djecu)

Izvor: „Program Zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima“ NN 105/02, 121/07.

#### 4.1. Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću

Dijete intenzivno raste i razvija se upravo u predškolskoj dobi, stoga je pravilna prehrana izuzetno važna. Prehrana se mora planirati i kontrolirati u dječjem vrtiću, te u institucijama van vrtića (Ministarstvo zdravstva, Zavod za javno zdravstvo).

Hrvatska udruga medicinskih sestara, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada

Zagreba i Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport-sektor-Predškolski odgoj izdali su:

**Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću**, koji sadrži **Preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanju prehrane djece u dječjem vrtiću** u prosincu, 2007.

U izradi standarda primijenjen je multidisciplinarni pristup, a „cilj novih **Prehrambenih standarda** je uvesti suvremene standarde za planiranje prehrane u dječjim vrtićima koji uvažavaju aktualne stavove krovnih institucija koje se bave prehranom djece (WHO, EU, ESPGHAN).

Osnovni motiv za promjenu postojećih, odnosno izradu novih preporuka i smjernica su nove znanstvene spoznaje na području prehrane, a odnose se na sastav i vrstu namirnica, način pripreme i kombiniranje namirnica. Preporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari u novim je smjernicama podrobnije razrađen i usklađen s aktualnim preporukama. Brojna znanstvena istraživanja provedena na ovom području pokazala su da je adekvatna kontrola unosa ovih kritičnih nutrijenata ključna za prevenciju mnogih bolesti u dječjoj dobi i kasnije tijekom života. U svjetlu sve veće učestalosti pretilosti i kroničnih bolesti ove su preporuke od iznimne važnosti.) Osnovne prednosti novih prehrambenih standarda i jelovnika mogu se sažeti u nekoliko točaka:

- Prehrana se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću
- U jelovnike se uvode nove vrste mahunarki koje do sada nisu bile korištene ili su korištene sporadično
- U skupini mesa prednost se daje lakše probavljivim vrstama kao što su meso peradi, kunićevina, teletina, janjetina
- U skupini mlijeka i mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima te je određen minimalni udio mliječne masti koji se preporučuje za pojedinu dob
- Izvori masnoća koji se koriste u prehrani bogati su nezasićenim masnim kiselinama i siromašni zasićenim masnim kiselinama( maslinovo, bučino, repičino ulje)
- Prilikom pripreme jela koristi se svježije začinsko bilje
- U smjernice su uključene i preporuke o adekvatnom unosu i dostupnosti vode
- Uvažava se i provodi multidisciplinarni pristup u prehrani
- Naglasak se stavlja na estetiku jela i stola te atmosferu blagovanja
- Veća je uključenost roditelja-aktivno učešće kroz različite oblike rada
- Veća je transparentnost jelovnika i receptura [4]



## **4.2. Čimbenici koji određuju prehranu djeteta vrtićke dobi (1-6 godina)**

### **4.2.1. Prehrambene potrebe**

#### **4.2.1.1. U dobi od 1.do 3. godine života**

Vrlo je važno zadovoljiti prehrambene potrebe za energijom, hranjivim tvarima, vitaminima i mineralima da bi se omogućio normalan rast i razvoj djeteta. Dijete u odnosu na dojenačku dob usporava rast u visinu i napredak na tjelesnoj masi te se izdužuje. Tijekom druge godine prosječno naraste oko 12 cm, i dobije 2-3 kg. Energetska potreba se smanjila zbog usporenja rasta.

Najviše energije je iz ugljikohidrata, masti se smanjuju, a potreba za vitaminima i mineralima je veća u odnosu na mlađu dob, osim za vitaminom D.

#### **4.2.1.2. U dobi od 4.do 6. godine života**

Djeca dalje usporavaju rast u visinu i prirast na tjelesnoj masi. Prosječno godišnje narastu 6-8 cm , i dobiju 2-3 kg. Na osnovu toga su i potrebe za energijom i hranjivim tvarima manje u odnosu na proteklo razdoblje, a potrebe za vitaminima i mineralima nešto su veće od onih u jasličkog djeteta.



*Slika 4.1.: Djeca najviše vole svoje obroke slagati sami*

*Izvor: Interna dokumentacija Dječji vrtić "Zeko" Varaždin*

## **4.2.2. Socijalni i razvojni aspekt hranjenja primjeren dobi**

### **4.2.2.1. U dobi od 1. do 3. godine života**

Raspored uzimanja hrane je tri glavna obroka i dva međuobroka, a mlijeko i mliječni proizvodi su važne namirnice u dnevnoj prehrani. Većinu namirnica uvodimo u prehranu, zato je jelovnik djeteta raznovrstan. U ovoj dobi dijete je prohodalo i postalo sve aktivnije, usmjerava svoju pažnju na okolinu, pa je kod hranjenja teško zadržati interes djeteta, a često se hranjenje pretvori u igru. Dijete postaje sve samostalnije kod uzimanja jela i pijenja iz čaše, te nicanjem zubi i za žvakanje. Nisu sposobni jesti cijele orahe i orašaste plodove zbog rizika od gušenja i aspiracije.

