

На основу члана 55. став 3. и члана 63. став 3. Закона о друштвеној бризи о деци ("Службени гласник РС", бр. 49/91, 29/93, 53/93, 67/93 и 28/94)

Министар за рад, борацка и социјална питања доноси

Правилник о нормативу друштвене исхране деце у установама за децу

Правилник је објављен у "Службеном гласнику РС", бр. 50/94 од 28.7.1994. године.

Члан 1.

Овим правилником утврђује се норматив друштвене исхране деце у установама за децу, начин вођења евиденције о примени норматива исхране и садржај образаца Е1 - Јеловник, Е-2 - Врсте и нето количине утрошених намирница за исхрану деце по обрцима и Е-3

- Врсте и нето количина утрошених намирница за исхрану деце за један дан, недељу и месец дана о примени норматива исхране.

Члан 2.

Норматив друштвене исхране и обрасци из члана 1. овог правилника одштампани су уз овај правилник и чине његов саставни део.

Члан 3.

Овај правилник ступа на снагу осмог дана од дана објављивања у "Службеном гласнику Републике Србије".

Број 600-02-44/94-08

У Београду, 1. јула 1994. године

Министар,
др Јован Радић, с.р.

НОРМАТИВ ДРУШТВЕНЕ ИСХРАНЕ ДЕЦЕ У УСТАНОВАМА ЗА ДЕЦУ

Битан предуслов за правилан раст, развој, очување и унапређење здравља, спречавање болести и подизање биолошког потенцијала, неопходан за обезбеђење континуираног процеса формирања здравог човека је правилна исхрана.

Стручно организовање и пружање правилне исхране представља значајан задатак и важан вид деље заштите.

Да би се то обезбедило неопходна је примена одговарајућих норматива.

1. НОРМАТИВИ ИСХРАНЕ ДЕЦЕ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

Нормативи исхране деце у условима колективног смештаја у предшколским установама чине основ правилног планирања, организовања и контроле исхране. Они омогућају обезбеђење адекватних нутритивних потреба уз поштовање принципа правилне исхране, избегавање грешака у исхрани стицању позитивних хигијенских навика и представљају утицајан коректор постојећих квалитативних и квантитативних дефицита и суфицита деље исхране у породици, посебно у ванредним ситуацијама у друштву.

Нормативи исхране деце у предшколским установама одређују се на основу следећих елемената:

- да у предшколској установи бораве деца од 1-7 година (до 10 година) старости;
- да су деца према узрасту и својим психофизичким карактеристикама груписана у узрастне групе за које је посебно одређен ритам живота и рада, а у складу са тим и исхрана (за сваку узрастну групу посебно);
- да је дужина боравка деце у предшколској установи до 11 часова дневно, што подразумева обезбеђивање четири obroка (доручак, преподневну ужину, ручак и поподневну ужину) са правилним временским размаком и правилним процентуалним учешћем;
- да се потребе за енергетском вредношћу obroка и потребе за хранљивим и заштитним материјама за одређени узраст и одређено време боравка у предшколској установи формирају на основу физиолошких захтева деље организма узраста од 1-2 године, 2-3 године, 3-5 година, 5-7 година и 7-10 година, увећаних до постизања "заштитног нивоа уноса", а у циљу покривања индивидуалних варијација унутар групе;
- да се прехранбене потребе деце, која бораве у предшколској установи, одређују на бази задовољења 75% дневних укупних енергетских потреба и задовољења 90% дневних потреба у анималним протеинима, минералима и витаминима (за десеточасовни боравак, односно адекватно задовољење потреба зависно од дужине боравка);
- поштовања принципа правилне исхране, а који се исказује кроз конкретне вредности у оквиру Норматива.

Физиолошке норме исхране деце предшколског узраста

Физиолошке норме исхране деце предшколског узраста обухватају норме које задовољавају енергетске потребе и потребе у хранљивим и заштитним састојцима пружене кроз укупни дневни оброк.

1. Енергетске потребе

Енергетске потребе детета су одређене енергетском потрошњом тј. количином енергије која се утроши за потребе базалног метаболизма, физичку активност, специфично динамичко дејство хране и раста.

Вредности дате (у КСаl /килограму телесне масе или КЈ /кг.т.м.) за одређене узрастне групе односе се на количину енергије која покрива енергетску потрошњу везану за базални метаболизам, физичку активност и специфично динамичко дејство хране, док се количина енергије која се утроши за потребе раста, с обзиром на релативно ниску вредност, посебно не исказује. Она има значај при планирању исхране деце у одређеним ситуацијама (опоравак од болести или када се жели да постигне прираст у тежини или висини).

