

МАСОВНА ИСХРАНА

др Ана Калушевић



АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ
СТУДИЈА БЕОГРАД
ACADEMY FOR APPLIED
STUDIES BELGRADE



Исхрана специфичних популационих група

Исхрана у предшколском узрасту

Исхрана у ученичким домовима

Исхрана у студентским мензама

Исхрана трудница

Исхрана породилља и дојиља

Исхрана старијих особа

Исхрана у геронтолошким центрима



ISHRANA DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

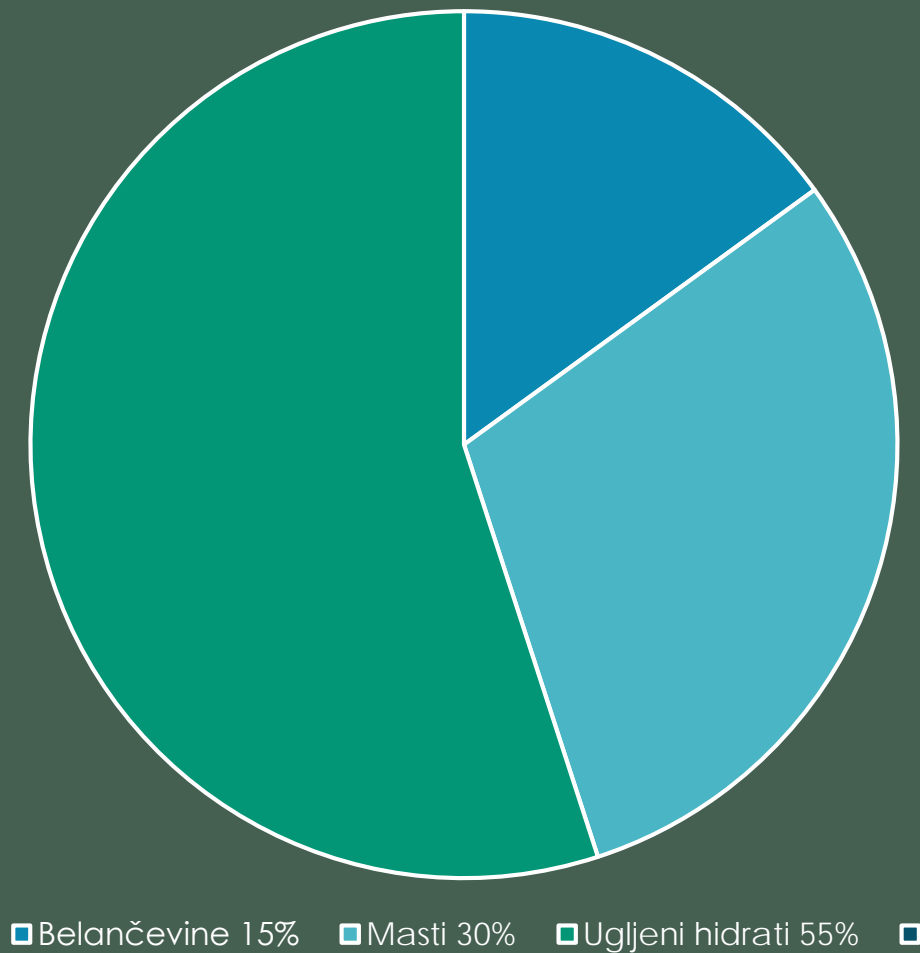
Mentor:
Prof. Dr Ana Kalušević

Student:
Bojana Topić GB003/2019

PRAVILNA ISHRANA PREDŠKOLSKE DECE

- Dnevni unos kalorija kod dece predškolskog uzrasta:
- Dečaci: 1700 kcal
- Devojčice: 1550 kcal
- Ishranom djece u predškolskoj ustanovi bave se nutricionisti, koji se, prilikom planiranja i realizacije ishrane, strogo pridržavaju Pravilnika o normativima društvene ishrane djece u predškolstvu
- Da bi se zadovoljile ove potrebe i kako bi dječja ishrana bila što raznovrsnija, neophodno je da u svakodnevnom jelovniku budu zastupljene namirnice iz svih sedam grupa namirnica i to:
 - 1. žitarice i proizvodi od žita
 - 2. meso, riba, jaja i njihovi proizvodi
 - 3. mlijeko i mliječni proizvodi
 - 4. masti i ulja i proizvodi na njihovoj bazi
 - 5. povrće i proizvodi od povrća
 - 6. voće i proizvodi od voća
 - 7. šećer i šećerni koncentрати.

SZO(WHO) DNEVNI UNOS MAKRONUTRIJENATA



Prikaz preporučeng unosa makronutrijen- ata za decu

S tim da kod dece je neophodno ograničiti unos dnevnih količina slatkiša, odnosno visoko rafiniranih ugljenih hidrata na najviše 10%.

Dnevni unos vode i mikronutrijenata

- Dječijem organizmu je potrebno najmanje 5 čaša tekućine dnevno (1-1,5l). Potreba za unosom tekućine može se zadovoljiti voćnim sokovima, čajevima, negaziranim pićima ili mlijekom, ali najbolji izbor je, ipak, obična voda.

Дневно	Јединица мјере		6-12 мјесеци	1-3 год.	4-6 год.	7-9 год.
Витамин А	µg RE		400	400	460	500
Витамин С	Mg	MIN	30	30	30	35
Калцијум	Mg	MIN	400	500	600	700
Жељезо	Mg	MIN	0.93	0.58	0.63	0.89
Цинк	Mg	MIN	4.1	4.1	4.8	5.6
Јод	µg		90	90	90	120
Фолна киселина	µg		80	150	200	300

Tabela br.1 dnevni unos mikronutrijenata

Svaki obrok treba da sadrži namirnice koje u sebi imaju preporučene mikronutrijente. Važno je znati da se uravnotežena ishrana odražava na tjelesnu težinu, osnovne funkcije organizma i izostanak bolesti.

Obrok	Namirnice	kcal/KJ
Doručak	Mleko -200 ml Hleb(kigla)-40 gr Eurokrem-25 gr	373,75/1560
Prepodnevna užina	Plazma keks-75gr	322,3/1343,9
Ručak	Čorbast pasulj-250 gr Zelena salata-100gr Hleb-50gr	414/1726,38
Poslepodnevna užina	Jabuka	104/433,68
Večera	Hleb sa semenkama- 50gr Feta sir-50 gr Jogurt -200 ml	321,5/1340,6

Tabela br. 2 primer jednodnevnog menija do 1600 kcal

Tabela br. 3 primer jednodnevnog menija do 1700 kcal

Obrok	Namirnice	kcal/KJ
Doručak	Čaj -200ml Pavlaka -50gr Pečenica - 50gr Kukuruzni hleb-50gr	306/1276
Prepodnevna užina	Welines kolač -50gr Limunada sa šećerom-100ml	278/1160
Ručak	Pire krompir-250 gr Skuša -100 gr Maslinovo ulje-10 gr Kiseli kupus-100 gr	560/2110
Poslepodnevna užina	Banana -200gr	178/742,3
večera	Čokoladno mleko- 200ml Kiflice sa sirom-60gr	381/1589

Ishrana korisnika učeničkog doma "Artem"

Luka Bašić
GB009/2019

Uvod

- Tema seminarskog rada: **ishrana srednjoskolaca** (adolescenti od 14 do 18 godina), **korisnika učeničkog doma**
- Energetske potrebe adolescenata i pravilna ishrana
- Primer jelovnika
- Organizacija posla u kuhinji u javnom sektoru

Energetske potrebe

- Pravilna ishrana mora da sadrži dovoljno energije, kao i svih potrebnih hranljivih i zaštitnih materija u skladu sa potrebama pojedinaca ili grupe
- Adolescenti su specifična grupa (rast/razvoj organizama, bavljenje sportom...)
- Energetske potrebe 2500-3300kcal

