



SMJERNICE ZA PRAVILNU ISHRANU DJECE RANOG I PREDŠKOLSKOG UZRASTA U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA KANTONA SARAJEVO



Sarajevo, februar 2025. godine

SADRŽAJ

1. ZAKONODAVNI I STRATEŠKI OKVIR	6
1.1. Propisi koji reguliraju pitanje ishrane djece ranog i predškolskog uzrasta u Kantonu Sarajevo	6
1.2. Pojmovnik.....	7
1.3. Vođenje propisane evidencije i dokumentacije o pravilnoj ishrani u predškolskoj ustanovi u Kantonu Sarajevo	8
2. OBILJEŽJA PRAVILNE ISHRANE DJECE U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI.....	9
2.1. Cilj pravilne ishrane	9
2.2. Šta je pravilna, a šta nepravilna ishrana djece u predškolskoj ustanovi?.....	10
3. ENERGETSKE I NUTRITIVNE POTREBE PREDŠKOLSKE DJECE.....	13
3.1. Energetske i nutritivne potrebe djece ranog (od 6 mjeseci do 3 godine) i predškolskog (od 3 godine do 6 godina) uzrasta	13
3.2. Voda – najzdravije piće.....	16
4. PROSTOR, OPREMA I DISTRIBUCIJA HRANE U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI....	17
4.1. Izgled trpezarije, higijena prostora i hrane prilikom serviranja obroka i jela.....	17
4.2. Lična higijena osoblja koje rukuje hranom i higijena ruku	18
4.3. Mjere za postupanje i odlaganje viška hrane od svakodnevnih obroka.....	19
5. SIGURNOST HRANE U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA.....	19
5.1. Preduvjetni programi.....	20
5.1.1. Dobre higijenske prakse (DHP)	21
5.1.2. Unakrsna kontaminacija	23
5.1.3. Dobre proizvođačke prakse (DPP)	24
5.2. Sistem sigurnosti hrane HACCP	27
5.2.1. Principi HACCP-a.....	28
5.2.2. Djeca s posebnim režimom ishrane – Upravljanje alergenima	30
5.3. Proslava dječijih rođendana u predškolskoj ustanovi.....	34
6. PLANIRANJE ISHRANE DJECE ZA CJELODNEVNI I POLUDNEVNI BORAVAK..	35
6.1. Dnevna organizacija obroka za djecu prema uzrastu (doručak, užina, ručak) za djecu od 1 do 3 godine života.....	35
6.2. Važnost dojenja	36
6.3. Preporučena hrana koja je izvor pojedinih vitamina i minerala	39
6.4. Dnevna organizacija obroka za djecu prema uzrastu (doručak, užina, ručak) za djecu od 3 godine do polaska u školu	39
6.5. Preporučena hrana u predškolskim ustanovama.....	42
6.6. Model “Moj tanjir” i “Semafor” metoda.....	46
7. PRUŽANJE STRUČNE PODRŠKE RODITELJIMA I UPOSLENICIMA U	

PREDŠKOLSKOJ USTANOVI IZ DOMENA ISHRANE.....	49
7.1. Edukacija djece, roditelja i uposlenika o higijeni hrane i HACCP sistemu sigurnosti hrane	49
7.2. Kako razviti zdrave prehrambene navike kod djece – Budite uzor!.....	52
8. PRIMJERI JELOVNIKA PO GODIŠNJIM DOBIMA (JESEN/ZIMA I PROLJEĆE/LJETO) ZA DJECU RANOG I PREDŠKOLSKOG UZRASTA	53
8.1. Jelovnik za djecu od 1 do 3 godine i 3-6 godina - jesen/zima	53
8.2. Jelovnik za djecu od 1 do 3 godine i 3-6 godina - proljeće/ljeto	77
9. Literatura	98
10. Popis slika i tabela.....	100
10.1. Popis slika:.....	100
10.2. Popis tabela:.....	100

*Države-potpisnice priznaju **pravo djeteta** da uživa najviši standard zdravlja koji je moguće dostići i da ima pristup institucijama za liječenje i zdravstvenu rehabilitaciju, da se bore protiv bolesti i neishranjenosti, uključujući, u okviru primarne zdravstvene zaštite, između ostalog, primjenu dostupnih tehnologija i davanje odgovarajuće prehrane i čiste vode za piće, uzimajući u obzir opasnosti i rizike zagađenja čovjekove okoline.*

(Konvencija UN-a o pravima djeteta, čl. 24., usvojena od Generalne skupštine Ujedinjenih nacija, 1989. god.)

Ministarstvo za odgoj i obrazovanje u Kantonu Sarajevo u saradnji s Javnom ustanovom Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo je izradilo Smjernice za pravilnu ishranu djece ranog i predškolskog uzrasta u predškolskim ustanovama Kantona Sarajevo (u daljem tekstu: Smjernice).

U predškolskim ustanovama gdje **djeca** provode značajan dio svog dana pruža se jedinstvena prilika da se razviju zdrave prehrambene navike koje će ih pratiti kroz cijeli život. Naš pristup ishrani u predškolskoj ustanovi nije samo važnost pravilne ishrane već i stvaranje pozitivnog okruženja koje podstiče djecu da istražuju, uče i uživaju u svakom obroku. Dobrobit djece nam je na prvom mjestu, što je prije svega obaveza koju trebaju poštovati predškolske ustanove. Ulaganje u pravilnu kvalitetnu ishranu djece ranog i predškolskog uzrasta i pravilno upravljanje resursima temelj su održivosti našeg sistema ishrane.

Cilj je osigurati da djeca dobijaju uravnotežene i nutritivno bogate obroke koji ne samo da zadovoljavaju njihove fiziološke potrebe već i podstiču radoznalost i ljubav prema hrani. Osnovni motivi, ispravnost i postupci pravilne ishrane djece ranog i predškolskog uzrasta podstakli su nas da izradimo praktičan i primjenjiv materijal. Nova naučna saznanja u području ishrane koja se odnose na sastav, vrstu namirnica i način njihove pripreme, kao i postojanje zabrinjavajućeg trenda pretilosti djece ranog i predškolskog uzrasta, zatim **pripremljeni primjeri jelovnika urađeni prema uzrastu i godišnjim dobima sastavni su dio Smjernica**. Stalnim povećanjem prostornih kapaciteta i obuhvata djece u predškolskim ustanovama Kantona Sarajevo težimo ostvariti jednake mogućnosti u pogledu kvalitetne, raznovrsne i količinski balansirane ishrane po uzrastima za svu djecu od 6 mjeseci do polaska u školu koja su upisana u predškolskim ustanovama u Kantonu Sarajevo, te smanjiti broj djece s bolestima i poremećajima vezanim za nepravilnu ishranu.

Polazak djeteta u predškolsku ustanovu kako za djecu, tako i za roditelje sa sobom donosi važno pitanje – “Šta će dijete jesti u predškolskoj ustanovi, a ostaje čitav dan?”

Stoga je neophodno intenzivirati aktivnosti sa svim predškolskim ustanovama Kantona Sarajevo kako bi se uspješno implementirale tako što bi se najprije procijenile postojeće prakse u svim predškolskim ustanovama Kantona Sarajevo i definirale mjere za unapređenje pravilne ishrane djece ranog i predškolskog uzrasta u predškolskim ustanovama u Kantonu Sarajevo u skladu s navedenim Smjernicama, pritom težeći ka stalnom podizanju standarda, u skladu sa stalnim izazovima s kojima se suočavamo.

Vjerujemo da će kroz pravilnu ishranu naša djeca rasti zdravo, sretno i spremno za izazove koje ih čekaju tokom odrastanja, a urađene Smjernice putokaz su ka ostvarenju tih ciljeva.

S poštovanjem,

Ministrica za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo

Naida Hota-Muminović

1. ZAKONODAVNI I STRATEŠKI OKVIR

1.1. Propisi koji reguliraju pitanje ishrane djece ranog i predškolskog uzrasta u Kantonu Sarajevo

Smjernice za pravilnu ishranu djece ranog i predškolskog uzrasta u predškolskim ustanovama Kantona Sarajevo služe kao normativni okvir Ministarstvu za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo, svim predškolskim ustanovama i roditeljima/starateljima/hraniteljima (u daljem tekstu: roditelj) prilikom boravka djece ranog i predškolskog uzrasta u predškolskim ustanovama Kantona Sarajevo, kao i u pravilnoj pripremi dječije ishrane, obroka i serviranja za djecu, ne zanemarujući djecu koja imaju poseban režim ishrane a borave u predškolskoj ustanovi. Smjernice će biti objavljene na internet-stranici Ministarstva te na internet-stranici i oglasnoj ploči predškolske ustanove Kantona Sarajevo.

Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju u Kantonu Sarajevo ("Službene novine Kantona Sarajevo", br. 26/08, 21/09, 33/21 i 31/22), članom 8., stav (1) i stav (2), članom 14., stav (a), (1,2,3), utvrdio je obavezu predškolskih ustanova da, u pogledu utvrđenih ciljeva i zadataka, od kojih je jedan od najvažnijih promoviranje zdravog načina života, uključujući pravilnu ishranu djece ranog i predškolskog uzrasta, i formiranje osnovnih zdravstveno-higijenskih navika, osiguravaju pravilnu brigu za dobrobit njegovog fizičkog i mentalnog zdravlja. Prema Zajedničkoj jezgri cjelovitih razvojnih programa za predškolski odgoj i obrazovanje, koja je definirana na ishodima učenja i Planu i programu/Kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo, jasno je definirana oblast *Zdravlje i tjelesni razvoj*, koja se oslanja na komponentu značajnu za razvoj zdravstvene kulture radi očuvanja i jačanja sopstvenog zdravlja. Podrazumijeva aktivnosti u kojima djeca stječu zdrave životne navike (naročito redovne i pravilne ishrane), u kojima usvajaju pravila lične urednosti, čistoće i higijene, kao i higijene prostora, te aktivnosti kojima se razvija sposobnost samopomoći u stjecanju i razvijanju higijenskih i drugih navika, te usvajanja bontona prilikom jela.

Primjena normativa i standarda ishrane čini osnovu za pravilno planiranje, organiziranje i kontrolu ishrane. Ishrana u predškolskim ustanovama mora se organizirati i stručno pratiti. To je jedina garancija da će dijete različite uzrasne dobi dobiti količinu hrane koja po sastavu odgovara njegovim potrebama. U priručniku *Smjernice za zdravu ishranu djece predškolskog i školskog uzrasta* (Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke, Federalno ministarstvo zdravstva, Zavod za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine, Sarajevo, 2012. god.) velika se pažnja u

predškolskim ustanovama pridaje ishrani djece, ukazujući prvenstveno na poštivanju važećih Normativa i standarda za ishranu djece u odgojno-obrazovnim ustanovama.

Načela pravilne ishrane, prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), zasnivaju se na usklađivanju izbora i količine hrane u skladu s uzrastom, spolom i energetske i nutritivne zahtjevima.

Svaka predškolska ustanova obavezna je pridržavati se Zakona o hrani ("Službeni glasnik BiH", br. 50/04) i ostalih zakonskih propisa vezanih za hranu, u skladu s važećim Normativima za planiranje, projektovanje, izgradnju i namještaj ustanova za predškolsko vaspitanje obrazovanje u SR Bosni i Hercegovini, prema Odluci o Pedagoškim standardima i normativima za predškolski odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo ("Službene novine Kantona Sarajevo", br. 46/16, 12/21 20/22, 35/24). Priručnik za roditelje *Vodič za zdravu ishranu djece predškolskog i školskog uzrasta* (2014) također naglašava značaj pravilne ishrane djece predškolskog uzrasta i školskog uzrasta. Najveći dio dana djeca i provedu u predškolskoj ustanovi i nama je cilj da svaki aspekt tog boravka bude siguran.

1.2. Pojmovnik

Pojmovi koji se koriste u ovom pravilniku imaju sljedeće značenje:

- (a) **Subjekt u poslovanju s hranom** jeste fizičko ili pravno lice registrirano za obavljanje određenih djelatnosti vezanih uz poslovanje s hranom, odgovorno da osigura nesmetano provođenje odredbi propisa o hrani unutar poslovanja kojim upravlja;
- (b) **Organska hrana** podrazumijeva hranu proizvedenu korištenjem metoda organskog poljoprivrednog sistema fokusiranog na očuvanje prirodnih resursa, smanjenje upotrebe vještačkih hemikalija i pesticida;
- (c) **Kratki prehrambeni lanac** odnosi se na direktnu vezu između proizvođača i potrošača, s minimalnim ili nikakvim posrednicima u lancu snabdijevanja, promovira lokalnu proizvodnju, distribuciju i potrošnju hrane smanjujući udaljenost između mjesta proizvodnje i mjesta konzumacije;
- (d) **Nutritivna vrijednost** odnosi se na količinu hranjivih materija koje hrana koja se konzumira pruža organizmu. Ukazuje na sastav hrane u smislu makro i mikroelemenata, vitamina, minerala, proteina, masti, ugljenih hidrata i vlakana;
- (e) **Poseban režim ishrane** podrazumijeva specifičan način ishrane koji uključuje određene smjernice ili ograničenja u vezi s vrstama hrane koja se konzumira;

- (f) **HACCP** (Hazard Analysis and Critical Control Points) predstavlja sistem upravljanja sigurnošću hrane koji je osmišljen kako bi identifikovao, procijenio i kontrolirao potencijalne opasnosti u procesu proizvodnje, prerade, transporta i distribucije hrane. Ovaj sistem razvijen je kako bi osigurao bezbjednost hrane od samih početaka proizvodnje do krajnjeg korisnika;
- (g) **Uspostavljanje HACCP dokumentacije** predstavlja ključan korak u primjeni HACCP sistema za kontrolu sigurnosti hrane. HACCP dokumentacija obuhvata niz pisanih postupaka, planova i evidencija koje opisuju kako će škola identifikovati, procijeniti i kontrolirati opasnosti u procesu proizvodnje i distribucije hrane;
- (h) **Pravila predškolske ishrane** jeste akt koji donosi predškolska ustanova na temelju Smjernica, a kojim se detaljnije regulira pitanje organizacije ishrane u predškolskoj ustanovi;
- (i) **Ovlaštene akreditirane laboratorije za kontrolu hrane** jesu laboratorije koje su prošle proces akreditacije od odgovarajućih nadležnih tijela, čime se potvrđuje da zadovoljavaju visoke standarde kvaliteta, tačnosti i pouzdanosti u svojim analizama i mjerenjima. Ovi laboratoriji pružaju nezavisne i objektivne rezultate, često igrajući ključnu ulogu u osiguravanju sigurnosti hrane i ispunjavanju regulatornih zahtjeva.

1.3. Vođenje propisane evidencije i dokumentacije o pravilnoj ishrani u predškolskoj ustanovi u Kantonu Sarajevo

Vođenje dokumentacije u predškolskim ustanovama kao subjektima u poslovanju s hranom zakonska je obaveza propisana relevantnim propisima. Prema članu 6., stav (2), tačka g) Pravilnika o higijeni hrane (Službeni glasnik Bosne i Hercegovine, broj: 04/13), subjekti u poslovanju s hranom, uključujući predškolsku ustanovu, dužni su voditi dokumentaciju koja omogućava praćenje sljedivosti hrane, kao i kontrolu svih faza rukovanja hranom. Ova dokumentacija uključuje sve, od nabavke i skladištenja, preko pripreme, do posluživanja hrane. U skladu sa zahtjevima HACCP sistema, subjekti moraju voditi precizne zapise o svim fazama u procesu prijema, pripreme i posluživanja hrane, kako bi se osigurala njena sigurnost. Ove evidencije obavezne su prilikom inspekcijskih nadzora jer omogućavaju provjeru da li se svi zakonom propisani zahtjevi poštuju.

2. OBILJEŽJA PRAVILNE ISHRANE DJECE U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI

2.1. Cilj pravilne ishrane

Glavni cilj pravilne ishrane jeste omogućiti pravovremeni i pravilan rast i razvoj djece uz optimalan tjelesni i zdravstveni status.

Ostali ciljevi jesu:

- razvijanje zdravih/pravilnih prehrambenih navika od najranije dobi,
- promocija pravilne ishrane djece ranog i predškolskog uzrasta, posebno vodeći računa i o vulnerabilnim grupama,
- unapređenje kvalitete ishrane s ciljem održavanja dobrog zdravlja i sprečavanja bolesti uzročno povezanih s načinom ishrane,
- usvajanje zdravih stilova življenja i pozitivnih stavova o očuvanju i unapređenju zdravlja djece i zdravlja stanovništva uopće,
- prevazilaženje neuhranjenosti i pretilosti kod djece i pomoć djeci s posebnim režimom ishrane,
- investiranje u ishranu u najranijoj mogućoj fazi, prije i tokom trudnoće, uključujući zaštitu, promoviranje, podršku i savladavanje prepreka za adekvatno dojenje, kao i osiguravanje odgovarajuće komplementarne ishrane i
- korištenje medija i novih digitalnih tehnika kako bi se promovirali zdravi izbori hrane i zdravi stilovi života.

Obilježja pravilne ishrane djece ranog i predškolskog uzrasta u predškolskoj ustanovi:

- sprema se svježe sezonsko voće i povrće,
- jelovnici su primjereni godišnjim dobima i uzrasnoj dobi djece,
- prehrana se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću,
- u jelovnike se uvode razne vrste mahunarki i grahorica,
- u grupaciji mesa prednost se daje lakše probavljivim vrstama mesa,
- u grupaciji mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima s probiotikom te punomasno mlijeko,
- izvori masnoća koji se koriste u ishrani djece bogati su nezasićenim masnim kiselinama (maslinovo ulje),
- koristi se svježe začinsko bilje, med i drugi začini (jabukovo sirće) i
- adekvatan unos tekućine, odnosno vode.

2.2. Šta je pravilna, a šta nepravilna ishrana djece u predškolskoj ustanovi?

Pravilna dječija ishrana jeste ishrana:

- koja energetski, nutritivno i zdravstveno odgovara djeci u predškolskoj ustanovi – koja je raznovrsna, dobro planirana, izbalansirana i kombinirana, estetski osmišljena,
- koja ima pozitivan i direktan utjecaj na cjelovit rast i razvoj djeteta,
- koja osigurava adekvatan unos svih važnih nutrijenata koji su važni za prevenciju mnogih bolesti u dječijoj dobi i kasnije tokom odrastanja,
- koja ima zadaću i predispoziciju za dobro ispunjenje genetskog potencijala pojedinca,
- koja je naučno utemeljena,
- koja je zdravstveno ispravna,
- koja ima preventivan utjecaj na zdravlje od najranije dobi i
- koja podstiče na razvoj, stvaranje i usvajanje pravilnih prehrambenih navika od rođenja.

Nepravilna i neodgovarajuća dječija ishrana jeste ishrana:

- koja svojim sastavom ima nepovoljan utjecaj na trenutno zdravlje djece, ali i dugoročne posljedice na zdravlje i kvalitetu života kasnije,
- kojom se u organizam unosi prekomjerna količina rafinirane hrane i hrana s visokim udjelom zasićenih masti i jednostavnih šećera,
- koja može utjecati na pojavu određenih patoloških promjena i zdravstvenih stanja i
- koja kod odraslih osoba i tokom života može doprinijeti pojavi mnogih hroničnih bolesti za koje se smatra da imaju korijene upravo u nepravilnoj ishrani u najranijem djetinjstvu.

Pored toga što hrana koja se poslužuje djeci mora biti sigurna (fizički, hemijski i biološki nekontaminirana), hrana za djecu ranog i predškolskog uzrasta treba biti zdrava, raznovrsna, sa što manje rafiniranog šećera, raznih aditiva, nezdravih sastojaka, s manje soli i masnoća i usklađena energetski i nutritivno za navedeni uzrast. Obroci, kvalitativno i kvantitativno, moraju biti prilagođeni uzrastu djece, kao i sama tekstura obroka, kako bi djeca ovog uzrasta mogla nesmetano i bez rizika gušenja jesti hranu (npr. meso koje se priprema za djecu mora biti usitnjeno na komadiće koje dijete nesmetano može žvakati). Hrana po jelovniku za djecu ovog uzrasta mora biti većinskim dijelom kuhana, ne pečena u ulju, i tako je pripremljena hrana i zdrava i prilagođena djeci, u smislu da je djeci lakše jesti kuhanu hranu. Pravilna ishrana djece u predškolskim

ustanovama podrazumijeva pripremu domaće hrane u kuhinjama unutar predškolske ustanove, a ne kupovinu gotove hrane (ketering i sl.).

Nepravilna ishrana djece ranog i predškolskog uzrasta podrazumijeva često konzumiranje pečene hrane, hrane koja je obogaćena rafiniranim šećerom, raznim aditivima, s dosta bijelog brašna, tj. tijesta, tjestenine, jednolična ishrana (jela koja se često sedmično pojavljuju na jelovniku), jelovnici koji uključuju mesne prerađevine (viršle, salame, paštete i ostalo), razni slatki namazi (eurokremi, džemovi).

Pri planiranju ishrane djece važno je da se uzme u obzir:

- uzrast djece,
- broj djece određene uzrasne grupe,
- dužina boravka djece u ustanovi,
- energetske i nutritivne potrebe djece i
- broj djece s posebnim režimom u ishrani i njihove energetske i nutritivne potrebe.

Pravilna ishrana ima svoje principe:

1. racionalna ishrana – ishrana koja osigurava adekvatan energetski i nutritivni unos u odnosu na uzrast i spol,
2. uravnotežena ishrana – odnosi se na pravilan dnevni ritam obroka, u određeno vrijeme i u određenim vremenskim razmacima (tri glavna obroka i dvije užine tokom dana, od čega su u predškolskoj ustanovi dva glavna obroka – doručak i ručak i dvije užine),
3. optimalna ishrana – dobro izbalansirana ishrana koja osigurava sve hranjive sastojke i zaštitne materije u određenim količinama i procentualnim odnosima,
4. raznovrsna ishrana – predstavlja dnevnu zastupljenost svih grupa namirnica i raznovrsna jela bez čestog ponavljanja i
5. sezonska ishrana – koja podrazumijeva zastupljenost namirnica ovisno o godišnjem dobu.

Sve što odstupa od principa pravilne ishrane jeste nepravilna ishrana djece.

Uz poštivanje navedenih principa pravilne ishrane, bitno je istaći da pravilna dječija ishrana nutritivno, energetski i zdravstveno odgovara djeci u predškolskoj ustanovi, ima direktan i pozitivan utjecaj na cjeloviti rast i razvoj djeteta i podstiče na pravilni rast i razvoj od samog rođenja.

Primjeri iz prakse

Djeca u predškolsku ustanovu dolaze sa svojim prehrambenim navikama koje mogu biti drugačije od ishrane u predškolskoj ustanovi. Vođeni primjerima iz prakse u predškolskim ustanovama, usmjeravamo roditelje i stručni kadar kako pomoći djeci koja odbijaju nove namirnice u ishrani. Pomažemo im da prihvate nove namirnice tako što se namirnica prvobitno u jelo stavlja u manjim količinama, tj miješa se s drugim namirnicama (npr. djeca odbijaju da jedu špinat te se priprema riža sa špinatom). Namirnice koje su jače boje, jačeg okusa i mirisa “maskiraju” se u jelu, npr. čorba s brokulom pripremi se tako da se brokula skuha s ostalim povrćem pa izblenda, tako da djeca ne vide namirnicu koju ne vole ili nisu navikli jesti. Djeci je potrebno pripremati razne domaće namaze s “novom” namirnicom, koja se miješa s mliječnim proizvodima, te se na taj način ublaži okus osnovne namirnice. Ovim načinom pripreme hrane djecu navikavamo na razne okuse i mirise, te s vremenom djeca usvoje i prihvataju raznovrsnu ishranu u predškolskoj ustanovi.

U procesu usvajanja novih namirnica, poslije kuhinje i užeg broja stručnog osoblja koje je vezano za poslove ishrane djece, veliku ulogu imaju osobe koje hrane djecu (odgajatelji, medicinske sestre, asistenti u grupi itd.) i potrebno je da djecu motiviraju da jedu, da budu strpljivi i empatični i iznalaze načine i metode kojima će uspjeti navići djecu da jedu raznovrsnu hranu. Ovim načinom ne podrazumijevamo medije kao alat za animiranje djece, nego dosljednost i upornost u ostvarenju krajnjeg cilja, a to je da djeca naviknu da jedu “nove” namirnice. Također, iako dijete ne želi i odbija da jede neku hranu, ista treba da se posluži djetetu, jer i na taj način (miris i izgled hrane) dijete postepeno prihvata i navikava se na istu, a ako ne pojede, osoba koja hrani dijete obavezna je dati djetetu neku drugu hranu kao zamjenu, da dijete ne ostane bez obroka. Predškolska ustanova obavezna je osigurati “zamjenski obrok” za djecu koja odbiju, ne žele ili iz nekih drugih razloga ne jedu hranu koja je za taj obrok na jelovniku.