Енергетске дневне потребе деце предшколског узраста обрачунате у односу на узраст и телесну масу су:

Узраст	Медијана телесне масе (kg)	Енергетске потребе по kg/т.м.		Дневне енергетске потребе	
		КСaл/kg	КЈ/kg	КСaл/ дан	КЈ/дан
1	2	3	4	5	6
1-2	11,0	105	439	1.200	5.020
2-3	13,5	100	418	1.300	5.439
3-5	16,5	95	397	1.600	6.604

5-7	20,5	90M	85Ж	377M	356Ж	1900M	1800Ж	7950M	7531Ж
7-10	27	78M	67Ж	326M	280Ж	2100M	1800Ж	8786M	7531Ж

M - дечаци
Ж - девојчице

2. Потребе у беланчевинама

Дневне физиолошке потребе у беланчевинама, изражене кроз потребу у укупном азоту и есенцијалним аминокиселинама, представљају оптималну количину беланчевина које обезбеђују позитиван азотни биланс у метаболичким процесима и обезбеђују адекватну количину есенцијалних аминокиселина у фази интензивног стварања нових ткива при расту и развоју и диференцијацији биолошких функција дечјег организма.

За разне узрастне групе, дневне потребе у беланчевинама се израчунавају зависно од биолошке вредности беланчевина које се користе у исхрани и изражавају у граммима по килограмима телесне масе. Код уношења беланчевина нето протеинског искоришћавања дневне физиолошке потребе дате су кроз вредности које се дефинишу као "сигурносни дневни унос", а задовољавају потребе сваке јединке унутар групе. Код уношења беланчевина нижег протеинског искоришћења, дневне потребе се добијају множењем "сигурносног дневног уноса" и одговарајућег коефицијента зависно од вредности беланчевина и изражавају у граммима по килограму телесне масе одговарајуће узрастне групе. За исхрану деце нашег поднебља, с обзиром на дефицитарност у беланчевинама животињског порекла, да би се задовољио захтев у беланчевинама неопходно је при одређивању укупних дневних потреба "сигурносни дневни унос" помножити са коефицијентом 1,8 до 1,5 (што се обезбеђује уносом беланчевина НПУ (48-62). Постизањем оптималног односа животињских према биљним беланчевинама од 2:1 (минимално 1:1) уз задовољење укупних дневних количина постиже се и задовољење уноса девет есенцијалних аминокиселина.

Дневне потребе у беланчевинама су:

Узраст	Медијана телесне масе (kg)	Дневне потребе у беланчевинама gr/kg т м		
		СДУ*	СУД x 1.5	СУД x 1.8
1	2	3	4	5
1-2	11,0	1,2	1,8	2,16
2-3	13,5	1,15	1,73	2,07
3-5	16,5	1,10	1,65	1,98
5-7	20,5	1,00	1,50	1,80
7-10	27	1,00	1,50	1,80

СДУ* Сигурни дневни унос (беланчевина НПУ=100)

3. Потребе у угљеним хидратима

Угљени хидрати, мада не припадају групи есенцијалних нутриената, као основни енергетски извор и услов правилног одвијања метаболизма беланчевина и масти, представљају материје за које постоје дневне физиолошке потребе које се задовољавају уносом адекватних намирница у правилном процентуалном односу (а што се исказује на конкретним примерима, зависно од групације деце, у Нормативима исхране).

4. Потребе у мастима

Физиолошке потребе у мастима, као извору енергије, носиоцима есенцијалних масних киселина и липосолубилних витамина, подразумевају задовољење (квалитативно и квантитативно) укупних енергетских потреба одређене узрастне групе учешћем масти у процентуалном односу (до 30%), унос и биљних и животињских масти у одређеном међуодносу (1:1 или највише 1:2) са учешћем полунезасићених масних киселина са 5% и засићених масних киселина до 10% у укупном енергетском уносу и ограничење уноса холестерола до највише 300 mg дневно.