Dnevno	6-12 mjeseci	1-3 god	4-6	7-9	10-12	13 - 14	15_18
Energija (kcal)	690	1,060	1,400	1,770	2,250	2,410 (Ž) 2,890(M)	2,500 (Ž) 3,300(M)
Energija (MJ)	3	4,4	5,9	7,4	9,4	10 (Ž) 12 (M)	10,5 (Ž) 13,9 (M)
Bjelančevine g (+)	>11	>12	>16,6	>26	>36 (Ž) >35,6 (M)	>41 (Ž) >40,5 (M)	>47,4 (Ž) >57,9 (M)
Bjelančevine % energije	10 - 15	10 - 15	10 - 15	10 - 15	10 - 15	10 - 15	10 - 15
Ugljeni hidrati (g)	78-87	133-159	175-210	221-266	282-338	301-362 (Ž) 361-434 (M)	313-375 (Ž) 425-510 (M)
Ugljeni hidrati % energije	45-50	50-60	50-60	50-60	50-60	50-60	50-60
Prostih šećera (g)	-	<26,5	<35	<44	<56	<66	<74
Prostih šećera % energije	-	<10	<10	<10	<10	<10	<10
Masti (g)	27-35	41	54	69	75	88	98
Masti % energije	35-45	35	35	35	30	30	30
Zasićene masne kislone % energije	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10
Zasićene masne kislone (g)	<7,7	<11,8	<15,5	<19,7	<25	<30	<33
Polinezasićene masne kislone (PUFA) (mg)	60-140*	100-150**	150-200**	200-250**	135-245**	160-300***	170-325***
Trans-masne kislone (TFA) % energije	<1%	<1%	<1%	<1%	<1%	<1%	<1%
Vlakna (g/4/2MJ ili g/1000 kcal)	-	>10	>10	>10	>10	>10	>10
Vlakna (g)	-	>10	>14	>17	>22	>24	>25
Sol (NaCl) (g)	-	<1,6	<1,6	<36	<3,6	<4	<4

Република Србија

Дом ученика средњих школа Крагујевац

Датум: 01. 11. 2021. год.

Ј Е Л О В Н И К Б Р О Ј : 3

РЕПУБЛИКА СРБИЈА
ДОМ УЧЕНИКА СРЕДЊИХ ШКОЛА СА П.О.
Бр. IX - 936
27. 10. 2021. год.
КРАГУЈЕВАЦ

ДАН/ОБРОК	ДОРУЧАК	РУЧАК	ВЕЧЕРА
ПОНЕДЕЉАК	Прженице, фета сир; јетрена паштета; маргарин, мармелада. Чај, млеко, јогурт, воћни јогурт.	Пилећа супа. Чорбаст пасуљ са сувим ребрима. Бечки купус, свињска натур шницла. Салата. Воће.	Шумадијска пица; Ћевапи, пекарски кромпир. Салата; Компот.
УТОРАК	Бурек са месом и са сиром; чајна кобасица, барено јаје, качкаваљ; еуро крем; мусли. Чај млеко, јогурт, чоколадно млеко.	Јунећа чорба. Свињско печење, кромпир пире, сос са печур. Говеђи суви гулаш са макаронама. Салата. Компот.	Лепиња са прилогом: свињска печеница, крем сир, мајонез, ајвар, кечап; Јогурт.
СРЕДА	Омлет са шункарицом; пилећа прса, фета сир; мармелада, маргарин; кукурузна паштета. Чај, млеко, јогурт, воћни јогурт.	Чорба од спанаћа. Свињски ћевап са макаронама. Поховани пилећи филе, динстано поврће (посно), рибља пљескавица. Салата. Колач.	Рибља пљескавица, динстани грашак, салата; Печена сланина, похован качкаваљ, салата; Сок.
ЧЕТВРТАК	Виршле, барено јаје, зденка сир, сенф; данско пециво; еуро крем. Чај, млеко, јогурт, чоколадно млеко.	Јунећа чорба, Свадбарски купус са јунетином и сувим ребр. Мусака од кромпира. Салата. Воће.	Крањска кобасица, помфрит. Салата; Увијача са сиром, јогурт.
ПЕТАК	Кулен, кисела павлака; кукурузна паштета, шункарица; мармелада, маргарин. Чај, млеко, јогурт, воћни јогурт.	Пилећа супа. Батак са карабатаком, пире од спанаћа. Филет сома, роштиљска кобасица, пасуљ пребранац. Салата. Дезерт.	Макароне са сиром, јогурт; Туњевина, салата, сок.
СУБОТА	Данско пециво; пилећа прса, качкаваљ; еуро крем. Чај, млеко, јогурт.	Пилећа супа. Ћевапи, помфрит. Салата. Дезерт.	Сува храна: лепиња, јетрена паштета, зденка сир, барено јаје, чоколадно млеко.
НЕДЕЉА	Виршле, пржено јаје, фета сир; еуро крем, мусли. Чај, млеко, јогурт.	Јунећа супа. Батак са карабатаком, кромпир пире. Салата. Компот.	Сува храна: лепиња, месни нарезак, зденка сир, сок.

Jelovnik za ponedeljak

- Doručak: prženice 200g (460kcal), feta 50g (140 kcal), jetrena pašteta 30g (151 kcal), margarin 10g (30kcal), marmelada 25g (30 kcal), jogurt 180g (100kcal) **Ukupno: 911kcal**
- Ručak: pileća supa 200ml (60 kcal), čorbast pasulj 300g (320kcal), salata 200g (50 kcal) **Ukupno: 410 kcal**
- Večera: Pizza 300g (800 kcal), salata 200g (50kcal), kompot 100g (80kcal) **Ukupno: 930kcal**

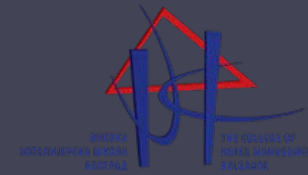
2251 kcal

Tehnologija pripreme napitaka

- Напици се припремају према **Нормативу исхране**, и служе се само уз доручак или вечеру, а то су: чај, млеко, бела кафа, компот.
- „Припрема чаја се врши тако што се у одређени дубљи суд сипа вода и загрева до кључања. Када вода проври, посуда се склони са стране, ставе филтер врећице чаја и остави да одстоји 5 – 10 минута, заслади се и сипа у специјалне посуде (**термосе**) ради самопослуживања”



АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ
СТУДИЈА БЕОГРАД
ACADEMY FOR APPLIED
STUDIES BELGRADE



ИСХРАНА У СТУДЕНТСКИМ МЕНЗАМА

Ментор
Проф. Ана Калушевић

Студент
Немања Лазаревић
РБ002/2019

ПРОМЕНЕ У ИСХРАНИ ТОКОМ СТУДИЈА

Правилна исхрана је веома важна за физички и психички развој младих, посебно студената који су током студија изложени психичким напорима и стресу који негативно утичу на исхрану.

Већина студената у Немачкој верује да се њихова исхрана променила када су дошли на факултет, при чему је више студената који су се одселили од куће да би се уписали (70%) пријавило промене у исхрани него студенти који су остали у свом родном граду (30,0%).

