

# Nutritivne alergije - edukacija i podizanje svijesti kroz praktičan rad s djecom predškolske dobi

---

**Duniš, Kristina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:267515>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-07**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI  
MEDICINSKI FAKULTET U PULI  
Preddiplomski stručni studij Sestrinstvo

**KRISTINA DUNIŠ**

**NUTRITIVNE ALERGIJE, EDUKACIJA I PODIZANJE  
SVIJESTI KROZ PRAKTIČAN RAD S DJECOM  
PREDŠKOLSKE DOBI - ULOGA ZDRAVSTVENOG  
VODITELJA**

Završni rad

Pula, srpanj 2023.

SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI  
MEDICINSKI FAKULTET U PULI  
Preddiplomski stručni studij Sestrinstvo

**KRISTINA DUNIŠ**

**NUTRITIVNE ALERGIJE, EDUKACIJA I PODIZANJE  
SVIJESTI KROZ PRAKTIČAN RAD S DJECOM  
PREDŠKOLSKE DOBI - ULOGA ZDRAVSTVENOG  
VODITELJA**

Završni rad

**JMBAG:** 2428004428, izvanredni student

**Studijski smjer:** Preddiplomski stručni studij Sestrinstvo

**Kolegij:** Dijetetika

**Znanstveno područje:** Biotehničke znanosti

**Znanstveno polje:** Nutricionizam

**Znanstvena grana:** Dijetoterapija

**Mentor:** Vedrana Fontana Mikulić, mag. nutr., pred.

Pula, srpanj 2023.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani Kristina Duniš, kandidat za prvostupnika ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad *Nutritivne alergije, edukacija i podizanje svijesti kroz praktičan rad s djecom predškolske dobi - uloga zdravstvenog voditelja*, rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

U Puli, 19.06.2023 godine

Student

---





IZJAVA  
o korištenju autorskog djela

Ja, Kristina Duniš dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Nutritivne alergije, edukacija i podizanje svijesti kroz praktičan rad s djecom predškolske dobi - uloga zdravstvenog voditelja*, koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 19.06.2023 godine

Student

---

## SAŽETAK

1. UVOD.....	1
2. PREDŠKOLSKE USTANOVE I ULOGA ZDRAVSTVENOG VODITELJA.....	4
2.1. Zakonska osnova djelovanja predškolskih ustanova u Republici Hrvatskoj.....	4
2.2. Struktura i funkcioniranje predškolskih ustanova .....	6
2.3. Opis i uloga zdravstvenog voditelja .....	7
3. PREHRANA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	10
3.1. Važnost prehrane za zdravlje i razvoj.....	10
3.2. Primjer jelovnika u vrtiću .....	11
4. NUTRITIVNE ALERGIJE KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	16
4.1. Općenito o nutritivnim alergijama.....	16
4.2. Najčešće nutritivne alergije i njihovi simptomi.....	18
4.3. Utjecaj nutritivnih alergija na zdravlje i razvoj djece.....	20
4.4. Dijagnostičke metode za otkrivanje nutritivnih alergija.....	21
4.5. Tretmani i upravljanje nutritivnim alergijama.....	23
4.5.1. Izbjegavanje alergena .....	23
4.5.2. Lijekovi za ublažavanje simptoma .....	24
4.5.3. Imunoterapija.....	25
4.6. Prevencija nutritivnih alergija .....	26
4.6.1. Rano izlaganje alergenima .....	26
4.6.2. Dojenje.....	27
4.6.3. Prehrambene strategije za trudnice i dojilje .....	28
4.7. Psihosocijalni utjecaj nutritivnih alergija na djecu i njihove obitelji .....	29
5. EDUKACIJA O PREHRANI I NUTRITIVNIM ALERGIJAMA.....	32
5.1. Uloga zdravstvenog voditelja u edukaciji .....	32
5.2. Metode edukacije u odnosu na odgojitelje, roditelje i djecu .....	32
5.3. Primjeri edukacije kroz igru .....	34
5.4. Integracija edukacije o nutritivnim alergijama u predškolski kurikulum.....	37
5.5. Procjena učinkovitosti edukacije o nutritivnim alergijama .....	38
6. OGLED DOBRE PRAKSE NA PRIMJERU IZRADE EDUKATIVNE SLIKOVNICE.....	40
6.1. Opis procesa izrade slikovnice .....	40