5. Потребе у витаминима и минералним материјама

Потребе у витаминима (физиолошке норме) по узрастним групама тј. годинама старости су:

УЗРАСТ	ВИТАМИНИ									
	А	Д	Е	Ц	Б ₁	Б ₂	Нијацин	5 ₆	фолацин	Б ₁₂
	mg PE	(mgr)	(TE)	mg	mg	mg	1 NE	mg	mg	mg
1-2	400	10	5	45	0,7	0,8	9	0,9	100	2,0
2-3	400	10	5	45	0,7	0,8	9	0,9	100	2,0

3-5	500	10	6	45	0,9	1	11	1,3	200	2,5
5-7	500	10	6	45	0,9	1	11	1,3	200	2,5
7-10	700	10	7	45	1,2	1,4	16	1,6	300	3,0

(РЕ - ретинол еквивалент = 1 mg ретинола = 6 mg каротина

ТЕ - токоферол еквивалент = 1 ТЕ = 1 mg алфа токоферола)

НЕ - ниацинеквивалент = 1 mg ниацина = 60 mg триптофана

Потребе у минералним материјама по узрасним групама су:

УЗРАСТ	МИНЕРАЛНЕ МАТЕРИЈЕ (mg)								
	Ca	P	Mg	Fe	Zn	Cu	Na	k	J (mg)
1-2	800	800	150	15	10	1,0-2,0	325 - 975	550 - 1650	70
2-3	800	800	150	15	10	1,0-2,0	325 - 975	550-1650	70
3-5	800	800	200	10	10	1,0-2,0	450 - 1350	775-2325	90
5-7	800	800	200	10	10	1,0-2,0	450 - 1350	775-2325	90
7-10	800	800	250	10	10	2,0-2,5	600 - 1800	1000-3000	120

Исхрана деце предшколског узраста у предшколским установама

1. Енергетска вредност оброка и удео хранљивих састојака у дневним оброцима деце предшколског узраста у предшколским установама

Енергетска вредност оброка (укупног) при десеточасовном боравку деце у предшколској установи треба да обезбеди 75% укупних дневних енергетских потреба. У случају организованог краћег боравка групе деце, енергетска вредност деце обрачунава се на основу дужине боравка, односно адекватног броја оброка.

Удео хранљивих састојака, изражен у процентима у односу на енергетску вредност оброка износи:

- за беланчевине 10%
- за угљене хидрате 60%
- за масти 30%

Дозвољена одступања од препоручених норми су за беланчевине +10%, угљене хидрате и масти ± 5% рачунато на количине хранљивих материја изражене у граммама.

Исхраном деце у предшколској установи обезбеђује се за десеточасовни боравак 75% дневних енергетских потреба и 90% потреба у животињским беланчевинама, витаминима и минералним материјама, и то:

а) Енергетска вредност оброка по узрасним групама је:

У з р а с т	K Cal		Енергетска вредност оброка у MJ			У предшк. устан.
	М	Ж	М	Ж	Ж	
1-2		900			3,8	
2-3		975			4	
3-5		1200			5	
	М		Ж	М		Ж
5-7	1425		1350		5,9	5,6
7-10	1575		1350		6,6	5,6

М - дечаци

Ж - девојчице

б) Заступљеност беланчевина (у KCal , KJ и граммама) при уделу од 10% у односу на енергетску вредност оброка је:

У з р а с т	У де о б е л а н ч е в и н а 10%							
	KCal			KJ			g	
1-2	90			376			22	
2-3	97			405			24	

3-5		120			502			29	
	М		Ж	М		Ж	М		Ж
5-7	142		135	596		564	35		33
	М		Ж	М		Ж	М		Ж
7-10	157		135	658		564	38		33

М - дечаци

Ж - девојчице

1 g беланчевина = 4,1 KCal

в) Заступљеност угљених хидрата у оброцима (у KCal и грамма) при уделу од 60% у односу на енергетску вредност obroка је:

Узраст		Удео угљених хидрата 60%							
		KCal			KJ			g	
1-2		540			2257			132	
2-3		585			2445			143	
3-5		720			3009			176	
	М		Ж	М		Ж	М		Ж
5-7	855		810	3574		3386	209		198
	М		Ж	М		Ж	М		Ж
7-10	945		810	3950		3386	230		198

М - дечаци

Ж - девојчице

1 g беланчевина = 4,1 KCal

г) Заступљеност масти у оброцима (у KCal KJ , грамма) при уделу од 30% у односу на енергетску вредност obroка је:

Узраст		Удео масти 30%							
		KCal			KJ			g	
1-2		270			1129			29	
2-3		293			1225			32	
3-5		360			1500			39	
	М		Ж	М		Ж	М		Ж
5-7	428		405	1789		1693	46		44
	М		Ж	М		Ж	М		Ж
7-10	473		405	1977		1693	51		44

1 g масти = 9,3 KCal

Да би се постигао задовољавајући однос биљних и животињских беланчевина треба се придржавати односа 1:2. Такође, оброцима у предшколској установи треба задовољити 90% укупних дневних потреба у животињским беланчевинама.