U ovom razdoblju se roditelji vraćaju na posao pa se dijete povjerava na čuvanje trećim osobama ili dječjem vrtiću (jaslice), tako da glavnu ulogu u razvoju prehrambenih navika više nemaju roditelji.

#### 4.2.2.2. U dobi od 4.do 6. godine života

U toj dobi djeca polako formiraju prehrambene navike, te oko 5. godine počinju jasno izražavati svoje želje u svezi s hranom. Tada treba obratiti posebnu pozornost da se zbog velike dostupnosti slatkiša, grickalica i brze hrane ne formiraju pogrešne i nezdrave prehrambene navike u smislu lošeg odabira namirnica, neredovitih obroka ili količinski neprimjerenih obroka.

Veliku ulogu u dječjem vrtiću ima zdravstveni voditelj kako kod planiranja i pripreme obroka, tako i u edukaciji djece i roditelja o pravilnoj i zdravoj prehrani.



*Slika 4. 2.: Pravilan odnos prema prehrani razvija se aktivnim učešćem u pripremi obroka*

*Izvor: Interna dokumentacija Dječji vrtić "Zeko" Varaždin*

#### 4.2.3. Mogućnost prevencije patoloških stanja i kroničnih bolesti

Predškolska dob ujedno je vrijeme kada prema preporukama koje u znanstveno pokrepljena treba započeti prevenciju patoloških stanja i bolesti odrasle dobi koje se vežu uz nepravilnu prehranu. To su prije svega ateroskleroza, kardiovaskularne bolesti, debljina, tip 2 šećerne bolesti i osteoporoza.) [8]

### **4.3. Izrada jelovnika, namirnice, priprema hrane i raspored obroka**

Zdravstveni voditelj sudjeluje u organiziranju, stvaranju adekvatnih uvjeta i osiguravanju pravilne prehrane u dječjem vrtiću prema HACCP sustavu. U suradnji s glavnim kuharom izrađuje jelovnike s energetske – prehrambenom i zaštitnom podlogom za sve korisnike, a izrađuje i individualne jelovnike za djecu narušenog zdravlja (alergija, dijabetes, celijakija, i sl.) u suradnji s roditeljima i liječnicima. U suradnji s glavnim kuharom odgovara za kvalitetu i kvantitetu prehrane, mikrobiološku ispravnost te higijenu kuhinja.

#### **4.3.1. Jelovnici i namirnice**

Raznovrsnom prehranom u kojoj su zastupljene sve vrste namirnica postiže se optimalni unos energije i svih hranjivih tvari, te vitamina i minerala u jednom dnevnom jelovniku.

Glavne skupine namirnica u **“piramidi zdrave prehrane”** posložene su od dna prema vrhu prema udjelu kojim trebaju biti zastupljene u dnevnom jelovniku. U bazi „piramide“ su namirnice koje sadrže žitarice, tj. proizvodi od žitarica ( kruh, peciva, tjestenina, kaše, griz, žganci, musli, žitne pahuljice) i krumpir. One trebaju biti najzastupljenije u jelovniku i mogu biti samostalan obrok ili prilog. Izvor su ugljikohidrata, bjelancevina, vitamina i minerala. Poželjno je koristiti cjelovite žitarice.

Druga stepenica „Piramide“ sadrži voće i povrće, u dječjem svakodnevnom jelovniku preporuča se dva do tri puta. Sadrži složene ugljikohidrate, vlakna, vitamine i minerale, i nešto masnoća i punovrijednih bjelancevina. Velik dio voća i povrća čini i voda. Preporuča se sezonsko voće i povrće, svježe ili termički obrađeno. U nedostatku svježeg može se koristiti i zamrznuto.

Slijedeću razinu „piramide“ sačinjavaju meso, mesne prerađevine, riba, jaja, mahunarke, mlijeko i mliječni proizvodi. Također su svakodnevno na jelovniku djece, jer su izvor punovrijednih bjelancevina, meso je izvor biološki raspoloživog željeza, mahunarke su bogate vlaknima, vitaminima skupine B, i mineralima, riba je izvor višestruko nezasićenih masnoća, tzv. Omega3 masne kiseline. Naizmjenično se kombiniraju u

jelovniku. Mlijeko i mliječni proizvodi bogati su biološki vrijednim bjelančevinama, kalcijem i drugim mineralima i vitaminima topivim u masti i B skupine.

