



## ОКТОБАР- МЕСЕЦ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ

Октобар је месец када се посебан акценат ставља на тему исхране и цео месец посвећујемо овој теми као једној од најзначајнијих у периоду раног детињства. Правилна, разноврсна и уравнотежена исхрана је основа за правилан раст, развој и добро здравље сваког детета понаособ. Правилна исхрана треба да задовољи потребе у енергетским, градивним и заштитним материјама. Разноврсност и заступљеност свих група намирница према пирамиди исхране обезбеђује унос свих нутријената и енергије за одвијање свих виталних функција деце. Последице неправилне исхране у раном узрасту може да доведе до појаве гојазности код деце, неправилног раста и развоја, дефицита витамина, смањену кондицију и пада имунитета. Квалитет исхране у нашем вртићу се прати путем хемиско-броматолошких анализа (ЗЗЈЗ Сремска Митровица) а одређен је Правилником о исхрани деце предшколског узраста. Организована, и стручно вођена исхрана у вртићу је једина гаранција да ће дете добити квалитетну храну која одговара његовим потребама.

Исхрана у вртићу обезбеђује:

- оброци су планирани према узрасту деце
- оброци се служе у одређено време
- храна је квалитетна, разноврсна, правилно распоређена
- сваки дан деци се служи воћна ужина
- храна се припрема и чува на хигијенски начин
- деца развијају здраве нутритивне навике
- развијају социјалне контакте кроз заједничке оброке

Планиране активности са децом у овом месецу су :



Обележићемо Светски дан  
Здраве хране



Обележићемо Светски дан хлеба  
(кроз радионицу са децом )



Еколошке радионице поводом  
Светског дана јабука



Едукација деце кроз  
свакодневне активности о  
правилној исхрани и значају



Породична анкета “ Исхрана некад  
и сад” (кроз анкету за родитеље  
долазимо до заборављених  
рецепата из њиховог детињства,  
изабрали смо неколико јела и по  
њиховој рецептури заједно са  
децом ћемо спремити у нашој  
кухињи)