Postoji više metoda približavanja hrane djeci koju odbijaju:

- metoda ponavljanja izlaganja djeteta novoj namirnici veoma je uspješna. Djetetu treba više puta ponuditi jednu namirnicu. Treba je ponuditi uz namirnicu koju dijete voli jesti,
- pravilno termički obraditi tu namirnicu kako bi zadržala svoja nutritivna svojstva, ali i izgled,
- lijepo servirati namirnicu,
- utjecaj vršnjaka: postaviti dijete da sjedi pored prijatelja/prijateljice koji tu namirnicu voli jesti i
- educirati i uključiti roditelje.

3. ENERGETSKE I NUTRITIVNE POTREBE PREDŠKOLSKE DJECE

3.1. Energetske i nutritivne potrebe djece ranog (od 6 mjeseci do 3 godine) i predškolskog (od 3 godine do 6 godina) uzrasta

Planiranje ishrane djece obavlja se izradom dnevnih jelovnika, sedmično, 14-dnevno ili mjesečno, pri čemu je godina podijeljena na dvije sezone (proljeće i ljeto; jesen i zima).

Energetski unos ažuriran je u odnosu na prethodne preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), Organizacije za hranu i poljoprivredu (FAO), kao i Naučnog odbora za hranu Evropske komisije (SCF) (WHO, 2024; UNICEF/WHO/World Bank Group, 2024).

Preporučeni energetski unos potrebno je planirati kako bi se zadovoljile potrebe normalno uhranjenog, umjereno aktivnog djeteta. Radi lakše organizacije, planiranja i pripremanja obroka, podijeljeni su u grupe, od 6 mjeseci do 1 godine, od 1 do 3 godine i od 3 do 6 godina.

U skladu s novim evropskim smjernicama o referentnim vrijednostima za energiju, dnevni jelovnik za djecu uzrasta od 1 do 3 godine preporučeno je bazirati na oko 1.100 kalorija, dok je za djecu uzrasta od 4 do 6 godina preporučeno bazirati na 1.300 kalorija, kako bi se zadovoljile procijenjene prosječne potrebe za svu djecu u uzrasnim grupama, uzimajući u obzir odstupanja koja se javljaju u preporukama u odnosu na spol, uzrast i stepen fizičke aktivnosti (tabela 1).

Tabela 1. Preporučeni dnevni unos energije za djecu uzrasta od 7 do 12 mjeseci

Preporučeni dnevni unos energije za dojenčad		
kcal/dan		
uzrast (mjeseci)	dječaci	Djevojčice
6	600	550
7	636	573
8	661	599
9	688	625
10	725	656
11	742	673

Tabela 2. Preporučeni dnevni unos energije za djecu uzrasta od 1 do 6 godina

uzrast (godine)	dječaci (kcal/dan)		djevojčice (kcal/dan)	
	procijenjene prosječne potrebe za PAL* = 1,4 (kcal/dan)	procijenjene prosječne potrebe za PAL* = 1,6 (kcal/dan)	procijenjene prosječne potrebe za PAL* = 1,4 (kcal/dan)	procijenjene prosječne potrebe za PAL* = 1,6 (kcal/dan)
1	777		712	
2	1.028		946	
3	1.174		1096	
4	1.256	1.436	1.168	1.335
5	1.332	1.522	1.239	1.417
6	1.409	1.610	1.312	1.500

*PAL (nivo fizičke aktivnosti: vrijednost 1,4 odgovara niskom nivou fizičke aktivnosti, dok vrijednost 1,6 odgovara umjereno aktivnom nivou fizičke aktivnosti).

Tabela 3. Preporučeni dnevni unos za ukupne masti i ugljikohidrate i adekvatan unos za dijetalna vlakna, masne kiseline i vodu

Uzrast	Ukupni ugljikohidrati (% energetskog unosa)	Ukupne masti (% energetskog unosa)	Dijetalna vlakna (g/d)	Zasićene masne kiseline i transmasne kiseline	Voda (l/dan)
6-11 mjeseci		40		što je manje moguće	0,8-1
1 godina	45-60	35-40	10	što je manje moguće	1,1-1,2
2-3 godine	45-60	35-40	10	što je manje moguće	1,3
4-6 godina	45-60	20-35	14	što je manje moguće	1,6

Tabela 4. Populacioni referentni unos (PRI) za proteine

Uzrast po godinama	(g/kg tjelesne mase na dan)
	Dječaci i djevojčice
0,5	1,31
1	1,14
1,5	1,03
2	0,97
3	0,90
4	0,86
5	0,85
6	0,89

Udio hranjivih sastojaka izražen u procentima u odnosu na energetska vrijednost obroka iznosi:

- za proteine 10-15%
- za ugljikohidrate 45-60%
- za masti 30-40%.

Dozvoljena odstupanja od preporučenih normi jesu: za proteine, ugljikohidrate i masti $\pm 5\%$, izračunato na količine hranjivih materija izražene u gramima.

Tabela 5. Energetske i nutritivne vrijednosti za dnevni unos i obroke prema starosnoj grupi u gramima

Uzrast djece	11 mjeseci – 3 godine	3-6 godina
Obroci	D+U+R+U	
Procenat cjelodnevnog unosa	75%	
Energija	3.919/940 (kJ /kcal)	4.860/1.160 (kJ /kcal)
Proteini (10-15%)	23–35 g	29–44 g
Ugljikohidrati (45-60%)	> 117 g	> 145 g
Šećeri (<10%)	23 (< 12) g	29 (< 15) g
Ukupne masti(30 -40 %)	31–42 g	39–45 g
Zasićene masti (<10%)	< 10 g	< 13 g
So	< 2,3 g	< 2,9 g
Vlakna	> 8 g	> 11 g

- Legenda: D-doručak, U-užina, R-ručak.

3.2. Voda – najzdravije piće

Voda kao prirodan izbor našeg tijela najzdravije je piće koje je potrebno ljudskom organizmu za zdrav razvoj i funkcioniranje. Prema naučnom mišljenju (Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water¹ EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) 2, 3 European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italija), referentne vrijednosti za ukupan unos vode uključuju vodu iz pijaće vode, pića svih vrsta i iz vlage iz hrane i odnose se samo na uvjete umjerene temperature okoliša i umjerenog nivoa fizičke aktivnosti. Adekvatni unos vode za djecu na dnevnom nivou prikazan je u tabeli 6.

Tabela 6. Preporučeni unos vode

Starosna dob djeteta	Procijenjeni adekvatni unos vode mL/dan
novorođenčad u prvoj polovini prve godine života	100-190
odojčad uzrasta 6-12 mjeseci	800-1000
druga godina života	1.100-1.200
dječaci i djevojčice 2-3 godine	1.300
dječaci i djevojčice 4-6 godina	1.600

Dijete treba unijeti adekvatnu količinu tekućine tokom dana kako bi bilo adekvatno hidrirano. Posebnu pažnju rehidraciji treba posvetiti tokom toplih dana, povećane fizičke aktivnosti, kao i kod boravka na otvorenom tokom velikih hladnoća. Malu djecu treba bodriti da što prije nauče piti iz čaše (dozvoljena je i čaša s poklopcem) umjesto flašice, jer se time štiti zdravlje zuba. Od rane dobi djetetu treba razvijati naviku konzumiranja vode umjesto zaslađenih napitaka. Djeci treba poslužiti tečnost (vodu, nezaslađene napitke) nakon svakog obroka i, ako je moguće organizirati (u radu i prostorno), postaviti vodu (u kanisterima sa slavinama, bokalima i sl.) na vidno mjesto djeci kao podsjetnik da sami traže da piju vodu. U organizaciji rada odgojne grupe moguće je i odrediti termine za davanje vode djeci, jednako kao i termine obroka (doručak, ručak, užina) te na taj način omogućiti djeci da unesu adekvatne količine vode na dnevnoj osnovi.

4. PROSTOR, OPREMA I DISTRIBUCIJA HRANE U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI

4.1. Izgled trpezarije, higijena prostora i hrane prilikom serviranja obroka i jela

Prije svega, djeca moraju prati ruke prije odlaska u trpezariju, za vrijeme obroka u skladu s preporukama i propisima nadležnih zdravstvenih institucija. Prostor je prilagođen potrebama djece i što lakšem održavanju i serviranju obroka koja se pripremaju djeci u dškolskoj ustanovi. Veoma je važno da je prostor svijetao, prozračan i neophodno je osigurati sto sa 4 stolice za svako dijete u trpezariji. Stolovi su poredani tako da odgajatelj ili odgajateljica i drugo stručno osoblje priđu svakom djetetu i pruže pomoć i podršku pri hranjenju.

Djeca ranog uzrasta od 6 mjeseci do 3 godine života, prema dnevnoj organizaciji obroka, ranije dobivaju jelo i objeduju u prijatnom ambijentu. Hranilice u kojima djeca sjede moraju biti kvalitetne i prije svega sigurne za dijete.

Djeca se ne smiju požurivati i prekidati pri jelu. Svakom djetetu obavezno se servira čaša i papirnata maramica uz ostali pribor. Djeca se trebaju navikavati koristiti i ostali escajg osim kašike i o tome se treba s odgajateljima, roditeljima i djecom razgovarati i vježbati u skladu s uzrastom djece:

- navikavati djecu bontonu i planirati vrijeme za obroke bez požurivanja,
- drvene klupe se ne stavljaju u trpezariju pošto su djeca zbijena, povijena i odgajatelj ne može prići svakom djetetu prilikom hranjenja,
- u svakom momentu stručna licu su prisutna u trpezariji kako bi pružila pomoć djeci,
- uspostaviti kvalitetan odnos s roditeljima ukoliko dijete odbija kuhanu hranu i poduzeti mjere da dijete jede s ostalom djecom, a ne da mu roditelj odobrava odbijanje za jelom do povratka kući,
- vršiti analize i pratiti zadovoljstvo kod djece tokom pripremljenih obroka,
- predškolska ustanova obavezna je tokom registracije i osnivanja predškolske ustanove u kuhinju zaposliti kuhara s odgovarajućom stručnom spremom koji će pripremati djecu zdravu hranu u skladu s preporukama dnevnog energetskog unosa po obrocima,

- izrada jelovnika posebno za djecu ranog uzrasta i za djecu predškolskog uzrasta ukoliko su formirane odgojne grupe prema Odluci o Pedagoškim standardima i normativima za predškolski odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo ("Službene novine Kantona Sarajevo", br. 46/16, 12/21 i 20/22, 35/24),
- izrada jelovnika prema godišnjim dobima,
- u komisiju pri izradi jelovnika potrebno je uključiti, pored direktora, saradnika za hranu, odgajatelja, medicinsku sestru, nutricionistu, te roditelja ispred Vijeća roditelja,
- obavezno jelovnike prezentirati roditeljima i okačiti ih na vidno mjesto, te objaviti na oficijelnoj stranici predškolske ustanove. Predškolska ustanova treba se pridržavati jelovnika, a u slučaju promjene obroka, potrebno je informirati roditelje.

Uposlenici posebnu pažnju trebaju obratiti tokom posluživanja **vode**. Nakon zatvaranja kuhinje (čajne kuhinje), servirka i odgajatelji imaju obavezu ponuditi prema potrebi svakom djetetu svježu vodu za piće u posebnim čašama kako bi djeca zadovoljila potrebu za tekućinom koja im je neophodna tokom boravka u predškolskoj ustanovi, a posebno kada djeca borave u dvorištu.

4.2. Lična higijena osoblja koje rukuje hranom i higijena ruku

Osoblje mora održavati visok nivo lične higijene. Kontakt s hranom nije dozvoljen zaposlenim niti drugim osobama koje boluju od zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti hranom i o tome mora postojati pisani dokaz u skladu s HACCP sistemom.

Higijena radne odjeće

Svaki uposlenik mora imati odvojen prostor za ličnu i civilnu odjeću, tako da se radna odjeća i obuća drže odvojeno od civilne. Preporučuje se da se radna odjeća pere i suši u mašinama i prostorijama ustanove, te se na ovaj način osigurava da je odjeća adekvatno oprana i umanjuje rizik unakrsne kontaminacije. U procesu pripreme hrane uposlenici su obavezni nositi pokrivalo za glavu (kapu, jednokratnu kapu, maramu) tako da kompletna kosa bude prekrivena pokrivalom za glavu. Na radnom mjestu treba nositi čistu radnu odjeću koja treba biti svijetle boje, te čistu kapu ili drugo pokrivalo za glavu (zaštitu kose) i obuću. Radnu odjeću potrebno je redovno mijenjati. Civilna (lična) odjeća ne smije se nositi ispod radne odjeće. U procesu posluživanja hrane djeci zaposlenici su obavezni nositi predviđenu radnu uniformu, koju su obavezni održavati čistom i urednom. Predškolska ustanova obavezna je osigurati radnu uniformu zaposlenicima, kao

i ostale uvjete za čuvanje, pranje i održavanje radnih uniformi. Korištenje jednokratnih rukavica preporučuje se u iznimnim slučajevima kada je njihova upotreba opravdana, uz pravilno i namjensko korištenje. Zabranjeno je ponovno korištenje već korištenih rukavica.

4.3. Mjere za postupanje i odlaganje viška hrane od svakodnevnih obroka

Otpadom se smatraju ostaci hrane nakon konzumiranja, ostaci ambalaže, ostaci papirnih ubrusa ili salveta ako se koriste, ostaci sirovina i nejestivi dijelovi, ostaci iz proizvodnje hrane i sirovine s isteklim rokom trajanja, hrana odbačena uslijed neadekvatnog čuvanja i skladištenja i sl. Sav nastali otpad mora se uklanjati iz prostorija u kojima se nalazi i poslužuje hrana što je moguće prije, kako bi se izbjeglo nagomilavanje. Može se osigurati i odvojeno prikupljanje otpada prema kategoriji otpada, tako da će se osigurati zasebne kante ili kontejneri za otpad od hrane, kartonski i papirni otpad te plastični otpad. Za uklanjanje otpada treba koristiti kante odgovarajuće veličine, s poklopcem i pedalom za otvaranje. U kantama je obavezno korištenje vreća za smeće kako bi se smanjilo zadržavanje ostataka. Kante je potrebno prazniti i više puta u toku dana ako se napune, a na kraju radnog dana potrebno je iznijeti otpad na odgovarajuće mjesto, a kante oprati i ostaviti da se osuše, kako bi bile spremne za sljedeći.

Predškolska ustanova mora posjedovati vlastite vanjske kante ili kontejner za otpad, koji se moraju redovno prazniti, kao i odgovarajuće kante u prostorijama gdje se proizvodi i poslužuje hrana, odvojene od kanti za higijenski otpad. U skladu s HACCP sistemom, moraju se propisati mjere o postupanju s otpadom, usklađene s količinom otpada koji se stvara na dnevnom nivou, koje podrazumijevaju postupanje u slučaju veće količine otpada (hrane i sirovina).

Prijedlog iz prakse: Ugovoreni vanredni odvoz otpada od komunalnog preduzeća ili ugovorena primopredaja otpada u svrhu ishrane životinja.

5. SIGURNOST HRANE U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

Sigurnost hrane u predškolskim ustanovama predstavlja prioritet jer se radi o najosjetljivijoj populaciji – djeci ranog i predškolskog uzrasta. Upravo zbog toga je u predškolskoj ustanovi obavezna primjena HACCP sistema (Hazard Analysis and Critical Control Points), koji je osmišljen kako bi se identificirale i kontrolirale sve potencijalne opasnosti koje bi mogle ugroziti hranu i zdravlje djece.

Šta je HACCP u predškolskoj ustanovi?

HACCP u predškolskoj ustanovi jeste preventivni sistem sigurnosti hrane koji pomaže u prepoznavanju i kontroli kritičnih tačaka u procesu pripreme i posluživanja hrane. Njegova svrha jeste da osigura da sva hrana koja se daje djeci bude zdravstveno ispravna i sigurna za konzumaciju. U praksi, HACCP znači da vodi brigu o svim koracima – od nabavke namirnica, njihovog pravilnog skladištenja, pa do higijenske pripreme i posluživanja obroka.

Na prvi pogled, HACCP sistem može izgledati kao dodatni administrativni teret, ali zapravo je on važan alat koji štiti sve uključene – direktore predškolskih ustanova, uposlenike i, najvažnije, djecu. Pravilna implementacija i održavanje HACCP-a ne samo da smanjuje rizike od trovanja hranom ili bolesti nego i direktoru (odgovornom licu), ali i osoblju daje sigurnost da su svi postupci u vezi s hranom pod kontrolom i u skladu sa zakonom. Na taj način, u slučaju bilo kakvih inspekcijskih nadzora ili nepravilnosti, dokumentacija i vođenje sistema dokaz su da je predškolska ustanova i njegovi radnici preduzeli sve potrebne mjere kako bi zaštitili djecu.

Zašto je HACCP bitan?

HACCP sistem je ključan jer:

- **Smanjuje rizik od bolesti koje se prenose hranom.** Djeca su posebno osjetljiva na ove bolesti, a HACCP osigurava da se u predškolskoj ustanovi rukuje hranom na siguran način.
- **Omogućava sljedivost.** Ako se desi problem, sistem omogućava brzu identifikaciju izvora rizika i preduzimanje korektivnih mjera.
- **Osigurava usklađenost sa zakonskim propisima,**
- **Daje povjerenje roditeljima.** Znajući da je HACCP na snazi, roditelji mogu biti sigurni da je hrana koju njihova djeca konzumiraju sigurna.

Dakle, HACCP nije samo zakonski zahtjev, već sistem koji direktno doprinosi zdravlju i sigurnosti djece, a istovremeno olakšava rad uprave i osoblja prškolske ustanove pružajući im sigurnost i strukturu u svakodnevnom poslovanju.

5.1. Preduvjetni programi

Da krenemo od početka, a to su određeni preduvjeti koji se moraju ispuniti kako bismo imali uspostavljen sistem sigurnog poslovanja s hranom. Ovi preduvjeti se ogledaju u uspostavljanju preduvjetnih programa koji čine osnovu za dalje razvijanje sistema sigurnosti hrane. Ključni preduvjetni programi u predškolskoj ustanovi a jesu dobre higijenske prakse (DHP) i dobre proizvođačke prakse

(DPP). Ovi programi osiguravaju da su svi procesi u rukovanju hranom organizirani na način koji minimizira rizike po zdravlje djece i garantira visoke higijenske standarde.

5.1.1. Dobre higijenske prakse (DHP)

Dobra higijenska praksa (DHP) predstavlja osnovu za uspostavljanje i funkcioniranje sistema sigurnosti hrane, kao što je HACCP. Cilj DHP-a jeste osigurati čisto i higijensko okruženje u kojem se rukuje hranom, kako bi se smanjio rizik od kontaminacije i osigurala zdravstvena ispravnost hrane koja se poslužuje djeci. Kroz primjenu DHP-a predškolske ustanove ispunjavaju osnovne zakonske zahtjeve i uspostavljaju preduvjete za sigurnu i kvalitetnu prehranu.

(A) Lična higijena

Lična higijena zaposlenika je ključna za sigurnost hrane i sprečavanje kontaminacije. To uključuje:

- **Pranje ruku:** Zaposlenici moraju temeljno prati ruke prije početka rada, nakon rukovanja sirovim namirnicama, nakon posjete toaletu, te svaki put kada postoji rizik od kontaminacije. Pravilno pranje ruku treba uključivati sapunanje, ispiranje pod toplom vodom i sušenje **papirnim** ubrusima.
- **Čista radna odjeća:** Zaposlenici moraju nositi čistu radnu odjeću koja se redovno mijenja. Radna odjeća treba biti svijetle boje radi lakšeg uočavanja prljavštine. Nečista odjeća mora se odmah zamijeniti.
- **Zaštita kose:** Kosa mora biti uredno svezana i pokrivena kapom, mrežicom ili maramom. Na taj se način sprečava padanje dlaka u hranu.
- **Uklanjanje nakita:** Nakit, satovi i ukrasi ne smiju se nositi u kuhinji jer mogu biti izvor kontaminacije i prljavštine, a postoji i rizik da mali dijelovi upadnu u hranu.
- **Zdravstvena kontrola:** Svi zaposlenici moraju redovno prolaziti zdravstvene preglede, posebno ako pokazuju znakove bolesti (npr. infekcije kože, respiratorni problemi). Bolest može predstavljati izvor kontaminacije hrane, zbog čega je važno da se takvi zaposlenici isključe iz rada s hranom dok se ne oporave.

(B) Higijena prostora i opreme

Održavanje čistoće radnog prostora, opreme i površina na kojima se rukuje hranom ključno je za sprečavanje kontaminacije:

- **Čišćenje i dezinfekcija:** Kuhinja, radne površine i oprema moraju se redovno čistiti i dezinficirati. Sredstva za čišćenje i dezinfekciju trebaju biti profesionalna, a njihova

upotreba mora biti u skladu s uputstvima proizvođača kako bi se osiguralo da su sigurna za upotrebu u blizini hrane. Svako sredstvo koje se koristi potrebno je da ima prateću dokumentaciju u vidu tehničkog lista i sigurnosno-tehničkog lista, što vam osigurava distributer sredstva koje koristite.

- **Skladištenje opreme:** Oprema i pribor moraju biti pohranjeni na čistom mjestu, zaštićeni od prašine i prljavštine. Prljava oprema nikada se ne smije ostaviti u prostorijama gdje se priprema hrana.

(C) Korištenje jednokratnih rukavica

Korištenje jednokratnih rukavica u kuhinjama predškolske ustanove česta je praksa, ali je važno razumjeti kada i kako ih koristiti kako bi se osigurala njihova učinkovitost u sprečavanju kontaminacije:

- **Pravilna upotreba rukavica:** Rukavice treba nositi kada se rukuje sa sirovim mesom, ribom, kako bi se smanjio rizik od prijenosa mikroorganizama. Međutim, nošenje rukavica nije zamjena za pranje ruku – ruke se moraju temeljno oprati prije stavljanja rukavica i nakon njihovog skidanja.
- **Mijenjanje rukavica:** Rukavice se moraju mijenjati nakon svakog kontakta sa sirovim namirnicama, prilikom prelaska na rukovanje gotovim proizvodima, te svaki put kada postoji rizik od kontaminacije. Rukavice koje se jednom skinu ne smiju se ponovo koristiti.

(D) Potencijalni rizici

Ako se rukavice koriste nepravilno (npr. dugo se nose bez mijenjanja ili se dodiruju kontaminirane površine), mogu postati izvor kontaminacije. Zbog toga je ključno da osoblje bude temeljno **educirano o pravilnom korištenju jednokratnih rukavica**. Rukavice treba koristiti kada je to zaista neophodno, kao što je rukovanje sa sirovim mesom ili ribom, ili kada osoba ima manje posjekotine ili ozljede na rukama. Međutim, ako su ruke osobe koja rukuje hranom zdrave, bez ikakvih posjekotina ili otvorenih rana, često je bolje izbjegavati korištenje rukavica.

Naime, nošenje rukavica može stvoriti **osjećaj lažne sigurnosti** – osoblje može smatrati da su njihove ruke čiste samo zato što nose rukavice, te manje pažnje posvetiti pranju ruku ili zamjeni rukavica između različitih zadataka. Rukavice se mogu brzo kontaminirati, baš kao i neoprane ruke, ako se koriste nepravilno ili ako se ne mijenjaju dovoljno često.

Zato je ključno educirati osoblje da razumije da **rukavice nisu zamjena za pranje ruku**, već dodatna zaštita koja se koristi samo u specifičnim situacijama. Ruke treba prati temeljno prije stavljanja rukavica i nakon njihovog skidanja, a rukavice se moraju mijenjati svaki put kada

postoji rizik od kontaminacije. Na taj način rukavice postaju djelotvorno sredstvo u sprečavanju kontaminacije, a ne izvor rizika.

Na kraju, dobra higijenska praksa predstavlja osnovni temelj za sigurno rukovanje hranom i zaštitu zdravlja djece u predškolskoj ustanovi. Redovna primjena ovih praksi smanjuje rizik od kontaminacije, poboljšava sigurnost obroka i osigurava da svi procesi u vezi s hranom ispunjavaju zakonske obaveze.

Uposlenici, kao ključni faktor u osiguravanju higijene, moraju biti svjesni svoje odgovornosti i posvećeni pravilnoj primjeni higijenskih mjera. Kroz kontinuiranu edukaciju i dosljednu primjenu DHP-a, predškolske ustanove ne samo da stvaraju sigurno okruženje za djecu već i pokazuju visok nivo profesionalnosti i brige za zdravlje najmlađih.