д) Заступљеност биљних и животињских беланчевина изражено у грамма у укупном дневном obroку и у оброцима је:

УЗРАСТ	Дневне потребе биљ. бел. у g	Дневне потребе жив. бе. у g	Количине биљ. бел. у оброцима у предш. установи у g	Количине биљ. жив. бел. у оброцима у пред. установи у g

											g	
1-2		9,6			19,4			4,5			17,5	
2-3		10,7			21,3			4,8			19,2	
3-5		13			26			5,6			23,4	
	М		Ж	М		Ж	М		Ж	М		Ж
5-7	15,4		14,7	30,6		29,3	7,5		6,6	27,5		26,4
	М		Ж	М		Ж	М		Ж	М		Ж
7-10	17		14,7	34		29,3	7,4		6,6	30,6		26,4

Задовољавајући однос биљних и животињских масти постиже се уколико биљне масти чине 1/3, а пожељно 1/2 укупних масти.
 њ) Заступљеност биљних и животињских масти (у грамама) у укупном дневном оброку и у оброцима у односу 1:2 је:

УЗРАСТ		Дневне потребе биљ. масти у g			Дневне потребе жив. масти у g			Количине биљ. масти у оброцима у предш. установи у g			Количина жив. масти у оброцима у пред. установи у g	
1-2		13			26			9,7			19,3	
2-3		14			28			10,7			21,3	
3-5		17,4			34,6			13			26	
	М		Ж	М		Ж	М		Ж	М		Ж
5-7	20,4		19,4	40,6		38,6	15,4		14,7	30,6		29,3
	М		Ж	М		Ж	М		Ж	М		Ж
7-10	22,7		19,4	45,3		38,6	17		14,5	34		29

ж) Заступљеност биљних и животињских масти (у грамама) у укупном дневном оброку и у оброцима при односу 1:1 је:

УЗРАСТ		Дневне потребе биљ. масти у g			Дневне потребе жив. масти у g			Количине биљ. масти у оброцима у предш. установи у g			Количине жив. масти у оброцима у пред. установи у g	
1-2		19,5			19,5			14,5			14,5	
2-3		21			21			16			16	
3-5		26			26			19,5			19,5	
	М		Ж	М		Ж	М		Ж	М		Ж
5-7	30,5		29	30,5		29	23		22	23		22
	М		Ж	М		Ж	М		Ж	М		Ж
7-11	34		29	34		29	25,5		22	25,5		22

2. Заступљеност витамина и минералних материја у оброцима деце у предшколским установама

Количине витамина и минералних материја које се обезбеђују исхраном деце кроз оброке у предшколској установи одређују се на основу:

- физиолошких потреба за укупном дневном количином витамина и минералних материја,
- захтева да се 90% укупних дневних потреба задовољи у предшколској установи,
- фактора корекције за поједине витамине Б-групе (Б1, Б2, ниацин) и Ц с обзиром да се при обради намирница при припреми оброка извесна количина витамина губи.

Уколико се од укупних потреба за витаминима за поједине узрасне групе обрачуна 90% добијају се количине које износе:

УЗРАСТ	ВИТАМИНИ									
	А	Д	Е	Ц	Б ₁	Б ₂	Ниацин	Б ₆	фолацин	Б ₁₂
	mg PE	mg	TE	mg	mg	mg	NE	mg	mg	mg
1-2	360	9,0	4,5	40,5	0,63	0,72	8,1	0,81	90	1,8
2-3	360	9,0	4,5	40,5	0,63	0,72	8,1	0,81	90	1,8
3-5	450	9,0	5,4	40,5	0,81	0,9	9,9	1,17	180	2,25
5-7	450	9,0	5,4	40,5	0,81	0,9	9,9	1,17	180	2,25
7-10	630	9,0	6,3	40,5	1,08	1,26	14,4	1,44	270	2,70

Дневним препорукама количина витамина из табеле треба при планирању исхране за витамин Б1 додати 25%, за витамин Б2 - 20%, за ниацин 20% и за витамин Ц 50%.