6.2. Prednosti i mogućnosti primjene slikovnice u edukaciji .....	43
6.3. Prikaz i analiza sadržaja slikovnice .....	46
7. ISTRAŽIVANJE FOKUS GRUPE S CILJEM BOLJEG RAZUMIJEVANJE ISKUSTAVA RODITELJA ČIJA DJECA PATE OD NUTRITIVNIH ALERGIJA.....	53
7.1. Fokus grupa kao metodologija .....	53
7.2. Interpretacija.....	54
7.3. Osvrt na saznanja.....	59
8. ZAKLJUČAK.....	61
LITERATURA.....	63
POPIS SLIKA.....	69
POPIS TABLICA.....	69
SAŽETAK.....	70
PRILOG: Slikovnica „ <i>Nina i Lukas na rođendanu kod Tea</i> “ .....	71

## 1.UVOD

Prehrana je važna za zdravlje, posebno u ranom djetinjstvu koje je doba intenzivnog rasta i razdoblje gdje se postavljaju temelji za zdravlje i prevenciju bolesti. Unutar predškolskih ustanova, iznimno je važna uloga zdravstvenog voditelja koji je odgovoran za edukaciju o prehrani i njenom utjecaju na zdravlje djece. Ovaj rad se fokusira na edukaciju o prehrani s posebnim naglaskom na nutritivne alergije u predškolskim ustanovama te ulogu zdravstvenog voditelja u tom procesu (Komnenović, 2006).

Nutritivne alergije postaju sve češće u današnjem društvu, a posebno pogađaju djecu predškolske dobi. Alergije mogu uzrokovati niz simptoma koji mogu biti blagi ili čak životno opasni, kao što je anafilaktički šok. Zbog toga je nužno da zdravstveni voditelji, odgojitelji, ali i roditelji budu dobro informirani o ovoj temi (Mehta i sur., 2013).

Predškolske ustanove čine kompleksnu mrežu odgojitelja, zdravstvenih voditelja, psihologa i drugih stručnjaka koji rade na optimalnom razvoju djeteta. Unutar ustanove odvijaju se brojne aktivnosti usmjerene na socijalizaciju, učenje i zdravlje djece. Zdravstveni voditelj ima ključnu ulogu u održavanju i promociji zdravlja djece, a jedan od njegovih ključnih zadataka je edukacija o prehrani (UNESCO, 2021).

Prehrana djece predškolske dobi trebala bi biti uravnotežena i raznovrsna, uključujući sve skupine namirnica u primjerenim omjerima. Primjer jelovnika vrtića može uključivati voće i povrće, cjelovite žitarice, mliječne proizvode, meso i ribu, te masti i ulja. Sve ove komponente su ključne za pravilan rast i razvoj djeteta (Pollan, 2012).

Najčešća stanja povezana s prehranom kod djece predškolske dobi uključuju pretilost, anemiju, nutritivne alergije i intolerancije. Zdravstveni voditelj mora biti upoznat sa svim ovim stanjima kako bi mogao pravilno reagirati i educirati kako roditelje, tako i odgojitelje. Edukacija o prehrani od strane zdravstvenog voditelja može uključivati različite metode i pristupe. On mora raditi na edukaciji odgojitelja, roditelja i djece kako bi postigli optimalne rezultate u poboljšanju prehrambenih navika i zdravlja djece (UNESCO, 2021).

Zdravstveni voditelj može organizirati radionice, predavanja i seminare za odgojitelje kako bi im pružio informacije o važnosti uravnotežene prehrane, prepoznavanju nutritivnih alergija i specifičnih potreba djece. Također može pružiti smjernice o planiranju kvalitetnih

obroka u predškolskim ustanovama. Roditelji imaju bitnu ulogu u oblikovanju prehrambenih navika svoje djece. Zdravstveni voditelj može organizirati roditeljske sastanke ili radionice kako bi informirao roditelje o adekvatnoj prehrani i njezinom utjecaju na rast i razvoj djece. Također im može pružiti savjete o prepoznavanju nutritivnih alergija i kako pripremiti kvalitetne obroke kod kuće.