Primjena DHP-a prvi je korak ka uspostavljanju efikasnog HACCP sistema i osiguravanju zdravstvene ispravnosti hrane.

5.1.2. Unakrsna kontaminacija

Šta je, kako nastaje i zašto je opasna?

Unakrsna kontaminacija jedan je od najvećih rizika u rukovanju hranom, posebno u okruženjima kao što su predškolske ustanove gdje se brinemo o osjetljivoj populaciji – djeci. Unakrsna kontaminacija nastaje kada se štetni mikroorganizmi, poput bakterija, virusa ili parazita, prenesu s jedne namirnice na drugu, obično putem nečistih površina, opreme ili ruku zaposlenika.

Kako dolazi do unakrsne kontaminacije?

Unakrsna kontaminacija može nastati na više načina, a najčešći uzroci jesu:

- **Kontakt između sirovih i gotovih namirnica:** Naprimjer, ako se sirovo meso stavlja na istu površinu ili na dasku za rezanje koja se koristi za gotovu hranu, bakterije s mesa mogu preći na hranu koja se neće više termički obrađivati, poput salate ili voća.
- **Nečisti pribor i oprema:** Noževi, daske za rezanje ili posuđe koje se koriste za sirove namirnice mogu prenijeti opasne mikroorganizme na drugu hranu ako nisu pravilno oprani i dezinficirani.
- **Prljave ruke:** Ako uposlenici ne operu ruke nakon rukovanja sirovim namirnicama, posebno mesom, mogu prenijeti bakterije na drugu hranu ili površine.
- **Kontaminacija putem krpa i spužvi:** Krpe ili spužve koje su korištene za čišćenje sirovih namirnica mogu širiti bakterije na druge površine ako se ne koriste ispravno ili ne

mijenjaju redovno.

- **Zašto je unakrsna kontaminacija opasna?**

Unakrsna je kontaminacija opasna jer može uzrokovati ozbiljna trovanja hranom. Neke od najčešćih bakterija koje se prenose unakrsnom kontaminacijom jesu:

- **Salmonela:** Često se nalazi u sirovom mesu, jajima i peradi. Može izazvati ozbiljne gastrointestinalne probleme, a djeca su posebno osjetljiva.
- **Escherichia coli:** Prisutna u sirovom mesu, posebno mljevenom mesu, ova bakterija može uzrokovati ozbiljne bolesti i komplikacije, posebno kod djece.
- **Listeria:** Može preživjeti na hladnim temperaturama i lahko se prenosi križnom kontaminacijom, posebno u hrani koja se ne kuha prije konzumacije.

Djeca su posebno osjetljiva na ove patogene jer njihov imuni sistem još nije u potpunosti razvijen. Trovanje hranom kod djece može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema, uključujući dehidraciju, hospitalizaciju, pa čak i smrt u ekstremnim slučajevima.

Kako spriječiti unakrsnu kontaminaciju?

Kako bi se izbjegla unakrsna kontaminacija, ključno je pridržavati se sljedećih pravila:

- **Odvojene površine i pribor:** Uvijek koristite odvojene daske za rezanje i noževe za sirovo meso i gotovu hranu. Ako to nije moguće, temeljno ih operite i dezinficirajte između korištenja.
- **Higijena ruku:** Redovno pranje ruku nakon rukovanja sirovim namirnicama najvažniji je korak u sprečavanju kontaminacije.
- **Pravilno skladištenje:** Sirove namirnice, posebno meso i perad, uvijek čuvajte odvojeno od gotove hrane, koristeći hermetički zatvorene posude.
- **Čišćenje opreme:** Osigurajte da se pribor, daske za rezanje i radne površine redovno čiste i dezinficiraju nakon kontakta sa sirovim namirnicama.
- **Korištenje čistih krpa:** Zamijenite ili dezinficirajte krpe i spužve nakon svake upotrebe, posebno ako su korištene za čišćenje sirovih namirnica.

Unakrsna kontaminacija skriveni je, ali ozbiljan rizik u svakodnevnom rukovanju hranom. Njeno razumijevanje i pravilno sprečavanje može zaštititi zdravlje djece i osigurati sigurno okruženje u kojem se hrana priprema. Svako u kuhinji predškolske ustanove igra ključnu ulogu u sprečavanju križne kontaminacije kroz pravilnu higijenu, odvojeno rukovanje hranom i čistoću opreme.

5.1.3. Dobre proizvođačke prakse (DPP)

Dobra proizvođačka praksa (DPP) obuhvata sve aktivnosti koje osiguravaju da su procesi proizvodnje i rukovanja hranom organizirani na način koji garantira kvalitet i zdravstvenu

ispravnost proizvoda. Implementacija DPP-a u predškolskim ustanovama omogućava efikasno upravljanje svim fazama proizvodnje, od nabave sirovina do čuvanja gotovih proizvoda, i osigurava da hrana bude sigurna za konzumaciju.

(A) Nabavka sirovina

U procesu nabavke sirovina predškolske ustanove moraju obratiti posebnu pažnju na kvalitet i sigurnost proizvoda koje nabavljaju:

- **Jasno definiranje karakteristika sirovina:** Prije nabavke potrebno je definirati koje karakteristike sirovine moraju zadovoljiti, uključujući zdravstvenu ispravnost, temperaturu dostave i ambalažu.
- **Odabir dobavljača:** Dobavljači moraju biti pouzdani i sposobni dokazati da proizvodi dolaze iz sigurnih izvora. Obavezno je da se sarađuje s dobavljačima koji imaju uspostavljen HACCP sistem, što garantira da su i oni usklađeni sa standardima sigurnosti hrane.
- **Specifikacije i dokumentacija:** Opis sirovina treba sadržavati parametre kvalitete i rok trajanja kako bi se osiguralo da se sirovine koriste u optimalnim uvjetima.

Pravilna nabavka sirovina smanjuje rizik od kontaminacije i osigurava da hrana koja se koristi u predškolskoj ustanovi bude svjež, kvalitetna i sigurna za djecu.

(B) Prijem hrane

Prijem hrane u predškolskoj ustanovi ključna je i prva kontrolna točka za kontrolu kvalitete i sigurnosti sirovina. Proces prijema uključuje:

- **Kontrola prijema:** Hrana se mora provjeriti odmah po prijemu kako bi se osiguralo da je u dobrom stanju, pravilno zapakovana s važećim rokom trajanja. Važno je provjeriti temperaturu dostavljenih proizvoda, posebno onih koji zahtijevaju hladni lanac transporta.
- **Skladištenje po prijemu:** Hranu treba odmah smjestiti u odgovarajuće rashladne uređaje kako bi se održala njena sigurnost i svježina. Proizvodi se trebaju čuvati odvojeno od neprehrambenih proizvoda kako bi se spriječila unakrsna kontaminacija.
- **Dokumentacija o prijemu:** Sve informacije o prijemu, uključujući račune i otpremnice, deklaracije potrebno je evidentirati i čuvati kako bi se osigurala sljedivost i ispunili zakonski zahtjevi.

(C) Skladištenje hrane

Ispravno skladištenje hrane ključno je za održavanje njene svježine i sigurnosti. DPP u skladištenju uključuje:

- **Rotacija zaliha:** Potrebno je primijeniti sistem FIFO (First In, First Out) kako bi se osiguralo da se najstariji proizvodi prvo koriste. Ovo smanjuje rizik od kvarenja i bacanja hrane.
- **Razdvajanje hrane:** Sirova hrana mora biti odvojena od gotovih proizvoda kako bi se spriječila unakrsna kontaminacija. U hladnjacima sirovo meso treba čuvati na nižim policama kako bi se spriječilo kapanje na gotovu hranu.
- **Pravilno označavanje:** Svi proizvodi moraju biti jasno označeni s datumima prijema i isteka roka trajanja kako bi se osigurala njihova upotreba u odgovarajućem vremenskom periodu.

(D) Specifični zahtjevi za postupke pripreme hrane

U procesu pripreme hrane važno je osigurati:

- **Pravilno rukovanje sirovinama:** Sirovo meso i riba trebaju se pripremati u odvojenim prostorijama ili u **različito vrijeme** od gotove hrane kako bi se spriječila križna kontaminacija.
- **Čistoća opreme i površina:** Sva oprema i radne površine moraju biti čiste i dezinficirane prije početka rada. Korištenje različitih dasaka (daske u različitim bojama) za rezanje sirove i gotove hrane preporučuje se kao mjera dodatne zaštite.
- **Kontrola temperature:** Prilikom termičke obrade hrane važno je osigurati da se hrana kuha ili peče na dovoljnoj temperaturi (min. 82° C) kako bi se eliminirali patogeni mikroorganizmi.

(E) Termička obrada hrane

Termička obrada ključni je korak za osiguranje zdravstvene ispravnosti hrane. Prilikom obrade potrebno je:

- **Pratiti temperaturu:** Hrana se mora kuhati na minimalno 82° C kako bi se osiguralo uništenje patogenih mikroorganizama. Za veće komade mesa obavezna je upotreba ubodnog termometra kako bi se osigurala ispravna temperatura u središtu proizvoda.
- **Evidentirati temperaturene procese:** Redovno bilježenje temperature prilikom kuhanja ili pečenja važno je kako bi se osiguralo praćenje i ispunjenje zahtjeva HACCP-a.

(F) Serviranje hrane

Serviranje hrane ključni je korak u osiguravanju da djeca dobiju obrok koji je siguran i kvalitetan. Ovaj proces uključuje:

- **Priprema za serviranje:** Do momenta serviranja hrana treba biti pravilno zapakovana i zaštićena od kontaminacije. Hranu koja je prošla termičku obradu treba čuvati na temperaturi iznad 63° C kako bi se spriječilo razmnožavanje mikroorganizama dok se ne podijeli djeci.
- **Kontrola temperature tokom serviranja:** Preporučuje se redovna provjera temperature hrane prije serviranja kako bi se osiguralo da je hrana unutar sigurnih temperaturnih granica, posebno za toplu hranu.
- **Higijena osoblja tokom serviranja:** Osoblje koje poslužuje hranu mora nositi čistu radnu odjeću i redovno prati ruke. Ako se koriste jednokratne rukavice, moraju se mijenjati između različitih aktivnosti, npr. između posluživanja i čišćenja.
- **Uvjeti serviranja:** Hrana treba biti servirana u čistim posudama i servirana na način koji omogućava djetetu da je konzumira bez dodatnog rizika od kontaminacije. Svi pribori za jelo trebaju biti pravilno dezinficirani i čuvani prije upotrebe.

(G) Hlađenje i skladištenje gotovih obroka

Pravilno hlađenje gotovih obroka osigurava da hrana ostane sigurna za konzumaciju:

- **Brzo hlađenje:** Vrlo rijetko ćemo hranu nakon termičke obrade hladiti radi čuvanja u hladnjaku, ali ukoliko se za to ukaže potreba moramo voditi računa da nakon termičke obrade hranu treba brzo ohladiti na odgovarajuću temperaturu i smjestiti u hladnjak (unutar četiri sata od momenta završetka termičke obrade). Smanjivanje temperature treba biti brzo kako bi se izbjeglo razmnožavanje mikroorganizama.
- **Skladištenje u hladnjaku:** Gotova hrana mora se čuvati na temperaturi ispod 4° C kako bi se osigurala njena sigurnost do trenutka posluživanja.

5.2. Sistem sigurnosti hrane HACCP

Nakon što su preduvjetni programi uspješno implementirani i postavljeni kao osnova, predškolske ustanove spremne su za primjenu **HACCP sistema**. Preduvjetni programi, poput dobrih higijenskih praksi (DHP) i dobrih proizvođačkih praksi (DPP), osiguravaju osnovne uvjete i higijenske standarde koji su potrebni da bi se HACCP sistem mogao efikasno primijeniti.

HACCP sistem (Hazard Analysis and Critical Control Points) predstavlja metodološki pristup identifikaciji, procjeni i kontroli potencijalnih opasnosti u procesu pripreme hrane. Cilj HACCP-

a jeste prepoznati kritične tačke u procesu gdje može doći do pojave bioloških, hemijskih ili fizičkih opasnosti i uspostaviti kontrolne mjere kako bi se rizici smanjili ili potpuno eliminirali. Kao nastavak na preduvjetne programe, HACCP se fokusira na specifične tačke u procesu pripreme hrane, gdje se mogu identificirati i kontrolirati potencijalni rizici. Na ovaj način HACCP omogućava predškolskoj ustanovi da proaktivno pristupe sigurnosti hrane, osiguravajući da su svi koraci, od prijema sirovina do serviranja obroka, pod stalnim nadzorom.

Implementacija HACCP-a nije samo ispunjavanje zakonskih obaveza već i značajan korak ka zaštiti zdravlja djece, zaposlenika i ugleda ustanove. Kroz dobro osmišljene i pravilno provedene kontrolne mjere, predškolske ustanove mogu osigurati da hrana koja se poslužuje bude zdravstveno ispravna i sigurna za konzumaciju.

Kvalitetno implementiran HACCP sistem pruža dodatnu strukturu i sigurnost u svakodnevnom poslovanju predškolske ustanove osiguravajući da su sve opasnosti identifikovane i pod kontrolom. U narednim poglavljima detaljno ćemo obraditi sedam principa HACCP-a i kako ih primijeniti u praksi.

5.2.1. Principi HACCP-a

Nakon što smo objasnili važnost HACCP sistema, sada ćemo detaljnije obraditi sedam ključnih principa koji čine osnovu ovog sistema. Ovi principi odnose se na identifikaciju, praćenje i kontrolu opasnosti u svakom koraku rukovanja hranom u predškolskoj ustanovi, od nabavke do serviranja.

1. Provođenje analize opasnosti

Prvi korak HACCP sistema jeste identifikacija svih potencijalnih opasnosti koje mogu ugroziti sigurnost hrane. Opasnosti mogu biti:

- Fizičke (komadići plastike, stakla ili kostiju),
- Hemijske (ostaci deterdženata ili pesticida),
- Biološke (bakterije, virusi, paraziti).

U kontekstu predškolska ustanov analiza opasnosti uključuje pregled svih faza pripreme hrane – od trenutka kada se hrana primi do njenog posluživanja djeci. Naprimjer, jedan od rizika može biti nedovoljno kuhanje hrane ili nepravilno skladištenje namirnica koje se brzo kvare, kao što su mliječni proizvodi i meso.

2. Identifikacija kritičnih kontrolnih tačaka (CCP)

Nakon identifikacije opasnosti, potrebno je odrediti kritične kontrolne tačke (CCP), tj. tačke u procesu gdje se može primijeniti kontrola kako bi se uklonila opasnost ili svela na prihvatljiv nivo.

U predškolskoj ustanovi neke od CCP-a mogu biti:

- Temperatura skladištenja (hladnjače i zamrzivači),
- Temperatura kuhanja i pečenja (da bi se uništile bakterije).

Ove su tačke ključne jer je u njima najvažnije primijeniti mjere koje osiguravaju da hrana ostane sigurna.

3. Uspostavljanje kritičnih granica

Za svaku kritičnu kontrolnu tačku potrebno je uspostaviti kritične granice – konkretne mjere koje se moraju poštovati kako bi se osigurala sigurnost hrane.

Naprimjer:

- Temperatura hladnjaka mora biti ispod 4° C kako bi se spriječio rast bakterija,
- Minimalna temperatura kuhanja mora biti 82° C kako bi se hrana sigurno termički obradila.

Ako te granice nisu postignute, hrana može postati opasna za djecu.

4. Praćenje kontrolnih tačaka

Svaka kontrolna tačka mora biti praćena kako bi se osiguralo da su kritične granice ispoštovane.

U predškolskoj ustanovi to znači da se redovno mjeri i bilježi:

- Temperatura rashladnih uređaja i zamrzivača,
- Vrijeme i temperatura kuhanja,
- Stanje čistoće opreme i površina.

Ovo praćenje neophodno je jer pomaže da se brzo uoče nepravilnosti i spriječe potencijalne opasnosti.

5. Uspostavljanje korektivnih mjera

Ako praćenje pokaže da su kritične granice prekršene (npr. hladnjak nije dovoljno hladan), potrebno je odmah poduzeti korektivne mjere. U predškolskoj ustanovi ove mjere mogu uključivati:

- Hitno premještanje namirnica u ispravan rashladni uređaj,
- Dodatno kuhanje hrane kako bi se postigla sigurna temperatura,
- Odbacivanje hrane koja je izložena riziku.

Korektivne mjere moraju biti dokumentirane kako bi se osiguralo da je opasnost uklonjena.

6. Uspostavljanje procedura za verifikaciju

Potrebno je periodično provjeravati da li HACCP sistem funkcionira ispravno. Verifikacija može uključivati:

- Redovne inspekcije,
- Provjeru evidencija o temperaturama i čišćenju,
- Uzorkovanje i analizu hrane od akreditirane laboratorije.

Verifikacija omogućava da se uvjerimo da su sve mjere učinkovite i da se sigurnost hrane održava na visokom nivou.

7. Dokumentacija i vođenje evidencije

Za svaki korak u HACCP sistemu potrebno je voditi preciznu dokumentaciju. Ovo uključuje zapise o:

- temperaturi skladištenja,
- vremenu i temperaturi kuhanja,
- korektivnim mjerama koje su preduzete,
- zdravstvenom stanju i obuci zaposlenih.

Ova dokumentacija ne samo da osigurava usklađenost sa zakonom već olakšava praćenje sigurnosti hrane i inspekcijske nadzore.

5.2.2. Djeca s posebnim režimom ishrane – Upravljanje alergenima

U predškolskim ustanovama koje ispunjavaju uvjete u skladu s Pravilnikom o higijeni hrane (Službeni glasnik Bosne i Hercegovine, broj: 04/13), preporučuje se osigurati odgovarajući obrok za djecu s posebnim režimom ishrane.

Posebni oblici ishrane odnose se na:

- a) intoleranciju na određenu hranu i sastojke hrane, te alergije (mlijeko, jaja, orašasto voće, jagodičasto voće...);
- b) celijakiju, s popisom hrane koju treba izbjegavati i zamijeniti je odgovarajućim bezglutenskim proizvodima te sa specifičnim uputama o pripremi i kuhanju ove hrane;
- c) određena druga zdravstvena stanja koja zahtijevaju poseban način ishrane (gojaznost, dijabetes, hronična bubrežna bolest, dislipidemija, metabolički sindrom i dr.).

Roditelj je obavezan dostaviti odgovarajuću medicinsku dokumentaciju od ordinirajućeg doktora specijaliste.

Dijete s posebnim režimom ishrane prati se kroz protokol koji uređuje predškolska ustanova pravilima ishrane.

U izradi jelovnika za djecu s posebnim režimom ishrane sudjeluje stručna osoba koja se bavi ishranom – nutricionista.

Preosjetljivost na hranu obuhvata širok spektar patoloških reakcija, raznovrsne patogeneze i vrlo šaroliko kliničko manifestiranje, a definira se kao neželjena reakcija koja se ponavlja nakon konzumiranja inkriminirane hrane ili njenih pojedinih sastojaka poput proteina, šećera, masti, supstanci za postizanje ukusa, boje i sl. Ukoliko je takva reakcija imunoposredovana, naziva se nutritivnom alergijom i nastaje zbog nemogućnosti da se uspostavi ili održi imunotolerancija prema proteinima iz hrane. Nepodnošenje ili intolerancija neželjena je reakcija koja nastaje bez podsticaja specifičnog imunog odgovora i obuhvata različite manifestacije patoloških reakcija na hranu. Za dječiju dob specifično je da su imunoposredovane alergije na hranu mnogo češće u poređenju s preosjetljivošću neimunološkog porijekla koja preovladava kod odraslih.

Alergije na hranu najučestalije su u uzrastu dojenčeta, i to između 6. i 9. mjeseca života, pretežno na alergene kravljeg mlijeka. Pored mlijeka, najčešće se javlja na kikiriki, lješnjak, ribu i jaja. Glavni uzrok alergije na mlijeko jesu bjelančevine, a mliječni šećer (laktoza) razlog je pojave intolerancije tj. netolerancije ili nepodnošenja laktoze zbog nedostatka enzima laktaze u probavnom sistemu koja razgrađuje laktozu. Sastojci mlijeka, koji se koriste kao aditivi u mnogim prehrambenim proizvodima, također su izvor alergije i/ili intolerancije, pa je veliki broj hrane skriven izvor alergena. Alergije na voće i povrće vrlo su česte. Od voća često se susreće alergija na agrume i jagode, rjeđe breskve i mandarine, a od povrća vrlo snažni alergeni jesu: mahunarke, mrkva, celer, paradajz, rijetko krompir.

Posebnu pažnju u praksi treba obratiti na fenomen unakrsne reaktivnosti, npr. bolesnici alergični na polen često imaju i alergijsku reakciju na neku hranu.

Alergeni se obavezno moraju obilježiti različitim slovima, stilovima ili bojom u pozadini:

1. Žitarice koje sadrže gluten: pšenica, raž, ječam, ovas ili njihovi hibridi i proizvodi;
2. Rakovi i proizvodi od rakova;
3. Jaja i proizvodi od jaja;
4. Ribe i proizvodi ribarstva;
5. Kikiriki i proizvodi od kikirikija;
6. Soja i proizvodi od soje;
7. Mlijeko i proizvodi od mlijeka (uključujući laktozu);
8. Koštunjčavo voće: badem, lješnjak, orah, indijski orah, pekan orah, brazilski orah, pistacija, makadamija i njihovi proizvodi;
9. Celer i proizvodi od celera;
10. Gorušica (slačica) i proizvodi od gorušice;

11. Sjeme susama i proizvodi od sjemena susama;
12. Sumporni dioksid i sulfati u koncentracijama većim od 10 mg/kg ili 10 mg/l, izraženi kao ukupni SO₂ koji se računaju za proizvode koji su pripremljeni za konzumaciju ili su rekonstituirani u skladu s uputstvom proizvođača;
13. Lupina i proizvodi od lupine;
14. Mekušci i proizvodi od mekušaca.

Za realizaciju provođenja posebnog režima ishrane kod djece s alergijama /intolerancijama na hranu ili celijakijom neophodno je osigurati odgovarajuće uvjete i opremu za siguran rad i pripremu sigurnih obroka. Također, ukoliko je potrebno, u skladu s posebnim nutritivnim zahtjevima djeteta, modificirati jelovnik i nabaviti neophodne namirnice.

U posebnim situacijama, kada je potrebno osigurati siguran transport obroka, ukoliko se distribuiraju u posebne vaspitne jedinice, osigurati odgovarajuću ambalažu – termoposude za transport. Posude moraju biti pravilno obilježene, a termoposuda s pripremljenim posebnim obrokom mora sadržavati naziv vaspitne jedinice u koju se transportira i ime i prezime djeteta. S tim u vezi, veoma je važno vršiti redovnu edukaciju zaposlenih.

U slučajevima da je veći broj upisane djece u predškolskoj ustanovi s alergijama, neophodno je osigurati izdvojeni dio kuhinje ili posebnu kuhinju sa svim neophodnim priborom i opremom, s posebnim osobljem zaduženim za pripremu hrane. Prilikom serviranja mora se osigurati da pripremljena hrana stigne do djeteta kojem je namijenjena i da se pod nadzorom konzumira.

Kod pripreme hrane za djecu s alergijama potrebno je strogo pridržavanje dobre higijenske i proizvođačke prakse radi sprečavanja miješanja i kontaminacije s drugom hranom. Preporuke za postupanje u slučaju poznate alergije/intolerancije na neki od sastojaka hrane kod djece:

- provjeriti sve sastojke hrane koja se priprema i poslužuje,
- provjeriti sve sastojke sirovina koja se stavljaju u hranu koja se poslužuje,
- provjeriti specifikacije za sirovine koje su dostavili dobavljači sirovina,
- čuvati kopiju ili zapis sastojaka koji su korišteni prilikom pripreme hrane, ukoliko se priprema hrana koja ne sadrži neki određeni sastojak (moguć alergen), osigurati da je površina i oprema koja se koristi prvo dobro očišćena i oprana (ponekad 1 mg, a u nekim slučajevima i 1 µg sastojka uzrokuje alergijsku reakciju),
- dobro oprati ruke prije pripreme i posluživanja hrane,
- osigurati kontrolu prilikom posluživanja hrane za djecu s alergijskom reakcijom (preporuka – odvojeno od ostale hrane),
- provoditi kontinuiranu edukaciju zaposlenih za postupanje u slučajevima pojave alergije.