Уколико се од укупних дневних потреба за минералним материјама обрачуна 90% добију се следеће количине:

УЗРАСТ	МИНЕРАЛНЕ МАТЕРИЈЕ (mg)								
	Ca	P	Mg	Fe	Zn	Cu	Na	K	J/mg
1-2	720	720	135	13,5	9	0,9-1,8	292,5-877,5	495-1485	63
2-3	720	720	135	13,5	9	0,9-1,8	292,5-877,5	495-1485	63
3-5	720	720	180	9	9	0,9-1,8	405-1215	697-2092	81
5-7	720	720	180	9	9	0,9-1,8	405-1215	697-2092	81
7-10	720	720	225	9	9	1,8-1,25	540-1620	900-2700	81

3. Структура дневне исхране деце у предшколским установама

Дневна исхрана деце у предшколским установама усклађена са основним принципима правилне исхране деце одређеног узраста, подразумева расподелу укупних калорија (J) које су предвиђене оброцима у предшколској установи на 4 obroka у одређеном процентном односу, распоред хранљивих материја по оброцима у одређеном процентном односу, равномеран распоред obroka, заступљеност намирница из свих седам група, са одређеним калоријским уделом тј. међусобним квантитативним односима.

Заступљени obroci су доручак који се сервира од 7-7,30 часова, преподневна ужина која се сервира у 10 часова, ручак који се сервира од 12,30-13 часова и поподневна ужина у 15,30 часова. У прелазном периоду дозвољено је усклађивање времена сервирања obroka и режима рада предшколске установе.

Процентуални удео појединих obroka у односу на укупан дневни оброк износи:

- доручак 25% дневних енергетских потреба,
- ужина 10% дневних енергетских потреба,
- ручак 30% дневних енергетских потреба,
- ужина 10% дневних енергетских потреба

Укупно: 75% дневних енергетских потреба

Енергетска вредност појединих obroka по узрасним групама је:

У з р а с т	Доручак 25%		Ужина 10%		Ручак 30%		Ужина 10%		
	KCal	KJ	KCal	KJ	Kcal	KJ	KCal	KJ	
1-2		300	1255	120	502	360	1505	120	502
2-3		325	1356	130	543	390	1603	130	543
3-5		400	1672	160	669	480	2006	160	669
5-7	М	475	1986	190	794	570	2383	190	794

	Ж	450	1881	180	752	540	2257	180	752
7-10	М	525	2195	210	878	630	2633	210	878
	Ж	450	1881	180	752	540	2257	180	752

У састав дневног оброка улазе следеће групе намирница:

I група - житарице, брашно, хлеб, пециво, пиринач,

II група - месо, риба, јаја и прерађевине од меса,

III група - млеко и млечни производи (без маслаца),

IV група - масти (биљне и животињска, маслац, уље, маргарин), V група - поврће 9;

VI група - воће

VIII група - шећер и шећерни концентрати (мед, џем).

Правилном комбинацијом намирница и заступљености свих група са одређеним процентуалним учешћем постиже се задовољење захтева у хранљивим и заштитним материјама и енергетској вредности оброка.

Удео сваке групе намирница, извршен у процентима у односу на енергетску вредност оброка и старосну групу износи:

Узраст	Е вредност дневног оброка (MJ)		75% вред. дневног оброка (MJ)		Групе намирница у %						
					I	II	III	IV	V	VI	VII
1-2	5		3,8		14	14	25	14	13	10	10
2-3	5,4		4		30	10	20	10	10	10	10
3-5	6,7		5		30	10	20	10	10	10	10
5-7	М	Ж	М	Ж							
	7,9	5,9	5,9	5,6	30	10	20	10	10	10	10
	М	Ж	М	Ж							
7-10	8,8	7,5	6,6	5,6	30	10	20	10	10	10	10

Планирање исхране, обавља се за сваку сезону у години (пролеће, лето, јесен и зима) и сваки месец у сезони. Планирање исхране подразумева израду прехранбених потреба по једном детету, једној узрасној групи (за сваку групу посебно) и за сваки дан једног месеца израду јеловника (по оброцима) који на основу свог хемијског састава задовољавају принципе правилне исхране деце и у складу су са Нормативима исхране деце у предшколским установама.