Edukacija o prehrani može se provoditi kroz razne aktivnosti u sklopu predškolske ustanove. Zdravstveni voditelj može osmisliti igre i radionice koje će djecu educirati o važnosti adekvatne prehrane, prepoznavanju različitih namirnica i njihovoj ulozi u tijelu. Primjer takve aktivnosti može biti izrada edukativne slikovnice o prehrani, gdje djeca mogu kroz kreativan i zabavan proces učiti o adekvatnoj prehrani (UNESCO, 2021).

U ovom radu bit će predstavljen ogled dobre prakse edukacije djece i roditelja o nutritivnim alergijama kroz izradu slikovnice. Slikovnica je iznimno učinkovit alat za edukaciju, posebno za djecu predškolske dobi, jer pruža vizualni i interaktivni pristup učenju.

Ova slikovnica je rezultat suradnje zdravstvenog voditelja, odgojitelja, roditelja i djece, a fokusira se na alergije, njihovo razumijevanje, prepoznavanje i upravljanje. Također pruža smjernice za odrasle kako bi se pravilno reagiralo u slučaju alergijske reakcije.

Rad je strukturiran u nekoliko dijelova. Nakon uvoda, slijedi pregled predškolskih ustanova i uloge zdravstvenog voditelja, zatim pregled prehrane djece predškolske dobi s naglaskom na nutritivne alergije. Potom je opisan pristup zdravstvenog voditelja u edukaciji o prehrani, te je prikazan ogled dobre prakse kroz izradu slikovnice. Na kraju su dane preporuke za daljnje istraživanje i zaključak.

**Svrha ovog rada** je analizirati ulogu zdravstvenog voditelja u edukaciji o prehrani unutar predškolskih ustanova s posebnim naglaskom na nutritivne alergije.

**Ciljevi rada** su sljedeći:

- Razumjeti strukturu i funkcije predškolskih ustanova, posebno ulogu i zadatke zdravstvenog voditelja.
- Istražiti značajke prehrane djece predškolske dobi, uzimajući u obzir preporučene prehrambene standarde.

- Identificirati najčešće nutritivne alergije kod djece predškolske dobi i razumjeti njihov utjecaj na zdravlje i razvoj djece.
- Analizirati pristup zdravstvenog voditelja u edukaciji o prehrani, s posebnim naglaskom na edukaciju o nutritivnim alergijama.
- Proučiti ogled dobre prakse putem izrade edukativne slikovnice kao metode u edukaciji djece, odgojitelja i roditelja o nutritivnim alergijama.

**Metodologija** ovog rada uključuje analizu literature, kvalitativnu analizu i studiju slučaja.

Analiza literature provest će se pregledom relevantnih knjiga, znanstvenih članaka, smjernica i standarda o prehrani djece predškolske dobi, o ulozi zdravstvenog voditelja, o nutritivnim alergijama, te o edukacijskim pristupima u kontekstu zdravstvene edukacije.

Studija slučaja bit će provedena analizom primjera dobre prakse – izrada edukativne slikovnice kao metode u edukaciji o nutritivnim alergijama. Ova će analiza uključivati pregled i interpretaciju sadržaja slikovnice, te razgovore s dionicima koji su bili uključeni u njenu izradu.

## **2. PREDŠKOLSKE USTANOVE I ULOGA ZDRAVSTVENOG VODITELJA**

Predškolske ustanove su temelj za pravilan razvoj i obrazovanje djece u ranom djetinjstvu, prema definiciji UNESCO-a iz 2006. godine. U tim ustanovama, djeca ne samo da stječu osnovne socijalne vještine, već se i upoznaju s prvim formalnim obrazovanjem.

Unutar strukture predškolske ustanove, zdravstveni voditelj igra ključnu ulogu. Kao integralni dio tima, njegova zadaća je osigurati zdravstvenu zaštitu djece. Osim toga, sudjeluje u planiranju i provođenju zdravstveno-odgojnih aktivnosti te u edukaciji roditelja, odgajatelja i djece (Engel i sur., 2015).

