

Prehrana predšolskega otroka

Hrana in razvoj sta v dobi malega in predšolskega otroka še vedno toliko intenzivna, da ima prehrana odločilen vpliv na njegovo zdravje. V primerjavi s skrbjo, ki jo posvečamo dojenčku, predšolskega otroka radi nekoliko zanemarjamo, kar kaže tudi podatek, da v Sloveniji 12% otrok v predšolskem obdobju kaže znake nepravilne prehrane.

Dnevne kalorične potrebe so za otroka od 1—3 let 100—90 kalorij na kilogram telesne teže, za otroke od 3—6 let starosti pa le še 90—80 kalorij na kilogram telesne teže. Izraženo v celodnevni kaloriji je to 1200 do 1400 kalorij na dan za manjše otroke in 1600—1800 kalorij na dan za otroke v starosti od 3—6 let.

Iz praktičnih razlogov je dobro, če si razdelimo živila v skupine glede na njihovo sestavo in pomen v prehrani. Take skupine in potrebne količine so razvidne iz tabele.

Mleko res ni več tolikega pomena kot pri dojenčku, vendar je količina $\frac{1}{2}$ do $\frac{3}{4}$ litra na dan še vedno neogibno potrebna. Spričo visoke biološke vrednosti in sorazmerne cenenosti je mleko v prehrani predšolskega otroka vse premalo cenjeno. Mali otroci naj dobivajo lažje prebavljive vrste mesa, najraje v zmleti obliki. Jajca so primerna za vse starosti.

V maščobni skupini živil ima prednost olje. Surovo maslo je primerno že od prvega leta dalje, in to zaradi vitaminske sestave.

Moka in močnate jedi (kruh — črn, testenine, keksi, zdrob) so v primernih količinah dovoljene od prvega leta dalje. Brez sladkorja v tej dobi ne gre, vse premalo pa cenimo med. Nepogrešljiva sta tudi riž in krompir, ki naj bo pri malem otroku predvsem v pireju.

Malemu otroku že lahko dajemo težje prebavljivo zelenjavo (fižol, ohrovt, cvetačo), vendar naj bo ta kuhana in v zmleti obliki. Lažje prebavljive vrste lahko dajemo tudi surove in sesekljane. Biološko vrednost ohranimo le, če je pravilno tehnično pripravljena (kuhanje z malo vode in kratek čas, kuhanje v pokriti posodi ali dušenje v lastnem soku).

Vse vrste sadja so primerne že od prvega leta dalje, sprva v zmleti obliki ali zrezane na manjše kose ter olupljene, vsekakor pa surove. Pri tem pa je treba paziti, da je sadje zrelo in zlasti dobro očiščeno. S tem se izognemo morebitnim infekcijam in celo zastrupitvam z zaščitnimi sredstvi, ki jih danes uporablja kmetijstvo.

Hrano predšolskega otroka normalno solimo, za začimbo je primeren peteršilj zaradi bogastva vitaminov. Poper, papriko in česen pri malem otroku opuščamo. V tej dobi kisamo z limoninim sokom in sadnim kisom. Samo po sebi je umevno, da uživanje prave kave in raznih alkoholnih pijač za predšolskega otroka ni primerno.

Jedilnik mora biti usklajen s teoretičnimi potrebami, okusom in apetitom otroka, hkrati pa seveda tudi z ekonomskimi možnostmi družine.

Dnevna potrošnja živil predšolskega otroka

Skupina živil	Živila	1—3 let v g	3—6 let v g
Beljakovinsko-mlečna skupina	meso	30—35	40—50
	drobovina	30—35	40—50
	mesni izdelki	30—35	40—50
	ribe	8—10	15—25
	jajca	½—1 kos	1 kos
	suha zelenjava (grah, fižol)	5—10	15—20
	mleko	½—¾ l	½—¾ l
	sir	15—20	20—25
Maščobna skupina	surovo maslo	10—15	20—25
	olje	5—10	10—15
	rastlinska mast	10—15	10—15
	živalska maščoba	10—15	10—15
Škrobno-sladkorna skupina	sladkor	20	20—30
	med	20	25—30
	moka	10	10—15
	kruh	80—100	150
	krompir	80—100	150
	riž	20—25	25—30
	ječmenček	20—25	25—30
	testenine	20—25	25—30
	keksi-pecivo	20	25
marmelada	10—15	15—20	
Zelenjavno-rudninska skupina	presna zelenjava	75—100	100—200
	kuhana zelenjava	75	100—150
Sadno-vitaminska skupina	presno sadje	50—100	100—200
	sadni sokovi	100—150	150—200
	sadne kaše - čežane	80—100	100—200
	kompoti	80—100	100—150

KADILCI, POMISLITE VČASIH VSAJ NA ZDRAVJE NEKADILCEV, ČE VAM ZE DO SVOJEGA NI!