При планирању исхране узимају се у обзир следећи елементи:

- узрасна група за коју се планира исхрана,
- број деце одређене узрасне групе,
- дужина боравка у предшколској установи,
- дневне енергетске потребе деце одређене узрасне групе и 75% дневних потреба за десеточасовни боравак (односно адекватно задовољење потреба зависно од дужине боравка),
- дневне потребе у беланчевинама (укупним, биљним и животињским) угљеним хидратима и мастима (укупним, биљним и животињским), витаминима и минералним материјама и заступљеност у оброцима у предшколској установи у складу са Нормативима,
- број дневних оброка (зависно од дужине боравка деце у предшколској установи) и процентуална заступљеност у односу на укупни дневни оброк,
- потребе за појединим групама намирница које својом процентуалном заступљеношћу задовољавају захтеве Норматива,
- сезонска заступљеност намирница које својим саставом и биолошком вредношћу задовољавају захтеве.

Праћење исхране се врши анализом показатеља задовољења захтева који се постављају Нормативима исхране деце предшколског узраста у предшколским установама.

Подаци о исхрани деце прикупљају се из евиденционих листа и на основу резултата лабораторијске контроле појединачних оброка.

Лабораторијска контрола оброка подразумева:

- узимање узорка оброка (доручак, ужина, ручак, ужина) случајним узорковањем и то у свакој сезони по пет дана (4 дневна оброка x 5 дана x 4 сезоне);

- хемијску анализу дневног оброка и одређивање енергетске вредности и садржаја беланчевина, угљених хидрата и масти (изражено у KCal KJ, грамима и процентуалној заступљености) и витамина и минералних материја (изражено у адекватним јединицама);

- контролу микробиолошке исправности готових јела - оброка, а у складу са важећим Правилником о условима у погледу микробиолошке исправности којима морају одговарати животне намирнице у промету.

На основу података из евиденционих листи и лабораторијских анализа оброка израђују се анализе исхране деце предшколског узраста у предшколским установама.

II. НОРМАТИВ ИСХРАНЕ ДЕЦЕ У ДЕЧЈИМ ОДМАРАЛИШТИМА

Основни принципи правилне исхране деце који морају да се поштују при планирању исхране деце која бораве у колективу, а у циљу задовољења свих физиолошких захтева, морају да се испoштују и при организовању исхране деце која бораве у установама за одмор и рекреацију у одређеном временском периоду. То подразумева задовољење енергетских потреба целодневним оброком, оптимални унос беланчевина, угљених хидрата, масти, витамина и минералних материја (уз правилан њихов међуоднос),

заступљеност намирница из свих седам група у одређеном односу, правилан ритам узимања оброка и задовољавајућу количину оброка.

С обзиром да у дечјим одмаралиштима бораве деца до 15 година старости, да им се обезбеђује целодневна исхрана кроз 5 оброка са размаком од 3 часа, а узимајући у обзир психофизичке карактеристике деце тог узраста и заступљене активности (ритам живота), при планирању исхране примењују се следеће норме:

1. Енергетска вредност дневног оброка и заступљена количина беланчевина, угљених хидрата и масти у дневном оброку

Енергетска вредност укупног дневног оброка, као и количина беланчевина, угљених хидрата и масти које се уносе целодневним оброком обрачунавају се на основу физиолошких захтева и представљају физиолошки стандард ове популационе категорије.

Енергетска вредност оброка по узрастним групама је:

У з р а с т	Енергетска вредност дневног оброка		
		KCal	KJ
1-2		1200	5020
2-3		1300	5439
3-5		1600	6694
5-7	М	1900	7950
	Ж	1800	7531
7-10	М	2100	8786
	Ж	1800	7531
10-12	М	2200	9205
	Ж	1950	8159
12-15	М	2400	10042
	Ж	2100	8786

М - дечаци

Ж - девојчице

При одређивању количине беланчевина које треба унети целодневним оброком у обзир се узимају године старости (узраст деце), телесна маса одређене узрастне категорије, као и препоруке да беланчевине својом енергетском вредношћу учествују са 10% од укупне енергетске вредности оброка.