Preporučeno je punomasno mlijeko od 35% mliječne masti, a krajem predškolske dobi valja početi sa postupnim uvođenjem mliječnih proizvoda sa smanjenim udjelom masnoća.

I na vrhu su namirnice koje se preporučaju rijetko i u malim količinama. To su slatkiši, suhomesnati proizvodi, industrijski slani proizvodi, marmelade, džemovi i sl. Industrijski slani proizvodi ne preporučaju se kao dio jelovnika u dječjem vrtiću.

#### 4.3.2. Priprema hrane

Kod pripreme hrane treba voditi računa o očuvanju važnih nutritivnih sastojaka, izbjegavanju neželjenih sastojaka poput masnoće, soli, rafiniranih šećera, o pogodnosti za konzumiranje s obzirom na dob i o okusu i lijepom izgledu obroka.



*Slika 4.3.: Djeci je jako važan uz okus i lijep izgled obroka*

*Izvor: Interna dokumentacija Dječji vrtić "Zeko" Varaždin*

Pretjerana termička obrada voća i povrća smanjuje udio vitamina i hranjivih tvari. Ne preporuča se prženje ni pečenje u dubokim masnoćama, a ako se koriste masnoće u pripremi, preporučuju se one biljnog podrijetla. Ne preporuča se korištenje lako kvarljivih namirnica, niti onih nepoznatog podrijetla. Mora se poštovati načelo sljedivosti prema HACCP-u.

Orašaste plodove u komadu treba izbjegavati, mogu se koristiti mljeveni (paziti na alergijske reakcije kod djece) jer su vrijedan izvor vitamina i minerala u tragovima. Ribu treba filetirati ili očistiti od kostiju te je plava riba puno zdravija od bijele. Jaja i piletina mora biti adekvatno termički obrađena. Poželjan je i ukusan i privlačan izgled obroka zbog izbirljivosti u vrtićkoj dobi.

#### 4.3.3. Obroci

Za djecu vrtićke dobi u desetsatnom boravku „**Programom Zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima**“ preporučena su 4 obroka (tablica 2)

To su:

Zajuttrak.....6,30-7,00 sati .....10% energije

Doručak.....8,00-9,00 sati .....25 % energije

Ručak.....11,30-12,30 sati.....35 % energije

Užina.....14,30- 15,00 sati.....10% energije

Doručak je energijom bogatiji od zajutraka, a ručak od doručka. Užina je lagani obrok u poslijepodnevnim satima, obično nakon odmora.

Zajuttrak se sastoji od toplih napitaka poput čaja, mlijeka, kakaa, čokoladnog mlijeka sa različitim vrstama peciva, kruha, žitnih pahuljica i voća.

Doručak je kaloričniji obrok koji se sastoji od mlijeka i mliječnih napitaka, čaja ili voćnih sokova, žitnih pahuljica, peciva, kruha, sira, namaza, mesnih preradevina, jaja, voća, marmelade i sl.

Ručak je glavni obrok u pogledu energije, a hrana se kombinira iz što više različitih skupina namirnica. Obično je slijed nekoliko jela, juha, miješanih variva od povrća, mahunarki, žitarica ili krumpira, meso, riba, jaja, te prilozi od krumpira, tjestenine, povrća, te salatama od povrća i voća.

Užina se sastoji od laganih jela na mliječnoj bazi-jogurti, pudinga, žitarica, mlijeka sa žitnim pahuljicama, kruha s namazima, peciva, voća i slastica. [4]