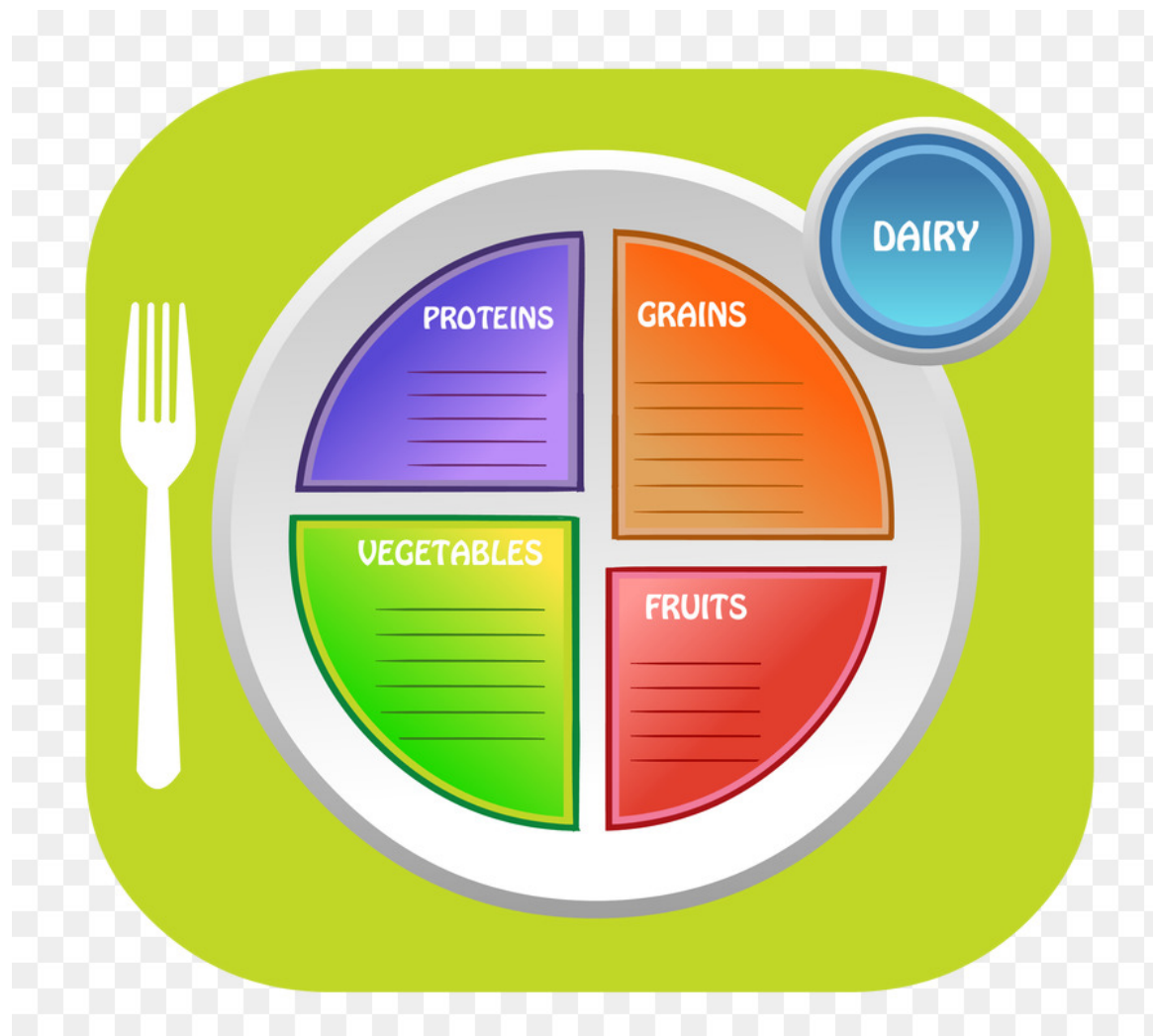
Препреке правилној исхрани током студирања

Истраживање из 2017 ; Хелгер

Главне препреке правилној исхрани биле су:

- недостатак времена за припрему уравнотеженог оброка због студентских обавеза,
- недостатак уравнотежених оброка у мензама и
- високе цене намирница које обезбеђују правилну исхрану.

ПРЕПОРУКЕ У ИСХРАНИ ЗА УЧЕНИКЕ / СТУДЕНТЕ



ДОРУЧАК

1. Пројаница са сиром
- 2. Јетрена паштета 50 г x 2 и зденка сир 17,5 г x 2**
3. Кифла са џемом
4. Омлет са сиром
5. Пилећа прса 50 г, качкаваљ 50 г и 1 барено јаје
6. Кувана шунка 100 г и фета сир 50 г

Напитак

1. Чај
2. Млеко
- 3. Јогурт 0,2 л**
4. Чоколадно млеко 0,25 л

1. Векна 100 г

2. Лепиња интегрална 100 г

РУЧАК

СУПЕ / ЧОРБЕ

1.Крем чорба од печурака

2. Пилећа супа

ГЛАВНО ЈЕЛО

1. Фаширана шницла са густим пасуљем
2. Сарма од купуса
3. Пилеће печење са мешаним варивом
- 4. Ловачка шницла са пилавом**
5. Свињски ћевап са сланим бареним кромпиром

САЛАТА

- 1.Салата од свежег купуса**
2. Салата од свеже шаргарепе
3. Сезонска салата
4. Конзервирана салата

ДЕСЕРТ

Чоколадни пудинг

ВЕЧЕРА

1. Француски кромпир са кобасицом
2. Шпагети миланезе и јогурт
3. Пљескавица на луку са помфритом
4. Печена крменадла са печеним кромпиром и шаргарепом
5. Пица

6. Пржена пастрмка са ђувечом без кромпира

САЛАТА

- 1.Салата од свежег купуса
- 2. Салата од свеже шаргарепе**
3. Сезонска салата
4. Конзервирана салата

ДЕСЕРТ

Компот од брескве

Енергетска вредност

ДОРУЧАК		РУЧАК		ВЕЧЕРА	
Јетрена паштета 50г	113 Kcal	Крем чорба од печирака	76,7 Kcal	Печена пастрмка са ђувечом без кромипра	516,6 Kcal
Зденка сир 35г	124,3 Kcal	Ловачка шницла са пилавом	835,4 Kcal	Салата од свеже шаргарепе	110,8 Kcal
Јогурт 0,2л	117,6 Kcal	Салата од свежег купуса	82,2 Kcal	Компот од брескве	152 Kcal
Интегрлана лепиња 100г	275,3 Kcal	Чоколадни пудинг	195 Kcal		
	630,2 Kcal		1189,3 Kcal		779,4 Kcal
2598,8 Kcal / 10873,4 KJ					



Akademija strukovnih studija Beograd

Seminarski rad

Predmet: Masovna ishrana

Tema: Ishrana trudnica

Student: Mileta Grbovic

Profesor: Dr Ana Kalusevic

Beograd, 2022

Pravilna ishrana tokom trudnoce je kljuc normalnog I pravilnog razvoja ploda, odnosno deteta. Pravilna I izbalansirana ishrana je takodje bitna I za zdravlje majke, jer se u period trudnece kod zene javljaju mnoge metabolicke, hormonske I psihicke promene na koje moze uticati I hrana.

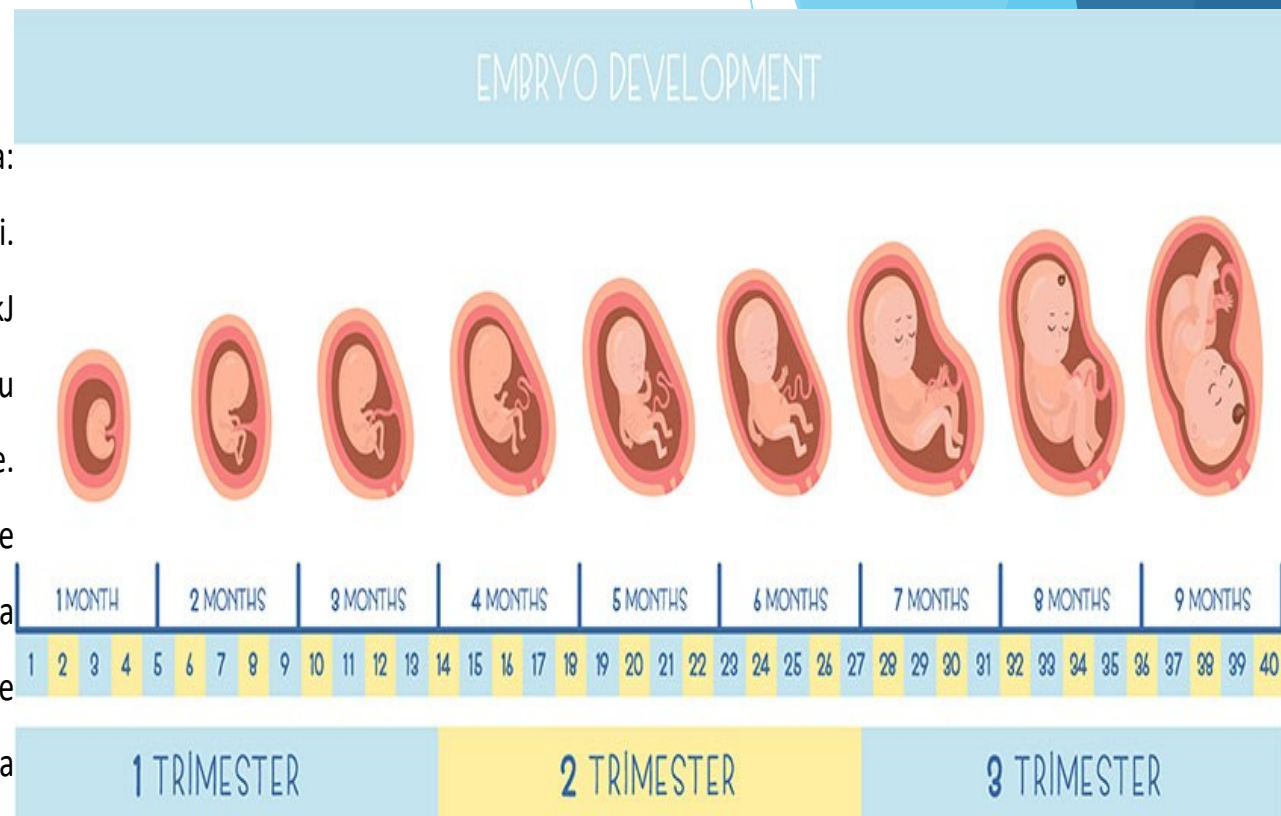
Kvantitet I kvalitet imaju poseban znacaj. Adekvatan unos energetski I nutritivno odgovarajuce hrane tokom trudnoce obezbedjuje nesmetan zivot majke, laski porodjaj, normalan razvoj ploda u utrobi, a pogotovo u prvim godinama zivota nakon rodjenja, pri cemu treba voditi racuna da ne dodje do prekomernog povecanja telesne tezine ili prekomernog gubitka I anemije. Sam process trudnece, kao normalna fizioloska pojava moze biti pracena odredjenim komplikacijama, najcesce zbog neadekvatne ishrane.