Обрачунато као 10% учешћа у енергетској вредности оброка, а при односу биљних према животињским беланчевинама 1:2, препоручене количине беланчевина су:

У з р а с т		Укупне беланчевине			Биљне бел.	Животињске бел.
		KCal	KJ	g	g	g
1-2		120	502	29	9,6	19,4
2-3		130	543	32	10,7	21,3
3-5		160	669	39	13	26
5-7	М	190	794	46	15,4	30,6
	Ж	180	752	44	14,7	29,3
7-10	М	210	878	51	17	34
	Ж	180	752	44	14,7	29,3
10-12	М	220	920	54	18	36
	Ж	195	815	48	16	32

12-15	М	240	1004	58	19,4	38,6
	Ж	210	878	51	17	34

Дозвољено одступање од препоручених количина су до + 10% изражено на количине обрачунате у грамима (односно КCal и КJ). Количине угљених хидрата које треба обезбедити целодневним оброком по узрастним групама одређују се по принципу учешћа угљених хидрата са 60% од укупне енергетске вредности оброка, што изражено у КCal и грамима износи:

Узраст		Угљенихидрати		
		КCal	КJ	g
1-2		720	3009	176
2-3		780	3260	190
3-5		960	4012	234
5-7	М	1140	4765	278
	Ж	1080	4514	263
7-10	М	1260	5266	307
	Ж	1080	4514	263
10-12	М	1320	5518	322
	Ж	1170	4891	285
12-15	М	1440	6019	351
	Ж	1260	5266	307

Дозвољено одступање је ± 5% на количине обрачунате у грамима (односно КCal и КJ). Количине масти које треба обезбедити целодневним оброком по узрастним групама одређују се по принципу учешћа масти са 30% од укупне енергетске вредности оброка, што изражено у КCal и КJ и грамима износи:

Узраст	МАСТИ		
	КCal	КJ	g
1-2	360	1505	39
2-3	390	1630	42
3-5	480	2006	52
5-7	М 570	2383	61
	Ж 540	2257	58
7-10	М 630	2633	68
	Ж 540	2257	58
10-12	М 660	2759	71
	Ж 585	2445	63
12-15	М 720	3010	77
	Ж 630	2633	68

Дозвољено одступање је ± 5% на количине обрачунате у грамима КCal , КJ). Однос биљних и животињских масти у дневном оброку треба да буде 1:1 до највише 1:2 обрачунато у грамима по групама то износи:

Узраст	Однос 1:1		Однос 1:2	
	Биљне масти	Жив. масти	Биљне масти	Жив. масти

		g	g	g	g
1-2		19,5	19,5	13	26
2-3		21	21	14	28
3-5		26	26	17,4	34,6
5-7	М	30,5	30,5	20,4	40,6
	Ж	29	29	19,4	38,6
7-10	М	34	34	22,7	45,3
	Ж	29	29	19,4	38,6
10-12	М	35,5	35,5	24	47
	Ж	61,5	61,5	21	42
12-15	М	38,5	38,5	26	51
	Ж	34	34	23	45

2. Количина витамина и минералних материја

Целодневним оброком деци која бораве у дечјим одмаралиштима (при коначном обрачуњу у обзир се узимају количине витамина обрачунате са додатком на вит. Б1 - 25%, Б2 - 20%, ниацин - 20% и витамин Ц - 50%) треба обезбедити следеће количине витамина:

УЗРАСТ	ВИТАМИНИ									
	А	Д	Е	Ц	Б ₁	Б ₂	Нијацин	Б ₆	фолацин	Б ₁₂
	mg PE	mg	TE	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
1-2	400	10	5	45	0,7	0,8	9	0,9	100	2,0
2-3	400	10	5	45	0,7	0,8	9	0,9	100	2,0
3-5	500	10	6	45	0,9	1	11	1,3	200	2,5
5-7	500	10	6	45	0,9	1	11	1,3	200	2,5
7-10	700	10	7	45	1,2	1,4	16	1,6	300	3,0
10-12М	1000	10	8	50	1,4	1,6	18	1,8	400	3,0
10-12Ж	800	10	8	50	1,1	1,3	15	1,8	400	3,0
12-15М	1000	10	8	50	1,4	1,6	18	1,8	400	3,0
12-15Ж	800	10	8	50	1,1	1,3	15	1,8	400	3,0

Количине минералних материја које треба обезбедити целодневним оброком су:

УЗРАСТ	МИНЕРАЛНЕ МАТЕРИЈЕ (mg)								
	Ca	P	Mg	Fe	Zn	Cu	Na	K	J/mg
1-2	800	800	150	15	10	1,0-2,0	325-975	550-1650	70
2-3	800	800	150	15	10	1,0-2,0	325-970	550-1650	70
3-5	800	800	200	10	10	1,0-2,0	450-1350	775-2325	90
5-7	800	800	200	10	10	1,0-2,0	450-1350	775-2325	90
7-10	800	800	250	10	10	2,0-2,5	600-1800	1000-3000	120