#### **4.4. Edukacija roditelja djece o pravilnoj prehrani**

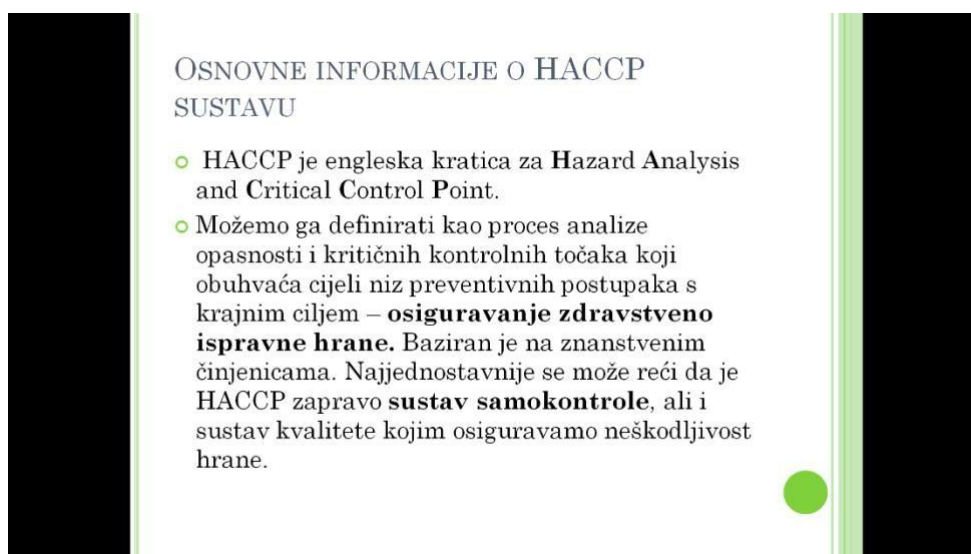
Edukacija roditelja djece polaznika dječjeg vrtića o pravilnoj prehrani vrši se putem individualnih razgovora s odgojiteljima, tematskih predavanja koje vrši zdravstveni voditelj u suradnji s kuharima, te putem tiskanog materijala, raznih edukativnih brošurica i letaka.

Evo primjera tematskog predavanja za upoznavanje roditelja o **organiziranju prehrane** u dječjem vrtiću, konkretno u Dječjem vrtiću Zeko, Varaždin:



*Slika 4.4. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*



*Slika 4.5. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*



## KOME JE HACCP OBVEZAN

- Od 01.01.2009. prema Zakonu o hrani ([NN 46/07](#)), „Subjeki u poslovanju s hranom moraju uspostaviti i provoditi redovite kontrole higijenskih uvjeta u svim fazama proizvodnje, prerade i distribucije hrane, osim na razini primarne proizvodnje i pripadajućih djelatnosti, u svakom objektu pod njihovom kontrolom, provedbom preventivnog postupka samokontrole, razvijenog u skladu s načelima HACCP-a“. To u prijevodu znači da je uvođenje HACCP sustava obveza svih koji rade s hranom, kao što su:
- Ugostiteljski objekti (hoteli, restorani, catering objekti, konobe, pizzerije, bistroi...)
- Slastičarnice i pekarnice
- Mesnice
- Trgovine prehrane
- Objekti društvene prehrane (menze, domovi, **dječji vrtići**, škole...)
- Naravno, obveza je i drugih sudionika u proizvodnji i trgovini hrane – „od polja do stola“ - da se drže ovih načela.

*Slika 4.6. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

## TKO SU NAŠI DOBAVLJAČI HRANE

- Dobavljači hrane za Dječji vrtić “Zeko” su:
- Latica (kruh i pekarski proizvodi)
- Vagros (voće i povrće)
- Podravka (razni prehrambeni proizvodi)
- OPG Šincek (jaja)
- Velpro (razni prehrambeni proizvodi)
- Vindija (mliječni i mesni proizvodi)
- Kontrola kvalitete od narudžbe do isporuke

*Slika 4.7. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

#### ZAPOSLENICI U SUSTAVU PREHRANE

- Kuhari (stručno osposobljeni djelatnici u zvanju kuhara sa položenim tečajem higijenskog minimuma i sanitarnom iskaznicom)
- Zdravstveni voditelj (stručno osposobljen djelatnik u zvanju bacc. sestrinstva sa sanitarnom iskaznicom)

*Slika 4.8. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

#### PROSTORI ZA PRIPREMU HRANE

- Kuhinja (registrirana pri Ministarstvu zdravstva, pod kontrolom ZZJZ, opremljena svim potrebnim uređajima za pripremu i serviranje hrane)
- Ostava hrane (opremljena rashladnim uređajima i ormarima za pohranu namirnica)

*Slika 4.9. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

## RASPORED DNEVNIH OBROKA

- Za djecu vrtičke dobi u desetsatnom boravku „Programom Zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima“ preporučena su 4 obroka, a to su:
- Zajuttrak.....6,30-7,00 sati ..... 10% energije
- Doručak.....8,00-9,00 sati .....25 % energije
- Ručak.....11,30-12,30 sati.....35 % energije
- Užina..... 14,30- 15,00 sati.....10% energije

