

Zdrava ili pravilna prehrana je ona prehrana koja tijelu osigurava optimalan unos kalorija, vitamina, minerala i tekućine, te optimalan omjer bjelančevina, ugljikohidrata kako bi se osigurale potrebe organizma za gradivnim, energetske i zaštitnim tvarima. Medicinska i nutricionistička znanost u zajedničkoj suradnji sve više otkrivaju veliki utjecaj pravilnog načina života i prehrane na cjelokupno zdravlje stanovništva. Primjenjivanjem savjeta o zdravoj, uravnoteženoj prehrani stvaraju se preduvjeti za suzbijanje mnogih kroničnih i degenerativnih bolesti. Na razvoj koncepta pravilne prehrane utjecao je brzi razvoj znanosti o prehrani, a pogotovo mogućnost prevencije i liječenja raznih bolesti putem hrane kao i epidemiološke studije koje su pokazale vezu između načina prehrane i «civilizacijskih» bolesti. Suvremeni način života svakodnevno utječe na kvalitetu života pojedinca ali i na način prehrane.

### Tanjur zdrave prehrane – novo i jednostavno



Nedavno je američko Ministarstvo poljoprivrede objavilo novi dizajn prehrambenih preporuka u vidu tanjura tanjuru jarkih boja koji je podijeljen u četiri kategorije: voće, povrće, žitarice i proteini uz dodatak mlijeka i mliječnih proizvoda koji su prikazani na posebnom tanjuru manjeg omjera.

#### Smjernice koje donosi tanjur glase:

- Neka polovicu tanjura ispuni voće i povrće
- Neka barem polovinu ukupnog unosa žitarica čine cjelovite žitarice
- Umjesto punomasnog mlijeka i mliječnih proizvoda uputno je unositi obrane proizvode
- Pripaziti na unos soli odnosno natrija u hrani kod proizvoda kao što su juhe iz vrećice, kruh i peciva i gotova jela
- Žeđ gasiti vodom, a ne slatkim napitcima
- Uživati u hrani, ali smanjiti porcije i ne prejedati se.

**Glavna poruka tanjura, čiji naziv u originalu zvuči "Odaberi moj tanjur" (Choose My Plate), zapravo glasi da nije stvar u izbjegavanju određene hrane, već je naglasak na pravilnom odabiru, ali i u veličini porcije.**

**Na tanjur pravilne prehrane se gleda s velikim optimizmom, budući da su dosada teško shvatljive preporuke prikazane vizualno dosta pojednostavljeno što tanjur čini lako shvatljivim i osobama koje ne znaju čitati te djeci.**

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

<b>ENERGIJA PREHRAMBENI SASTAV OBROKA</b>	<b>IDOJENČAD 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, x1,2 g)
	15	18	24
Masti, %			
ukupne energije	30-35 %	30-35 %	30-35 %
Ugljikohidrati			
% ukupne energije	50-60 %	50-60 %	50-60 %
Vitamin A, Mg RE	375	400	400
Vitamin D, Mg	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

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.

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