7-10	600	600	250	18	15	2,0-2,5	900-1800	1525-4575	150
10-15М	1200	1200	350	18	15	2,0-3,0	900-2700	1525-4575	150
12-15Ж	1200	1200	300	18	15	2,0-3,0	900-2700	1525-4575	150

3. Структура дневне исхране деце која бораве у дечјим одмаралиштима

Потребе у енергетској вредности целодневних obroка и потребе у хранљивим материјама за децу одређеног узраста распоређују се на 5 obroка у следећем процентном односу:

- доручак 20-25% дневних енергетских потреба,
- ужина 10-15% дневних енергетских потреба,
- ручак 30-35% дневних енергетских потреба,
- ужина 10% дневних енергетских потреба,
- вечера 20% дневних енергетских потреба.

Оброци се сервирају у времену: доручак 8,30 часова, ужина 11 часова, ручак 14 часова, ужина 16,30 часова, вечера 19,30 часова, са дозвољеним одступањима зависно од режима рада установе.

а) Енергетска вредност појединих obroка по узрастним групама је:

Узраст		Д	У	Р	У	В	Целодневни оброк	
								25%
1-2		KCal	300	120	420	120	240	1200
		KJ	1255	502	1757	502	1004	5020
2-3		KCal	325	130	455	130	260	1300
		KJ	1359	544	1904	544	1088	5439
3-5		KCal	400	160	560	160	320	1600
		KJ	1674	669	2343	669	1339	6694
5-7	М	KCal	475	190	665	190	380	1900
		KJ	1988	795	2782	795	1590	7950
5-7	Ж	KCal	450	180	630	180	360	1800
		KJ	1883	753	2636	753	1506	7531
7-10	М	KCal	525	210	735	210	420	2100
		KJ	2197	879	3075	879	1756	8786
7-10	Ж	KCal	450	180	630	180	360	1800
		KJ	1883	753	2636	753	1506	7531
10-12	М	KCal	550	220	770	220	440	2200
		KJ	2301	920	3222	920	1842	9205
10-12	Ж	KCal	490	195	680	195	390	1950
		KJ	2050	816	2845	816	1632	8159
12-15	М	KCal	600	240	840	240	480	2400
		KJ	2510	1004	3515	1004	2009	10042
12-15	Ж	KCal	525	210	735	210	420	2100
		KJ	2197	879	3075	879	1756	8786

Структура дневне исхране деце која бораве у дечјим одмаралиштима одређена је на основу принципа правилне исхране деце одређене старости. У складу са тим су одређене таблице према седам узрастних група. С обзиром да деца у установама оваквог типа бораве релативно кратко време (7-21 дан) а да би се олакшало планирање то се дозвољавају извесна одступања, односно груписање већ дефинисаних узрастних група. У групе већег распона старости (1-3 год., 3-5 год., 5-10 год., 10-15 година), под условом да се при планирању исхране за одређену групу задовоље принципи правилне исхране и вредности дате у Нормативима

 (Назив установе и место)

 (Датум - дан)

 (Узрасна група)

 (Број деце)

ВРСТЕ И НЕТО КОЛИЧИНЕ УТРОШЕНИХ НАМИРНИЦА ЗА ИСХРАНУ ДЕЦЕ
(По оброцима)

ДОРУЧАК			УЖИНА I			РУЧАК			УЖИНА II		
ВРСТА НАМИРНИЦА	Грама		ВРСТА НАМИРНИЦА	Грама		ВРСТА НАМИРНИЦА	Грама		ВРСТА НАМИРНИЦА	Грама	
	За 1 дете	За ____ деце		За 1 дете	За ____ деце		За 1 дете	За ____ деце		За 1 дете	За ____ деце

 (Назив установе и место)

 (Датум - период)

 (Узрасна група)

 (Број деце)

ВРСТЕ И НЕТО КОЛИЧИНЕ УТРОШЕНИХ НАМИРНИЦА ЗА ИСХРАНУ ДЕЦЕ
(За један дан, недељу и месец дана)

Групе намирница	Врста намирница	Јединица мере	Нето утрошена количина намирница по:	
			1 детету	_____ деце