

Preporuke o prehrani

Za pravilan rast i razvoj djeteta važna je i uravnotežena prehrana.

Obzirom na novonastalu situaciju i otežanu nabavu namirnica, važno je planirati jelovnike obitelji. Dogovaranje dnevnih pa i tjednih jelovnika, u koje treba uključiti i djecu, olakšat će kupovinu namirnica i smanjiti potrebu previše čestih odlazaka u kupovinu.

Prehrana treba biti raznovrsna i sezonska. Dnevni unos hrane podijeljen je na pet obroka. Obavezan je doručak koji osigurava energiju za cijeli dan. Tu su još užina, ručak, popodnevna užina te večera. Za ručak pripremite kuhani obrok, u međuobrocima koristite svježe voće i povrće, sušeno voće, orašaste plodove te fermentirane mliječne proizvode. Večeru konzumirajte 2-3 sata prije spavanja.

Preporuka je da obroci sadrže bjelančevine (meso, perad, riba, jaja i mahunarke), ugljikohidrate u vidu žitarica i proizvoda od žitarica, masti te mlijeko i mliječne proizvode kao izvor kalcija i dobrih bakterija. Tijekom dana važno je konzumirati 5 obroka voća i povrća – 1 obrok je ona količina koja stane u šaku (za dijete – dječja šaka).

U planiranje jelovnika i pripremu obroka obavezno uključite svoje dijete. Dijete će upoznati naziv namirnice, njen izgled, miris, okus, teksturu. Sjeckanje povrća ili oblikovanje tijesta razvija i motoričke sposobnosti. Traženje recepata, planiranje potrebnih namirnica, vaganje - aktivnosti su koje potiču na istraživanje, čitanje, mjerenje, računanje, a nije isključena ni kulinarska kreativnost i eksperimentiranje. Kuhanje možemo gledati kao kemiju oplemenjenu ljubavlju svakog tko sudjeluje u procesu. A najvažnije je - dijete se druži s roditeljima i pomaže im.

Uz pravilnu prehranu, važno je u organizam unijeti i dovoljno tekućine (2-6 čaša vode dnevno, ovisno o dobi djeteta).

I na kraju, jednako važna je i tjelesna aktivnost. Malo je ograničena u ovoj situaciji, ali pokušajte naći vremena i volje i vježbajte sa svojim djetetom, plešite. Bit će korisno i sigurno zabavno.

Natalija Sadžak, zdravstvena voditeljica