*Slika 4.10. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

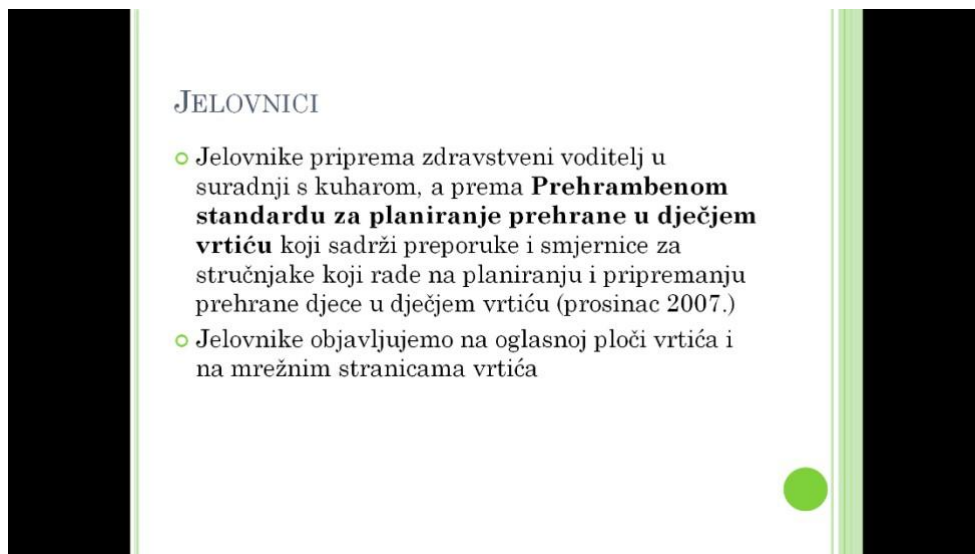
*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

## OPIS OBROKA

- Doručak je energijom bogatiji od zajutraka, a ručak od doručka. Užina je lagani obrok u poslijepodnevni satima, obično nakon odmora.
- Zajuttrak se sastoji od toplih napitaka poput čaja, mlijeka, kaka, čokoladnog mlijeka sa različitim vrstama peciva, kruha, žitnih pahuljica i voća.
- Doručak je kaloričniji obrok koji se sastoji od mlijeka i mliječnih napitaka, čaja ili voćnih sokova, žitnih pahuljica, peciva, kruha, sira, namaza, mesnih preradevina, jaja, voća, marmelade i sl.
- Ručak je glavni obrok u pogledu energije, a hrana se kombinira iz što više različitih skupina namirnica. Obično je slijed nekoliko jela, juha, miješanih variva od povrća, mahunarki, žitarica ili krumpira, meso, riba, jaja, te prilozi od krumpira, tjestenine, povrća, te salatama od povrća i voća.
- Užina se sastoji od laganih jela na mliječnoj bazi-jogurti, pudinga, žitarica, mlijeka sa žitnim pahuljicama, kruha s namazima, peciva, voća i slastica.

*Slika 4.11. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*



*Slika 4.12. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

Analiza prezentacije:

Roditelji postavljaju pitanja zdravstvenoj voditeljici i komentiraju:

"Nismo ni znali da je to tak sve pod kontrolom."

"Gdje se može nabaviti taj priručnik?"

"Možete li mi dati neke recepte za jela koje moje dijete voli?"

"Meni neće jesti varivo od slanutka doma, kako vi to kuhate da u vrtiću jede?"

"Zadovoljna sam izborom namirnica, i količinom svježeg voća i povrća na jelovniku vrtića."

" Možda bi moglo biti više svježih namirnica za doručak!"

#### **4.5. Formiranje pravilnih prehrambenih navika kod djece**

Mnoga suvremena istraživanja ukazuju na važnost rane dobi za formiranje pravilnih prehrambenih navika te potrebu za osmišljavanjem i ostvarivanjem kvalitetnog okruženja, primjerenih postupaka odgojitelja, jačanje samopouzdanja te razvijanje

socijalne i emocionalne kompetencije djece rane dobi, posebice onih u institucijskim uvjetima.



*Slika 4.13.: Blagdansko ozračje uz pripremu medenjaka u vrtiću*

*Izvor: Interna dokumentacija Dječji vrtić "Zeko" Varaždin*

Mnoga su djeca upravo u predškolskim ustanovama u društvu druge djece i odgojitelja kušala mnoga jela i namirnice koja kod kuće nisu imala prilike ili želje kušati. Na formiranje zdravih navika i odnosa prema vlastitom tijelu i drugim ljudskim bićima utječe okruženje u kojem djeca svakodnevno žive. Stoga posebnu odgovornost odraslih i mnoge mogućnosti za pravilan i cjelovit rast i razvoj djece rane dobi vidimo upravo u kvalitetno osmišljenim programima i okruženju u predškolskim ustanovama.) [4]