Hranu bez alergena obavezno označiti prilikom pripreme i porcioniranja s tačnom oznakom bez kojeg je alergena navedena hrana pripremljena, kao i imenom i prezimenom djeteta kojem je namijenjena. Ovo je posebno važno prilikom prevoza hrane i posluživanja u područnim jedinicama. Obratiti pažnju na posluživanje takve hrane u vaspitnoj grupi da bi se spriječila naknadna kontaminacija alergenima.

odgajatelji moraju voditi računa da djeca ne razmjenjuju obroke ili dijele hranu, što može predstavljati potencijalni rizik za djecu s alergijama. Također, trebaju biti obučeni da prepoznaju simptome alergijske reakcije i da brzo reagiraju u takvim situacijama;

- dijete s posebnim režimom ishrane fizički se odvoji (stol i stolica), ali tako da nije izolirano od grupe i ne osjeća se izoliranim. Na ovaj način umanjujemo rizik, tj. mogućnost propusta uzrokovan ljudskim faktorom. Ovo, naravno, ne isključuje nadzor djeteta za vrijeme jela;
- u slučaju pojave simptoma alergijske reakcije, odgajatelji moraju odmah kontaktirati odgovorno lice unutar predškolske ustanove i, po potrebi, pozvati hitnu pomoć;
- **odgovorno lice** koordinira sve aktivnosti vezane za sigurnost hrane i alergije u predškolskoj ustanovi. On osigurava da su svi uposlenici, uključujući kuhare i odgajatelje, obučeni o pravilnom upravljanju alergenima i da razumiju protokole za hitne situacije;
- prati i ažurira dokumentaciju o alergijama djece i osigurava da su svi članovi osoblja upoznati sa specifičnim potrebama svakog djeteta;
- također, odgovorno lice predškolske ustanove može provoditi edukacije za roditelje i osoblje o sigurnom upravljanju hranom i važnosti praćenja procedura, čime se smanjuje rizik od grešaka i neusklađenosti.

Edukacija i podizanje svijesti

Kontinuirana edukacija zaposlenika predškolske ustanove i roditelja ključna je za uspješno upravljanje alergenima:

- **Osoblje predškolske ustanove** mora proći obuku o prepoznavanju alergijskih reakcija, pravilnom rukovanju alergenima i mjerama koje treba poduzeti u slučaju hitnih situacija. Edukacija uključuje i razumijevanje etiketa na prehrambenim proizvodima kako bi se izbjegli skriveni alergeni;
- **Roditelji** mogu biti uključeni u radne sastanke s osobljem predškol kako bi se osigurala otvorena komunikacija i razmjena informacija o potrebama djeteta;
- **Pedijatar** može organizirati radionice i predavanja o važnosti pravilne ishrane za djecu s alergijama i načinima kako se rizici mogu minimizirati.

Upravljanje alergenima u predškolskoj ustanovi zahtijeva multidisciplinarni pristup i saradnju svih uključenih. Svaki član tima ima svoju odgovornost, a zajednički cilj jeste osigurati sigurno

okruženje za djecu s alergijama. Uz pravilno planiranje, edukaciju i pridržavanje protokola, vrtići mogu osigurati da se alergijska reakcija ne dogodi, te da djeca uživaju u sigurnim i hranjivim obrocima prilagođenim njihovim potrebama. Posebno važan korak u ovom procesu jeste izrada *Procedure upravljanja alergenima*, koja je prilog ovih smjernica.

Ova *Procedura* treba jasno definirati korake i način postupanja u slučajevima kada u predškolskoj ustanovi imamo dijete s alergijama. *Procedura upravljanja alergenima* obuhvata sve, od identifikacije djece s alergijama, preko prilagodbe jelovnika i pripreme obroka, do postupanja u hitnim situacijama.

Izrada i primjena ove procedure osigurava da svi članovi osoblja u predškolskoj ustanovi, od kuhara i odgajatelja do zdravstvenog voditelja, imaju jasan uvid u svoje obaveze i odgovornosti. Na ovaj se način dodatno minimizira rizik od grešaka i omogućava dosljedna primjena sigurnosnih mjera, čime se doprinosi zaštiti zdravlja djece s alergijama.

5.3. Proslava dječijih rođendana u predškolskoj ustanovi

Organizacija proslave rođendana u predškolskoj ustanovi treba da je određena internim aktom predškolske ustanove – *Pravilnikom o kućnom redu predškolske ustanove Kantona Sarajevo*. Dakle, internim dokumentom neophodno je definirati pravila proslave rođendana u predškolskoj ustanovi, vrstu hrane koja je dozvoljena za proslavu rođendana, kao i vrstu hrane koja, prema pravilima, nije podržana: poslastice, torte, grickalice, čokolade i ostali proizvodi s većinskim sastavom rafiniranog šećera.

S obzirom na to da je sama proslava rođendana i inicijativa roditelja, potrebno je informirati i educirati roditelje o pravilima internog akta i vršiti redovno savjetovanje roditelja na temu zdrave ishrane djece. Rođendanske proslave u predškolskoj ustanovi veoma su značajne za dijete i roditelji u dogovoru s odgajateljima obilježavaju taj dan. Svaka predškolska ustanova u *Pravilniku o kućnom redu* i ostalim internim aktima definišu način proslave rođendana te unošenje propisane hrane i deserta. Djeca se raduju i kroz ples, primjerenu dječiju muziku, pripremljene radionice, izlete, zabavljaju se s odgajateljima i drugarima iz odgojne grupe kroz različite forme realizacije brojnih aktivnosti povodom rođendana.

Prilikom proslave rođendana u predškolskoj ustanovi potrebno je voditi računa o unosu energije kroz kvalitetne namirnice i prirodne sokove s deklaracijom, umjesto da dijete posegne za nezdravim grickalicama, slatkišima i gaziranim sokovima.

Stoga je veoma važno da predškolska ustanova ozbiljno pristupi pravilnoj dječijoj ishrani, pošto većina djece boravi u predškolskoj ustanovi osam i više sati, više nego kući, te je neophodno da se kvalitetno zadovolje njihove energetske potrebe.

PRIMJERI POZITIVNE ODGOJNO-OBRAZOVNE PRAKSE U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

- Napraviti tortu od kartona, papira ili drugog materijala koja će poslužiti za slikanje slavljenika i ostale djece, kao uspomena na taj dan (uz prethodnu saglasnost roditelja za snimanje i fotografiranje djece).
- Djeci za proslavu rođendana potrebno je posluživati voće (sezonsko voće), vrstom i veličinom komada prilagođeno uzrastu djece, te uzeti u obzir da se ne služi visoko alergeno voće.
- Voće se može posluživati djeci u obliku voćne salate, voćne korpe, komadići voća na štapićima ili voćne kaše za djecu od 1 i 2 godine starosti.
- Za djecu uzrasta od 5 do 6 godina preporučuje se korištenje viljuške prilikom jedenja voća, a s ciljem da se djeca ovog uzrasta uče korištenju pribora za jelo uz nadzor odgajatelja tokom jela.
- Za djecu uzrasta od 5 do 6 godina preporučuje se i korištenje papirnih salveta za vrijeme konzumacije voća, a u cilju razvijanja kulture jedenja i učenja (bontona) lijepog ponašanja za vrijeme obroka.
- Rođendansko voće poslužuje se djeci nakon ručka, kao desert.

6. PLANIRANJE ISHRANE DJECE ZA CJELODNEVNI I POLUDNEVNI BORAVAK

6.1. Dnevna organizacija obroka za djecu prema uzrastu (doručak, užina, ručak) za djecu od 1 do 3 godine života

Kada se spremaju obroci za djecu uzrasta od 1 do 3 godine života, mora se obratiti pažnja da oblikom budu prilagođeni navedenom uzrastu. Za manji uzrast piletina se treba dovoljno usitniti, dok veći uzrast treba da je već navikao na velike komade mesa. Isto vrijedi za sjemenke i orašaste plodove (za manji uzrast mljeti, za veći ostaviti cijele). U slučaju pripreme ribe, dobro obratiti pažnju da u komadima nema kosti. Proces hranjenja vrlo je važan ne samo za uhranjenost djece nego i na ukupno psihofizičko zdravlje. U predškolskom uzrastu postavljaju se temelji odnosa s hranom. Zato djeca treba da jedu u miru, bez pritiska, bez tjeranja, uz lijepe asocijacije za hranu.

Naprimjer, djeci treba reći: *ako jedemo mrkvu, imat ćemo dobar vid, lijepe oči* i sl. Sličan primjer odnosi se na svu hranu. Loše asocijacije s namirnicama i procesom hranjenja kasnije mogu dovesti do poremećaja u psihofizičkom zdravlju (anoreksija, bulimija, prejedanje itd.).

Kod ranog uzrasta hljeb može biti bijeli, jer nije dobro da imaju previše vlakana u hrani, a za djecu od dvije i više godina poželjno je da hljeb (i ostale žitarice) budu integralne.

Dnevna organizacija obroka za djecu uzrasta od 1 do 3 godine može izgledati na sljedeći način:

Primjeri:

- doručak (9:00 – 9:30)
- užina (10:30 - 10:45)
- ručak (12:30 – 13:00)
- užina (15:00 – 15:15).

Prijedlozi organizacije obroka u predškolskim ustanovama za djecu uzrasta od 1 do 3 godine života

Tabela 7.

Doručak	08:30
Ručak	11:00
Užina	14:30

Tabela 8.

Doručak	08:00
Ručak	10:30
Užina	14:00
Kasna užina	16:00

6.2. Važnost dojenja

Dojenje je najprirodniji i najbolji način hranjenja novorođenčeta do minimalno 6 mjeseci starosti, a ako majci i djetetu odgovara, uz dohranu i duže. Prema istraživanjima u priručniku *Smjernice za zdravu ishranu djece uzrasta do tri godine* (2013), Svjetska zdravstvena organizacija i UNICEF pokrenuli su organiziranu akciju s ciljem provođenja *Globalne strategije za prehranu dojenčadi i male djece kroz povratak dojenju*. U tu svrhu donesene su inicijative koje imaju za cilj zaštitu, unapređivanje i podršku dojenju (*Deklaracija Innocenti, Bolnice – Prijatelji beba, Bolnice – Prijatelji djece, Bolnice – Prijatelji majki*). Preporučuje se da bi majka trebala isključivo dojiti najmanje šest mjeseci te nastaviti dojiti uz dodavanje drugih oblika hrane onoliko dugo dok to ona i njezino dijete žele.

Na taj način još više dolaze do izražaja značajne prednosti koje dojenje donosi kako djetetu, tako i majci, a posredno i cijeloj porodici te društvu u cjelini.

Najvažniji ciljevi *Deklaracije Innocenti*, na koju se i BiH obavezala 1993. godine, jesu:

- uspostava “kulture dojenja” i otpor “kulturi hranjenja bočicom”, pri čemu se zagovara angažman i pokretanje svih društvenih struktura,
- rad na povjerenju žena u njihovu vlastitu sposobnost da doje, otklanjanje utjecaja i pritisaka koji utječu na stavove žena prema dojenju,
- otklanjanje svih prepreka za dojenje u sistemu zdravstva, na radnom mjestu i u neposrednoj okolini,
- pritisak na vlade zemalja da razvijaju “politiku podrške dojenju” te nadgledaju ostvarivanje ciljeva,
- obavezati zdravstveno osoblje na edukaciju koja će im omogućiti da podršku dojenju ostvare u praktičnom radu s majkama.

Dojenje povećava otpornost djeteta prema bakterijama i virusima, smanjuje sklonost alergijama, povećava zaštitu od upalnih procesa, te pomaže pri razvitku primarne crijevne bakterijske mikroflore novorođenčeta (dobrih crijevnih bakterija).

Procedura korištenja hrane za dojenčad u predškolskoj ustanovi za djecu mlađu od 12 mjeseci

Ova procedura definira pravila za pravilnu upotrebu dohrane za dojenčad u predškolskoj ustanovi kako bi se osigurala sigurnost djece mlađe od 12 mjeseci koja pohađaju vrtić. Djeca u procesu adaptacije često koriste dohranu pa je važno da se u skladu s ovim smjernicama osigura sigurna i higijenski ispravna priprema, posluživanje i održavanje posuđa.

6.2.1. Proces dohrane mliječne formule

Dojenče nakon 6. mjeseca života za daljnji rast treba dodatnu energiju, a motoričkim razvojem dobiva i nove prehrambene potrebe, stoga se dohranom u prehranu dojenčeta uvode žitarice, voće, povrće, meso i jaja (žumance), čime se pokrivaju prehrambene potrebe koje u određenom razdoblju razvoja samo mliječna prehrana ne može zadovoljiti.

Prijem i skladištenje dohrane

- **Dohrana** koju roditelji donose u predškolsku ustanovu mora biti u **originalnom, neotpakovanom pakovanju, s važećom deklaracijom** proizvođača. Ovo pravilo odnosi se na sve vrste hrane za dojenčad, uključujući adaptirano mlijeko, kašice, formule i druge proizvode.
- **Deklaracija** na pakovanju mora jasno navoditi sastav, rok trajanja i upute za pripremu.

- Dohrana se po prijemu skladišti u odgovarajućim uvjetima (suhom i hladnom mjestu, ako je potrebno) u skladu s uputama proizvođača, kako bi se osigurala njena zdravstvena ispravnost.

Priprema dohrane

- Priprema dohrane u predškolskoj ustanovi vrši se **isključivo prema uputstvima proizvođača** navedenim na originalnom pakovanju. Kuhar ili druga odgovorna osoba mora pažljivo slijediti upute o količini vode, temperaturi te načinu miješanja i posluživanja.
- Sva oprema i posuđe koje se koristi za pripremu i posluživanje dohrane moraju biti **temeljito očišćeni i dezinficirani** u skladu s **dobrom higijenskom praksom (DHP)**. Ovo uključuje bočice, dudu, kašike, posude i sve ostale predmete koji dolaze u kontakt s hranom.

Posuđe i bočice za dohranu

- Svako dijete mora imati **vlastitu bočicu i posuđe** koje se koristi isključivo za njega. Bočice moraju biti jasno **označene imenom djeteta** kako bi se spriječilo miješanje među djecom.
- Nakon svakog obroka, bočice i posuđe **odmah se peru, dezinficiraju i suše** u skladu s higijenskim standardima. Posuđe koje se koristi za dohranu ne smije se koristiti za drugu djecu ili druge svrhe.

Pravila za miješanje i posluživanje

- Dohrana se mora pripremiti neposredno prije posluživanja kako bi se osiguralo da je svježa i sigurna za konzumaciju. Pripremljena hrana ne smije se ostaviti na sobnoj temperaturi duže od jednog sata.
- Ukoliko dijete ne završi obrok, ostatak se hrane baca. **Nikada se ne smije ponovo koristiti** ili čuvati za kasniji obrok.

Higijenski postupci prilikom hranjenja

- Prije svakog hranjenja osoba koja hrani dijete mora **temeljito oprati ruke**, nositi čistu radnu odjeću i paziti da se hrana ne kontaminira prilikom posluživanja.
- Dijete mora biti hranjeno isključivo svojom hranom, bez razmjene hrane među djecom.
- U slučaju upotrebe više bočica ili različitih vrsta dohrane u istom objektu, važno je voditi računa o njihovoj ispravnoj identifikaciji i korištenju prema imenima djece kako bi se spriječile greške.

Komunikacija s roditeljima

- Roditelji su obavezni obavijestiti predškolsku ustanovu o promjenama u dohrani ili specifičnim potrebama djeteta, kao i o eventualnim alergijama ili intolerancijama na određene namirnice.
- Svaka promjena u vrsti dohrane mora biti dokumentirana i usklađena s procedurama predškolske ustanove kako bi se osigurala sigurnost djeteta.

Postupanje u slučaju problema

- U slučaju bilo kakvih poteškoća vezanih za ishranu, kao što su znakovi alergijske reakcije, iritacija ili odbijanje hrane, predškolska ustanova mora odmah kontaktirati roditelje i, po potrebi, pedijatra.
- Svi incidenti vezani za hranu, uključujući eventualne greške u pripremi ili posluživanje pogrešne hrane, moraju biti dokumentirani i analizirani kako bi se spriječilo njihovo ponavljanje.

6.3. Preporučena hrana koja je izvor pojedinih vitamina i minerala

Pravilna ishrana djece treba da bude bogata s voćem, povrćem, jajima, mliječnim proizvodima, cjelovitim žitaricama, nemasnim izvorima proteina (meso bez masnoće). Dakle, treba biti bogata ugljikohidratima, proteinima, mastima, vitaminima, mineralima i vlaknima.

6.4. Dnevna organizacija obroka za djecu prema uzrastu (doručak, užina, ručak) za djecu od 3 godine do polaska u školu

Planirani dnevni obrok (doručak, ručak, užine) za dijete u cjelodnevnom boravku u ustanovi treba da osigura 75% od ukupnih dnevnih energetske potrebe. U slučaju organiziranog kraćeg boravka djece, energetska vrijednost planiranog dnevnog obroka (doručak, ručak, užine) obračunava se na osnovu dužine boravka te se prilagođava vremenu boravka.

Prilikom izrade normativa za ishranu djece u predškolskim ustanovama uzima se u obzir uzrast djece, od uzrasta dojenčeta do polaska u školu, zatim činjenica da su djeca prema uzrastu grupisana u odgojne grupe, kao i dužina boravka djece u predškolskoj ustanovi (koja može da ide i do 10 sati). S tim u vezi, neophodno je da se definiraju potrebe za energetskom vrijednošću obroka i potrebe za hranjivim i zaštitnim materijama za određeni uzrast i da se hrana posluži u više obroka s pravilnim vremenskim razmakom i pravilnim procentualnim učešćem.

Struktura dnevne ishrane djece treba osigurati adekvatno zadovoljenje energetske i nutritivne

potreba djece kroz:

- zastupljenost svih grupa namirnica s određenim energetske udjelom, odnosno u međusobnim kvantitativnim odnosima;
- zastupljenost svih hranjivih materija (makronutrijenata) u cjelodnevnom obroku u određenom procentualnom odnosu;
- zastupljenost minerala i vitamina (mikronutrijenata) u obrocima u određenom procentualnom odnosu;
- raspodjelu ukupne energije u kcal, odnosno kJ, podijeljenu na odgovarajući broj dnevnih obroka u određenom procentualnom odnosu, u odnosu na trajanje boravka djeteta u predškolskoj ustanovi.

Dnevni ritam ishrane predstavlja redoslijed i vrijeme serviranja obroka koji se planiraju u ovisnosti o dužini vremena boravka djece u ustanovi, odnosno o vremenu dolaska i odlaska djece iz ustanove.

Pojedinačni obroci serviraju se u određenim vremenskim intervalima, u skladu s fiziološkim potrebama djece, pri čemu se mora poštovati pravilan vremenski razmak.

- Jelovnike treba uskladiti s preporučenim unosom energije i hranjivih materija za sve uzrasne grupe, prilagođene umjerenoj dnevnoj fizičkoj aktivnosti;
- Pripremljeni obroci treba da budu sastavljeni od preporučene kombinacije različitih vrsta namirnica iz svih grupa. Osnovu obroka trebaju činiti namirnice biljnog porijekla, žitarice i njihovi proizvodi, povrće i voće, kao kvalitetan izvor ugljikohidrata (npr. cijela zrna žitarica i proizvodi), potom mlijeko i mliječni proizvodi, kao visokokvalitetna proteinska hrana, te riba, nemasne vrste mesa i mahunarke, ulja kvalitetne masnoće (npr. maslinovo, sojino i druga biljna ulja);
- U toku obroka, a naročito između njih, djeci treba osigurati dovoljnu količinu zdravstveno sigurne vode za piće;
- Djeci treba osigurati dovoljno vremena za planirane obroke i treba ih ponuditi u ambijentu i na način koji pruža pozitivan stav prema jelu. Djecu ne treba požurivati sa završavanjem obroka, a isto tako obrok ne treba predugo da traje. Pozitivnim primjerom i postepenim navikavanjem treba djecu navesti da pojedu obrok, ali ih na to ne treba prisiljavati;
- Kako bi se osiguralo prihvatanje kod djece, jelo mora biti ukusno pripremljeno i primjereno servirano;
- Odgajatelj treba svojim pozitivnim primjerom podsticati prihvatanje obroka, oblikovanje i stvaranje navika kulturnog ponašanja za stolom. Posebno treba istaći

ulogu odgajatelja u stimuliranju (animaciji) djece kod uzimanja one hrane koju djeca odbijaju da jedu, a također je važno da svojim primjerom ne doprinese negativnom odnosu djece prema hrani;

- Kod planiranja obroka treba poštovati želje djece, te ih uskladiti s preporukama, energetske i nutritivne potrebe, kvalitetom i zdravstvenom sigurnosti obroka.

Za cjelodnevni boravak djece u ustanovi neophodno je osigurati:

- 75% energetskih potreba i 90% dnevnih potreba u proteinima, mineralima i vitaminima,
- potrebe u proteinima (ukupnim – biljnog i životinjskog porijekla), mastima (ukupnim – biljnog i životinjskog porijekla), ugljikohidratima, vitaminima i mineralnim materijama, u skladu sa smjernicama,
- zastupljenost biljnih i životinjskih proteina u dječijoj ishrani treba da bude 1:2. Također, obrocima u ustanovi treba zadovoljiti 90% ukupnih dnevnih potreba u proteinima životinjskog porijekla,
- broj dnevnih obroka (ovisno o dužini boravka djece u ustanovi) i preporučenu procentualnu zastupljenost u odnosu na ukupni dnevni obrok,
- potrebe za pojedinim grupama namirnica koje svojom procentualnom zastupljenošću zadovoljavaju zahtjeve normativa,
- zastupljenost namirnica koje svojim sastavom i biološkom vrijednošću zadovoljavaju zahtjeve normativa.

Preporučeni dnevni unos energije treba osigurati na sljedeći način:

- **doručak: 25-30%;**
- **ručak: 30-35%;**
- **užine: 10-15% (prva užina do 10%; popodnevna užina: 15%).**

Djeca koja dolaze u predškolsku ustanovu vrlo rano (puno ranije od predviđenog vremena za doručak) mogu dobiti obrok koji energijom mora biti kalorijski manji od doručka u vrijednosti do 10% preporučenog dnevnog unosa energije.

Djeca koja duže ostaju u predškolskoj ustanovi, nakon 16 sati, u predškolskoj ustanovi dobijaju popodnevnu užinu koja energijom mora biti kalorijski siromašnija od ručka, odnosno oko 15% preporučenog dnevnog unosa energije.

Predškolske ustanove trebaju prilagoditi organizaciju ishrane u skladu s aktivnostima i kućnim

redom ustanove. Između pojedinačnih obroka treba napraviti razmak od oko 3 sata, kao i osigurati vrijeme neophodno za konzumaciju hrane.

S obzirom na značaj hidratacije u dječijem uzrastu, preporučuje se da se djeci između obroka češće ponudi voda, posebno u periodu između doručka i ručka.

6.5. Preporučena hrana u predškolskim ustanovama

Pravilna ishrana djece treba da bude bogata s voćem, povrćem, jajima, mliječnim proizvodima, cjelovitim žitaricama, nemasnim izvorima proteina (meso bez masnoće). Dakle, treba biti bogata ugljikohidratima, proteinima, mastima, vitaminima, mineralima i vlaknima.

Tabela 9. Preporučena učestalost pojedinih vrsta hrane i pića u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika

Učestalost konzumiranja	Vrste hrane i pića
Svaki dan	Mlijeko i mliječni proizvodi
Svaki dan, a od toga meso do 5 puta sedmično	Crveno meso, meso peradi, jaja, mahunarke, sjemenke
Najmanje 1-2 puta sedmično	Riba
Svaki dan	Žitarice, proizvodi od žitarica i krompir
Svaki dan	Voće
Svaki dan	Povrće
Svaki dan	Voda

Tabela 10. Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u predškolskoj ustanovi

Obrok	% dnevnih potreba	Preporučene vrste hrane i pića u pojedinim obrocima
Doručak	25-30%	Mlijeko, mliječni proizvodi (mladi sir, zrnati sir, polutvrđi sir, jogurt, kefir, pavlaka, mliječni namazi), žitne pahuljice, peciva od integralnog brašna, sjemenke, maslac, med, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni sok od voća i/ili povrća,

		voda
Ručak	30-35%	Supe, čorbe, kuhano povrće, variva od povrća, krompira, mahunarki i žitarica sa ili bez mesa, crveno meso, meso peradi, ribe, jaja, salate od svježeg povrća, voće, voda
Užina	10-15%	Mlijeko, mliječni proizvodi (mladi sir, zrnati sir, polutvrđi sir, jogurt, kefir, pavlaka, mliječni namazi), žitne pahuljice, peciva od integralnog brašna, sjemenke, sezonsko voće i povrće, prirodni sok od voća i/ili povrća, voda

Tabela 11. Preporučene vrste hrane i pića prema metodi “Semafor” u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za djecu u predškolskim ustanovama (Ministarstvo za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo, 2024. godina);

	Kategorija prema “Semafor” metodi	Kategorija hrane i pića	Preporučene vrste hrane i pića
1.		Žitarice i proizvodi od žitarica	
	Zelena		Hljeb, pecivo, tjestenina od integralnog brašna (cjelovite žitarice) – ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, pšenična i kukuruzna krupica i sl.
	Crvena		Krofne, buhtle, lisnata tijesta (paštetice sa sirom), bijeli hljeb i peciva, pomfrit.

