



Jesu li Prehrambeni standardi 'jestivi'?

Ljuba Vujić Šisler,
zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić 'Srednjaci'
Zagreb

Nakon godine dana primjene novih Prehrambenih standarda, tim zdravstvenih voditeljica dječjih vrtića Grada Zagreba proveo je ispitivanje prihvaćenosti 'novih' jela i jelovnika, ali i uvidio poteškoće koje su se javljale s primjenom novih smjernica i preporuka u prehrani djece predškolske dobi.

Nakon gotovo tri desetljeća, u studenome 2007., Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi donijelo je *Izmjene i dopune Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima*. Istovremeno, zdravstvene voditeljice Ljuba Vujić Šisler i Ljiljana Vučemilović su ispred Podružnice medicinskih sestara Dječjih vrtića Grada Zagreba pokrenule i provele *Projekt prehrane* u suradnji i uz pomoć mnogobrojnih institucija i stručnjaka s područja prehrane i brige o zdravlju djece predškolske dobi. Rezultat rada na ovom projektu je priručnik *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi, preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanju prehrane djece u dječjem vrtiću*.

Nakon godinu i pol dana primjene 'prehrambenih novosti' u Dječjim vrtićima Grada Zagreba, željeli smo ispitati što se 'dogodilo' u prehrani – jesu li djeca usvojila neke nove pozitivne prehrambene navike,

što su donijele promjene u planiranju i pripremanju jelovnika, je li se to odrazilo na opremanje vrtićkih kuhinja te kakvo je promišljanje zaposlenih u dječjim vrtićima, roditelja i šire društvene javnosti o započetim akcijama. Da bismo to saznali i dobili polaznu platformu za daljnji plan i rad na usvajanju pozitivnih prehrambenih navika i zdravog načina življenja, proveli smo Akcijsko istraživanje.

Zajedno za zdravlje

Prema dostupnim izvorima informacija, proces integracije i uvođenja pravilne prehrane prema novim smjernicama i preporukama u dječjim je vrtićima započeo vrlo optimistično i uspješno za sve nas, a

napose za one kojima je i namijenjen tj. za djecu. Već u 'startu' dobri pokazatelji poput velikog interesa svih uključenih za promjene u prehrani, aktivno sudjelovanje, veliki odziv na stručne skupove na svim razinama, odobravanje, podrška, pomoć, pohvala kao i aktivno uključivanje u proces, nagovijestili su dobar odjek započetog projekta i veliku motivaciju svih zainteresiranih za njegovu provedbu.

Istovremeno s primjenom elemenata pravilne prehrane započeli smo i s uključivanjem svih sudionika projekta – djece, roditelja, zaposlenika vrtića i šire društvene javnosti. Tijek rada uključivao je tri razine: informiranje, senzibiliziranje i edukaciju, uključivanje i primjenu u praksi.

Nakon godine dana, radna skupina zdravstvenih voditeljica Dječjih vrtića Grada Zagreba ispred Podružnice medicinskih sestara Dječjih vrtića provela je opsežno Akcijsko istraživanje o 'novoj' prehrani putem anketnog upitnika. Ovdje izdajamo samo kratak prikaz dobivenih rezultata.

Kako djeca prihvaćaju 'nova' jela?

Dobiveni podaci govore o prihvaćenosti ne samo 'novih' jela i namirnica, već i onih ranije nudaenih. Prema tim pokazateljima, 71% djece iskazuje pozitivan odnos prema 'novim' vrstama namirnica, u odnosu prema 29% djece koja prema istim namirnicama iskazuje negativan odnos. Uočile smo nedosljednost u objektivnosti instrumentarija jer su uz nove namirnice analizirane i neke koje smo i do sada koristili u prehrani.

Cilj istraživanja bio je utvrditi prihvaćenost i primjenjivost 'novih' jela i jelovnika kod djece, roditelja, odgajatelja i ostalih sudionika u procesu prehrane djece u dječjim vrtićima Grada Zagreba, ali i utvrditi poteškoće vezane za uvođenje 'novih' jela i jelovnika od strane svih sudionika u procesu. Anketni upitnik upućen je u 59 vrtića Grada Zagreba. Ispunjene upitnike vratilo je 44 vrtića ili 74,58%. Valjanih upitnika bilo je 42 ili 71,19%.





kutak za zdravi trenutak

Djeca najradije jedu

za doručak: namaz od tune i namaz od svježeg sira i povrća (26,19%)

za ručak: razna variva (35,71%), krem juhe (28,57%)

za užinu: domaće kolače (38,09%) i kuhani puding (23,81%)

Djeca ne žele ni probati

za doručak: namaz od slanutka ili leće (28,57%), namaz od zobenih pahuljica (21,43%) i rižu na mlijeku (14,29%)

za ručak: varivo od slanutka i složenice od ribe (11,9%)

za užinu: frape (7,14%), kuhani kompot (4,76%), zobenu kašu sa suhim voćem (2,38%)

Možda bi rezultati bili objektivniji da se u anketnom upitniku ispitala samo prihvaćenost novih namirnica u jelovnicima, ili da su se namirnice u upitniku precizno podijelile na 'nove' i 'stare'.