Zbog toga je hrana kao takva, izuzetno bitna u celom tom ciklusu kako za majku tako I za embrion koji se razvija u materici. Pravilna, izbalansirana I odgovarajuca ishrana uslovljavaju bolje zdravlje trudnice I laksi postporodjajni oporavak.

Ishrana u trudnoći treba da je raznovrsna I da drži namirnice I sve četiri grupe: ugljeni hidrati, proteini, masti, mineralne materije.

Prema preporuci stručnjaka trudnicama se često zabranjuje konzumiranje pojedinih namirnica i jela. Neka im se čak i daju u većim količinama, da bi imale što više mleka po porođaju. Optimalno povećanje telesne mase u trudnoći je 11-12kg, ali zavisi od mnogih faktora, a to su pre svega genetika, starost žene, stepen uhranjenosti pre trudnoće, pušačke navike, i da li se radi o blizanačkoj ili višestrukoj trudnoći.

Kada govorimo o dnevnim energetske potrebama, treba istaći da su one zavisne od više faktora: starosti trudnice, njene fizičke aktivnosti, stepena uhranjenosti pre začeća i navika u ishrani. Svaka trudnoća je „specifična“ na svoj način. U zavisnosti od tih faktora kreće od 6700kJ (1.600kcal/dan) za slabo fizički aktivne do 11000kJ (2.600kcal/dan)-za veoma aktivne trudnice, u nekim slučajevima čak i do 12000kJ (2.900kcal)-u slučajevima male telesne mase pre trudnoće. Tokom prvih dva meseca, energetske potrebe rastu veoma malo, pa tako trudnica treba da bude vođena apetitom i ne treba da podleže uticaju da je potrebno da jede za dvoje. Potrebe za kalcijumom rastu u ovom periodu; važan je vitamin i za majku i za dete, pa je potrebno da se uključi u ishranu, da se konzumira dosta mleka, jogurta, mlečnih proizvoda, da se jede dosta voća i povrća. Drugi mesec trudnoće donosi dosta velike promene u telu, što uključuje i jutarnju mučninu. Hrana bogata proteinima i ugljenim hidratima je od velike pomoći. Potrebno je da se konzumiraju orašasti plodovi, jogurt, tvrdo kuvana jaja, meso, sve ove namirnice su dobar izvor proteina, kao i pečeni krompir, pirinač, povrće, žitarice koje obiluju ugljenim hidratima.



Tokom trećeg meseca, unutrašnja struktura bebe bude kompletirana, a pravilna ishrana omogućuje njen dalji razvoj. Za pravilan rast kostiju izuteno je važan magnezijum. Vitamin A je potreban za zdravu kožu kao i sluznicu gastrointestinalnog trakta i pluća. U prva tri meseca beba obezbeđuje lične zalihe vitamina A, pa je potrebno da se konzumira hrana u kojoj ga najviše ima a to su krompir, šargarepa, bundeva, spanać i dr. Drugi trimester trudnoće obeležava povećanje energije, apetit raste, jutarnja mučnina se smanjuje. Tokom četvrtog meseca trudnoće, već je potrebno da je ustanovljen pravilan način ishrane, da je ishrana raznovrsna jer je bebi potrebno mnoštvo nutrijenata kako bi se obezbedio njen pravilan razvoj. Najvažniji u ovoj fazi razvoja su vitamin D i omega 3 masne kiseline, koje su neophodne za razvoj bebinog mozga i očiju. Riba i plodovi mora su njihov najbolji izbor. Za majku u ovom period je potrebno da jede hranu koja je bogata gvožđem. Potrebe za ovim elementom se udvostručuju u drugom i trećem trimestru. Takođe je potrebno uzimati hranu koja je bogata vitaminom C, pošto telo ne može da ga sačuva, potrebno je da se unosi svaki dan u organizam.

Drugi i treći trimester su period fetalnog razvoja, tokom kojeg dolazi do uvećanja prethodno izdiferenciranih organa. Fetus počinje da se pokreće i stvara zalihe gvožđa, kalcijuma i masti za prvi period posle rođenja. U ovom period faktori rizika manje mogu oštetiti plod nego u prvom trimestru.

Doručak

Integralni ili ražani hleb, tanak sirni namaz

Rikota sa prepečenim susamom, kafenom kašičicom maslinovog ulja i malo origana

Kuvano jaje, sveža paprika, jogurt.

Užina

Naseckana jabuka sa vrlo malo cimeta

Ručak

Pileća supa sa pirinčanim rezancima i peršunom

Pileći file, spanać pire

Salata od rendane cvekle, šargarepe i celera

Užina

Maline * smrznute van sezone

Večera

Mladi sir, humus namaz

Prepečen ražani hleb, grilovane tikvice, patlidžan i malo pečuraka, sveža paprika

	Van trudnoće(kcal/dan)	trudnoća(+kcal/dan)	dojenje(+kcal/dan)
preporukeEU	1950-2000	200	380
preporukeSAD	Do2200	300	500
reporukeSZO	1940	285	450-480

Doručak

Proja od mešavine kukuruznog i heljdinog brašna sa semenkama lana, susama i sirove bundeve

Kiselom mleko, sveže rotkvice

Užina

Pomorandža

Ručak

Čorba od povrća: celera, paškanata, šargarepe, malo brokolija, karfiola, umereno posoljena

Pastrmka, šarpina, losos ili skuša – riba 2 x nedeljno - pečene u foliji

Krompir batat baren ili pečen u ljusci

Kupus salata sa svežim peršunom

Užina

Crna čokolada sa što većim procentom kakao delova 75%- 80

Večera

Kuvano jaje

Salata od paradajza, krastavca i par zelenih maslina, prepečen integralni hleb

.Preporučene namernice u ishrani trudnica

Žitarice sadrže veliki sadržaj ugljenih hidrata, koji su veoma bitan factor u ishrani ljudi. Skrob, belančevine, biljna vlakna, gvožđe, vitamin B-kompleksa I E su važni izvori energije. Proizvodi od žitarica se moraju kombinovati sa mesom, mlečnim proizvodima, povrćem I voćem zato što su oskudni u kalcijumu I nekim esencijalnim aminokiselinama.

Mleko I mlečni proizvodi obavezni su jer sadrže esencijalne sastojke: kalcijum I fosfor (bitne za rast tkiva I funkciju ćelija), vitamin A, E I B kompleksa. Većina hranljivih sastojaka iz mleka mogu se nadoknaditi iz druge hrane ili uzimanjem dijetetskih dodataka, ali teško I vitamin D, kojeg ima u malo kojoj drugoj hrani koja se uobičajeno konzumira.

