

Prehrana i zdravstvena zaštita

Prehrana

Uravnotežena prehrana je bitan čimbenik okoliša, čiji se utjecaj na zdravlje populacije očituje tijekom cijelog života. Raznovrsna, dobro planirana i izbalansirana, kombinirana tako da energetski, nutritivno i zdravstveno odgovara djeci o kojoj dječji vrtić skrbi.

Svjesni smo da je znati što bi dijete trebalo jesti jedna stvar, a naučiti ga da to isto jede je nešto sasvim drugo.

Pozitivan pristup i dobar primjer/model roditelja, a u vrtiću odgojitelja, je presudan u poticanju djeteta pri usvajanju navika pravilne prehrane, pri čemu je važna postupnost, ustrajnost, strpljivost i fleksibilnost već od najranije dobi.

Nakon navršene prve godine života, dijete može jesti gotovo sve obroke jednostavno pripremljene i za ostale ukućane.

Djetetu je nužna raznovrsna i zdrava prehrana, koja se sastoji uglavnom od kruha, tjestenine, žitarica, voća i povrća.

Bjelančevine potrebne za rast i razvoj, dijete može dobiti iz mesa, ribe, sireva, mahunarki, nekih žitarica ili mlijeka.

Mlijeko mora biti jedna od osnovnih proteinskih namirnica u prehrani djeteta.

Dijete predškolske dobi ima velike potrebe za dodatnom energijom, a kolesterol i masti su građevne tvari raznih struktura koje se u toj dobi intenzivno stvaraju u organizmu, te nije uputno ograničavati njihov unos u organizam.

Da bismo imali zdravo tijelo i takvim ga održali, mi u našem vrtiću slijedimo ova jednostavna pravila zdrave prehrane:

- Važno nam je da organizam hranom dobije što raznolikiji sastav tvari iz prehrambenih namirnica (bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina, minerala i vode)
- Da bismo dobili točnu količinu prehrambenih tvari, pratimo piramidu zdrave prehrane koja se temelji na postavci da neku hranu moramo jesti često, drugu pak u umjerenim količinama, te da postoje i namirnice koje je bolje izostaviti u svakodnevnoj prehrani i jesti ih samo u iznimnim prilikama
- Uživamo u raznovrsnim namirnicama
- Jedemo različite vrste kruha i peciva(od integralnog brašna), žitarica, povrća i voća
- Djetetu dajemo primjer vlastitim zdravim prehrambenim navikama, tako da dijete jednostavno oponaša naš odnos prema hrani
- U međuobrocima nastojimo djetetu osigurati zdravije namirnice (sirovo i sušeno voće, svježe ocijeđeni sok, voćni čaj, vodu)
- Prednost dajemo svježem/sezonskom voću i povrću
- Izbjegavamo dodavanje šećera i soli
- Kod djeteta nastojimo, ne izazvati osjećaj krivnje zato što jede, niti inzistiramo na tome da uvijek pojede cijeli obrok
- Uvažavamo individualne posebne prehrambene potrebe djeteta

Svaki poremećaj u unosu hrane koji postoji, u određeno vrijeme može utjecati na zdravstveno stanje djeteta. Poremećaji prehrane, naročito u dječjoj dobi, imaju značajan utjecaj na fizički i mentalni razvoj djeteta.

Dijete koje ima pravilno raspoređene i hranjive obroke, sigurno će biti zdravije i stoga manje podložno bolestima nego dijete čija prehrana ne zadovoljava potrebe djeteta.

Briga za tjelesni rast i zdravlje djeteta

Prema Konvenciji o pravima djeteta, djeca imaju pravo odrastati u zdravom i sigurnom okruženju, nažalost u praksi često nije tako.

Sigurnost i zdravlje djece na igralištu i u parkovima ugrožavaju neodgovorni pojedinci ili skupine. Na mjestima predviđenim za veselu dječju igru često nalazimo opasne predmete, razbijene staklene boce, limenke, igle i šprice, što može ugroziti sigurnost i zdravlje djece.

Dijete koje boravi u predškolskoj ustanovi mora biti zdravo i redovito cijepljeno po kalendaru cijepljenja. U ostvarivanju programa zdravstvene zaštite djece kontinuirano unapređujemo uvjete za očuvanje zdravlja djeteta.

Pratimo tjelesni rast i razvoj djeteta. Dobivene rezultate prezentiramo roditeljima, a po potrebi i u suradnji s njima i zdravstvenim ustanovama, jer samo primjenom dostupnih preventivnih mjera možemo na vrijeme uočiti određena odstupanja i učiniti prvi korak u njihovu otklanjanju.

Pravilno usvajanje i provođenje kulturno-higijenskih navika (pranje ruku, higijena zubi i briga za zdravlje) je jedna od bitnih zadaća za unapređivanje tjelesnog razvoja i zdravlja djeteta.

Izuzetnu pažnju posvećujemo osiguravanju potrebnih sanitarno-higijenskih uvjeta unutaršnjeg i vanjskog prostora u kojem borave djeca uz redovito pranje i dezinfekciju opreme i igraćaka.

Permanentno brinemo o optimalnim mikroklimatskim uvjetima (temperatura, osvjetljenost, vlaga, razina buke).

Značajnu suradnju imamo s nadležnim zdravstvenim ustanovama (HE služba, liječnici, stomatolozi i dr.).