### **2.1. Zakonska osnova djelovanja predškolskih ustanova u Republici Hrvatskoj**

Zakonska osnova djelovanja predškolskih ustanova u Republici Hrvatskoj temelji se na brojnim zakonima i podzakonskim aktima. Analiza ovog pravnog okvira počinje s Zakonom o ustanovama (NN 76/93), (NN 29/97), (NN 47/99), (NN 35/08), (NN 127/19), koji postavlja osnovne odredbe o osnivanju, organizaciji, upravljanju i nadzoru nad radom svih ustanova, uključujući predškolske.

Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju (NN 10/97), (NN 107/07), (NN 94/13), (NN 98/19) detaljno opisuje ciljeve i načela predškolskog odgoja i obrazovanja, te odgovornosti i obveze predškolskih ustanova. Također, precizira prava i obveze djece i roditelja u kontekstu predškolskog odgoja i obrazovanja.

U kontekstu zakonodavnog okvira, također su relevantni Zakon o radu (NN 93/14), (NN 127/17), (NN 98/19) i Obiteljski zakon (NN 103/15), (NN 98/19). Oni reguliraju prava i obveze zaposlenika u predškolskim ustanovama, kao i obiteljske odnose koji mogu biti relevantni za djelovanje ovih ustanova.

Posebna pozornost treba biti posvećena i podzakonskim aktima koji reguliraju specifične aspekte djelovanja predškolskih ustanova, te je potrebno imati u vidu da postoje različiti pravilnici koji se odnose na vrstu stručne spreme djelatnika, uvjete i mjerila ostvarivanja programa predškolskog odgoja, pedagošku dokumentaciju i evidenciju o djeci, način i uvjete

polaganja stručnog ispita odgojitelja i stručnih suradnika, kao i na način i uvjete napredovanja u struci i promicanje u položajna zvanja odgojitelja i stručnih suradnika.

Podzakonski akti detaljnije uređuju specifična područja predškolskog odgoja i obrazovanja u Republici Hrvatskoj.

Pravilnik o vrsti stručne spreme stručnih djelatnika te vrsti i stupnju stručne spreme ostalih djelatnika u dječjem vrtiću (NN 133/97) definira minimum obrazovanja i stručne spreme potrebne za različite pozicije unutar dječjih vrtića. Ovim pravilnikom se osigurava da svi djelatnici vrtića imaju odgovarajuće obrazovanje za obavljanje svojih dužnosti.

Pravilnik o posebnim uvjetima i mjerilima ostvarivanja programa predškolskog odgoja (NN 133/97) postavlja standarde za programe predškolskog odgoja. Ovim pravilnikom se osigurava da se provode visokokvalitetni programi koji zadovoljavaju potrebe i interese djece.

Pravilnik o obrascima i sadržaju pedagoške dokumentacije i evidencije o djeci u dječjem vrtiću (NN 83/01) uređuje način vođenja dokumentacije o djeci u vrtićima, uključujući pedagoške dokumente i evidencije. Ovo omogućava transparentno praćenje napretka i razvoja djeteta.

Pravilnik o načinu i uvjetima polaganja stručnog ispita odgojitelja i stručnih suradnika u dječjem vrtiću (NN 133/97), (NN 4/98) definira uvjete i način polaganja stručnog ispita za odgojitelje i stručne suradnike. To osigurava da stručnjaci u vrtićima posjeduju odgovarajuće stručne kompetencije.

Pravilnik o načinu i uvjetima napredovanja u struci i promicanju u položajna zvanja odgojitelja i stručnih suradnika u dječjim vrtićima (NN 133/97), (NN 20/05) postavlja kriterije za napredovanje u struci i promicanje u položajna zvanja. Ovo podupire profesionalni razvoj stručnjaka unutar predškolskog sustava.

Svi ovi pravilnici zajedno omogućuju kvalitetan i usklađen rad predškolskih ustanova u skladu s potrebama djece i njihovih obitelji.

Ovaj sveobuhvatni pregled zakonske osnove djelovanja predškolskih ustanova pruža duboki uvid u pravni okvir unutar kojeg se odvija rad ovih institucija u Republici Hrvatskoj.



