



# Prehrana i kretanje za djecu



Djeca trebaju zdravo odrastati i biti sposobna ugodno se osjećati u vlastitom tijelu. Za dobar razvoj važni su uravnotežena prehrana i redovito kretanje.



## Zdravlje i dobrobit

Raznovrsna prehrana i redovito kretanje...

...potiču zdravu tjelesnu težinu

...jačaju kosti

...poboljšavaju otpornost

...potiču probavu

...pospješuju san i koncentraciju

...potpomažu dobrobit i duševnu uravnoteženost

## Svaki je pokret bitan

### ► Najmanje jedan sat dnevno

Svugdje postoje mogućnosti za kretanje. Podržite svoje dijete u njegovoj prirodnoj potrebi za kretanjem i omogućite mu da se uz normalne svakodnevne aktivnosti može dodatno kretati jedan sat dnevno.

### ► Kretanje na putu do škole

Put do škole nudi dobru priliku za redovito kretanje pri kojem dijete može otkriti nešto zanimljivo. Neka stoga vaše dijete ide pješice u vrtić ili u školu.

### ► Igranje vani

Vani ima više mogućnosti za kretanje nego unutra. Dajte djetetu priliku da se igra na otvorenome pri svim vremenskim uvjetima.

### ► Treba biti aktivan s drugima

Djeca se rado kreću zajedno. Potaknite dijete da se dogovara s drugima i idite s njim u šetnje, na bazen, vožnje biciklom ili se igrajte loptom. Ako dijete želi, dopustite mu da sudjeluje u sportskoj aktivnosti (npr. gimnastički klub).

## Treba jesti zdravo i ukusno

### ► Utažite veliku žeđ – bez šećera

Vodovodna i mineralna voda ili nezaslađeni čaj najbolje utažuju žeđ.

### ► Doručak i međuobrok prije ručka za dobar početak dana

Doručak i međuobrok prije ručka daju energiju za školsku svakodnevnicu. Ako vaše dijete ne doručkuje, ponudite mu nešto za piti i dajte mu da ponese bogat međuobrok.

### ► Redoviti obroci

Ako dijete jede više obroka raspodijeljenih po cijelom danu, neće doći do prežderavanja. U idealnom slučaju treba pojesti tri glavna srednje velika obroka i tri međuobroka (između doručka i ručka te ručka i večere).

### ► Mnogo voća i povrća

Pri svakom obroku ponudite djetetu voća ili povrća. Na taj će način jednostavno pojesti pet porcija dnevno.

### ► Obavezni su mliječni proizvodi

Svaki dan uključite mliječne proizvode u jelovnik. Mlijeko, prirodni jogurt i bijeli sir bogati su kalcijem potrebnim za razvoj kostiju i zdrave zube.

### ► Manje slatkiša i slanih grickalica

Vaše dijete smije uživati u slatkišima i slanim grickalicama, ali samo u malim količinama. Sadrže mnogo šećera i masnoće, ali malo hranjivih tvari.

### ► Zajednički obroci

Ostavite vremena za zajedničke obroke te s obitelji za stolom uživajte u jelu i razgovorima. Neka vam dijete pomogne kuhati te opremiti i rasporemiti stol.

## Prekomjerna težina

Optimalne prehrabene navike i navike kretanja osiguravaju zdravu tjelesnu težinu. Ako tijelo hranom primi više energije nego što je potroši kretanjem, tjelesna težina postaje prekomjerna.

Ako je vaše dijete prekomjerno teško, **savjetujte se s djetetovim liječnikom**. Promjena prehrabene navika i navika kretanja često utječe na cijelu obitelj, a zahtijeva vremena i novca.

## Preporuka

Općenito se preporučuje sljedeća upotreba elektroničkih medija:

**Djeca vrtičke dobi**  
do 30 minuta dnevno

**Djeca školske dobi**  
do 1 sat dnevno

## Zdrave prehrabene navike

Da bi djeca imala zdrave prehrabene navike, trebaju svjesno uživati u jelu i moći otkriti sve okuse. Tako se također potiču uživanje u jelu i zanimanje za njega.

### ► Raznovrsna prehrana

Djeca imaju prirodenu sklonost slatkišima. Tek kasnije im počnu biti ugodni i ukusni drugi okusi kao što su slano, kiselo i gorko. Stoga svome djetetu uvijek nudite različita, pa čak i nepoznata jela. Tako će se naviknuti na veliki broj namirnica i moći stalno mijenjati što jede.

### ► Obroke treba jesti polako i svjesno

Polako jedenje i snažno žvakanje djetetu omogućuju da svjesno uživa u obrocima i pravovremeno osjeti kad je dovoljno pojelo. Prihvatite kad je dijete sito i nemojte ga siliti da još jede. Kako bi dijete stvarno bilo gladno prije obroka, ne smije između njih stalno jesti slastice.

### ► Hrana nije odgojna metoda

Hrana i posebno slatkiši često se svakodnevno daju djeci radi umirenja. Tako mogu stvoriti pogrešan odnos prema hrani. Stoga nemojte nagrađivati, kažnjavati ili tješiti dijete slatkišima, nego mu posvetite pažnju.

## Elektronički mediji

Današnja djeca mnogo vremena provode pred televizorom, za računalom ili nekim drugim elektroničkim medijem. Pritom su malo tjelesno aktivna i često dodatno jedu dok sjede.

### ► Vrijeme provedeno sjedeći treba izjednačiti kretanjem

Raspravite s djetetom koliko dugo dnevno ili tjedno smije koristiti elektroničke medije i kad je vrijeme da se vani kreće.

### ► Zaslom i hrana nisu dobra kombinacija

Pazite da vaše dijete ne jede pred zaslonom i da televizor bude isključen tijekom obroka.

### ► Mnogo vremena za ostale aktivnosti

Što manje vremena vaše dijete provodi s elektroničkim medijima, to više vremena ima za druge zabavne aktivnosti kao što su igra, druženje s prijateljima, čitanje, sviranje instrumenta ili sanjarenje.