Ishrana trudnice treba da obiluje „mršavim mesom“ odnosno mesom živine, kao I ne masnom junjetinom I ne masnom svinjetinom. Značajno je da žene tokom trudnoće svaki dan jedu meso, zato što organizam najbolje iskorišćava gvožđe iz ove vrste namirnice, a preporučuje se I konjetina. Treba izbegavati slano I puno veštačkih dodataka, masne I suhomesnate proizvode.

Takođe, meso mora uvek da bude dobro pripremljeno, jer je kod trudnica povećan rizik od trovanja bakterijama iz ne adekvatno pripremljenog mesa. Od svih vrsta mesa, najveću biološku vrednost imaju proteini govedine, koji su neophodni za razvoj ploda. Jagnjetina je lako svarljivo I veoma dobro meso za trudnice. Izvor je belančevina, koje su količinom I kvalitetom ispred belančevina iz teletine I piletine. Svinjetina je izvor proteina, kao I cinka. Svinjsko meso je bogato

Kalijumom, koji igra veliku ulogu u održavanju optimalnog krvnog pritiska I pravilnog srčanog ritma. Piletina u viskom procentu obezbeđuje esencijalne aminokiseline, neophodne za pravilan razvoj ploda. Ćuretina je takođe odličan izvor proteina, a bogata je kalijumom, fosforom, magnezijumom, kalcijumom, selenom I cinkom. Sadrži I vitamin B kompleksa. Ćuretina sadrži i

Aminokiselinu triptofan, koja pomaže telu da proizvodi serotonin, supstancu koja deluje umirujuće. Džigerica je jedan od najboljih izvora vitamina A. Osim toga, obiluje proteinima I gvožđem, a sadrži I hrom, kao I folnu kiselinu, vitamin B1 I biotin. Međutim, savetuje se unos

manje količine, kao I da na jelovniku ne bude češće nego jednom u dve nedelje, jer veće količine vitamina A mogu da dovedu do oštećenja ploda.

Jaja su veoma bogat izvor neophodnih hranljivih materija. Jedno jaje sadrži u proseku oko 11g proteina, 9g masti, 1,8mg gvožđa, 56mg kalcijuma, vitamin A, E I B. Preporučuje se da se jaja spremaju meko kuvana, umesto pržena u masnoći.

Kao sastavni deo ishrane, riba doprinosi I sveukupnom unosu vitamina, a I posebno minerala. Odličan je izvor vitamina B3, B12, D I A; minerala I kalcijuma, gvožđa, cinka, kalijuma, fosfora I jedan je od najznačajnijih izvora selena. Naime, postoje I potencijalne opasnosti konzumiranja ribe. Zagađenje živom pretvorilo je neke vrste ribe u potencijalno opasne namirnice koje mogu imati negativan uticaj na nervni sistem deteta I zato se ne preporučuju tokom trudnoće.

Riba koja je sigurna po tom pitanju je sva sitna riba poput sardele, girica, papalina, oslića, škampi, lososa I mnogih drugih vrsta riba koje ne dosežu veliku masu tokom života.

Najmanje 5 obroka dnevno voća I povrća može da obezbedi dovoljan unos vitamina I minerala, naročito ako u ishrani dominiraju sveže namirnice. Preporučene količine povrća su od 200 do 250 g na dan. Od povrća poželjno je unositi išargarepu, sve vrste kupusastog povrća, brokoli, spanać, zelje, luk, krompir. Od voća se preporučuje sveže voće, zavisno od godišnjeg doba.

Masti u ishrani trudnica treba da budu zastupljene do 30%. Naročito su važne polinezasićene masne kiseline koje su neophodne za rast I razvoj fetusa, za razvoj nervnog sistema, nekih struktura oka, kao I kardiovaskularnog sistema.

Nepreporučljive namernice uishrani trudnica

Potrebno je voditi računa o tome šta se unosi u organizam u toku trudnoće. Pojedine namirnice mogu biti štetne po zdravlje majke i bebe. Jako je važno da ishrana tokom trudnoće bude pravilna i zdravstveno bezbedne, kako bi trudnica unosila sve potrebne sastojke za razvoj bebe. Postoje namirnice sa kojima treba biti naročito pažljiv jer se mogu negativno odraziti na trudnoću a to su: nepasterizovani mlečni proizvodi, sirovo meso i mesne prerađevine, morska hrana, sirova ili nedovoljno pečena jaja, prezačinjena hrana, biljni čajevi, veštački zaslađivači-saharini, kafa, alkoholna pića, šećeri, rafinisano ulje, prženu hranu, „grickalice“, i cigarete takođe treba izbegavati. Uvin čaj je kontraindikovano u ishrani trudnica.

11. Zaključak

Organizam zene je prilagodjen tom prirodnom, bioloskom zadatku da se u njemu zacinje, razvija I raste novi zivot. Kako je na prvom I najbitnijem planu zdravlje majke I deteta mora se obratiti znacajna paznja na plan pravilne I uravnotezene ishrane tok trudnoce kao I laktacija. Medjutim savremeni nacin zivota, svakodnevnii stres, prekomeran rad, pa I materijalni aspekti uticu na to da je nekada je nekada jako tesko ispostovati pravilan plan ishrane , kao I redovno uzimanje zdravih obroka. Tokom trudnoce kljuc svega je obratiti veliku paznju na tok I nacin ishrane, jer zdravlje bebe zavisi od zdravlja I navika majke. Trudnoca I laktacija su posebna stanja svake zene, koja su pracena razlicitim fizioloskim promenama. U procesu laktacije proizvodi se, kako se to danas naziva “proizvod snova”, a to je majcino mleko. Treba da bude dostupno bebi na samom rodjenu, a I kasnije tokom izvesnog perioda, sto ce znatno uticati na na zdravlje I zivot bebe, a I kasnije na dug I kvalitetan zivotni vek. U cilju prevencije zdravlja I zdravog nacina ishrane majke I deteta, neophodno je ukljuciti tim lekara I nutricionista koji bi efikasno planirali I pratili process trdunoce I pravilne ishrane.