	Žuta	Krompir ¹	Kuhan, pečen kuhani krompir, pire, krompir u varivu, pečeni krompir;
2.		Voće i proizvodi od voća	
	Zelena		Sezonsko voće
			Cjelovito svježe, u kompotu, kao “smoothie” ili cijeđeni sok, bestilj/prirodni džem bez dodatka šećera, smrznuto voće;
	Crvena		Konzervirano voće, kandirano voće, marmelade i džemovi s dodatkom šećera;
3.		Povrće i proizvodi od povrća	
	Zelena		Sezonsko voće, cjelovito svježe, kao salata, fermentirano povrće (turšije), kuhano, pečeno, u varivu, smrznuto povrće;
	Crvena		Pohovano povrće, prženo u dubokoj masnoći;
4.		Mlijeko i mliječni proizvodi	

¹ Zbog sadržaja ugljikohidrata (najviše škrob), krompir se svrstava u kategoriju žitarica i proizvoda od žitarica

	Zelena		Mlijeko i fermentirani mliječni napici, ne manje od 2,5% m. m., pavlaka, mliječni namazi, mladi sir, zrnati sir, polutvrđi i tvrdi sirevi;
5.		Proteinske namirnice	
	Zelena	Crveno meso	Teletina, kuhano u vodi, na pari, pečeno, zasebno ili kao varivo;
	Žuta	Crveno meso	Junetina, janjetina, svinjetina, kuhano, pečeno, zasebno ili kao varivo;
	Zelena	Meso peradi	Puretina, piletina, kuhano u vodi, pečeno, zasebno ili kao varivo;
	Zeleno	Ribe	Filetirana riba kuhana i pečena, konzervirana riba (sardina, tunjevina, skuša);
	Crveno	Mesne prerađevine	Naresci, salame, hrenovke, sudžuka, suho meso;
	Žuta	Jaja	Kuhano, omlet, kajgana;
	Zelena	Mahunarke	Grah, leća, slanutak, bob, soja, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, variva od mahunarki, supe, čorbe;

	Žuto	Orašasto voće ²	Orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi i sl.), sjemenke (bundeve, susama, lana, suncokreta, maka i sl.);
6.		Masnoće	
	Zelena		Masnoće biljnog porijekla, ulja, maslinovo ulje, bundevino ulje, suncokretovo ulje;
	Žuta		Masnoće animalnog porijekla, masti, puter;
	Crvena		Kozija mast, svinjska mast, guščija mast;
	Crvena		Margarin;

Količine vitamina i mineralnih materija koje se djeci trebaju osigurati ishranom kroz obroke u ustanovi određuju se na osnovu:

1. fizioloških potreba za ukupnom dnevnom količinom vitamina i mineralnih materija,
2. zahtjeva da se djeci u cjelodnevnom boravku osigura zadovoljenje 90% ukupnih dnevnih potreba u vitaminima i mineralima,
3. faktora korekcije za pojedine vitamine B grupe (B1, B2, niacin) i vitamina C, s obzirom na to da se pri obradi namirnica i pripremi obroka izvjesna količina vitamina gubi.

6.6. Model “Moj tanjir” i “Semafor” metoda

Model “Moj tanjir” posljednji je slikoviti prikaz smjernica u ishrani pod nazivom “Izaberi svoj tanjir” (engl. “Choose My Plate”). Smjernice je objavilo Ministarstvo poljoprivrede SAD 2011.

² Orašasto voće se ne preporučuje u kolektivnoj ishrani zbog velike koncentracije alergena i potencijalne mogućnosti križne kontaminacije. Učenici koji nisu alergični ovu vrstu hrane trebaju konzumirati u obroku kod kuće

godine (USDA), a zbog adekvatnosti i primjenjivosti su zadržane do danas uz provjere svakih pet godina i obavještenje o istima.

Slikoviti prikaz smjernica jeste tanjir podijeljen na četiri dijela, pri čemu svaki odjeljak predstavlja grupu namirnica i količinu koju treba pojesti. Hrana je grupisana u grupe jer sadrži slične količine ključnih nutrijenata za tu grupu namirnica. Grupe namirnica pojednostavljaju dijetetske preporuke fokusirajući se na hranu umjesto na hranjive materije, pa se prema tome namirnice dijele na:

- Žitarice,
- Voće,
- Povrće,
- Meso, riba, jaja i leguminoze (proteini) i
- Mlijeko i mliječni proizvodi.



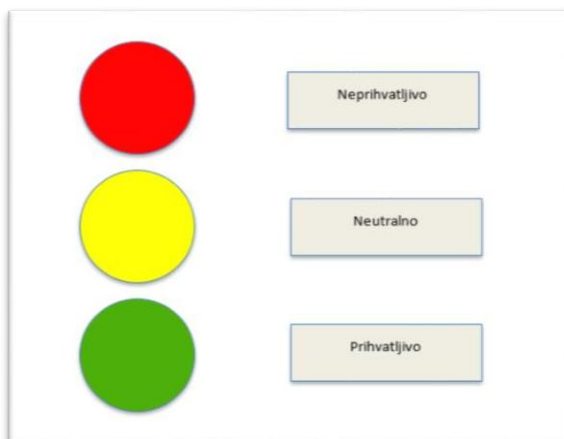
Slika 1. Slikovni prikaz smjernica *Izaberi svoj tanjir* (USDA, 2011), dostupno na: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

Povrće čini veću četvrtinu tanjira kao i žitarice. Manje četvrtine tanjira predstavljene su s voćem i proteinskom grupom namirnica (meso, ribe, jaja, mahunarke, orašasto voće). Mliječni proizvodi izdvojeni su u posebnom malom tanjiru ili šolji/čaši. Svaka grupa namirnica ima svoju boju (žitarice narandžastu, povrće zelenu, voće crvenu, proteini ljubičastu, mliječni proizvodi plavu). Model “My Plate” dizajniran je da pomogne populaciji da zamisle koliki dio tanjira treba da zauzme određena grupa namirnica (Taljić, 2019).

Metoda “Semafor”, koju preporučuje i Centar za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC), dijeli namirnice na tri kategorije:

- Crvena: stop, nikako ne jesti,
- Žuta: umjereno jesti,

- Zelena: slobodno jesti što više (Epstein, 2022).



Slika 2. Slikovni prikaz “Semafor” metode (Davidović i Taljić, 2024).

Metoda je razvijena u cilju smanjenja prekomjerne tjelesne mase, a pokazala se odličnom kod smanjenja rizika obolijevanja od dijabetesa tipa 2.

Tabela 12. Objašnjenje “Semafor” metode za pravilan odabir hrane i pića (Davidović i Taljić, 2025.).

Kategorija	Neophodno organizmu	Hranjivost	Energija	Zasićene masnoće	Šećer	So	Vlakna
Crvena	Nije	Nema	Visoko energetska hrana i piće	Sadrži	U velikim količinama	U velikim količinama	Ne sadrži
Žuta	Nije	Ovisi o vrsti	Dovodi do dodatnog unosa energetske vrijednosti	Može sadržavati	Kao dodatni šećer	U većim količinama	Ovisi o vrsti
Zelena	Jeste	Ima	Nikako energetska hrana i piće	Ne sadrži	Ne sadrži	Ne sadrži	U velikim količinama

7. PRUŽANJE STRUČNE PODRŠKE RODITELJIMA I UPOSLENICIMA U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI IZ DOMENA ISHRANE

7.1. Edukacija djece, roditelja i uposlenika o higijeni hrane i HACCP sistemu sigurnosti hrane

Osnovni stepen stručnog usavršavanja – edukacije uposlenika koji su uključeni u proces pravilne ishrane djece ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u predškolskoj ustanovi provodi se u skladu sa zakonskim i podzakonskim propisima i aktima koji su navedeni u prethodnom u poglavlju ovih Smjernica. Moramo napomenuti da je Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanjuuu Kantonu Sarajevo (“Službene novine Kantona Sarajevo”, br. 26/08, 21/09, 33/21 i 31/22) članom 8., stav (1) i stav (2), članom 14., stav (a), (1,2,3) utvrdio obavezu predškolskih ustanova da, u pogledu utvrđenih ciljeva i zadataka, od kojih je jedan od najvažnijih promoviranje zdravog načina života, uključujući pravilnu ishranu djece ranog i predškolskog uzrasta i formiranje osnovnih zdravstveno-higijenskih navika, osiguravaju pravilnu brigu za dobrobit djetetovog fizičkog i mentalnog zdravlja. Stoga je veoma važno da se vrše kontinuirana stručna usavršavanja uposlenika uvažavajući i aktuelne teme iz oblasti dječije pravilne ishrane kako djece rane dobi, tako i predškolskog uzrasta. Uposlenici koji na svojim radnim mjestima dolaze u neposredan dodir s hranom prolaze kurs sanitarnog minimuma odgoja, a ovlaštenje za provođenje kursa sanitarnog minimuma imaju zavodi za javno zdravstvo.

Uposlenici koji su položili obuku za stjecanje osnovnog znanja o zdravstvenoj ispravnosti namirnica i ličnoj higijeni osoba koje rade u prometu namirnica, a prema potpisanom ugovoru o radu na radnom mjestu u predškolskoj ustanovi, prvenstveno moraju znati:

- upotrebu i održavanje radne odjeće i obuće,
- održavati visoki standard pranja ruku,
- održavati visoki standard lične higijene,
- pokazati znanje i higijensku praksu/kompetencije ukoliko se loše osjeća/boluje od bolesti koje mogu utjecati na sigurnost hrane,
- izbjegavati nehigijensku praksu u postupcima s hranom,
- pokazati dobru higijensku praksu rukovanja hranom,
- održavati prostorije za osoblje u higijenski zadovoljavajućim uvjetima,
- slijediti oznake/ deklaraciju koje se odnose na sigurnost hrane,

- svakodnevno održavati čistoću u radnim prostorima,
- poznavanje osnovnog znanja u pružanju prve pomoći.

Posebna edukacija o higijeni hrane i HACCP sistemu sigurnosti hrane

Prema potrebi i planu edukacije za uposlenike koji rade na poslovima pranja, čišćenja i dezinfekcije prostora i opreme, predškolska ustanova može organizirati i periodičnu edukaciju.

Edukacija o HACCP sistemu sigurnosti hrane trebala bi imati cilj stjecanja znanja i vještina vezanih za područja higijene i sigurnosti hrane kao nadogradnju osnovnog stepena stručnog obrazovanja. Periodične edukacije trebaju se evidentirati.

Prijedlog tema koje se mogu obuhvatiti tokom edukacije:

- Uvjeti potrebni za razvoj mikroorganizama,
- Kontrole vremena-temperature za sprečavanje i kontroliranje razvoja mikroorganizama,
- Bolesti kojima se ljudi mogu zaraziti putem hrane i faktori koji ih pospješuju,
- HACCP procedure na mjestu rada,
- Procedure za kontrolu štetočina na radnom mjestu,
- Postupci tokom prijema, posluživanja i distribucije hrane,
- Sigurnost hrane tokom skladištenja, pripremanja, termičke obrade, hlađenja i prijevoza,
- Ispravna termička obrada hrane,
- Primjena ispravne i odgovarajuće procedure čišćenja,
- Mjere sprečavanja križne kontaminacije proizvoda,
- Procedura povlačenja prehrambenih proizvoda,
- Procedura o odlaganju ostataka hrane,
- Označavanje hrane na ispravan način i postupak slijeda,
- Postupak o preuzimanju uzorka hrane za laboratorijske analize.

Predškolska ustanova dužna je provoditi edukaciju svakog uposlenika koji rukuje s hranom, a naročito novoprimljenog uposlenika iz područja sigurnosti hrane, kroz primjenu sistema dobre higijenske prakse (DHP), dobre proizvođačke prakse (DPP) i analize opasnosti kritičnih kontrolnih tačaka (HACCP), te procesa rada u predškolskoj ustanovi.

Stručna podrška uposlenima u predškolskoj ustanovi iz domena ishrane dijeli se na nekoliko nivoa i to:

a) **Savjetodavno-instruktivni rad s uposlenima** na prijemu namirnica, pripremi i distribuciji hrane (razgovori, aktivni, predavanja, usmena i pisana uputstva koja se odnose na izradu prijedloga

receptura, način pripreme hrane, kombiniranje namirnica i druga pitanja od značaja za kvalitetno ostvarivanje ishrane djece);

- Preporuke uposlenima u neposrednom radu s djecom iz oblasti ishrane:

b) Saradnja na nivou predškolske ustanove:

- Saradnja s direktorom, stručnim saradnicima i ostalim uposlenima u ustanovi;
- Saradnja s roditeljima, odnosno starateljima djece u vezi s pitanjima pravilne ishrane djece;
- Saradnja u komisijama i timovima ustanove, po potrebi.

c) Saradnja s nadležnim institucijama i ustanovama:

- Službama u lokalnoj samoupravi;
- Institutom za javno zdravlje;
- JU Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo;
- Domovima zdravlja;
- Visokoškolskim ustanovama;
- Ministarstvima obrazovanja, zdravstva, poljoprivrede;
- Kantonalnom upravom za inspekcijske poslove Kantona Sarajevo
- Drugim ustanovama i organizacijama.

d) Individualno i kolektivno stručno usavršavanje:

- Stalno stručno usavršavanje u funkciji kontinuiranog unapređivanja ishrane djece – unošenje inovacija i primjena novih saznanja iz domena nauke o ishrani u praksi;
- Učešće u radu relevantnih strukovnih udruženja i asocijacija;
- Analitičko-istraživački rad u okviru ustanove ili u organizaciji stručnih institucija;
- Prisustvo i aktivno učešće na stručnim skupovima (stručni sastanci, kursevi, simpoziji, kongresi i sl.);
- Saradnja s drugim nevladinim asocijacijama i udruženjima.

e) Saradnja s roditeljima

Poseban naglasak stavljamo na ishranu djece rane i predškolske dobi i ulozi roditelja, ali i svih ostalih koji sudjeluju u radu s djecom a koji bi trebali biti educirani o pravilnom načinu ishrane djeteta rane i predškolske dobi. Koliko bi svako dijete trebalo uzimati određene sastojke hrane poput ugljikohidrata, proteina i ostalih nabrojanih, teško je reći u globalu, no postoje formule i izračuni koji to propisuju jer je svako dijete zasebna jedinka koja se od druge razlikuje i po intenzitetu tjelesne aktivnosti, tjelesnoj masi, dobi, spolu i slično.

Roditelji treba da se upoznaju sa standardima i normativima ishrane kako bi promijenili i svoj stil, a onda i djetetov kroz različite oblike realizacije u predškolskoj ustanovi. Neophodno je s djecom,

ali i s roditeljima čija su djeca korisnici usluga predškolske ustanove, realizirati aktivnosti na temu ishrane kako bi stjecali zdrave prehrambene navike. Cilj ovih aktivnosti jeste da odgovorimo na sve probleme i nedoumice koje imaju predškolske ustanove, da objasnimo da jelovnik ne mora da bude skuplji, da je bitno da pravilno biraju namirnice.

Mislimo da će djeca to prihvatiti, samo ako mi svi budemo dosljedni u primjeni.

7.2. Kako razviti zdrave prehrambene navike kod djece – Budite uzor!

Zdrave navike u prehrani nisu urođene. Njih djeca uče i usvajaju, a to je svima nama dobra vijest. Jako dobra! Roditelji, odgajatelji, pedijatri i nutricionisti mogu utjecati na djecu kako bi ona **razvila zdrave navike u ishrani**. Roditelji imaju daleko najveću ulogu i moć u razvoju zdravih navika djece (posebno kod djece ranog i predškolskog uzrasta), a isto tako i stručno osoblje u predškolskoj ustanovi u kojoj dijete boravi više od osam sati.

Zato je važno usmjeriti roditelje, ali i upoznati osnovne smjernice kojim putem krenuti.

- hrana djetetu ne smije biti ni “nagrada” ni “kazna”,
- ne trebate hraniti dijete dok gleda televizor, dok je u šetnji i u kolicima i sl.,
- odrasla osoba (roditelj, odgajatelj) treba biti pozitivan primjer/model djetetu,
- potrebno je jesti zajedno s djetetom za stolom kada god je to moguće,
- prije uvođenja svake nove namirnice ili jela razgovarati s djetetom o namirnici (razgovor i objašnjenja primjerena njegovoj dobi) i objasniti mu zašto je važno baš to što mu nudimo jesti,
- nove namirnice potrebno je uvoditi postepeno, jednu po jednu, u malim količinama,
- omogućiti djetetu pravo na izbor jela – npr. dvostruki doručak,
- ručak i užinu planirati tako da uz nove namirnice uvijek ima i poznatih,
- praksa je pokazala da dijete treba biti gladno prije “novog” obroka,
- pozitivno djeluje prije jela i šetnja na svježem zraku,
- ne davati djetetu prije obroka grickalice,
- voditi brigu o estetskom izgledu hrane – jela, stola i o atmosferi za vrijeme jela,
- hrana mora biti ugodna oku i nepcu (izgled – miris – okus),
- ponekad djetetu treba dopustiti da samo odabere hranu koju želi, dozvoliti mu i uključiti ga u pripremu jela i stola,
- **ne požurivati ga za vrijeme jela.**

Uspjeh ćemo najbolje postići da dijete uključimo u aktivnost/pripremu, kroz kreativnu radionicu i slične aktivnosti.

Ako dijete jede količinski malo i samo određenu vrstu hrane – “izbirljivo” je i ne napreduje na težini, treba konsultirati roditelja kako bi uključio nadležnog doktora – pedijatra.

Drugi razlozi kada dijete odbija hranu jesu:

- ✓ različite bolesti djeteta,
- ✓ rast zuba,
- ✓ umor,
- ✓ preobilni međuobroci,
- ✓ hranjenje neposredno prije glavnog obroka,
- ✓ dijete želi biti samostalno i imati pravo na izbor,
- ✓ djetetu se ne sviđa okus i /ili izgled nove namirnice,
- ✓ dijete ima strah od hrane i odbija nove i nepoznate namirnice,
- ✓ dijete nije gladno;

Pravilnom dječijom ishranom mogu se spriječiti mnoge bolesti: pretilost, šećerna bolest, kardiovaskularne bolesti, osteoporoza. Danas se mnoge od tih bolesti nazivaju pedijatrijskim bolestima jer se smatra da imaju korijene u najranijem djetinjstvu. Predškolsko razdoblje vrijeme je intenzivnog rasta i razvoja djeteta. Pravilna ishrana iznimno je važna upravo u tom razdoblju jer ima direktan utjecaj na cjelovit rast i razvoj, ali i na kvalitetu života kasnije.

Dobre prehrambene navike koje dijete usvoji tokom djetinjstva postaviti će temelje njegove ishrane u budućnosti. S toga **budite uzor djeci** zdravim načinom življenja i pravilnom ishranom.

8. PRIMJERI JELOVNIKA PO GODIŠNJIM DOBIMA (JESEN/ZIMA I PROLJEĆE/LJETO) ZA DJECU RANOG I PREDŠKOLSKOG UZRASTA

8.1. Jelovnik za djecu od 1 do 3 godine i 3-6 godina - jesen/ zima

8.2. Jelovnik za djecu od 1 do 3 godine i 3-6 godina - proljeće/ ljeto



PRIMJERI JELOVNIKA PO UZRASTU I GODIŠNJIM DOBIMA ZA DJECU RANOG I PREDŠKOLSKOG UZRASTA

Jelovnik za djecu od 1 - 3 godine
Jelovnik za djecu od 3 - 6 godina

JESEN/ZIMA



Sarajevo, februar 2025. godine

JELOVNICI ZA DJECU 1-3 GODINE STAROSTI (JESEN – ZIMA)

JELOVNIK BR. 1

DORUČAK: MLJEKO, SIRNI NAMAZ SA INTEGRALNIM HLJEBOM

Energetska vrijednost obroka: 215 kcal, ugljikohidrati: 25,5 g, bjelančevine: 9,5 g, masti: 8,9 g

Normativ po djetetu:

- Hljeb, integralni 30 g
- Mlijeko, 3,2% mm, 150 g
- Mliječni namaz 20% mm, 5 g

UŽINA I: VOĆNI JOGURT (Ne podrazumijeva gotovi voćni jogurt u čaši)

Energetska vrijednost obroka: 113,5 kcal , ugljikohidrati: 13,13 g , bjelančevine: 4,9 g , masti: 4,8 g

Normativ po djetetu:

- Kruška 80 g
- Jogurt, 3,2% mm, 150 g

RUČAK: KREM SUPA OD BROKULE, JEČMENA KAŠA SA JUNETINOM I POVRĆEM

Energetska vrijednost obroka: 283 kcal, ugljikohidrati: 39,8 g, bjelančevine: 15 g, masti: 11,5g

Normativ po djetetu za

krem supu od brokule:

- Brokula, 30 g
- Maslac, 1 g
- Kiselo vrhnje 20% mm, 5 g
- Brašno, 1 g
- Peršun list, 1 g
- So +

Normativ po djetetu za ječmenu kašu sa povrćem:

- Geršlo, 30 g
- Junetina, 40 g
- Mrkva, 8 g
- Celer korijen, 5 g
- Svježa paprika, 5 g
- Ulje suncokretovo, 3 g
- Crveni luk, 5 g
- Peršun list, 1 g
- Bijeli luk, So +
- Integralni hljeb, 30 g

UŽINA II: JABUKA

Energetska vrijednost obroka: 47,5 kcal , ugljikohidrati: 5,3 g , bjelančevine: 1 g , masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Jabuka, 100 g

Ukupno jelovnik br.1: energetska vrijednost: 659 kcal, ugljikohidrati: 83,73g, bjelančevine 30,4 g, masti: 25,2 g

JELOVNIK BR. 2

DORUČAK: MLIJEKO I KUKURUZNE PAHULJICE SA BANANAMA

Energetska vrijednost obroka: 183,75 kcal, ugljikohidrati: 29,13 g, bjelančevine: 7,38 g, masti: 3 g

Normativ po djetetu:

- Mlijeko 2,8% mm, 100 g
- Kukuruzne pahuljice, 20 g
- Banana, 30 g

UŽINA I: JABUKA

Energetska vrijednost obroka: 47,5 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Jabuka, 100 g

RUČAK: VARIVO OD GRAHA SA JUNETINOM, SALATA

Energetska vrijednost obroka: 298 kcal, ugljikohidrati: 32,5 g, bjelančevine: 19 g, masti: 9,8 g

Normativ po djetetu za varivo od graha sa junetinom:

- Grah bijeli, 30 g
- Junetina, 40 g
- Mrkva, 5 g
- Ulje suncokretovo, 3 g
- Crveni luk, 8 g
- Biber, So +
- Integralni hljeb, 30 g

UŽINA II: KOMPOT OD SEZONSKOG VOĆA

Energetska vrijednost obroka: 85 kcal, ugljikohidrati: 22,1 g, proteini: 0,2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Voće, 80 g
- Šećer, 2 g

Ukupno jelovnik br. 2: energetska vrijednost: 614,25 kcal, ugljikohidrati: 89,66 g, bjelančevine: 32,28 g masti: 12,8 g

JELOVNIK BR. 3

DORUČAK: NAMAZ OD SIRA SA KUHANIM JAJIMA, KAKAO NAPITAK

Energetska vrijednost obroka: 256 kcal, ugljikohidrati: 27,5 g, bjelančevine: 13 g, masti: 13,9 g

Normativ po djetetu:

- Mlijeko, 3,2% mm, 150 g
- Kakao prah, 3g
- Šećer, 2 g

Normativ po djetetu:

- Svježi sir, 8 g
- Maslac, 5 g
- Kuhano jaje, 8 g
- Integralni hljeb, 30g

UŽINA I: BANANA

Energetska vrijednost obroka: 95 kcal , ugljikohidrati: 23 g , bjelančevine: 1 g , masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 100 g

RUČAK: VARIVO OD BAMIJE SA PILETINOM

Energetska vrijednost obroka: 258 kcal , ugljikohidrati: 31 g , bjelančevine: 12,5 g , masti: 5 g

Normativ po djetetu za varivo od bamije:

- Grašak, 20 g
- Piletina, 40 g
- Bamija zamrznuta, 8 g
- Mrkva, 10 g
- Krompir, 20 g
- Ulje suncokretovo, 3 g
- Crveni luk, 10 g
- So +
- Integralni hljeb, 30 g

UŽINA II: KOLAČ OD JABUKA

Energetska vrijednost obroka: 89 kcal, ugljikohidrati: 14,8 g, bjelančevine: 2,1 g, masti: 4,9 g

Normativ po djetetu:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| • Jabuka, 15 g | - Ulje, 3 g |
| • Brašno, 10 g | - Prašak za pecivo |
| • Mlijeko 3,2% mm, 5 g | - Šećer, 3 g |
| • Jaja, 5 g | |

Ukupno jelovnik br.3: energetska vrijednost: 698 kcal, ugljikohidrati: 96,3, bjelančevine: 28,4 g masti: 23,8 g

JELOVNIK BR. 4.

