

## TJEDNI JELOVNIK OD 05.07. DO 09.07.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
05.07. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, MLIJEKO, KEKSOLINO	JUHA, TJESTENINA SA SIROM; SALATA	KRUH, SVJEŽI SIR, VOĆE	1290
06.07. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, RIŽOLINO	VARIVO OD JEČMENE KAŠE, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1306
07.07. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	CORNFLEX, MLIJEKO	JUHA, LAZANJE SA MESOM, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1370
08.07. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	POHANI KRUH; ČAJ, KEKSOLNO	VARIVO OD CVJETAČE, SLADOLED	PECIVO, JOGURT	1208
09.07. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO; BIJELA KAVA, RIŽOLINO	JUHA; RIŽOTO SA MESOM; SALATA	KRUH, PAŠTETA OD PILETINE, VOĆE	1420

## DJECA I HIDRACJA

Značajan udio u našem tijelu čini voda, prosječno oko 55%, dok je kod djece voda u tijelu prosječno zastupljena oko 70%. Voda ima mnogo važnih funkcija u tijelu, primjerice regulira temperaturu tijela, utječe na probavu hrane i izlučivanje otpadnih tvari putem znoja i urina. Tijekom dana, tijelo gubi vodu znojem, disanjem i mokrenjem. Vrlo je važno nadoknaditi izgubljenju vodu kako bi spriječili stanje dehidriranosti, što, ovisno o stupnju i dugotrajnosti, može narušiti ili ugroziti zdravlje. Vanjski klimatski uvjeti, poput vrućine, vlage ili duži boravci u prostorijama sa grijanjem, te prehrana sa manje tekućine utječu na veću potrebu za pijenjem vode. Djeca su više sklona dehidraciji nego odrasli, jer, u odnosu na odrasle, imaju veću površinu kože i tako više gube vodu putem znoja. Djeca imaju nešto brži metabolizam, pa tako i bržu izmjenu tvari i tekućine, odnosno trebaju češće piti i jesti. Osim toga, djeca često zanemaruju osjećaj žeđi, a ona manja slabije prepoznaju osjećaj žeđi. Ukoliko djecu ne podsjećamo da piju i ukoliko im ne omogućimo vodu dostupnom često tijekom dana, može se dogoditi da djeca postanu dehidrirana



## TJEDNI JELOVNIK OD 12.07. DO 16.07.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	Kcal
12.07. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC MLIJEKO, KEKSOLINO	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, SALAMA, VOĆE	1381
13.07. UTORAK	ČAJ, KEKS	OMLET SA POVRĆEM, ČAJ	VARIVO OD BROKULE, SLADOLED	KOLAČ, VOĆE	1204
14.07. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, MARMELADA, BIJELA KAVA, ČOKOLINO	JUHA, PILETINA NA ORLY, RIZI- BIZI, SALATA	SVJEŽI SIR SA MRKVOM, VOĆE	1388
15.07. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD PORILUKA, SLADOLED	KRUH, ABC SIR, VOĆE	1215
16.07. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SIR GAUDA, ČAJ, RIŽOLINO	ČUFTE, PIRE KRUMPIR	PUDING	1390

## KAKO PREPOZNATI DA JE DIJETE DEHIDRIRANO?

Pijenjem dovoljno tekućine možemo spriječiti blagu dehidraciju. Prvi znak dehidracije je osjećaj žeđi. Djeca su osobito osjetljiva na dehidraciju koja ima utjecaja na njihove tjelesne i mentalne sposobnosti. Što je veći gubitak vode (znojenjem ili mokraćom) stanje dehidracije je veće. Dehidracija uzrokuje slabiju koncentraciju, glavobolju, pospanost, razdražljivost, slabiju regulaciju temperature tijela, ubrzano disanje, grčenje mišića, gubitak ravnoteže, poremećenu probavu. U djece, stanje dehidracije prilikom igranja, a osobito tijekom ljetnih mjeseci, može dovesti do većeg rizika od ozljeda.

Nekoliko je simptoma dehidracije koje možete pratiti kod vašeg djeteta: glavobolja, slaba koncentracija, žeđ, ispućane usne, suha usta, tamnija mokraća, zatvor (konstipacija), promjene ponašanja poput letargije (bevoljnost), nervoze ili ljutnje. U stanju dehidriranosti, zbog slabije koncentracije i promjene ponašanja, djeca su sklonija mogućim ozljedama ukoliko se igraju, trče ili bave nekim sportom.