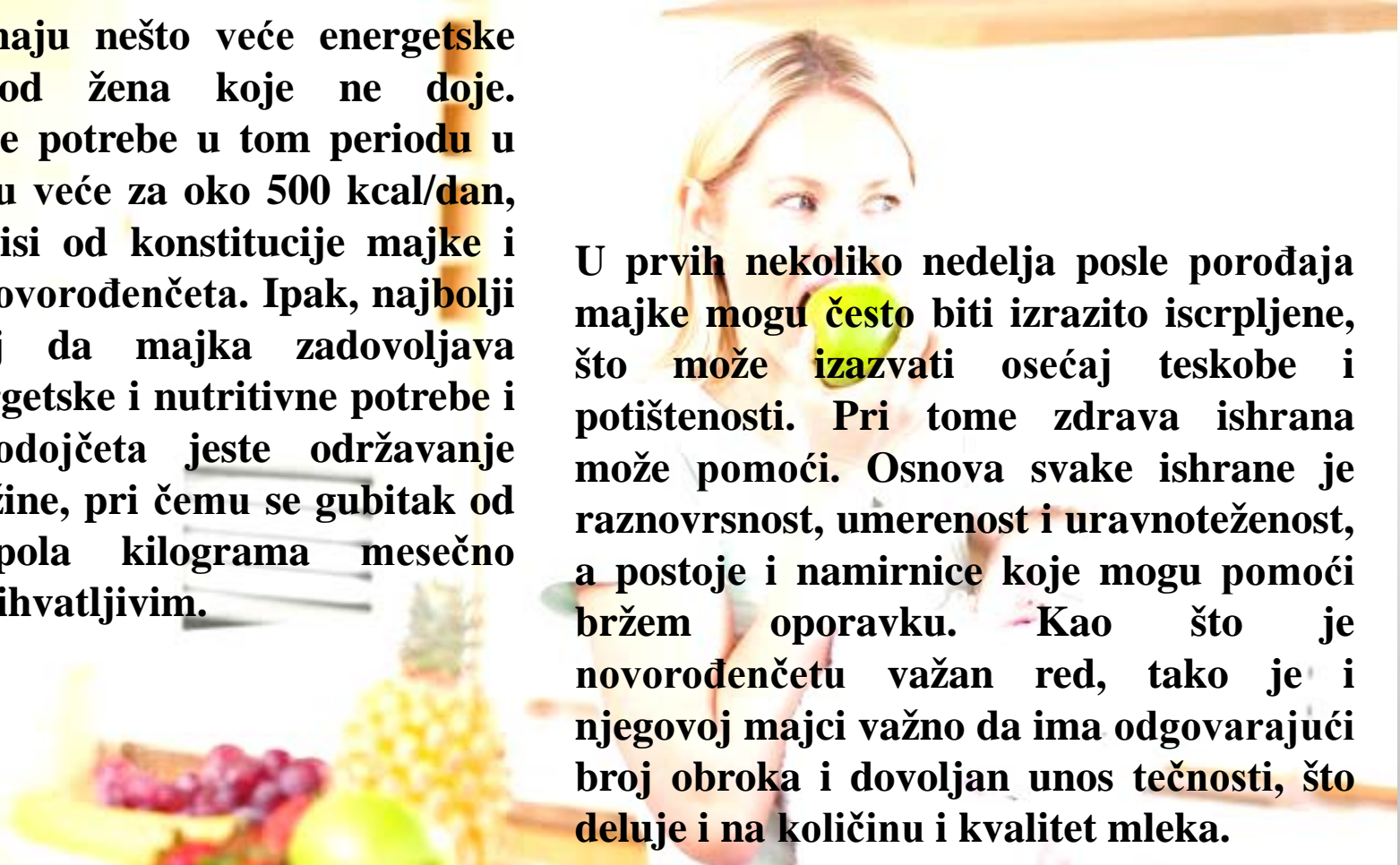
ISHRANA DOJILJA I PORODILJA

STUDENT: STEFAN DENČIĆ GB025/2019

MENTOR: DR ANA KALUŠEVIĆ

ISHRANA NAKON PORODJAJA – ISHRANA DOJILJA

Dojilje imaju nešto veće energetske potrebe od žena koje ne doje. Energetske potrebe u tom periodu u proseku su veće za oko 500 kcal/dan, no to zavisi od konstitucije majke i potreba novorođenčeta. Ipak, najbolji pokazatelj da majka zadovoljava svoje energetske i nutritivne potrebe i potrebe odojčeta jeste održavanje telesne težine, pri čemu se gubitak od najviše pola kilograma mesečno smatra prihvatljivim.

A woman with blonde hair is shown from the chest up, holding a green apple to her mouth and taking a bite. She is looking slightly to the right. In the foreground, there is a basket filled with various fruits, including grapes, bananas, and a pineapple. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

U prvih nekoliko nedelja posle porođaja majke mogu često biti izrazito iscrpljene, što može izazvati osećaj teskobe i potištenosti. Pri tome zdrava ishrana može pomoći. Osnova svake ishrane je raznovrsnost, umerenost i uravnoteženost, a postoje i namirnice koje mogu pomoći bržem oporavku. Kao što je novorođenčetu važan red, tako je i njegovoj majci važno da ima odgovarajući broj obroka i dovoljan unos tečnosti, što deluje i na količinu i kvalitet mleka.

KOJA JE HRANA DOBRA ZA LAKTACIJU ?

- NAKON POROĐAJA, ŽENA U PROSEKU PROIZVEDE OKO 850 ML MLEKA DNEVNO, ČIJA VREDNOST IZNOSI OKO 600 KALORIJA.
- MAJČINO MLEKO JE PO SVEMU IDEALNA HRANA ZA BEBU. ONO JE KOMPLETNO I URAVNOTEŽENOG SASTAVA, ZAŠTIĆENO OD KONTAMINACIJA.
- U NEKIM SLUČAJEVIMA KOD MAJKE MOŽE DA DOĐE DO SMANJENE LAKTACIJE. SMANJENO LUČENJE MLEKA ILI HIPOGALAKTIJA.

KAKO TREBA DA SE HRANI PORODILJA?

- PORODILJA MORA SVOM ORGANIZMU DA OBEZBEDI DODATNIH 450-500 KALORIJA, ODNOSNO UKUPNO IZMEĐU 2.500 I 3.000 KALORIJA DNEVNO.
- ODMAH NAKON POROĐAJA ISHRANA PORODILJE MORA DA BUDE LAGANA I VIŠE TEČNA.



BELANČEVINE , UGLJENI HIDRATI I MASTI

- POTREBE ZA BELANČEVINAMA SU POVEĆANE. SVE DOK TRAJE PERIOD DOJENJA, ŽENI JE POTREBNO 1,7 G BELANČEVINA PO KILOGRAMU TELESNE TEŽINE
- VELIKI DEO BELANČEVINA KORISTI SE UPRAVO U PROIZVODNJI MLEKA.
- ZA VRAĆANJE ELANA I BRŽI OPORAVAK IZUZETNO JE VAŽNA AMINOKISELINA TRIPTOFAN
- NEPOHODNO JE I UNOŠENJE UGLJENIH HIDRATA DA BI SE ODRŽALE NORMALNE KONCENTRACIJE LAKTOZE I MASNIH KISELINA U MLEKU.
- MASTI U ISHRANI DOJILJE TREBA DA UČESTVUJU SA 20 DO 30 ODSTO, OD ČEGA BAR 10 PROCENATA MORAJU DA BUDU ZASTUPLJENE POLIZASIĆENE MASNE KISELINE.

VITAMINI I MINERALI

- VITAMINI SU VEOMA VAŽNI U ISHRANI DETETA, ZBOG ČEGA DOJILJE TREBA DA JEDU ŠTO VIŠE HRANE BOGATE VITAMINIMA.
- KOD MAJKI KOJE DOJE, POVEĆANE SU POTREBE ZA VITAMINIMA B-KOMPLEKSA I VITAMNOM C. POTREBE ZA VITAMINOM C MOGU SE PODMIRITI KOZUMIRANJEM SVEŽEG VOĆA I POVRĆA, A ZA B VITAMINOM KOZUMIRANJEM ŽITARICA, PROIZVODA OD INTEGRALNOG BRAŠNA, MESA. TAKOĐE, BOGAT IZVOR VITAMINA B JE I PIVSKI KVASAC.
- ZA VREME DOJENJA POJAČANE SU I POTREBE ZA VITAMINIMA A, E I D.
- MINERALI – GVOŽĐE, BAKAR, HROM, MAGNEZIJUM I FLUOR SE KOD DOJILJA IZLUČUJU U MINIMALNIM KOLIČINAMA, PA JE POTREBA ZA NJIMA POVEĆANA

KAFA I SLATKIŠI

- KOFEIN, TEIN I TEOBROMIN SU JEDINJENJA STIMULATIVNOG DELOVANJA NA CENTRALNI NERVNI SISTEM, A NALAZE SE U KAFI, ČAJU I ČOKOLADI. TA JEDINJENJA KOD BEBA NE BI TREBALA DA IZAZOVU PROBLEME, MEĐUTIM, DOJILJAMA SE IPAK NE PREPORUČUJU VEĆE KOLIČINE POŠTO MOGU PREĆI U MAJČINO MLEKO, A TO KOD ODOJČETA MOŽE DA IZAZOVE NERVOZU I NESANICU.
- SLATKO NAKON POROĐAJA – SAMO NAJKVALITETNIJE. KVALITETNI SLATKIŠI, POPUT TAMNE ČOKOLADE ILI SLADOLEDA, GARANTUJU UŽITAK, A PORED IZVORA ANTIOKSIDANSA (ČOKOLADA) ILI KALCIJUMA (SLADOLED) SLATKIŠI SU ODLIČAN IZVOR SEROTONINA – HORMONA SREĆE.

KOJE NAMIRNICE TREBA IZBEGAVATI ?

- SASTAV I AROMA MAJČINOG MLEKA ODRAŽAVAJU ISHRANU DOJILJE, ZBOG TOGA JE VAŽNO PRATITI DETE I MOGUĆE REAKCIJE TOKOM I POSLE DOJENJA. IZ TOG RAZLOGA ČESTO SE TRADICIONALNO PREPORUČUJE IZBEGAVATI ODREĐENE NAMIRNICE ILI GRUPE NAMIRNICA, KAO ŠTO SU NA PRIMER KUPUS, PASULJ, CITRUSI I DR.
- ZA BRŽI OPORAVAK MAJKE I DOBRO NAPREDOVANJE ODOJČETA NAJVAŽNIJE JE USPOSTAVITI PRAVILAN RITAM HRANJENJA I SPAVANJA.
- OD TEČNOSTI, UPOTREBU KAFE TREBA SVESTI NA MINIMUM, DOK ALKOHOL I GAZIRANE NAPITKE TREBA POTPUNO ELIMINISATI.