DORUČAK: NAMAZ OD SVJEŽEG SIRA I MRKVE, ČAJ

Energetska vrijednost obroka: 173 kcal, ugljikohidrati: 29 g, bjelančevine: 8 g, masti: 5 g

Normativ po djetetu:

- Ribana svježa mrkva 5 g
- Svježi sir 10 g
- Maslac 5 g
- Integralni hljeb 30 g
- Mješavina čaja, 2 g
- Med, 5 g

UŽINA I: MANDARINA

Normativ po djetetu:

Energetska vrijednost obroka: 48 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 2,5 g

Normativ po djetetu:

- Mandarina, 100 g

RUČAK: GULAŠ SA JUNETINOM I KROMPIROM

Energetska vrijednost obroka: 288 kcal , ugljikohidrati: 32 g , bjelančevine: 16 g , masti: 11g

Normativ po djetetu:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| • Junetina, 40 g | - Crveni luk, 10 g |
| • Krompir, 65 g | - Bijeli luk, Biber, So + |
| • Mrkva, 5 g | - Integralni hljeb, 40 g |
| • Paradajz, 7,5 g | |
| • Ulje suncokretovo, 5 g | |

UŽINA II: INTEGRALNI HLJEB, MASLAC I DŽEM OD ŠLJIVA

Energetska vrijednost obroka: 153,2 kcal, ugljikohidrati: 13,94 g, bjelančevine: 4,44 g, masti: 8,94 g

Normativ po djetetu:

- Maslac, 10 g
- Džem od šljiva 20 g
- Integralni hljeb, 30 g

Ukupno jelovnik br.4: energetska vrijednost: 662,2 kcal, ugljikohidrati: 80,24 g, bjelančevine: 29,44 g masti: 27,44 g

JELOVNIK BR. 5

DORUČAK: GRIZ NA MLIJEKU SA KAKAOM

Energetska vrijednost obroka: 283 kcal, ugljikohidrati: 38 g, bjelančevine: 10,8 g, masti: 11,5 g

Normativ po djetetu:

- Mlijeko 2,8% mm, 150 g
- Pšenični griz, 20 g
- Kakao prah, 3 g
- Šećer, 2 g

UŽINA I: KRUŠKA

Energetska vrijednost obroka: 48 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Kruška, 100 g

RUČAK: RIŽA SA BROKULOM I TIKVICAMA, PIRJANA PILETINA

Energetska vrijednost obroka: 264,8 kcal, ugljikohidrati: 32 g, bjelančevine: 11,9 g, masti: 10 g

Normativ po djetetu za rižu sa brokulom i tikvicama:

- Riža dugog zrna, 40 g
- Brokula, 30 g
- Tikvice, 30 g
- Ulje suncokretovo, 5 g
- Crveni luk, 5 g
- Peršun list, 1 g
- Bijeli luk, Biber, So +

UŽINA II: KOLAČ OD JABUKA

Energetska vrijednost obroka: 89 kcal , ugljikohidrati: 14,8 g , bjelančevine: 2,1 g , masti: 4,9g

Normativ po djetetu:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| • Jabuka, 15 g | - Ulje, 3 g |
| • Brašno, 10 g | - Prašak za pecivo |
| • Mlijeko 3,2% mm, 5 g | |
| • Jaja, 5 g | |
| • Šećer, 3 g | |

Ukupno jelovnik br. 5: energetska vrijednost: 684,8 kcal, ugljikohidrati: 90,1 g, bjelančevine: 25,8 g masti: 26,4 g

JELOVNIK BR. 6

DORUČAK: PALENTA SA SIROM I PAVLAKOM

Energetska vrijednost obroka: 220 kcal, ugljikohidrati: 28,55 g, bjelančevine: 7,2 g, masti: 9,5 g

Normativ po djetetu:

- Kukuruzno brašno ili palenta, 30 g
- Maslac, 3 g
- Vrhnje 20% mm, 15 g
- So +

UŽINA I: BANANA

Energetska vrijednost obroka: 95 kcal, ugljikohidrati: 23 g, bjelančevine: 1 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 100 g

RUČAK: VARIVO OD LEĆE

Energetska vrijednost obroka: 240 kcal, ugljikohidrati: 27,3 g, bjelančevine: 6,4 g, masti: 6,3 g

Normativ po djetetu za varivo od graha sa junetinom:

- Leća suha, 20 g
- Juneće meso, 20 g
- Krompir, 20 g
- Paradajz pelati, 5 g
- Mrkva, 10 g
- Luk crveni, 10 g
- Ulje suncokretovo, 8 g
- So +

UŽINA II: KEKSI SA KOMADIĆIMA ČOKOLADE

Energetska vrijednost obroka: 109 kcal, ugljikohidrati: 14 g, bjelančevine: 1 g, masti: 4 g

Normativ po djetetu:

- Keks sa komadićima čokolade, 20 g

Ukupno jelovnik br. 6: energetska vrijednost: 664 kcal, ugljikohidrati: 92,8 g, bjelančevine: 15,6g masti: 19,8 g

JELOVNIK BR. 7

DORUČAK: SARDINA, ČAJ OD KAMILICE

Energetska vrijednost obroka: 184 kcal (27%), ugljikohidrati: 27 g (56%), bjelančevine: 10 g (22%), masti: 5 g (24%)

Normativ po djetetu:

- Hljeb, raženi, 0,6 kriške, 40 g
- Sardina, konzervirana u ulju, ocijeđena, 1 mali komad, 28 g
- čaj kamilica, 100ml (jedna šolja)

UŽINA I: VOĆE

Energetska vrijednost obroka: 81 kcal (12%), ugljikohidrati: 20 g (91%), bjelančevine: 1 g (6%), masti: 0 g (3%)

Normativ po djetetu:

- Jabuka, oguljena, 0,1 velikog ploda, 30 g
- Banana, 0,2 ploda, 30 g
- Kruška, 0,2 ploda, 30 g
- Kiwi, 0,2 velikog ploda, 30 g

RUČAK: ŠPAGETI BOLONJEZ

Energetska vrijednost obroka: 335 kcal (48%), ugljikohidrati: 37 g (41%), bjelančevine: 19 g (22%), masti: 14 g (36%)

Normativ po djetetu:

- Paradajz, 0,1 velikog ploda, 12 g
- Tjestenina, špageti, bijela, 0,6 šolje, 47 g
- Sir, Parmezan, 1,5 supene kašike, 9,4 g
- Luk, 0,1 šolje, 9,4 g
- Mrkva, stara, 0,1 šolje, 9,4 g
- Ulje, suncokretovo, 0,5 čajne kašičice, 2,0 g
- Govedina, mljevena, 1,7 mala komada, 47 g
- Sol, 0,1 čajne kašičice, 0,5 g

UŽINA II: KEKS OD ZOBENIH PAHULJICA

Energetska vrijednost obroka: 94 kcal (13%), ugljikohidrati: 13 g (52%), bjelančevine: 2 g (6%), masti: 4 g (41%)

Normativ po djetetu:

- Keksi, zobeni, 2,0 komada, 30 g

Ukupno jelovnik br. 7: energetska vrijednost: 694 kcal, ugljikohidrati: 97 g, bjelančevine: 32 g masti: 23 g

JELOVNIK BR. 8

DORUČAK: MLIJEČNI NAMAZ

Energetska vrijednost obroka: 208 kcal (31%), ugljikohidrati: 27 g (48%), bjelančevine: 9 g (18%), masti: 8 g (34%)

Normativ po djetetu:

- Kukuruzno brašno, 2 supene kašike, 17 g
- Sirni namaz, smanjene količine masti, 1 supene kašike, 13 g
- Jogurt od djelomično obranog mlijeka, 0,8 šolje, 200 g

UŽINA I: BRESKVE

Energetska vrijednost obroka: 53 kcal (8%), ugljikohidrati: 12 g (86%), bjelančevine: 2 g (12%), masti: 0 g (3%)

Normativ po djetetu:

- Breskva, 1 srednji plod, 161 g

RUČAK: PURETINA SA PIRE KROMPIROM

Energetska vrijednost obroka: 288 kcal (43%), ugljikohidrati: 26 g (33%), bjelančevine: 19 g (27%), masti: 13 g (40%)

Normativ po djetetu

- Krompir, stari, 1 plod, 90 g
- Mlijeko, 1,7 % m. m., pasteurizirano, prosjek, 0,0 šolje, 9 g
- Maslac, 0,9 čajne kašičice, 4,5 g
- So, 0,2 čajne kašičice, 0,9 g
- Puretina, bijelo meso, pečena, 2 mala komada, 40 g
- Supa, pureća, 1,0 porcije, 200 g
- Salata, zelena, prosjek, 1 šolje, 35 g
- Limunov sok, 0,6 čajne kašikice, 3 g

UŽINA II: MRKVE I JABUKE SA MEDOM

Energetska vrijednost obroka: 114 kcal (17%), ugljikohidrati: 26 g (87%), bjelančevine: 2 g (5%), masti: 1 g (7%)

Normativ po djetetu:

- Mrkva, mlada, 1 šolja, 154 g
- Jabuka, oguljena, 0,5 velikog ploda, 100 g
- Med, 1 čajna kašičica, 8 g

Ukupno jelovnik br. 8: energetska vrijednost: 663 kcal, ugljikohidrati: 91 g, bjelančevine: 32 g masti: 22

DORUČAK: ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU SA MEDOM

Energetska vrijednost obroka: 190 kcal, ugljikohidrati: 14,3 g, bjelančevine: 6 g , masti: 5,5 g

Normativ po djetetu:

- Zobene pahuljice, 20 g
- Mlijeko, 150 g
- Med, 3 g

UŽINA I: FRAPE OD BANANA I KRUŠKE

Energetska vrijednost obroka: 105 kcal, ugljikohidrati: 18,2 g, bjelančevine: 3 g, masti: 2 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 35 g
- Kruška, 35 g
- Mlijeko 2,8% mm, 70 g

RUČAK: PEČENA PILETINA SA RIŽOM, SALATA OD KUPUSA I MRKVE

Energetska vrijednost obroka: 250 kcal, ugljikohidrati: 25 g, bjelančevine: 10 g, masti: 8 g

Normativ po djetetu za pečenu piletinu sa rižom:

- Piletina, 15 g
- Riža, 15 g
- Kiselo vrhnje 10% mm, 7 g
- Ulje suncokretovo, 4 g
- Sir kravlji, 15 g
- So +

Normativ po djetetu za salatu od kupusa sa mrkvom:

- Kupus 30 g
- Mrkva, 10 g
- Jabučni ocat 2 g
- So
- Maslinovo ulje

UŽINA II: KOLAČ OD MRKVE

Energetska vrijednost obroka: 160 kcal, ugljikohidrati: 22,3 g, bjelančevine: 4,1 g, masti: 5 g

Normativ po djetetu:

- Brašno pšenično, 10 g
- Šećer, 3 g

- Suncokretovo ulje, 2 g
- Jaje 1/10, 5 g
- Prašak za pecivo, 1 g
- Mrkva, 3 g
- Mlijeko 2,8% mm, 70 g

Ukupno jelovnik br. 9: energetska vrijednost: 705 kcal, ugljikohidrati: 79,8 g, bjelančevine: 23,1 g masti: 19,6

JELOVNIK BR.10

DORUČAK: PAŠTETA OD SKUŠE ČAJ OD KAMILICE

Energetska vrijednost obroka: 193 kcal (28%), ugljikohidrati: 29 g (57%), bjelančevine: 8 g (16%), masti: 5 g (21%)

Normativ po djetetu:

- pašteta od skuše, 0,4 kriške, 10 g
- Hljeb, crni, prosjek 30 g
- Čaj od kamilice, 100 ml

UŽINA I: SEZONSKO VOĆE

Energetska vrijednost obroka: 86 kcal (13%), ugljikohidrati: 21 g (94%), bjelančevine: 1 g (3%), masti: 0 g (2%)

Normativ po djetetu:

- Jabuka, oguljena, 0,5 velikog ploda, 100 g
- Kruška, 0,8 ploda, 100 g

RUČAK: GRAŠAK SA TELETINOM I SALATA OD BROKULE SA BIJELIM LUKOM

Energetska vrijednost obroka: 283 kcal (41%), ugljikohidrati: 26 g (34%), bjelančevine: 25 g (36%), masti: 10 g (30%)

Normativ po djetetu

- Grašak, zamrznuti, kuhan u posoljenoj vodi, 0,7 šolje, 80 g
- Teletina, but, odrezak, nemasna, pržena, 2 mala komada, 40 g
- Hljeb, integralni, prosjek, 0,6 kriške, 40 g

Salata od brokule sa bijelim lukom

- Brokula, izrezana, kuhana u neposoljenoj vodi, ocijeđena, 0,8 šolje, 100 g
- Bijeli luk, izrezani, 1 čajna kašičica, 2,8 g
- Ulje, maslinovo, 1 čajna kašičica, 4,3 g

UŽINA II: VOĆNA SALATA

Energetska vrijednost obroka: 111 kcal (16%), ugljikohidrati: 27 g (93%), bjelančevine: 2 g (6%), masti: 1 g (4%)

Normativ po djetetu:

- voćna salata, 150 g

Ukupno jelovnik br. 10: energetska vrijednost: 673 kcal, ugljikohidrati: 103 g, bjelančevine: 361 g, masti: 16 g

JELOVNICI ZA DJECU 3-6 GODINE STAROSTI (JESEN – ZIMA)

JELOVNIK BR. 1

DORUČAK: MLIJEKO, SIRNI NAMAZ SA INTEGRALNIM HLJEBOM

Energetska vrijednost obroka: 238 kcal, ugljikohidrati: 26 g, bjelančevine: 11 g, masti: 11 g

Normativ po djetetu:

- Hljeb, integralni 40 g
- Mlijeko, 3,2% mm, 200 g
- Mliječni namaz 20% mm, 5 g

UŽINA I: VOĆNI JOGURT (Ne podrazumijeva gotovi voćni jogurt u čaši)

Energetska vrijednost obroka: 113,5 kcal , ugljikohidrati: 13,13 g , bjelančevine: 4,9 g , masti: 4,8 g

Normativ po djetetu:

- Kruška 80 g
- Jogurt, 3,2% mm, 150 g

RUČAK: KREM SUPA OD BROKULE, JEČMENA KAŠA SA POVRĆEM

Energetska vrijednost obroka: 299 kcal , ugljikohidrati: 36,8 g , bjelančevine: 16 g , masti: 15,5 g

Normativ po djetetu za krem supu

od brokule:

- Brokula, 40 g
- Maslac, 1 g
- Kiselo vrhnje 20% mm, 5 g
- Brašno, 1 g
- Peršun list, 1 g
- So +

Normativ po djetetu za ječmenu kašu sa povrćem:

- Geršlo, 37 g
- Junetina, 40 g
- Mrkva, 8 g
- Celer korijen, 5 g
- Svježa paprika, 10 g
- Ulje suncokretovo, 3 g
- Crveni luk, 5 g
- Peršun list, 1 g
- Bijeli luk, So +
- Integralni hljeb, 30 g

UŽINA II: JABUKA

Energetska vrijednost obroka: 99 kcal , ugljikohidrati: 25 g , bjelančevine: 1 g , masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Jabuka, 200 g

Ukupno jelovnik br.1: energetska vrijednost : 749,5 kcal, ugljikohidrati: 100,93 g, bjelančevine 32,41 g, masti: 31.3 g

JELOVNIK BR. 2

DORUČAK: MLIJEKO I KUKURUZNE PAHULJICE SA BANANAMA

Energetska vrijednost obroka: 260,75 kcal, ugljikohidrati: 37,21 g, bjelančevine: 7,88 g, masti: 4 g

Normativ po djetetu:

- Mlijeko 2,8% mm, 100 g
- Kukuruzne pahuljice, 30 g
- Banana, 40 g

UŽINA I: JABUKA

Energetska vrijednost obroka: 47,5 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 0g

Normativ po djetetu:

- Jabuka, 100 g

RUČAK: VARIVO OD GRAHA SA JUNETINOM, SALATA

Energetska vrijednost obroka: 298 kcal, ugljikohidrati: 32,5 g, bjelančevine: 19 g, masti: 9,8 g

Normativ po djetetu

za varivo od graha sa

junetinom:

- Grah bijeli, 30 g
- Junetina, 40 g
- Mrkva, 5 g
- Ulje suncokretovo, 3 g
- Crveni luk, 10 g
- Biber, So +
- Integralni hljeb, 30 g

Normativ po djetetu za salatu od svježeg

kupusa:

- Kupus, 50 g
- Ocat jabučni, 3 g
- Ulje suncokretovo, 3 g
- So +

UŽINA II: KOMPOT OD SEZONSKOG VOĆA

Energetska vrijednost obroka: 90 kcal, ugljikohidrati: 24 g, proteini: 0,2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Voće, 90 g
- Šećer, 3 g

Ukupno jelovnik br. 2: energetska vrijednost: 696,25 kcal, ugljikohidrati: 99,73 g, bjelančevine: 33,78 g masti: 10,7 g,

JELOVNIK BR. 3

DORUČAK: NAMAZ OD SIRA SA KUHANIM JAJIMA, KAKAO NAPITAK

Energetska vrijednost obroka: 297 kcal, ugljikohidrati: 30,1 g, bjelančevine: 15 g, masti: 15,9 g

Normativ po djetetu:

- Mlijeko, 3,2% mm, 150 g
- Kakao prah, 3 g
- Šećer, 3 g

Normativ po djetetu:

- Svježi sir, 10 g
- Maslac, 5 g
- Kuhano jaje, 8 g
- Integralni hljeb, 40 g

UŽINA I: BANANA

Energetska vrijednost obroka: 95 kcal , ugljikohidrati: 23 g , bjelančevine: 1 g , masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 100 g

RUČAK: VARIVO OD BAMIJE SA PILETINOM

Energetska vrijednost obroka: 279 kcal , ugljikohidrati: 40,2 g , bjelančevine: 10 g , masti: 7 g

Normativ po djetetu za varivo od bamije:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| • Grašak, 40 g | - Crveni luk, 10 g |
| • Piletina, 40 g | - So + |
| • Bamija zamrznuta, 8 g | - Integralni hljeb, 30 g |
| • Mrkva, 15 g | |
| • Krompir, 30 g | |
| • Ulje suncokretovo, 5 g | |

UŽINA II: KOLAČ OD JABUKA

Energetska vrijednost obroka: 112 kcal , ugljikohidrati: 15,9 g , bjelančevine: 2,4 g , masti: 5,9g

Normativ po djetetu:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| • Jabuka, 15 g | - Ulje, 4 g |
| • Brašno, 12 g | - Prašak za pecivo |
| • Mlijeko 3,2% mm, 5 g | |
| • Jaja, 5 g | |
| • Šećer, 3 g | |

Ukupno jelovnik br.3: energetska vrijednost: 784 kcal, ugljikohidrati: 109,2 g, bjelančevine: 28,4 g masti: 28,8 g

JELOVNIK BR. 4

DORUČAK: NAMAZ OD SVJEŽEG SIRA I MRKVE, ČAJ

Energetska vrijednost obroka: 193 kcal , ugljikohidrati: 29 g , bjelančevine: 8 g , masti: 5 g

Normativ po djetetu:

- Ribana svježa mrkva 5 g
- Svježi sir 10 g
- Maslac 10 g
- Integralni hljeb 50 g
- Mješavina čaja, 2 g
- Med, 5 g

UŽINA I: MANDARINA

Normativ po djetetu:

Energetska vrijednost obroka: 48 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Mandarina, 100 g

RUČAK: GULAŠ SA JUNETINOM I KROMPIROM

Energetska vrijednost obroka: 288 kcal , ugljikohidrati: 32 g , bjelančevine: 16 g , masti: 11g

Normativ po djetetu:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| • Junetina, 40 g | - Crveni luk, 10 g |
| • Krompir, 65 g | - Bijeli luk, Biber, So + |
| • Mrkva, 5 g | - Integralni hljeb, 40 g |
| • Paradajz, 7,5 g | |
| • Ulje suncokretovo, 5 g | |

UŽINA II: INTEGRALNI HLJEB, MASLAC I DŽEM OD ŠLJIVA

Energetska vrijednost obroka: 153,2 kcal, ugljikohidrati: 13,94 g, bjelančevine: 4,44 g, masti: 8,94 g

Normativ po djetetu:

- Maslac, 10 g
- Džem od šljiva 20 g
- Integralni hljeb, 30 g

Ukupno jelovnik br.4: energetska vrijednost: 682,2 kcal, ugljikohidrati:80,24 g, bjelančevine:29,44 g masti:24,94 g

JELOVNIK BR. 5

DORUČAK: GRIZ NA MLIJEKU SA KAKAOM

Energetska vrijednost obroka: 296 kcal, ugljikohidrati: 42 g, bjelančevine: 11,8 g, masti: 13 g

Normativ po djetetu:

- Mlijeko 2,8% mm, 180 g
- Pšenični griz, 20 g
- Kakao prah, 3 g
- Šećer, 3 g

UŽINA I: KRUŠKA

Energetska vrijednost obroka: 48 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Kruška, 100 g

RUČAK: RIŽA SA BROKULOM I TIKVICAMA, PIRJANA PILETINA

Energetska vrijednost obroka: 264,8 kcal, ugljikohidrati: 32 g, bjelančevine: 11,9 g, masti: 10 g

Normativ po djetetu za rižu sa

brokulom i tikvicama:

- Riža dugog zrna, 40 g
- Brokula, 30 g
- Tikvice, 30 g
- Ulje suncokretovo, 5 g
- Crveni luk, 5 g
- Persun list, 1 g
- Bijeli luk, Biber, So +

Normativ po djetetu za pirjanu piletinu:

- Batak ili zabatak, 40 g
- Ulje suncokretovo, 2 g
- Crveni luk, 20 g
- Biber, So +

UŽINA II: KOLAČ OD JABUKA

Energetska vrijednost obroka: 89 kcal , ugljikohidrati: 14,8 g , bjelančevine: 2,1 g , masti: 4,9g

Normativ po djetetu:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| • Jabuka, 15 g | - Ulje, 3 g |
| • Brašno, 10 g | - Prašak za pecivo |
| • Mlijeko 3,2% mm, 5 g | - Šećer, 3 g |
| • Jaja, 5 g | |

Ukupno jelovnik br. 5: energetska vrijednost: 697,8 kcal, ugljikohidrati: 94,1 g, bjelančevine: 26,8 g masti: 27,9 g

JELOVNIK BR. 6

DORUČAK: PALENTA SA SIROM I PAVLAKOM

Energetska vrijednost obroka: 317 kcal, ugljikohidrati: 38,55 g, bjelančevine: 8,9 g, masti: 14 g

Normativ po djetetu:

- Kukuruzno brašno ili palenta, 40 g
- Maslac, 5 g
- Vrhnje 20% mm, 20 g
- So +

UŽINA I: BANANA

Energetska vrijednost obroka: 95 kcal , ugljikohidrati: 23 g , bjelančevine: 1 g , masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 100 g

RUČAK: VARIVO OD LEĆE

Energetska vrijednost obroka: 305 kcal, ugljikohidrati: 34,3 g, bjelančevine: 10,4 g, masti: 9,3 g

Normativ po djetetu za varivo od graha sa junetinom:

- Leća suha, 30 g
- Juneće meso, 30 g
- Krompir, 40 g
- Paradajz pelati, 5 g
- Mrkva, 10 g
- Luk crveni, 10 g
- Ulje suncokretovo, 8 g
- So +

UŽINA II: KEKSI SA KOMADIĆIMA ČOKOLADE

Energetska vrijednost obroka: 119 kcal, ugljikohidrati: 16 g, bjelančevine: 1 g, masti: 6 g

Normativ po djetetu:

- Keks sa komadićima čokolade, 30 g

Ukupno jelovnik br. 6: energetska vrijednost: 836 kcal, ugljikohidrati: 111,8 g, bjelančevine: 21,3 g masti: 29,3 g