## TJEDNI JELOVNIK OD 19.07. DO 23.07.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	Kcal
19.07. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, RIŽOLINO	PRETEPENI KRUMPIR, KOLAČ	KRUH, MARGO, VOĆE	1394
20.07. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, KAKAO, ČOKOLINO	JUHA, ĐUVED SA JUNETINOM , SALATA	KRUH, MARMELADA	1210
21.07. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, BIJELA KAVA, KEKSOLINO	VARIVO OD GRAŠKA, SLADOLED	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1382
22.07. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ, RIŽOLINO	JUHA, PILETINA SA MLINCIMA, SALATA	PECIVO, JOGURT	1292
23.07. PETAK	ČAJ, KEKS	ČOKOLADNE KUGLICE NA MLIJEKU	JUHA, MUSAKA OD MLJEVENOG MESA, SALATA	KRUH, LINOLADA , VOĆE	1395

### KOLIKO VODE DNEVNO OSIGURATI DJETETU?

Količina vode koju dijete dnevno treba ovisi o dobi, veličini i razini tjelesne aktivnosti. Za djecu do 8 godina starosti, preporuča se najmanje 4 do 6 čaša vode dnevno. Za djecu stariju od 8 godina preporuča se dnevno najmanje 6 do 8 čaša. Ukoliko se dijete bavi sportom ili je tijekom dana tjelesno aktivno, tada treba dodatno tekućine. Djeca trebaju više tekućine u ljetnim, vrućim danima, tijekom dužeg boravka u zatvorenom grijanom prostoru ili tijekom bolesti. Djeca imaju veće energetske potrebe pa tako trebaju i više vode. S obzirom na energetske potrebe, djeca trebaju 1,5ml vode po 1kcal energetske potrebe, a za odrasle je to 1,0ml vode/kcal. Prosječno je to za djecu od 4 do 14 godina 1,2 do 1,8L vode dnevno (oko 5 do 7 čaša od 2,5dl), a od 14 do 18 godina oko 2,5L (oko 10 čaša) dnevno za dječake, odnosno 1,8L (oko 8 čaša) dnevno za djevojčice. Što su djeca tjelesno aktivnija, potrebe za unosom tekućine se povećavaju, zbog povećanog gubitka vode znojenjem, osobito ukoliko je vani toplije.

Djecu treba naučiti da radije piju vodu od rane dobi što je dobra navika koja će se nastaviti u odrasloj dobi.



## TJEDNI JELOVNIK OD 26.07. DO 30.07.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	Kcal
26.07. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ, KEKSOLINO	JUHA, TJESTENINA SA PREZLOM, PUDING	KRUH, SALAMA, VOĆE	1374
27.07. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ, RIŽOLINO	ZELJE S PARADAJZOM, PIRE KRUMPIR	KRUH, BUTTERINO, VOĆE	1254
28.07. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, KAKAO, ČOKOLINO	VARIVO OD MAHUNA, SLADOLED	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1385
29.07. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, JUNETINA NA SAFTU, PROSENA KAŠA, SALATA	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1245
30.07.	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, BIJELA KAVA, RIŽOLINO	JUHA, RIŽOTO OD PILETINE I POVRĆA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1258

## NEKOLIKO JE SAVJETA KAKO OMOGUĆITI DA DJECA PIJU DOVOLJNO VODE I IZBJEGNU DEHIDRIRANOST:

- objasnite djetetu važnost pijenja vode i moguće opasnosti dehidracije;
- osigurajte djetetu bocu vode za školu ili kada se ide van igrati duže vrijeme. Tijekom ljetnih mjeseci, možete zamrznuti bocu s vodom;
- naučite dijete da pije vodu prije, poslije i za vrijeme tjelesne aktivnosti;
  - uvijek ponudite vodu za vrijeme i nakon svakog obroka;
  - naučite dijete da pije vodu, čak i ako mu/joj se to ne sviđa.



## NEKOLIKO JE SAVJETA ZA DJECU KOJI NE VOLE PITI VODU:

- dodajte kriške voća poput limuna ili naranče u vodu ili zamrznite komadiće svježeg voća i koristite ih kao kockice leda u čašama vode;
  - neka djeca odaberu vlastitu bocu ili čašu;
  - budite djeci uzor! Popijte čašu vode zajedno sa svojim djetetom.

Zapamtite da je voda najbolji izbor kako bi vi i vaša djeca bili dovoljno hidrirani tijekom dana. Voda ne sadrži nikakvu energiju (kcal) i učinkovito može ugasiti žeđ. Ostale tekućine kao što su mlijeko, voćni sok, čaj te razne juhe također mogu doprinijeti unosu tekućine i dobroj prehrani.