

Prehrana vašeg djeteta treba se sastojati od triju glavnih obroka - **doručka, ručka, večere** - i dvaju manjih međuobroka – **zajutarka i užine**. Izbjegavajte veće količine slatkiša, slatkih napitaka i gaziranih pića, čipsa i bombona koji sadrže puno kalorija a nedovoljno nutrijenata.

Djeci koja imaju normalnu tjelesnu težinu i povećanu tjelesnu aktivnost može se ponuditi umjerena količina slatkiša, ali se preporučuju oni koji su nutritivno bogatiji, npr. puding, sladoled, kolač od cjelovitog brašna s voćem i slično.

**Svakodnevno potaknite dijete da…**

* jede raznoliko;
* ne preskače doručak (utječe na IQ i uspjeh u školi);
* jede svakih 4 do 6 sati (za djecu do 10 god.), tj. da ima tri glavna obroka i dva međuobroka;
* uravnoteži unos hrane i tjelesnu aktivnost;
* u prehranu uključi dovoljno žitarica, koje su osnovni izvor energije, povrća i voća – **baza** piramide i **drugi** red piramide;
* u prehranu uključi dovoljno hrane koja sadrži kalcija i željeza te bjelančevina za kojima su potrebe povećane tijekom rasta – **treći** red piramide;
* izbjegava masnu, slanu i previše slatku hranu – **vrh** piramide.

**Pravilnom prehranom** možete spriječiti mnoge bolesti, npr. gojaznost, dijabetes, osteoporozu, alergiju..., i osigurati potpuni fizički i psihički razvoj djeteta, a dobre prehrambene navike koje dijete usvoji tijekom djetinjstva postavit će temelje njegove prehrane u odrasloj dobi.
Pravilnom prehranom mogu se spriječiti mnoge bolesti (gojaznost, dijabetes, alergija...) i osigurati potpuni fizički i psihički razvoj djeteta.

Ne zaboravite da vi predstavljate najbolji primjer svome djetetu – neka zdrave navike u prehrani i dovoljno tjelesne aktivnosti budu svakodnevni dio života vaše obitelji.

**Baza piramide - žitarice**

**Kruh, žitarice, riža, i tjestenina… - preporučuje se 6 porcija dnevno**

Ova grupa namirnica jako je važna – iz nje naš organizam dobiva energiju potrebnu za rast, igru i učenje, kao i vitamine - naročito one B-skupine. Ove namirnice sadrže i dosta prehrambenih vlakana koja su jako važna jer pospješuju rad crijeve i pomažu očuvanju zdravlja.

Jedna porcija uključuje 1 krišku kruha (preporuka je da je od cjelovitog brašna), pola šalice kuhane tjestenine, riže, zobi, heljde, pšenice ili kukuruza, 3 šalice kokica, 30 g gotovih žitnih pahuljica (*cornflakes, müsli*…)

**Drugi red piramide - povrće i voće**

**Povrće – preporučuju se 3 porcije dnevno**

Povrće sadrži puno vitamina i minerala iznimno važnih za zdravlje. U povrću ima dosta vitamina A koji je jako važan za dobar vid i zdravu kožu.

Jedna porcija uključuje 1 šalicu svježeg lisnatog povrća ili pola šalice nasjeckanog sirovog povrća (krastavac, koraba, mrkva, paprika, rajčica…), 1 i pol šalicu kuhane mrkve, pola šalice kuhanog krumpira, 1 pečeni krumpir, 2 kuhane brokule, pola šalice kuhanog kelja, blitve, kupusa, špinata, pola šalice salate od krumpira, graška.

Voće i povrće sadrži puno nutrijenata iznimno važnih za naše zdravlje.

**Voće – preporučuju se 2 porcije dnevno**

Voće je zapravo slatkiš koji gotov dolazi iz prirode. Vrlo je zdravo. Daje organizmu dovoljno važnih vitamina i minerala. U voću ima puno vitamina C koji pomaže očuvanju zdravlja i potiče rast stanica.

Jedna porcija uključuje ½ do ¾ šalice 100% voćnog soka, 1 komad voća (kivi, banana, jabuka, kruška…), pola šalice nasjeckane dinje ili ¼ šalice nasjeckanog suhog voća, pola šalice borovnica, malina, kupina, pola šalice nasjeckanog svježeg ili kuhanog voća.

**Treći red piramide - mlijeko, meso, riba...**

**Mlijeko, jogurt, sir… - preporučuju se 2 porcije dnevno**

Glavni sastojak koji dobivamo iz ovih namirnica je mineral kalcij. Trebamo ga da bismo imali jake kosti i zube. Ali više puta treba uzeti jogurt, obrano mlijeko i svježi sir, a katkad maslac i masniji tvrdi ili topljeni sir.

Jedna porcija uključuje 1 šalicu mlijeka, sojina mlijeka, jogurta, svježeg kravljeg sira, sladoleda ili pudinga, 40 g tvrdog sira.

**Meso, perad, riba, jaja, grah, leća, soja, slanutak i orasi, lješnjaci, bademi, pistacija, kikiriki – preporučuju se 2 porcije dnevno**

Najvažnije što naš organizam treba iz ovih namirnica su bjelančevine (koje nam pomažu izgraditi jake mišiće) i željezo (koje je potrebno za odvijanje važnih procesa u našem tijelu). Orasi, bademi, lješnjaci, pistacija, kikiriki odlične su grickalice i vrlo su hranjivi.

Jedna porcija uključuje 55 do 85 g krtog mesa, ribe, mesa peradi, ¼ šalice lososa ili tune iz konzerve, 1 odrezak od soje, pola šalice kuhanog graha ili drugih mahunarki (leća, soja, grašak..). 30 g mesa možete zamijeniti dvjema žličicama maslaca od kikirikija ili 1 jajetom.

**Vrh piramide - slatkiši i masti**

**Slatkiši, masna i slana hrana - što manje**

Ove namirnice treba jesti u malim količinama. Hrana koja sadrži puno masti, šećera i soli ne osigurava dovoljno osnovnih hranjivih tvari.

Slatkiši imaju puno kalorija a malo hranjivih tvari pa izbjegavajte bijeli šećer, slatka pića, previše meda, slatkih sirupa i slično.

Masti se međusobno razlikuju pa je važno koju vrstu uzimamo. Izbjegavajte masnoće iz mesa i mliječnih proizvoda. Oko 5. godine dijete može postupno preći s punomasnog mlijeka na mlijeko s 1 do 2% mliječne masti. Kod pripreme jela koristite maslinovo i ostala biljna ulja: kukuruzno, suncokretovo, sojino… i meso koje nema puno masti (krto). Slatkiši imaju puno kalorija a malo hranjivih tvari pa izbjegavajte bijeli šećer, slatka pića, previše meda, slatkih sirupa i slično.

Manjoj djeci (od 2 do 3 godine) potreban je isti broj porcija kao većem djetetu ali i manje kalorija - pa se preporučuje smanjiti veličinu porcija na ⅔ veličine (brojiti ih kao jedno serviranje) i svakodnevno ponuditi namirnice iz svih grupa pa time osigurati raznoliku ponude.

I ne zaboravite...

Važno je odabrati zdravu hranu svaki dan!