ODGOJNO PREVENTIVNI PROGRAM ZAŠTITE ZDRAVLJA ZUBA DJECE U DJEČJEM VRTIĆU

Kako potaknuti i poučiti dijete na brigu o svojim zubima je dio posebnog programa za njegu i očuvanje zdravlja zuba koji su pripremili stručnjaci.

U dječjem vrtiću provodimo zdravstveni odgoj pri kojemu dijete usvaja osnovne higijenske navike, kao što su između ostalog i pranje ruku prije jela, pranje zuba nakon jela.

Želja nam je da u vrtiću dijete na zabavan način kroz igru i s veseljem prihvati pranje zuba i posjetu stomatologu.

KADA DIJETE TREBA POČETI PRATI ZUBE?

Odgovor je "što prije to - bolje". Već nakon pojave prvih zubi u ustima možemo štapićem namočenim u mlaku vodu pažljivo obrisati zube. Kada dijete navršši dvije godine tj. kada su mu nikli svi mliječni zubi (njih 20), trebalo bi početi upotrebljavati četkicu za zube. U početku će dijete samo naučiti držati četkicu u ruci, zapravo će se igrati jer ono voli oponašati starije koji su mu model-uzor. Pokažimo mu vlastitim primjerom i kad nakon obroka peremo zube nek to napravi i dijete. Nakon što je gledajući nas dijete "opralo" zube, mi ćemo to ponovo temeljito ali pažljivo napraviti. Dijete će tako u igri najlakše naučiti prati zube.

KADA TREBAMO PRATI ZUBE?

Zube treba prati nakon jela.

Navečer treba prati poslije večere, a ne prije spavanja.

Obavezno je pranje zuba nakon uzimanja slatkiša, jer šećer je najveći njihov neprijatelj, a zubni karijes je bolest nedovoljno čistih zubi.

Čist je zub malo kada bolestan.

Najvažnije je večernje pranje zuba.

Zube peremo navečer za zdravlje, a ujutro za ljepotu.

Zdravstvena voditeljica: Mirjana Stanić, bacc.med.techn.

SAVJETI ZDRAVSTVENE VODITELJICE...

Zdravlje i sigurnost djeteta štitimo kada:

- dovodimo zdravo dijete u vrtić/jaslice
- informiramo odgojiteljicu o svakoj promjeni zdravlja
- kontroliramo konzumiranje žvakaćih guma, lizaljki, bombona...jer znamo da mogu izazvati gušenje
- sitne igračke ne dajemo djeci mlađoj od 3 godine
- odjeću i obuću prilagođavamo vremenskim prilikama, slojevito oblačenje, uvijek rezervna odjeća, obuća po mjeri...
- potičemo usvajanje pozitivnih prehrambenih navika: raznovrsno-svakodnevno konzumiranje povrća, voća, mliječnih proizvoda, žitarica, vode...
- boravimo na zraku - kretanjem i trčanjem ubrzava se disanje, a time i čišćenje dišnih putova-umjerena tjelesna aktivnost potiče imunološki sustav

Zdravlje i sigurnost djeteta ugrožavamo kada:

- dovodimo bolesno dijete u vrtić/jaslice
- propustimo/zaboravimo odgojiteljicu informirati o promjeni zdravlja-ponašanja djeteta
- dovodimo dijete sa žvakalicom, lizalicom, bombonom u ustima
- dajemo djetetu sitne igračke koje nisu za njegov uzrast (može ih ugurati u nos, uho, usta...)
- dijete pretoplo-prelagano odijevamo
- se smoči a nema rezervnu odjeću
- nema pelena (ako ih koristi)
- dijete svakodnevno konzumira slatkiše-grickalice, prženo, gazirano...(jer sve to pogoduje razvoju bolesti-pretilosti)
- boravimo u zatvorenom prostoru (suh i topao zrak, sjedenje uz tv, video igrice...)

NOVOSTI

OVE PEDAGOŠKE GODINE DJEČJI VRTIĆ ISKRICA JE UKLJUČEN U PROJEKT "AMBLIOPIJA U ČETVEROGODIŠNJE DJECE GRADA ZAGREBA" a provodi ga Klinika za očne bolesti Kliničke bolnice "Sveti Duh" Zagreb.

OVAJ PROJEKT JE OD IZNIMNE VAŽNOSTI U UNAPREĐENJU ZDRAVLJA DJECE.

Definicija i značaj AMBLIOPIJE

Ambliopija (slabovidnost) je:

- smanjenje ili gubitak dijela vidnih funkcija-vidne oštine, percepcije kretanja, osjećaja dubine prostora, razlikovanje kontrasta-najčešće u jednom oku.
- slabovidnost bez vidljive bolesti oka.

Projekt je namijenjen djeci i očuvanju njihovog zdravlja. Jednostavnim oftalmološkim pregledom četverogodišnjaka moguće je prevenirati slabovidnost i na taj način utjecati na cjelokupni daljnji rast i razvoj djeteta.

Ako se ambliopija ne liječi u najranijem periodu razvoja života djeteta, slabovidno oko neće nikada više moći povratiti dobar vid. Štoviše oko može postati i funkcionalno slijepo, jer je nakon 7. godine života razvoj vidnog dijela mozga najvećim dijelom završen.