Osim fizičkog i socijalnog, postoji još niz drugih elemenata koji utječu na dijete, rano učenje, odgoj i razvoj, te koji dobivaju puni smisao u zajedničkom djelovanju s drugima. U kvalitetno osmišljenom okruženju dječjeg vrtića bogatom različitim poticajima, djeca će pored ostalog moći na njima primjeren i prirodan način istraživati, učiti i pored ostalog, stjecati za njihovo zdravlje dobre zdravstvene, tjelesne i prehrambene navike. Ljudske vrijednosti postoje kao zdravo življenje i oduvijek su bili

ljudski ideali. Vrijednosni sustav počinje se formirati u predškolsko doba pod utjecajem važnih odraslih osoba (roditelja, odgojitelja, svih zaposlenih u predškolskoj ustanovi).[7]

Evo primjera cjelogodišnjeg Projekta **Pravilna prehrana**, koji je proveden u starijoj odgojno-obrazovnoj skupini Dječjeg vrtića "Zeko" Varaždin, PO Trnovec tijekom pedagoške godine 2018./2019. Kao završni produkt tog projekta nastala je brošura "Da budemo zdravi i da narastemo veliki" koja je u prilogu ovog Završnog rada.



*Slika 4.14. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

- ▶ Zadovoljiti dječji interes o pravilnoj prehrani te ih pomoću brojnih aktivnosti i poticaja motivirati i osvijestiti o razlikovanju i važnosti pravilne prehrane i njezina djelovanja na organizam.

↑  
Cilj projekta

- ▶ Svakodnevnim tjelesnim vježbanjem na vrtićkom dvorištu ili u dvorani, potaknuti stjecanje zdravih navika vježbanja i bavljenja sportom.



*Slika 4.15. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

## IZVORI UČENJA I POUČAVANJA

### Poticaj

- ▶ Prilikom svakodnevnih obroka u dječjem vrtiću djeca su postavljala pitanja je li hrana koju jedu zdrava.



*Slika 4.16. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

## Što sve znamo o hrani i pravilnoj prehrani?

- „To znači da jedemo zdravo voće, a ne slatkiše.“ B.J. S.
- „Ima i zdrave i nezdrave hrane. Moramo jako paziti kaj jedemo.“ M.S.
- „Moramo jesti meso, ali i ribu jer mama veli da je zdrava.“ E.K.
- „Da bi bili zdravi moramo vježbati i raditi sklekove.“ K.E.

Slika 4.17. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko



Slika 4.18. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko





Slika 4.19. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko



Slika 4.20. : Projekt pravilna prehrana

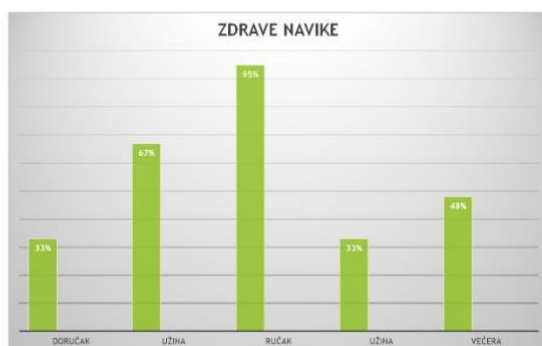
Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko



Slika 4.21. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

Anketa dječjih navika kod kuće, studeni 2018.



Slika 4.22. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

Rezultati ponovljene ankete u siječnju 2019.



Slika 4.23. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

## Piramida pravilne prehrane



Slika 4.24. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

## „Da budemo zdravi i da narastemo veliki...“ - dipl. ing. preh. teh. Anita Car (6. veljače, 2019.)



- ▶ „Ja svaki dan jedem slatkiše, znači ja sam onda iz Slatkograda i nisam zdrav?“ M.J.
- ▶ „Ja samo ponekad jedem slatkiše, to smijem tak?“ M.N.
- ▶ „Ako nebudemo pili puno soka i išli puno u McDonald's onda nebumo imali tak velik trbuh kak imaju djeca iz Slatkograda?“ B.J.S.
- ▶ „A budemo imali bijele zube ako budemo pazili kaj pijemo i jedemo?“ M.V.
- ▶ „Moj brat ima veliki trbuh kak ide u školu, ja nebudem tak ako budem pazil?“ M.J.

(Varaždinske vijesti, preuzeto 7.2.2019.: <http://www.varazdinske-vijesti.hr/magazin/malisani-iz-djecjeg-vrtica-ucili-o-pravilnoj-prehrani-29716/>)

Slika 4.25. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

*Veseli, zdravi obroci...*



*Slika 4.26. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*



*Slika 4.27. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*



Slika 4.28. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko



Slika 4.29. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko



„Koliko sam čaša vode popio?“

Slika 4.30. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

## ZDRAVA TORTA



- ▶ „Teta, ja imam najfiniju i najzdraviju tortu od svih, je tak?“ E.K.
- ▶ „Meni je jako fina E. torta jer najviše volim jesti jabuke.“ T.S.
- ▶ „Meni baš nisu fine mandarine, ali sam ipak jednu malu pojela.“ E.G.
- ▶ „A ja sam teta sve pojela, i još bi. Fino je!“ A.N.