PREDLOG DNEVNOG MENIJA

Doručak	Užina	Ručak	Užina	Večera
Integralni ili ražani hleb i sirni namaz, kuvano jaje, jogurt ili mleko	Voće- Jabuka	Pileća supa, pileći file, spanać i salata	Voće	Ražani hleb, mladi sir, grilovane tikvice, sveža salata
Proja, jogurt ili kiselo mleko	Voće- Pomorandža	Supa od raznog povrća, Riba, krompir, kupus salata	Voće ili malo crne čokolade	Ražani ili integralni hleb, kuvano jaje, sveža salata (paradajz, rotkvice)
Palenta sa sirom ili kajmakom, jogurt	Voće-kruška	Paradajz čorba, grillovano meso sa što više vrsta povrća, sveža salata	Voće-crveno voće	Integralni ili ražani hleb, mladi sir, sveža salata
Kajgana, integralni ili ražani hleb, salata rotkvice, paradajz	Voće-jabuka	Čorba od raznog povrća, tikvice sa mlevenim mesom sveža salata	Malo crne čokolade ili kolač	Pita sa zeljem, po mogućnosti od integralnih kora, jogurt
Integralni ili ražani hleb, puter, malo šunke ili pečenice, sveža salata, po izboru čaj ili mleko	Voće-banana	Juneća čorba sa testeninom, Sveža salata (napravite kombinaciju salate kakvu volite, blago posolite i prelijite limunovim sokom i maslinovim uljem)	Voće-kivi	Integralni ili ražani hleb Grilovano meso (piletina, ćuretina), sveža salata

DNEVNI MENIJI SA KALORIJSKIM VREDNOSTIMA

Doručak					
Redni broj	Potrebne namirnice	Jedini ce mere	Konzumna količina	Kalorijska vrednost namirnice (100g)	Uneta količina kalorija
1.	Palenta	Kg	0,150	44 Kcal	66 Kcal
2.	Kajmak	Kg	0,080	572 Kcal	457,6 Kcal
3.	Jogurt	Kg	0,250	53 Kcal	132,5 Kcal
				Ukupno:656 Kcal	

Užina					
Redni broj	Potrebne namirnice	Jedini ce mere	Konzumna količina	Kalorijska vrednost namirnice (100g)	Uneta količina kalorija
1.	Kolač sa jabukama	Kg	0,200	176 Kcal	352 Kcal
				Ukupno:352 Kcal	

DNEVNI MENIJI SA KALORIJSKIM VREDNOSTIMA

Ručak					
Redni broj	Potrebne namirnice	Jedinice mere	Konzumna količina	Kalorijska vrednost namirnice (100g)	Uneta količina kalorija
1.	Paradajz čorba	Kg	0,220	81 Kcal	178,2 Kcal
2.	Teletina	Kg	0,200	163 Kcal	326 Kcal
3.	Brokoli	Kg	0,070	34 Kcal	23,8 Kcal
4.	Šargarepa	Kg	0,060	36 Kcal	21,6 Kcal
5.	Kukuruz	Kg	0,050	127 Kcal	63,5 Kcal
6.	Kupus (salata)	kg	0,100	22 Kcal	22 Kcal
Ukupno:					635 Kcal

Užina					
Redni broj	Potrebne namirnice	Jedini ce mere	Konzumna količina	Kalorijska vrednost namirnice (100g)	Uneta količina kalorija
1.	Pomorandž a	Kg	0,100	35 kcal	35 kcal
2.	Crna čokolada	Kg	0,050	512 kcal	256kcal
Ukupno:					291 Kcal

DNEVNI MENIJI SA KALORIJSKIM VREDNOSTIMA

Večera					
Redni broj	Potrebne namirnice	Jedinice mere	Konzumna količina	Kalorijska vrednost namirnice (100g)	Uneta količina kalorija
1.	Tortilja	Kg	0,050	260 Kcal	130 Kcal
2.	Pileći file	Kg	0,100	116 Kcal	116 Kcal
3.	Paprika	Kg	0,050	28 Kcal	14 Kcal
4.	Gauda	Kg	0,080	392 Kcal	313,6 Kcal
5.	Pasulj	Kg	0,050	273 Kcal	136,5 Kcal
				Ukupno:710 Kcal	

AKADEMIJA STRUKOVNIH STUDIJA VISOKA HOTELIJERSKA SKOLA



ISHRANA STARIJIH OSOBA

PREDMET – MASOVNA ISHRANA

MENTOR – ANA KALUSEVIC

STUDENT – BORIS JUKIC RB011-2019

- ODRASLO ILI STARO DOBA ODNOSI SE NA PERIOD ZIVOTA NAKON 65 GODINE
- KOJI KOJI UTICU NA ISHRANU SU : METABOLIZAM NUTRIJENATA, SMANJENJE MENTALNE FUNKCIJE, PSIHOSOCIJALNI FAKTORI, GUBITAK CULA UKUSA, OSLABLJEN APETIT, PROMENA NAVIKE ISHRANE ITD...
- OSECAJ GLADI MANJE JE IYRAYEN NEGO KOD OSOBA MLADJEG DOBA A SAM EFEKAT ZASICENJA POSTIZE SE BRZE.
- STARENJEM RASTE BROJ OBOLJENJA I TO PODRAZUMEVA REDOVNO KORISCENJE FARMAKOTERAPIJE.

- POTREBNA KOLICINA KALORIJA ZA ZDRAVU STARU OSOBU KRECE SE OKO 1600KCAL – 2200KCAL
- STARIJE OSOBE ZDRAVOM ISHRANOM MOGU DA POBOLJSAJU KVALITET ZIVOTA, UNOSENJEM NAMERNICA BOGATIH ANTIOKSIDANSIMA I FITOHEMIKALIJAMA
- NEKI OD NACINA ZA ZDRAVU ISHRANU SU: UNOSENJE BOGATIH ZDRAVIH MASTI, INTEGRALNE ZITARICE, SVEZE VOCE I POVRCE, MESO RIBE, PILETINA, JUNETINA...



PRIMER JELOVNIKA

- PRIMER JELOVNIKA OD 2100 KCAL
- DORUČAK-OVSENE PAHULJICE 100G (389KCAL)
- MEĐUOBROK -BANANA 100G (89KCAL)
- RUČAK - 150 G PILETINE BEZ KOSTIJU + 100 G KROMPIRA + 200 G, HLEB(1 KRIŠKA) (780KCAL)
- MEĐUOBROK - DVE JABUKE DO 100G (52KCAL)
- VEČERA - SVEŽI KRAVLJI SIR (100 G) + (50 G) SVEZ PARADAJZ, 200G HLEB (1 KRIŠKA) (800KCAL)
- VEČERNJI OBROK-1 NARANDZA (47KCAL)

Akademija strukovnih studija
Odsek visoka hotelijerska skola



Seminarski rad-Ishrana korisnika gerontoloskih centara

Student:Dusan Stevanovic GS090/2019

Profesor:dr Ana Kalusevic

Beograd,2022

Ishrana u gerontoloskim centrima

- ▶ Pravilna i izbalansirana ishrana je važna u svakoj životnoj dobi, a kako su u starijoj životnoj dobi zdravstveni problemi i nedostatak fizičke aktivnosti česti, planiranju ishrane starijih sugrađana se mora posvetiti posebna pažnja.
- ▶ O ishrani korisnika u Ustanovi Gerontološki centar Beograd, planiranju mesečnih jelovnika, izboru i nabavci namirnica, kontroli kvaliteta, pripreme i distribucije jela, brinu licencirani dijetetičari-nutricionisti. Da bi isplanirani obroci bili dobro i ukusno pripremljeni, i korisnici dobro usluženi, brinu i kvalifikovani kuvari, poslastičari i servirke. Zajedno čine tim, službu ishrane, koja se stara o tome da se korisnicima serviraju nutritivno vredni i ukusni obroci.
- ▶ Obroci se planiraju prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije, i korisnicima obezbeđuju 1.800-2200 kalorija (u zavisnosti od zdravstvenog stanja i stanja ishranjenosti), 70-75g proteina, 50g masti i 300g ugljenih hidrata dnevno iz svih grupa namirnica, kao i prema Normativu jela koji tačno propisuje pripremu svakog obroka. Kako bi pripremljena hrana odgovarala svim korisnicima, obroci se planiraju za 4 osnovna tipa i više podtipova ishrane, koji su prilagođeni određenim zdravstvenim stanjima i problemima.
- ▶ Kako bi se korisnici Ustanove osećali kao kod kuće, prilikom planiranja jelovnika i izrade jela, konsultuju se i Komisije za ishranu. Komisije za ishranu čine predstavnici korisnika domova koji Službi ishrane prenose predloge, primedbe i pohvale, i tako pomažu da se korisnicima serviraju, ne samo nutritivno vredni obroci koji su prilagođeni njihovom zdravstvenom stanju.