JELOVNIK BR. 7

DORUČAK: SARDINA, ČAJ OD KAMILICE

Energetska vrijednost obroka: 184 kcal (27%), ugljikohidrati: 27 g (56%), bjelančevine: 10 g (22%), masti: 5 g (24%)

Normativ po djetetu:

- Hljeb, raženi, 0,6 kriške, 40 g
- Sardina, konzervirana u ulju, ocijeđena, 1 mali komad, 28 g
- čaj kamilica, 100ml (jedna šolja)

UŽINA I: VOĆE

Energetska vrijednost obroka: 81 kcal (12%), ugljikohidrati: 20 g (91%), bjelančevine: 1 g (6%), masti: 0 g (3%)

Normativ po djetetu:

- Jabuka, oguljena, 0,1 velikog ploda, 30 g
- Banana, 0,2 ploda, 30 g
- Kruška, 0,2 ploda, 30 g
- Kiwi, 0,2 velikog ploda, 30 g

RUČAK: ŠPAGETI BOLONJEZ

Energetska vrijednost obroka: 335 kcal (48%), ugljikohidrati: 37 g (41%), bjelančevine: 19 g (22%), masti: 14 g (36%)

Normativ po djetetu:

- Paradajz, 0,1 velikog ploda, 12 g
- Tjestenina, špageti, bijela, 0,6 šolje, 47 g
- Sir, Parmezan, 1,5 supene kašike, 9,4 g
- Luk, 0,1 šolje, 9,4 g
- Mrkva, stara, 0,1 šolje, 9,4 g
- Ulje, suncokretovo, 0,5 čajne kašičice, 2,0 g
- Govedina, mljevena, 1,7 mala komada, 47 g
- Sol, 0,1 čajne kašičice, 0,5 g

UŽINA II: KEKS OD ZOBENIH PAHULJICA

Energetska vrijednost obroka: 94 kcal (13%), ugljikohidrati: 13 g (52%), bjelančevine: 2 g (6%), masti: 4 g (41%)

Normativ po djetetu:

- Keksi, zobeni, 2,0 komada, 30 g

Ukupno jelovnik br. 7: energetska vrijednost: 694 kcal, ugljikohidrati: 97 g, bjelančevine: 32 g masti: 23 g

JELOVNIK BR. 8

DORUČAK: MLIJEČNI NAMAZ

Energetska vrijednost obroka: 208 kcal (31%), ugljikohidrati: 27 g (48%), bjelančevine: 9 g (18%), masti: 8 g (34%)

Normativ po djetetu:

- Kukuruzno brašno, 2 supene kašike, 17 g
- Sirni namaz, smanjene količine masti, 1 supene kašike, 13 g
- Jogurt od djelomično obranog mlijeka, 0,8 šolje, 200 g

UŽINA I: BRESKVE

Energetska vrijednost obroka: 53 kcal (8%), ugljikohidrati: 12 g (86%), bjelančevine: 2 g (12%), masti: 0 g (3%)

Normativ po djetetu:

- Breskva, 1 srednji plod, 161 g

RUČAK: PURETINA SA PIRE KROMPIROM

Energetska vrijednost obroka: 288 kcal (43%), ugljikohidrati: 26 g (33%), bjelančevine: 19 g (27%), masti: 13 g (40%)

Normativ po djetetu

- Krompir, stari, 1 plod, 90 g
- Mlijeko, 1,7 % m. m., pasteurizirano, prosjek, 0,0 šolje, 9 g
- Maslac, 0,9 čajne kašičice, 4,5 g
- So, 0,2 čajne kašičice, 0,9 g
- Puretina, bijelo meso, pečena, 2 mala komada, 40 g
- Supa, pureća, 1,0 porcije, 200 g
- Salata, zelena, prosjek, 1 šolje, 35 g
- Limunov sok, 0,6 čajne kašičice, 3 g

UŽINA II: MRKVE I JABUKE SA MEDOM

Energetska vrijednost obroka: 114 kcal (17%), ugljikohidrati: 26 g (87%), bjelančevine: 2 g (5%), masti: 1 g (7%)

Normativ po djetetu:

- Mrkva, mlada, 1 šolja, 154 g
- Jabuka, oguljena, 0,5 velikog ploda, 100 g
- Med, 1 čajna kašičica, 8 g

Ukupno jelovnik br. 8: energetska vrijednost: 663 kcal, ugljikohidrati: 91 g, bjelančevine: 32 g masti: 22

JELOVNIK BR. 9

DORUČAK: ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU SA MEDOM

Energetska vrijednost obroka: 307 kcal, ugljikohidrati: 45 g, bjelančevine: 4 g, masti: 10 g

Normativ po djetetu:

- Zobene pahuljice, 40 g
- Mlijeko, 200 g
- Med, 5 g

UŽINA I: FRAPE OD BANANA I KRUŠKE

Energetska vrijednost obroka: 125 kcal, ugljikohidrati: 21,8 g, bjelančevine: 4 g, masti: 2,9 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 50 g
- Kruška, 50 g
- Mlijeko 2,8% mm, 100 g

RUČAK: PEČENA PILETINA SA RIŽOM, SALATA OD KUPUSA I MRKVE

Energetska vrijednost obroka: 290 kcal, ugljikohidrati: 33 g, bjelančevine: 15 g, masti: 11 g

Normativ po djetetu za pečenu piletinu sa rižom:

- Piletina, 20 g
- Riža, 20 g
- Kiselo vrhnje 10% mm, 10 g
- Ulje suncokretovo, 8 g
- Sir kravljji, 25 g
- So +

Normativ po djetetu za salatu od kupusa sa mrkvom:

- Kupus 4 g
- Mrkva, 10 g
- Jabučni ocat 2 g
- So
- Maslinovo ulje

UŽINA II: KOLAČ OD MRKVE

Energetska vrijednost obroka: 173 kcal, ugljikohidrati: 25,3 g, bjelančevine: 6,1 g, masti: 5,7 g

Normativ po djetetu:

- Brašno pšenično, 15 g
- Šećer, 5 g

- Suncokretovo ulje, 2 g
- Jaje 1/10, 5 g
- Prašak za pecivo, 1 g
- Mrkva, 5 g
- Mlijeko 2,8% mm, 10 g

Ukupno jelovnik br. 9: energetska vrijednost: 895 kcal, ugljikohidrati: 125,1 g, bjelančevine: 29,1 g masti: 19,6

JELOVNIK BR. 10

DORUČAK: PAŠTETA OD SKUŠE ČAJ OD KAMILICE

Energetska vrijednost obroka: 193 kcal (28%), ugljikohidrati: 29 g (57%), bjelančevine: 8 g (16%), masti: 5 g (21%)

Normativ po djetetu:

- pašteta od skuše, 0,4 kriške, 10 g
- Hljeb, crni, prosjek 30 g
- Čaj od kamilice, 100 ml

UŽINA I: VOĆE

Energetska vrijednost obroka: 86 kcal (13%), ugljikohidrati: 21 g (94%), bjelančevine: 1 g (3%), masti: 0 g (2%)

Normativ po djetetu:

- Jabuka, oguljena, 0,5 velikog ploda, 100 g
- Kruška, 0,8 ploda, 100 g

RUČAK: GRAŠAK SA TELETINOM I SALATA OD BROKULE SA BIJELIM LUKOM

Energetska vrijednost obroka: 283 kcal (41%), ugljikohidrati: 26 g (34%), bjelančevine: 25 g (36%), masti: 10 g (30%)

Normativ po djetetu

- Grašak, zamrznuti, kuhan u posoljenoj vodi, 0,7 šolje, 80 g
- Teletina, but, odrezak, nemasna, pržena, 2 mala komada, 40 g
- Hljeb, integralni, prosjek, 0,6 kriške, 40 g

Salata od brokule sa bijelim lukom

- Brokula, izrezana, kuhana u neposoljenoj vodi, ocijeđena, 0,8 šolje, 100 g
- Bijeli luk, izrezani, 1 čajna kašičica, 2,8 g
- Ulje, maslinovo, 1 čajna kašičica, 4,3 g

UŽINA II: VOĆNA SALATA

Energetska vrijednost obroka: 111 kcal (16%), ugljikohidrati: 27 g (93%), bjelančevine: 2 g (6%), masti: 1 g (4%)

Normativ po djetetu:

- voćna salata, 150 g

Ukupno jelovnik br. 10: energetska vrijednost: 673 kcal, ugljikohidrati: 103 g, bjelančevine: 361 g masti: 16 g

PRIMJERI JELOVNIKA PO UZRASTU I GODIŠNJIM DOBIMA ZA DJECU RANOG I PREDŠKOLSKOG UZRASTA

Jelovnik za djecu od 1 - 3 godine

Jelovnik za djecu od 3 - 6 godina

PROLJEĆE/LJETO



Sarajevo, februar 2025. godine

JELOVNICI ZA DJECU 1-3 GODINE STAROSTI (PROLJEĆE-LJETO)

JELOVNIK BR. 1

DORUČAK: PALENTA NA MLIJEKU

Energetska vrijednost obroka: 255 kcal, ugljikohidrati: 22 g, bjelančevine: 8,8 g, masti: 10,3 g

Normativ po djetetu:

- Kukuruzni griz, 20 g
- Maslac, 3 g
- Mlijeko, 80 g
- So, +

UŽINA I: BANANA

Energetska vrijednost obroka: 190 kcal , ugljikohidrati: 46 g , bjelančevine: 2 g , masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 200 g

RUČAK: VARIVO OD MJEŠANOG POVRĆA, POLUBIJELI HLJEB

Energetska vrijednost obroka: 151 kcal, ugljikohidrati: 9,7 g, bjelančevine: 4,5 g, masti: 9,2 g

Normativ po djetetu:

- Grašak, 10 g
- Mahune, zelene, 20
- Krompir, 20 g
- Mrkva, 15 g
- Brokula, 30 g
- Leća, suha, 6 g
- Svježi paradajz, 8 g
- Ulje suncokretovo, 8 g
- Peršun sušeni, 1 g
- So, +
- Polubijeli hljeb 30g

UŽINA II: DINJA

Energetska vrijednost obroka: 48 kcal, ugljikohidrati: 16 g, bjelančevine: 2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Dinja 200 g

Ukupno jelovnik br. 1: energetska vrijednost: 644 kcal, ugljikohidrati: 93,7g, bjelančevine: 17,3g masti: 19,5 g

JELOVNIK BR. 2

DORUČAK: SIRNI NAMAZ I ČAJ

Energetska vrijednost obroka: 153,8 kcal, ugljikohidrati: 21,7 g, bjelančevine: 6,35 g, masti: 7,4 g

Normativ po djetetu:

- Sirni namaz 10 g
- Kukuruzni hljeb, 30 g
- Mješavina čaja 2 g
- Med 2 g

UŽINA I: KOMPOT OD SEZONSKOG VOĆA

Energetska vrijednost obroka: 85 kcal, ugljikohidrati: 22,1 g, proteini: 0,2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Voće, 80 g
- Šećer, 2 g

RUČAK: VARIVO OD GRAŠKA SA JUNETINOM

Energetska vrijednost obroka: 298 kcal , ugljikohidrati: 38,7 g , bjelančevine: 10 g , masti: 7 g

Normativ po djetetu za varivo od graška:

- Grašak, 40 g
- Junetina, 40 g
- Mrkva, 15 g
- Krompir, 20 g
- Ulje suncokretovo, 5 g
- Crveni luk, 10 g
- So +
- Integralni hljeb, 30 g

UŽINA II: KAJSIJA, KEKS OD ZOBENIH PAHULJICA

Energetska vrijednost obroka: 86 kcal, ugljikohidrati: 9,8 g, bjelančevine: 1,68 g, masti: 1,64 g

Normativ po djetetu:

- Kajsija, 80 g
- Keks od zobenih pahuljica 15 g

Ukupno jelovnik br. 2: energetska vrijednost: 622,8 kcal, ugljikohidrati: 96 g, bjelančevine: 23,93 g, masti: 16,04 g

JELOVNIK BR. 3

DORUČAK: JOGURT SA ZOBENIM PAHULJICAMA

Energetska vrijednost obroka: 118,7 kcal, ugljikohidrati: 12,33 g, bjelančevine: 6,05 g, masti: 10,25 g

Normativ po djetetu:

- Jogurt 3,2 mm 150 g
- Zobene pahuljice 10 g

UŽINA I: NEKTARINA

Energetska vrijednost obroka: 62 kcal, ugljikohidrati: 14 g, bjelančevine: 2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Nektarina, 1,1 ploda, 150 g

RUČAK: TJESTENINA U BIJELOM UMAKU SA PILETINOM, SALATA

Energetska vrijednost obroka: 306 kcal, ugljikohidrati: 31 g, bjelančevine: 10,8 g, masti: 10,4 g

Normativ po djetetu za tjesteninu u bijelom umaku:

- Piletina, 30 g
- Ulje suncokretovo, 4 g
- Tjestenina, 30 g
- Mrkva, 5 g
- Crveni luk, 10 g
- Vrhnje za kuhanje, 5 g
- So +
- Integralni hljeb, 40 g

Normativ po djetetu za salatu:

- Kupus, 40 g
- Ocat jabučni, 3 g
- So
- Ulje suncokretovo 3 g

UŽINA II: FRAPE OD BANANA

Energetska vrijednost obroka: 144 kcal, ugljikohidrati: 23 g, bjelančevine: 4 g, masti: 4,5 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 80 g
- Milijeko 2,8% mm, 150 g

Ukupno jelovnik br. 2: energetska vrijednost: 630,7 kcal, ugljikohidrati: 78,33 g, bjelančevine: 25,75 g, masti: 25,15 g

JELOVNIK BR. 4

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA BROKULOM

Energetska vrijednost obroka: 107 kcal, ugljikohidrati: 12,6 g, bjelančevine: 6,5 g, masti: 2,4 g

Normativ po djetetu:

- Svježi sir, 20 g
- Brokula, 10 g
- Mileram 22% mm, 5 g
- Integralni hljeb, 30 g

UŽINA I: INTEGRALNI KEKS, SOK OD NARANDŽE

Energetska vrijednost obroka: 125 kcal, ugljikohidrati: 21,8 g, bjelančevine: 1,9 g, masti: 1,8 g

Normativ po djetetu:

- Integralni keks, 20 g
- Sok od narandže, 100 g

RUČAK: PILEĆA SUPA SA ZOBENIM PAHULJICAMA, PITA SA SIROM

Energetska vrijednost obroka: 305 kcal, ugljikohidrati: 25,7 g, bjelančevine: 15,4 g, masti: 16 g

Normativ po djetetu za pitu sa sirom:

- Pšenično brašno, 15 g
- Jaje, 10 g
- Kiselo vrhnje 10% mm, 10 g
- Ulje suncokretovo, 8 g
- Sir kravljji, 25 g
- So +

Normativ po djetetu za pileću supu
sa zobenim pahuljicama:

- Piletina, 20 g
- Mrkva, 20 g
- Celer korijen, 5 g
- Crveni luk, 3 g
- Zobene pahuljice, 10 g
- So +

UŽINA II: LUBENICA

Energetska vrijednost obroka: 21 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 0,4 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu za lubenicu:

- Lubenica 200 g

Ukupno jelovnik br. 4: energetska vrijednost obroka: 538 kcal, ugljikohidrati: 65,4 g, bjelančevine: 24,3 g, masti: 20,2 g

JELOVNIK BR. 5

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA ŠPINATOM

Energetska vrijednost obroka: 107 kcal, ugljikohidrati: 14,6 g, bjelančevine: 6,5 g, masti: 2,4 g

Normativ po djetetu:

- Svježi sir, 10 g
- Špinat 10g
- Mileram 22% mm, 10 g
- Integralni hljeb, 30 g

UŽINA I: SUTLIJA SA SUHIM ŠLJIVAMA

Energetska vrijednost obroka: 238 kcal, ugljikohidrati: 25 g, bjelančevine: 9,2 g, masti: 6 g

Normativ po djetetu:

- Riža, 30 g
- Mlijeko, 3,2% mm, 150 g
- Šećer, 2 g
- Suhe šljive 30 g

RUČAK: PURETINA SA PIRE KROMPIROM I SALATA

Energetska vrijednost obroka: 288 kcal, ugljikohidrati: 26 g, bjelančevine: 19 g, masti: 13 g

- Krompir 90 g
- Mlijeko, 1,7 % m. m. 9 g
- Maslac 4,5 g
- So, 0,2 0,9 g
- Puretina 40 g
- Supa, pureća 200 g
- Salata, zelena 35 g
- Limunov sok 3 g

UŽINA II: BRESKVA

Energetska vrijednost obroka: 53 kcal, ugljikohidrati: 12 g, bjelančevine: 2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Breskva 161 g

Ukupno jelovnik br. 5: energetska vrijednost obroka: 686 kcal, ugljikohidrati: 77,6 g, bjelančevine: 36,7 g, masti: 21,4 g

JELOVNIK BR. 6

DORUČAK: MLIJEČNI NAMAZ, INTEGRALNI HLJEB, KAKAO NAPITAK

Energetska vrijednost obroka: 270 kcal, ugljikohidrati: 28 g, bjelančevine: 13,6 g, masti: 8 g

Normativ po djetetu:

- Mlijeko 2,8% mm, 150 g
- Kakao prah, 3 g
- Šećer, 5 g

Normativ po djetetu:

- Sirni namaz 20% mm, 20 g
- Integralni hljeb, 50 g

UŽINA I: ŠLJIVA

Energetska vrijednost obroka: 128 kcal, ugljikohidrati: 23,8 g, bjelančevine: 1,9 g, masti: 1,8 g

Normativ po djetetu:

- Šljiva, 50 g

RUČAK: PIRE KROMPIR, PEČENI PUREĆI KARABATAK

Energetska vrijednost obroka: 306 kcal, ugljikohidrati: 32,9 g, bjelančevine: 12,1 g, masti: 12 g

Normativ po djetetu za pečeni

pureći karabatak:

- Pureći karabatak, 30 g
- Riža, 10 g
- Ulje suncokretovo, 5 g
- So +
- Polubijeli hljeb, 20 g

Normativ po djetetu za krompir pire:

- Krompir, 100 g
- Maslac, 2 g
- Mlijeko 2,8% mm, 20 g
- So +

UŽINA II: VOĆNA KAŠA OD BANANE I JABUKE SA KEKSOM

Energetska vrijednost obroka: 131 kcal, ugljikohidrati: 22,6 g, bjelančevine: 1,7 g, masti: 1,8 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 50 g
- Jabuka, 40 g
- Suhi keks, 30 g

Ukupno jelovnik br. 5: energetska vrijednost obroka: 835 kcal, ugljikohidrati: 107,3 g, bjelančevine: 29,3 g, masti: 23,6 g

JELOVNIK BR. 7

DORUČAK: MLIJEČNI NAMAZ

Energetska vrijednost obroka: 189 kcal (29%), ugljikohidrati: 22 g (44%), bjelančevine: 7 g (15%), masti: 9 g (41%)

Normativ po djetetu:

- Hljb, raženi, 0,6 kriške, 40 g
- Mliječni namaz (40% masti), 2 čajne kašičice, 10 g
- Mlijeko, 3,9 % m. m., pasterizirano, prosjek, 0,4 šolje, 100 g

UŽINA I: KOMPOT OD ŠLJIVA

Energetska vrijednost obroka: 84 kcal (13%), ugljikohidrati: 20 g (91%), bjelančevine: 0 g (2%), masti: 0 g (0%)

Normativ po djetetu:

- kompot od šljiva 120g

RUČAK: TELETINA SA RIŽOM I SUPA OD GLJIVA

Energetska vrijednost obroka: 318 kcal (49%), ugljikohidrati: 38 g (45%), bjelančevine: 18 g (23%), masti: 12 g (33%)

Normativ po djetetu

- Supa od gljiva, 0,5 porcije, 100 g
- Teletina, but, odrezak, nemasna, pržena, 2 mala komada, 40 g
- Riža, bijela, duga zrna, kuhana, 0,6 šolje, 100 g
- Paradajz, 0,6 velikog ploda, 100 g
- Ulje, suncokretovo, 1 čajna kašičica, 4,3 g

UŽINA II: NEKTARINE

Energetska vrijednost obroka: 62 kcal (10%), ugljikohidrati: 14 g (84%), bjelančevine: 2 g (14%), masti: 0 g (2%)

Normativ po djetetu:

- Nektarina, 1,1 ploda, 150 g

Ukupno jelovnik br. 7: energetska vrijednost obroka: 653 kcal, ugljikohidrati: 96 g, bjelančevine: 27 g, masti: 21 g

JELOVNIK BR. 8

DORUČAK: OMLET

Energetska vrijednost obroka: 205 kcal , ugljikohidrati: 29 g , bjelančevine: 13 g , masti: 17 g

Normativ po djetetu:

- Jaje, 20 g
- Mlijeko, 5 g
- Ulje, 4 g

UŽINA I: NARANDŽA

Energetska vrijednost obroka: 48 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 2,5 g

Normativ po djetetu:

- Narandža, 100 g

RUČAK: MUSAKA SA KROMPIROM I TIKVICAMA

Energetska vrijednost obroka: 237 kcal, ugljikohidrati: 22 g, bjelančevine: 14,6 g, masti: 10,6 g

Normativ po djetetu za musaku sa krompirom i tikvicama:

- Krompir, 70 g
- Tikvice, 35 g
- Puretina, 15 g
- Junetina, 10 g
- Ulje suncokretovo, 4 g
- Jaje, 3 g
- Luk crveni, 3 g
- Kiselo vrhnje 20% mm, 15 g
- So +

UŽINA II: SIRNI NAMAZ SA INTEGRALNIM HLJEBOM

Energetska vrijednost obroka: 183 kcal, ugljikohidrati: 17 g, bjelančevine: 12,7 g, masti: 7,3 g

Normativ po djetetu:

- Sirni namaz 20% mm, 20 g
- Integralni hljeb, 30 g

Ukupno jelovnik br. 8: energetska vrijednost obroka: 673 kcal, ugljikohidrati: 73,3 g, bjelančevine: 41,3 g, masti: 37,4 g

JELOVNIK BR. 9

DORUČAK: NAMAZ OD TUNJEVINE, ČAJ OD ŠIPKA

Energetska vrijednost obroka: 170 kcal, ugljikohidrati: 24 g, bjelančevine: 5 g, masti: 3,5 g

Normativ po djetetu:

- Čaj šipak, 2 g
- Med, 3 g
- Limun, 2 g

Normativ po djetetu:

- Tunjevina (konzervisana), 7 g
- Feta sir, 10 g
- Maslac, 1,5 g
- Integralni hljeb, 30 g

UŽINA I: INTEGRALNI KEKS, SOK OD NARANDŽE

Energetska vrijednost obroka: 156 kcal, ugljikohidrati: 15,8 g, bjelančevine: 1,9 g, masti: 0,5 g

Normativ po djetetu:

- Integralni keks sa suhim voćem, 20 g
- Sok od narandže, 70 g

RUČAK: TJESTENINA BOLONJEZ

Energetska vrijednost obroka: 335 kcal, ugljikohidrati: 37 g, bjelančevine: 19 g, masti: 14 g

Normativ po djetetu za tjesteninu bolonjez:

- Paradajz, 12 g
- Tjestenina, 9 g
- Crveni luk, 10 g
- Ulje suncokretovo, 2 g
- Mljeveno meso, 40 g
- So +

UŽINA II: SIRNI NAMAZ SA BROKULOM

Energetska vrijednost obroka: 107 kcal, ugljikohidrati: 14,6 g, bjelančevine: 6,5 g, masti: 2,4 g

Normativ po djetetu:

- Svježi sir, 25 g
- Brokula, 10 g
- Mileram 22% mm, 10 g
- Integralni hljeb, 30 g

Ukupno jelovnik br. 9: energetska vrijednost obroka: 768 kcal, ugljikohidrati: 91,4 g, bjelančevine: 32,4 g, masti: 20,4 g

JELOVNIK BR. 10

DORUČAK: INTEGRALNI HLJEB, MASLAC, MED, KAKAO NAPITAK

Energetska vrijednost obroka: 270 kcal, ugljikohidrati: 31 g, bjelančevine: 16 g, masti: 17 g

Normativ po djetetu:

- Hljeb integralni, 40 g
- Mlijeko, 150 g
- Kakao u prahu, 3 g
- Šećer, 3 g
- Med, 3 g
- Maslac, 1 g

UŽINA I: NARANDŽA

Energetska vrijednost obroka: 48 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 2,5 g

Normativ po djetetu:

- Narandža, 100 g

RUČAK: RIZI-BIZI S KUKURUZOM I PILETINOM

Energetska vrijednost obroka: 313 kcal, ugljikohidrati: 45 g, bjelančevine: 16 g, masti: 10,6 g

Normativ po djetetu za musaku sa krompirom i tikvicama:

- Piletina, 30 g
- Kukuruz, 20 g
- Riža, 35 g
- Ulje suncokretovo, 4 g
- Luk crveni, 5 g
- Peršun, svježi, 1 g
- So +

UŽINA II: KOMPOT OD SEZONSKOG VOĆA

Energetska vrijednost obroka: 85 kcal, ugljikohidrati: 22,1 g, proteini: 0,2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Voće, 80 g
- Šećer, 2 g

Ukupno jelovnik br. 10: energetska vrijednost obroka: 631 kcal, ugljikohidrati: 103,4 g, bjelančevine: 38,9 g, masti: 30,1 g.