Slika 4.31. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

## VOĆNA SALATA



„Ova jabuka se lako reže. gle kak joj sok ide.“ R.H.

„A pogledaj M. kak smiješnu frizuru ima ananas; na špice.“ D.S.

Slika 4.32. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

Pokusi...

Jabuka s mjehurićima



Slika 4.33. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

### Žedan krumpir

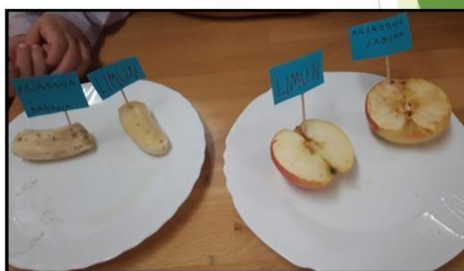


### Gumena mrkva

Slika 4.34. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

### Smeđa jabuka + smeđa banana



Slika 4.35. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko



Trgovina voćem i povrćem – novi centar  
aktivnosti u SDB



Slika 4.36. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko



Slika 4.37. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko



## vesele maškare



(7Plus Regionalni Tjednik, preuzeto 7.3.2019.  
<https://regionalni.com/male-maskare-iz-djecjeg-vrtica-zeko-posjetile-opcinu-trnovec-bartolovecki/> )

*Slika 4.38. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

## Posjeta dr. med. dent. Ane Vuković



- ▶ „Zašto zube peremo pastom?“ N.F.
- ▶ „Zašto zub ima žile?“ D.P.
- ▶ „Kak znamo da nam je zub bolestan?“ L.B.



(7Plus Regionalni Tjednik, preuzeto 29.3.2019.  
<https://regionalni.com/malisan-trnoveckog-djecjeg-vrtica-zeko-ucili-o-zdravlju-zubi/> )

*Slika 4.39. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*



Slika 4.40. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko

### Posjet nutricionista završnog razreda Graditeljske, prirodoslovne i rudarske škole

- ▶ Zdravi čoko keksići
- ▶ Smoothie „Zeko”
- ▶ Zobena kašica sa zdravim namirnicama i biljnim mlijekom



Varaždinski.hr, preuzeto 29.3.2019. <https://varaždinski.hr/vijesti/nutricija/2019/03/29/posjet-nutricionista-završnog-razreda-graditeljske-prirodoslovne-i-rudarske-škole-41>

Slika 4.41. : Projekt pravilna prehrana

Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko



*Slika 4.42. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

### Posjet Fitness Centru Kinezis



(preuzeto 2.4.2019.

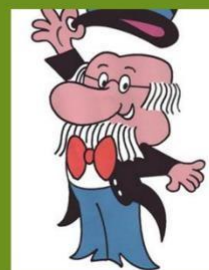
<https://www.facebook.com/fitnesscentarkinezis/videos/1219475081553232/?v=69>

*Slika 4.43. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

## OSTVARENI ISHODI

- ✓ Djeca razumiju važnost pravilne prehrane i svakodnevnog vježbanja
- ✓ Nakon ponovljene ankete vidljivo da sada sva djeca jedu doručak, najvažniji obrok u danu
- ✓ Razumiju važnost osobne higijene te higijene zuba
- ✓ Znaju razlikovati zdrave od nezdravih namirnica
- ✓ Usvojen zdrav način života i u obitelji:  
Djeca samoinicijativno potiču roditelje na više kretanja, na šetnju i vožnju biciklom



HVALA NA POZORNOSTI!

*Slika 4.44. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Arhiva Dječjeg vrtića Zeko*

Analiza provedenog projekta:

Projekt je počeo iz interesa djece, ali i nastojanja odgojitelja da u dobi kada djeca postaju izbirljiva po pitanju namirnica u prehrani, djeci približe zdrav način života.

Djeca shvaćaju važnost pravilne prehrane i svakodnevnog vježbanja. Često postavljaju pitanje: "Teta bude sutra juha od brokule, ja to jako volim? Brokula je zdrava!" ili: "Budemo danas išli u dvoranu vježbati? Budeš nam složila poligona za skakanje?"

Nakon ponovljene ankete vidljivo je da sva djeca jedu doručak, najvažniji obrok u danu. Požuruju roditelje da što prije dođu u vrtić da ne propuste doručak.

Djeci nudimo materijale iz kojih se kroz igru razvrstavaju zdrave od nezdravih namirnica, te ih ona razlikuju.