Važno je uvijek imati na umu da djeca najradije jedu ono što naprave sama. To potvrđuje i petogodišnji Fran: *Svašta mi je fino, ali mi je najfinije ono što napravim sam!* Budući da postupci odgajatelja i roditelja prikazuju djeci model ponašanja i odražavaju se na njihovo prihvaćanje novih namirnica i jela, veću pozornost potrebno je posvetiti njihovoj edukaciji kroz koju je potrebno uvažiti njihove ideje, pristupe, komentare, pitanja kao i osobne primjere. Istraživanjem smo uočili i neke probleme vezane uz provedbu prehrane prema novim Standardima:

- najveći problem vezan je uz manjkavu tehničku opremljenost kuhinje ili zastarjelost opreme (30,95%) ali i uz cijene pojedinih namirnica (28,57%);
- osobni stavovi odgajatelja, otpor prema promjenama (30,95%);
- teško i sporo mijenjanje prehrambenih navika djece (21,43%);
- nedovoljna educiranost osoblja (9,52%);
- bolovanja osoblja kuhinje (7,14%)
- neujednačen pristup obitelji i vrtića prema prehrani djeteta (podijeljeni stavovi prema novim jelovnicima, razlika u načinu prehrane, popustljivost roditelja...).

Ovi podaci pokazuju kako su osobna uvjerenja i stavovi zapravo najvažnija karika, stoga je potrebno i dalje sustavno raditi na osvje-

šćivanju važnosti kvalitetne prehrane, kao i na edukaciji svih zainteresiranih skupina. Svoju ocjenu i komentar na primjenu prehrambenih standarda u vrtićima dale su i zdravstvene voditeljice:

- Pokazuju zadovoljstvo primjenom novih standarda (52,38%),
- Cjelokupni proces i uvođenje novih namirnica i jela u postojeće jelovnike je prihvaćen i to je proces koji traje (30,95%),
- Naglašavaju kako je u cijelom procesu bitno prihvaćanje i uvažavanje zdravstvenog voditelja kao ravnopravnog i kompetentnog člana stručnog tima u timskom pristupu radu (69,05%)

Poruka zdravstvenih voditeljica

Znanstvena je činjenica da prehrana ima odgovoran i izravan utjecaj na buduću naraštaj i prevenciju bolesti, te da kvalitetno, stručno i kompetentno moramo o njoj promišljati od vremena začeca do završetka cjelokupnog rasta i razvoja, ali i u odrasloj dobi.

Svjesni smo činjenice da se subjektivne i objektivne teškoće i problemi pri provedbi

Preporuke koje proizlaze iz istraživanja

Potrebno je kontinuirano:

- provoditi edukaciju roditelja o brizi za osobno zdravlje i zdravlje svog djeteta;
- provoditi edukaciju odgajatelja vezanu uz usvajanje zdravih stilova življenja;
- provoditi edukaciju odgajatelja i roditelja o važnosti pozitivne motivacije djece u zadovoljavanju potreba za hranom;
- naučiti prihvaćati promjene i biti spreman mijenjati svoj pristup prehrani i zdravlju;
- razvijati svijest o osobnoj odgovornosti u prepoznavanju i uvažavanju prava i potreba djece za pravilnom i uravnoteženom prehranom;
- promovirati, zalagati se i naglašavati važnost ograničavanja reklamiranja visokokalorične hrane i pića namijenjenih djeci te istovremeno i dalje podržavati reklamiranje hrane koja zadovoljava prehrambene potrebe djece i preporuke Svjetske zdravstvene organizacije.

novih Prehrambenih standarda javljaju, i da će se još tijekom određenog vremenskog razdoblja iz različitih razloga i dalje javljati. Bit će to dugotrajan, složen i odgovoran proces na koji imamo važan utjecaj svi mi koji skrbimo o djeci u dječjem vrtiću. Jasno je da ćemo samo timskim radom u vrtićima i odgovornim promišljanjem ispuniti ovu našu vrlo odgovornu zadaću prema djeci o kojoj skrbimo i omogućiti da proces pravilne prehrane u potpunosti zaživi.

Akcijsko istraživanje su osmislile, provele i evaluirale:

Ljuba Vujić Šisler, voditeljica i koordinatorka radne skupine, zdravstvena voditeljica Dječjeg vrtića 'Srednjaci'

Silvija Mokrovčak, zdravstvena voditeljica Dječjeg vrtića 'Hrvatski Leskovac'

Branka Hofer, zdravstvena voditeljica Dječjeg vrtića 'Malešnica'

Branka Gorup, zdravstvena voditeljica Dječjeg vrtića 'Medveščak'

Martina Ramničar Krstičević, zdravstvena voditeljica Dječjeg vrtića 'Šumska jagoda'

Viktorija Bušić, zdravstvena voditeljica Dječjeg vrtića 'Bajka'

Ana Lukić, zdravstvena voditeljica Dječjeg vrtića 'Jabuka'

Iz ovog razloga važno je podržavati i provoditi cjeloživotno učenje zdravstvenih voditeljica u Dječjem vrtiću kako bi mogle profesionalno i kompetentno raditi s djecom, odgajateljima, roditeljima i ostalim zaposlenicima dječjih vrtića, ali i stečeno znanje i vještine prenositi široj društvenoj zajednici radi opće dobrobiti.