▶ HACCP (Hazard analysis and critical control point) je standard kvaliteta, zakonski obavezan u Republici Srbiji (Zakon o bezbednosti hrane) za sve ustanove i preduzeća koja rade sa hranom, a u svetu je prihvaćen od sedamdesetih godina HH veka i priznat od strane Svetske zdravstvene organizacije (WHO) kao i od Evropske agencije za bezbednost hrane (EFSA). Uveden je po direktivi Saveta Evrope (Council Directive 93/43/EEC) i po zakonu Evropske unije (ES 858/2004). Primenjujući ovaj sistem, pažnja se usmerava na zaštitu kvaliteta i bezbednosti hrane kroz prevenciju, identifikaciju i otklanjanje svih potencijalnih opasnosti koje bi mogle dovesti do rizika po zdravlje korisnika.

▶ HACCP sistem kvaliteta razlikuje se od kontrole gotovih proizvoda, jer identifikuje i procenjuje sve moguće opasnosti (fizičke, hemijske i biološke), ne samo u proizvodnji ili u gotovom proizvodu, nego i u međuprocima i distribuciji hrane. On određuje mere za prevenciju i kontrolu, garantuje sigurnost da će te mere biti uspešno i delotvorno sprovedene.



▶ Slika 1. Namirnice

Normativi I standardi ishrane korisnika

Korisnicima se obezbedjuje ishrana u skladu sa principima zdrave ishrane u starosti u zavisnosti od njihovog zdravstvenog stanja,potreba,navika,verskih ubedjenja I to kroz najmanje 3 obroka.

Ukupne dnevne potrebe rasporedjuju se u tri obroka dnevno:dorucak,rucak,vecera a u zavisnosti od zdravstvenog stanja korisnika u vise obroka,najvise pet.

Predvidjenje namirnica u ovom pravilniku rasporedjuju se na obroke po unapred utvrdjenom jelovniku koji se sastavlja za odredjeni vremenski period(nedelju dana,mesec dana)I od koga se izuzetno moze odstupiti(nedostatak odgovarajuce namirnica na trzistu I sl.).

Sveze mese-bruto	2.25 kg
Iznutruca-bruto	0.24 kg
Riba-bruto	0.30 kg
Suhomesnati proizvod	0.50 kg
Mleko	11 litara
Ulje	0.80 litara
Jaja	10 komada
Povrce	10 kg
Voce I preradjevine	2.40 kg
Zitarice-brasno I pirinac	1 kg
Hleb	10 kg
Secer	1 kg
Pasteta	0.50 kg
Jogurt	0.80 litara
Sir	1 kg

Tabela 1-Ukupne mesecne kolicine namirnica po korisniku

- ▶ Za državne praznike se u skladu sa lekarima korisniku obezbedjuje 0,2 l vina odnosno 0,5 l piva. Korisnik ima prava da u skladu sa svojim verskim ubedjenjima i navikama u dane odredjenih verskih praznika dobije hranu u skladu sa verskim obicajima i u odgovarajucim obrocima.
- ▶ Obroci se serviraju u trpezariji osim zbog potpune nemogucnosti ili bolesti korisnika, kada se mogu servirati u sobi ili u stanu korisnika (zasticeno stanovanje). Tom prilikom korisniku se obezbedjuje neophodna pomoc u hranjenju od strane medicinskog tehnicara, odnosno medicinske sestre, odnosno negovateljice. Korisnicima zasticenog stanovanja hrana se obezbedjuje u njihovim stanovima i vrši njeno dopremanje samo na njihov zahtev.



Slika 2. Trpezarija

Dvodnevni plan ishrane

Za doručak: Ovsene pahuljice sa bobicastim vocem



Slika3.Ovsene pahuljice sa vocem

Nutritivna vrednost:430 kalorija,7,6 grama masti,14 grama proteina,74 grama ugljenih hidrata.

Posirana jaja



Slika 4.Posiran jaja

Nutritivne vrednosti:690 kalorija,22 grama masti,30 grama proteina,110 grama ugljenih hidrata

Rucak

Grilovani losos sa barenim povrćem



Slika5.Grilovani losos sa barenim povrćem

Nutritivne vrednosti:536 kalorija,27,2 grama masti,45 grama proteina,24 grama ugljenih hidrata.

Kinoa salata



Slika 6.Kinoa salata

Nutritivne vrednosti:350 grama ugljenih hidrata

kalorija,13 grama masti,18 grama proteina,40

Vecera

Pecena jagnjetina sa krompirom.



Slika 7. Pecena jagnjetina sa krompirom

Nutritivne vrednosti: 554 kalorija, 38 grama masti, 36 grama proteina, 16 grama ugljenih hidrata

Rizoto sa piletinom I pecurčkama



piletinom

Nutritivne vrednosti: 402 kalorije, 3,5 grama masti, 30,6 grama proteina, 36 grama ugljenih hidrata.

Slika 8. Rizoto sa pecurčkama I

Problemi nepravilne ishrane

- ▶ Ne stvaraju samo demencija i Alchajmerova bolest probleme zbog kojih stari ljudi zaboravljaju, odnosno preskaču obroke. Neredovna ishrana često je uzrokovana i depresijom, problemima sa zubima i protezama, pa i opštim smanjenjem apetita zbog gubitka čula ukusa i mirisa.
- ▶ Drugi veliki problem koji dovodi do loše ishrane jeste nedovoljna pokretljivost. U poznim godinama ljudi nisu uvek u mogućnosti da odu u nabavku, niti sebi da pripreme obrok. Upravo zbog toga najbolja opcija za njih jeste gerontoloski centar.

Zaključak

- ▶ Svaki dom poseduje sopstvenu savremeno opremljenu kuhinju, u kojoj hranu pripremaju za to kvalifikovani radnici. Poštuju se postojeći normativi u pripremi hrane za osobe starije životne dobi (preko 60 godina života). Pored redovnih obroka spremaju se i dijetalni obroci za korisnike kojima je lekar propisao poseban režim ishrane, užine za dijabetičare, kao i posebna ishrana u skladu sa verskim opredeljenjima korisnika.
- ▶ Posebnu ulogu ima dijetetičar-nutricionista koji kreira jelovnike poštujući principe zdrave ishrane. Na nivou Ustanove formirana je Komisija za kontrolu i usvajanje jelovnika čiji je cilj da poboljša uslugu ishrane korisnika u domovima. Sa korisnicima, u većini domova, jednom mesečno se održavaju sastanci o hrani na kojima oni mogu da iznesu svoje primedbe, predloge i pohvale i na taj način učestvuju i utiču na kreiranje što kvalitetnije ishrane.

► Literatura:

• Правилник о ближим условима за почетак рада и обављање делатности и нормативима и стандардима за обављање делатности установа социјалне заштите за смештај пензионера и других старих лица (sluzbeni glasnik RS бр. 44/93, 60/93, 73/2002, 66/2003, 102/2004, 76/2005 и 34/2009).

• Ustanova gerontoloski centar Beograd.

• Ustanova gerontoloski centar Novi Sad.

• <https://medlineplus.gov>