Povratne informacije iz obiteljskog okruženja kazuju nam da djeca potiču roditelje na više igre i kretanja na svježem zraku, izlete u prirodu, šumu, berbu plodova iz prirode i vrtova i zajedničku pripremu i konzumaciju zdravih obroka.

## **5. Zaključak**

Zaključujem da u cijelom procesu predškolskog odgoja vrlo važnu ulogu ima zdravstveni voditelj vrtića koji planira, provodi i kontrolira sve aspekte vezane uz zaštitu zdravlja i njegu predškolske djece čiji je važni čimbenik pravilna prehrana. Iz mog rada i priloženih PowerPoint prezentacija iz arhive Dječjeg vrtića "Zeko" vidljivo je u realnom primjeru kako se djeci, uz malo truda i na kreativan način može približiti pravilna i zdrava prehrana, te uz to želim napomenuti kako bez dobre suradnje svih djelatnika ustanove, obitelji i same djece to ne bi bilo moguće. Zdravim načinom prehrane od rane dobi osim stjecanja pravilnih prehrambenih navika postavlja se dobar temelj za prevenciju raznih bolesti u kasnijoj životnoj dobi. To su prvenstveno bolesti krvožilnog sustava, te dijabetes tipa 2 kao i poremećaji u prehrani (pretilost, bulimija, anoreksija, itd.). Pri radu u vrtiću s djecom smo osmislili zgodan slogan: " Dobro je pravilne prehrambene navike usvojiti u mladosti, kako bi se dugo poživjelo u starosti!"

## LITERATURA

- [1] Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju NN 10/97, 107/07, 94/13
- [2] Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i obrazovanja
- [3] Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima NN 105/02, 121/07.
- [4] Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću-jelovnici i normativi-Ljiljana Vučemilović viša med. sestra i Ljuba Vujić Šisler viša med. sestra
- [5] Pravilnika o radu Ustanove Dječji vrtić "ZEKO" Varaždin, donesenog dana 10. siječnja 2013.
- [6] Pravilnik o pravilima uspostave sustava i postupaka temeljenih na načelima HACCP sustava (NN 68/2015)
- [7] Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću-jelovnici i normativi-Utjecaj okruženja na razvoj pravilnih navika i zdravog načina življenja djece predškolske dobi, mr. sc. Andreja Silić, Tijana Vidović prof., Inga Seme Stojnović prof.
- [8] Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću-jelovnici i normativi- Temeljne odrednice prehrane u dječjim vrtićima, Alemka Jaklin Kekez, dr. med.

## **POPIS SLIKA I TABLICA**

*Slika 4.1.: Djeca najviše vole svoje obroke slagati sami*

*Slika 4.2.: Pravilan odnos prema prehrani razvija se aktivnim učešćem u pripremi obroka*

*Slika 4.3.: Djeci je jako važan uz okus i lijep izgled obroka*

*Slika 4.4.: Blagdansko ozračje uz pripremu medenjaka u vrtiću*

*Slika 4.5. – 4.12. : Predavanje o prehrani u vrtiću*

*Slika 4.13.: Blagdansko ozračje uz pripremu medenjaka u vrtiću*

*Slika 4.14. – 4.44. : Projekt pravilna prehrana*

*Izvor: Foto dokumentacija Dječjeg vrtića "Zeko"*

*Tablica 4.1. Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjim vrtićima  
(preporučene dnevne količine energije i prehrambenih tvari za dojenčad i djecu)*

*Tablica 4.2. Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjim vrtićima  
(preporučene dnevne količine energije i prehrambenih tvari za dojenčad i djecu)*

*Izvor: „Program Zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima“ NN 105/02, 121/07.*



## **PRILOZI**

Brošura "Da budemo zdravi i da narastemo veliki", Dječji vrtić "Zeko" Varaždin,  
Svibanj 2019.

Sveučilište  
Sjever

UNIVERSITY  
NORTH



SVEUČILIŠTE  
SJEVER

#### IZJAVA O AUTORSTVU

I

#### SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, FILIP TOMASOVIĆ (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom ULOGA ZORAŠTIVENOG VODJELJA U PEDAGOGSKIM USTANOVAMA S PEDIJATRIJOM NA SEGMENTU EDUKACIJE I FORMIRANJE PRAVILNIH NAVIKA (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

F. Tomasović

(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, FILIP TOMASOVIĆ (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom ULOGA ZORAŠTIVENOG VODJELJA U PEDAGOGSKIM USTANOVAMA S PEDIJATRIJOM NA SEGMENTU EDUKACIJE I FORMIRANJE PRAVILNIH NAVIKA (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

F. Tomasović

(vlastoručni potpis)