JELOVNICI ZA DJECU 3-6 GODINE STAROSTI (PROLJEĆE-LJETO)

JELOVNIK BR. 1

DORUČAK: PALENTA NA MLIJEKU

Energetska vrijednost obroka: 275 kcal, ugljikohidrati: 32 g, bjelančevine: 8,8 g, masti: 12,3 g

Normativ po djetetu:

- Kukuruzni griz, 40 g
- Maslac, 3 g
- Mlijeko, 100 g
- So, +

UŽINA I: BANANA

Energetska vrijednost obroka: 190 kcal, ugljikohidrati: 46 g, bjelančevine: 2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 200 g

RUČAK: VARIVO OD MJEŠANOG POVRĆA, POLUBIJELI HLJEB

Energetska vrijednost obroka: 151 kcal, ugljikohidrati: 9,7 g, bjelančevine: 4,5 g, masti: 9,2 g

Normativ po djetetu:

- Grašak, 10 g
- Mahune, zelene, 35
- Krompir, 25 g
- Mrkva, 20 g
- Brokula, 30 g
- Leća, suha, 6 g
- Svježi paradajz, 8 g
- Ulje suncokretovo, 10 g
- Peršun sušeni, 1 g
- So, +
- polubijeli hljeb 30 g

UŽINA II: DINJA

Energetska vrijednost obroka: 72 kcal, ugljikohidrati: 24 g, bjelančevine: 2,5 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Dinja 300 g

Ukupno jelovnik br. 1: energetska vrijednost: 688 kcal, ugljikohidrati: 111,7 g, bjelančevine: 17,8 g masti: 21,5 g

JELOVNIK BR. 2

DORUČAK: SIRNI NAMAZ I ČAJ

Energetska vrijednost obroka: 153,8 kcal, ugljikohidrati: 21,7 g, bjelančevine: 6,35 g, masti: 7,4 g

Normativ po djetetu:

- Sirni namaz 20 g
- Kukuruzni hljeb, 50 g
- Mješavina čaja 2 g
- Med 2 g

UŽINA I: KOMPOT OD SEZONSKOG VOĆA

Energetska vrijednost obroka: 90 kcal, ugljikohidrati: 24 g, proteini: 0,2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Voće, 90 g
- Šećer, 3 g

RUČAK: VARIVO OD GRAŠKA SA JUNETINOM

Energetska vrijednost obroka: 302 kcal, ugljikohidrati: 54 g, bjelančevine: 10 g, masti: 7 g

Normativ po djetetu za varivo od graška:

- Grašak, 60 g
- Junetina, 40 g
- Mrkva, 15 g
- Krompir, 30 g
- Ulje suncokretovo, 7 g
- Crveni luk, 10 g
- So +
- Integralni hljeb, 30 g

UŽINA II: KAJSIJA, KEKS OD ZOBENIH PAHULJICA

Energetska vrijednost obroka: 106 kcal, ugljikohidrati: 11,8 g, bjelančevine: 1,88 g, masti: 1,84 g

Normativ po djetetu:

- Kajsija, 80 g
- Keks od zobenih pahuljica 20 g

Ukupno jelovnik br. 2: energetska vrijednost: 651,8 kcal, ugljikohidrati: 111,5 g, bjelančevine: 24,13 g masti: 16,24 g

JELOVNIK BR. 3

DORUČAK: JOGURT SA ZOBENIM PAHULJICAMA

Energetska vrijednost obroka: 128,7 kcal, ugljikohidrati: 14,33 g, bjelančevine: 7,15 g, masti: 11,25 g

Normativ po djetetu:

- Jogurt 3,2 mm 200 g
- Zobene pahuljice 10 g

UŽINA I: NEKTARINA

Energetska vrijednost obroka: 62 kcal, ugljikohidrati: 14 g, bjelančevine: 2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Nektarina, 1,1 ploda, 150 g

RUČAK: TJESTENINA U BIJELOM UMAKU SA PILETINOM, SALATA

Energetska vrijednost obroka: 336 kcal, ugljikohidrati: 37 g, bjelančevine: 12,1 g, masti: 14,4 g

Normativ po djetetu za tjesteninu u bijelom umaku:

Normativ po djetetu za salatu:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| • Piletina, 30 g | - Kupus, 60 g |
| • Ulje suncokretovo, 5 g | - Ocat jabučni, 3 g |
| • Tjestenina, 40 g | - So |
| • Mrkva, 5 g | - Ulje suncokretovo, 5 g |
| • Crveni luk, 10 g | |
| • Vrhnje za kuhanje, 10 g | |
| • So + | |
| • Integralni hljeb, 40 g | |

UŽINA II: FRAPE OD BANANA

Energetska vrijednost obroka: 164 kcal, ugljikohidrati: 26 g, bjelančevine: 6 g, masti: 4,5 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 100 g
- Milijeko 2,8% mm, 150 g

Ukupno jelovnik br. 2: energetska vrijednost: 690,7 kcal, ugljikohidrati: 91,3 g, bjelančevine: 27,25 g masti: 28,15 g

JELOVNIK BR. 4

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA BROKULOM

Energetska vrijednost obroka: 119 kcal, ugljikohidrati: 14,6 g, bjelančevine: 7,8 g, masti: 2,9 g

Normativ po djetetu:

- Svježi sir, 25 g
- Brokula, 10 g
- Mileram 22% mm, 10 g
- Integralni hljeb, 40 g

UŽINA I: INTEGRALNI KEKS, SOK OD NARANDŽE

Energetska vrijednost obroka: 128 kcal, ugljikohidrati: 25,1 g, bjelančevine: 2,2 g, masti: 2,05 g

Normativ po djetetu:

- Integralni keks 30 g
- Sok od narandže, 100 g

RUČAK: PILEĆA SUPA SA ZOBENIM PAHULJICAMA, PITA SA SIROM

Energetska vrijednost obroka: 305 kcal, ugljikohidrati: 25,7 g, bjelančevine: 15,4 g, masti: 16 g

Normativ po djetetu za pitu sa sirom:

- Pšenično brašno, 15 g
- Jaje, 10 g
- Kiselo vrhnje 10% mm, 10 g
- Ulje suncokretovo, 8 g
- Sir kravljji, 25 g
- So +

Normativ po djetetu za pileću supu sa zobenim pahuljicama:

- Piletina, 20 g
- Mrkva, 20 g
- Celer korijen, 5 g
- Crveni luk, 3 g
- Zobene pahuljice, 10 g
- So +

UŽINA II: LUBENICA

Energetska vrijednost obroka: 42 kcal, ugljikohidrati: 10,6 g, bjelančevine: 0,8 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu za lubenicu:

- Lubenica 200 g

Ukupno jelovnik br. 4: energetska vrijednost obroka: 594 kcal, ugljikohidrati: 76 g, bjelančevine: 26,2 g, masti: 20,95 g

JELOVNIK BR. 5

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA ŠPINATOM

Energetska vrijednost obroka: 128 kcal, ugljikohidrati: 17,8 g, bjelančevine: 6,7 g, masti: 3,5 g

Normativ po djetetu:

- Svježi sir, 10 g
- Špinat 10g
- Mileram 22% mm, 10 g
- Integralni hljeb, 40 g

UŽINA I: SUTLIJA SA SUHIM ŠLJIVAMA

Energetska vrijednost obroka: 252 kcal, ugljikohidrati: 29,5 g, bjelančevine: 10,1g, masti: 6 g

Normativ po djetetu:

- Riža, 35 g
- Mlijeko, 3,2% mm, 200 g
- Šećer, 3 g
- Suhe šljive 30 g

RUČAK: PURETINA SA PIRE KROMPIROM I SALATA

Energetska vrijednost obroka: 288 kcal , ugljikohidrati: 26 g , bjelančevine: 19 g , masti: 13 g

- Krompir 90 g - Salata, zelena 35 g
- Mlijeko, 1,7 % m. m. 9 g - Limunov sok 3 g
- Maslac 4,5 g
- So 0,9 g
- Puretina 40 g
- Supa, pureća, 1,0 porcije, 200 g

UŽINA II: BRESKVA

Energetska vrijednost obroka: 53 kcal , ugljikohidrati: 12 g , bjelančevine: 2 g , masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Breskva 161 g

Ukupno jelovnik br. 4: energetska vrijednost obroka: 721 kcal, ugljikohidrati: 85,3 g, bjelančevine: 37,8 g, masti: 22,5 g

JELOVNIK BR. 6

DORUČAK: MLIJEČNI NAMAZ, INTEGRALNI HLJEB, KAKAO NAPITAK

Energetska vrijednost obroka: 270 kcal , ugljikohidrati: 28 g, bjelančevine: 13,6 g, masti: 8 g

Normativ po djetetu:

- Mlijeko 2,8% mm, 150 g
- Kakao prah, 3 g
- Šećer, 5 g

Normativ po djetetu:

- Sirni namaz 20% mm, 20 g
- Integralni hljeb, 50 g

UŽINA I: ŠLJIVA

Energetska vrijednost obroka: 128 kcal, ugljikohidrati: 23,8 g, bjelančevine: 1,9 g, masti: 1,8 g

Normativ po djetetu:

- Šljiva, 50 g

RUČAK: PIRE KROMPIR, PEČENI PUREĆI KARABATAK

Energetska vrijednost obroka: 376 kcal, ugljikohidrati: 45,9 g, bjelančevine: 15,1 g, masti: 16 g

Normativ po djetetu za pečeni

pureći karabatak:

- Pureći karabatak, 40 g
- Riža, 10 g
- Ulje suncokretovo, 5 g
- So +
- Polubijeli hljeb, 20 g

Normativ po djetetu za krompir pire:

- Krompir, 100 g
- Maslac, 2 g
- Mlijeko 2,8% mm, 20 g
- So +

UŽINA II: VOĆNA KAŠA OD BANANE I JABUKE SA KEKSOM

Energetska vrijednost obroka: 131 kcal, ugljikohidrati: 25,6 g, bjelančevine: 1,7 g, masti: 1,8 g

Normativ po djetetu:

- Banana, 50 g
- Jabuka, 40 g
- Suhi keks, 30 g

Ukupno jelovnik br. 5: energetska vrijednost obroka: 835 kcal, ugljikohidrati: 107,3 g, bjelančevine: 29,3 g, masti: 23,6 g

JELOVNIK BR. 7

DORUČAK: MLIJEČNI NAMAZ

Energetska vrijednost obroka: 189 kcal (29%), ugljikohidrati: 22 g (44%), bjelančevine: 7 g (15%), masti: 9 g (41%)

Normativ po djetetu:

- Hljeb, raženi, 0,6 kriške, 40 g
- Mliječni namaz (40% masti), 2 čajne kašičice, 10 g
- Mlijeko, 3,9 % m. m., pasterizirano, prosjek, 0,4 šolje, 100 g

UŽINA I: KOMPOT OD ŠLJIVA

Energetska vrijednost obroka: 84 kcal (13%), ugljikohidrati: 20 g (91%), bjelančevine: 0 g (2%), masti: 0 g (0%)

Normativ po djetetu:

- kompot od šljiva 120 g

RUČAK: TELETINA SA RIŽOM I SUPA OD GLJIVA

Energetska vrijednost obroka: 318 kcal (49%), ugljikohidrati: 38 g (45%), bjelančevine: 18 g (23%), masti: 12 g (33%)

Normativ po djetetu

- Supa od gljiva, 0,5 porcije, 100 g
- Teletina, but, odrezak, nemasna, pržena, 2 mala komada, 40 g
- Riža, bijela, duga zrna, kuhana, 0,6 šolje, 100 g
- Paradajz, 0,6 velikog ploda, 100 g
- Ulje, suncokretovo, 1 čajna kašičica, 4,3 g

UŽINA II: NEKTARINE

Energetska vrijednost obroka: 62 kcal (10%), ugljikohidrati: 14 g (84%), bjelančevine: 2 g (14%), masti: 0 g (2%)

Normativ po djetetu:

- Nektarina, 1,1 ploda, 150 g

Ukupno jelovnik br. 7: energetska vrijednost obroka: 653 kcal, ugljikohidrati: 96 g, bjelančevine: 27 g, masti: 21 g

JELOVNIK BR. 8

DORUČAK: OMLET

Energetska vrijednost obroka: 265 kcal , ugljikohidrati: 34 g , bjelančevine: 18 g , masti: 20 g

Normativ po djetetu:

- Jaje, 30 g
- Mlijeko, 5 g
- Ulje, 4 g

UŽINA I: NARANDŽA

Energetska vrijednost obroka: 48 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 2,5 g

Normativ po djetetu:

- Narandža, 100 g

RUČAK: MUSAKA SA KROMPIROM I TIKVICAMA

Energetska vrijednost obroka: 337 kcal, ugljikohidrati: 33 g, bjelančevine: 18,6 g, masti: 15 g

Normativ po djetetu za musaku sa krompirom i tikvicama:

- Krompir, 100 g
- Tikvice, 50 g
- Puretina, 20 g
- Junetina, 20 g
- Ulje suncokretovo, 4 g
- Jaje, 3 g
- Luk crveni, 3 g
- Kiselo vrhnje 20% mm, 15 g
- So +

UŽINA II: SIRNI NAMAZ SA INTEGRALNIM HLJEBOM

Energetska vrijednost obroka: 183 kcal, ugljikohidrati: 17 g, bjelančevine: 12,7 g, masti: 7,3 g

Normativ po djetetu:

- Sirni namaz 20% mm, 20 g
- Integralni hljeb, 30 g

Ukupno jelovnik br. 8: energetska vrijednost obroka: 673 kcal, ugljikohidrati: 73,3 g, bjelančevine: 41,3 g, masti: 37,4 g

JELOVNIK BR. 9

DORUČAK: NAMAZ OD TUNJEVINE, ČAJ OD ŠIPKA

Energetska vrijednost obroka: 193 kcal , ugljikohidrati: 29 g , bjelančevine: 8 g , masti: 5 g

Normativ po djetetu:

- Čaj šipak, 2 g
- Med, 5 g
- Limun, 2 g

Normativ po djetetu:

- Tunjevina (konzervisana), 10 g
- Feta sir, 15 g
- Maslac, 2 g
- Integralni hljeb, 50 g

UŽINA I: INTEGRALNI KEKS, SOK OD NARANDŽE

Energetska vrijednost obroka: 240 kcal, ugljikohidrati: 23,8 g, bjelančevine: 3,5 g, masti: 0,5 g

Normativ po djetetu:

- Integralni keks sa suhim voćem, 30 g
- Sok od narandže, 100 g

RUČAK: TJESTENINA BOLONJEZ

Energetska vrijednost obroka: 335 kcal, ugljikohidrati: 37 g, bjelančevine: 19 g, masti: 14 g

Normativ po djetetu za tjesteninu bolonjez:

- Paradajz, 12 g
- Tjestenina, 9 g
- Crveni luk, 10 g
- Ulje suncokretovo, 2 g
- Mljeveno meso, 40 g
- So +

UŽINA II: SIRNI NAMAZ SA BROKULOM

Energetska vrijednost obroka: 107 kcal, ugljikohidrati: 14,6 g, bjelančevine: 6,5 g, masti: 2,4 g

Normativ po djetetu:

- Svježi sir, 25 g
- Brokula, 10 g
- Mileram 22% mm, 10 g
- Integralni hljeb, 30 g

Ukupno jelovnik br. 9: energetska vrijednost obroka: 875 kcal, ugljikohidrati: 104,4 g, bjelančevine: 37 g, masti: 21,9 g

JELOVNIK BR. 10

DORUČAK: INTEGRALNI HLJEB, MASLAC, MED, KAKAO NAPITAK

Energetska vrijednost obroka: 270 kcal , ugljikohidrati: 31 g , bjelančevine: 16 g , masti: 17 g

Normativ po djetetu:

- Hljeb integralni, 40 g
- Mlijeko, 150 g
- Kakao u prahu, 3 g
- Šećer, 3g
- Med, 3 g
- Maslac, 1 g

UŽINA I: NARANDŽA

Energetska vrijednost obroka: 48 kcal, ugljikohidrati: 5,3 g, bjelančevine: 1 g, masti: 2,5 g

Normativ po djetetu:

- Narandža, 100 g

RUČAK: RIZI-BIZI S KUKURUZOM I PILETINOM

Energetska vrijednost obroka: 313 kcal, ugljikohidrati: 45 g, bjelančevine: 16 g, masti: 10,6 g

Normativ po djetetu za musaku sa krompirom i tikvicama:

- Piletina, 30 g
- Kukuruz, 20 g
- Riža, 35 g
- Ulje suncokretovo, 4 g
- Luk crveni, 5 g
- Peršun, svježi, 1 g
- So +

UŽINA II: KOMPOT OD SEZONSKOG VOĆA

Energetska vrijednost obroka: 90 kcal, ugljikohidrati: 24 g, proteini: 0,2 g, masti: 0 g

Normativ po djetetu:

- Voće, 90 g
- Šećer, 3 g

Ukupno jelovnik br. 10: energetska vrijednost obroka: 721 kcal, ugljikohidrati: 105,3 g, bjelančevine: 38,9 g, masti: 30,1 g

9. Literatura

1. Davidović, M., Taljić, I. (2025), *Metode promocije pravilne ishrane kod djece predškolskog i ranog školskog uzrasta "Ne volim papriku*. Sarajevo.
2. EFSA (2010), Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Fats, Including Saturated Fatty Acids, Polyunsaturated Fatty Acids, Monounsaturated Fatty Acids, Trans Fatty Acids and Cholesterol. EFSA J. 8(3):1461.
3. Epstein, L. H. (2022), *A brief History and Future of the Traffic Light Diet, Current Developments in Nutrition*.
4. Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke, Federalno ministarstvo zdravstva (2012), *Smjernice za zdravu ishranu djece predškolskog i školskog uzrasta*, Sarajevo, Zavod za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine.
5. Institut za javno zdravlje Crne Gore (2021), *Smjernice za ishranu djece predškolskog uzrasta u Crnoj Gori*, Podgorica.
6. Lipozenčić, J. i sar. (2011), *Alergijske i imunosne bolesti*, Medicinska naklada, Zagreb.
7. J. Kekez, A. (2007), *Temeljne odrednice prehrane u dječjim vrtićima. Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi, Preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanju hrane djece u dječjem vrtiću*, Hrvatska udruga medicinskih sestara, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport – sektor – predškolski odgoj, Zagreb.
8. Ministarstvo za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo (2024), *Pravilnik o ishrani djece u osnovnim i srednjim školama u Kantonu Sarajevo*, Dostupno na:
<https://mo.ks.gov.ba/sites/mo.ks.gov.ba/files/Pravilnik%20o%20ishrani%20u%20C4%8Denika%20u%20osnovnim%20i%20srednjim%20C5%A1kolama%20Kantona%20Sarajevo%20SN%20KS%2010%2024.pdf>.
9. Ministarstvo prosvjete, nauke i inovacija Crne gore (2024), *Normativi za ishranu djece u predškolskim ustanovama*, Podgorica.
10. Republički zavod za školsku izgradnju (1978), *Normativi za planiranje, projektovanje, izgradnju i namještaj ustanova za predškolsko vaspitanje obrazovanje u SR Bosni i Hercegovini*, Sarajevo.
11. Odluka o Pedagoškim standardima i normativima za predškolski odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo, "Službene novine Kantona Sarajevo", br. 46/16, 12/21 i 20/22, 35/24).
12. Pravilnik o higijeni hrane (Službeni glasnik Bosne i Hercegovine, broj: 04/13).

13. Pravilnik o službenim kontrolama koje se provode radi verifikacije postupanja u skladu s odredbama propisa o hrani i hrani za životinje te propisa o zdravlju i dobrobiti životinja (Službeni glasnik 5/13).
14. Pravilnik o mikrobiološkim kriterijima za hranu (službeni glasnik 11/13, 79/16, 64/18) Hrvatska udruga medicinskih sestara, Zagreb 2007: Prehrambeni standardi za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću- jelovnici i normative ministarstvo zdravstva RH, 2013: Vodič primjene HACCP načela za vrtićke kuhinje.
15. Federalno ministarstvo zdravstva (2014), *Priručnik za roditelje – Vodič za zdravu ishranu djece predškolskog i školskog uzrasta*, UNICEF.
16. Taljić, I. (2019), *Ishrana školske djece i adolescenata*, Centar za interdisciplinarne studije Univerziteta u Sarajevu, Grafičar promet d. o. o., Sarajevo.
17. UNICEF/WHO/World Bank Group (2023), *Levels and trends in child malnutrition: joint child malnutrition estimates: key findings of the 2023 edition*. Dostupno na: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073791>.
18. USDA (2010), Dietary guidelines for Americans. Dostupno na: <https://www.dietaryguidelines.gov/>
19. USDA (2011), *MyPlate*. Dostupno na: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate> United Nations. Convention of the Rights of the Child. 1989; Article 24. Available from: [www.Ohchr.org/en/instruments – mechanisms/instruments/convention-rights-child](http://www.Ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child).
20. Vlada Federacije Bosne i Hercegovine, (2013), *Politika za unapređenje ishrane djece u Federaciji Bosne i Hercegovine*, Sarajevo, Vlada Federacije Bosne i Hercegovine.
21. Vučemalović, Lj., Vujić Šisler Lj. (2007), *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi*, Hrvatska udruga medicinskih sestara: Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba: Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sportsektor-predškolski odgoj, Zagreb.
22. WHO (2018), *Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Dostupno na: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6594-46360-6707>.
23. Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju u Kantonu Sarajevo, Službene novine Kantona Sarajevo, br. 26/08, 21/09 i 33/21, 31/22.
24. Zakon o hrani (Službeni glasnik BiH, br. 50/04).
25. Zavod za unapređenje domaćinstva BiH (1983), *Normativi za ishranu djece u jaslicama i vrtiću*, Sarajevo.

10. Popis slika i tabela

10.1. Popis slika:

Slika 1. Slikovni prikaz smjernica *Izaberi svoj tanjir* (USDA, 2011, dostupno na: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>)

Slika 2. Slikovni prikaz “Semafor” metode (Davidović i Taljić, 2024).

10.2. Popis tabela:

Tabela 1. Preporučeni dnevni unos energije za djecu uzrasta 7-12 mjeseci

Tabela 2. Preporučeni dnevni unos energije za djecu uzrasta 1-6 godina

Tabela 3. Preporučeni dnevni unos za ukupne masti i ugljikohidrate i adekvatan unos za dijetalna vlakna, masne kiseline i vodu

Tabela 4. Populacioni referentni unos (PRI) za proteine

Tabela 5. Energetske i nutritivne vrijednosti za dnevni unos i obroke prema starosnoj grupi u gramima

Tabela 6. Preporučeni unos vode

Tabela 7., Tabela 8. Prijedlozi organizacije obroka u predškolskim ustanovama za djecu uzrasta od 1 do 3 godine života

Tabela 9. Preporučena učestalost pojedinih vrsta hrane i pića u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika

Tabela 10. Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u predškolskoj ustanovi

Tabela 11. Preporučene vrste hrane i pića prema metodi “Semafor” u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za djecu u predškolskim ustanovama (Ministarstvo za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo 2024. godina).

Tabela 12. Objašnjenje “Semafor” metode za pravilan odabir hrane i pića (Davidović i Taljić, 2024.).

ČLANOVI RADNE GRUPE:

- **Prof.dr Irzada Taljić**, vanredni profesor -Poljoprivredno-prehrambeni fakultet u Sarajevu- oblast prehrambene tehnologije/nutricionizam,
- **Munevera Mušinović**- kantonalni inspektor za hranu- Kantonalna uprava za inspekcijske poslove Kantona Sarajevo,
- **MA Salko Kovač**, saradnik za hranu JU „Djeca Sarajeva“, Sarajevo,
- **Azerina Pekušić**, interni HACCP auditor- rukovodilac podrške za hranu, tehničko i pomoćno osoblje Predškolska ustanova „Cvrčak“,
- **Hidajeta Suljić**, dipl.kuharica- Predškolska ustanova „Lala“,
- **Mr.sci Abida Kapetanović**, viši saradnik za pedagoške standarde i normative JU Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo,
- **Adis Bojičić**, dipl. pravnik JU Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo;