## 2.2. Struktura i funkcioniranje predškolskih ustanova

Kako ističe Jean Piaget, poznati švicarski psiholog koji je dao značajan doprinos razumijevanju razvoja djece, rano djetinjstvo je ključno razdoblje u kojem se formiraju temelji za kasniji razvoj. Piagetov rad pokazuje koliko je važno da djeca u tom razdoblju imaju priliku sudjelovati u strukturiranim programima koji promiču njihov kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj. Predškolske ustanove pružaju tu priliku (Reynolds, 2023).

Kao što Maria Montessori, talijanska pedagoginja i pionirka u razvoju obrazovnih metoda za djecu, naglašava, predškolske ustanove trebaju biti mjesta gdje se djeca osjećaju sigurno i podržano, gdje mogu istraživati i učiti kroz igru, i gdje se njihova prirodna znatiželja i entuzijazam za učenjem potiču (Ruhl i Mcleod, 2023).

Osim toga, u predškolskim ustanovama djeca stječu ključne socijalne vještine. Kroz interakciju s vršnjacima i odraslima, djeca uče kako komunicirati, surađivati, dijeliti, čekati svoj red i rješavati konflikte. Ove vještine su, kako tvrdi Lev Vygotsky, ruski psiholog i teoretičar razvoja, temelj za uspješno sudjelovanje u društvu (Colliver i Veraksa, 2021).

U skladu s tim, predškolske ustanove imaju iznimno važnu ulogu u pripremi djece za formalno obrazovanje. Kao što Erik Erikson, poznati psiholog i teoretičar razvoja, navodi, dobro organizirana predškolska ustanova može pomoći djeci da razviju osjećaj samopouzdanja i kompetencije, što je ključno za uspješno učenje (IvyPanda, 2022).

Važnost predškolskih ustanova u ranom razvoju i obrazovanju djece ne može se dovoljno naglasiti. Struktura i funkcioniranje predškolskih ustanova predstavljaju osnovu za pružanje kvalitetne usluge obrazovanja i njege djece u ranom djetinjstvu. Osnovna struktura predškolske ustanove obično uključuje odgajatelje, stručne suradnike (poput psihologa, pedagoga, logopeda), zdravstvene voditelje, te administrativno i tehničko osoblje (UNESCO, 2021).

Ključne osobe u ovoj strukturi su odgajatelji, koji direktno rade s djecom i provode edukativne i odgojne aktivnosti, te su iznimno bitni u stvaranju poticajnog okruženja za razvoj i učenje djece. Stručni suradnici, poput psihologa, pedagoga i logopeda, pružaju stručnu podršku i savjetovanje odgajateljima i roditeljima. Oni također sudjeluju u planiranju i provođenju edukativnih programa, te pružaju podršku djeci s posebnim potrebama.

Zdravstveni voditelj ima bitnu ulogu u održavanju zdravstvenih standarda unutar ustanove i pružanju zdravstvene zaštite djece (Engel i sur., 2015).

Administrativno i tehničko osoblje, poput ravnatelja, tajnika i domara, također su važan dio strukture predškolske ustanove, jer osiguravaju njeno nesmetano funkcioniranje.

Uspješno funkcioniranje predškolske ustanove zahtijeva dobru koordinaciju i suradnju između osoblja. Iz prakse je jasno da stvaranje poticajne, sigurne i zdrave okoline za djecu u predškolskim ustanovama zahtijeva timski rad i zajednički angažman svih članova ustanove.

### **2.3. Opis i uloga zdravstvenog voditelja**

Zdravstveni voditelj u predškolskoj ustanovi ima ključnu i složenu ulogu. Kao stručna osoba zadužena za zdravstvenu zaštitu djece, on prati i promiče zdravstveno stanje djece, organizira i provodi preventivne zdravstvene preglede, sudjeluje u provođenju zdravstvenog odgoja te je odgovoran za održavanje higijenskih standarda i nadzor nad prehranom djece (Mihić, 2010).

Zdravstveni voditelj je uključen u edukaciju roditelja i odgajatelja o zdravstvenim pitanjima, te može pružiti korisne informacije i savjete o prehrani, higijeni, cijepljenju i drugim zdravstvenim pitanjima. On također ima ključnu ulogu u prepoznavanju i rješavanju zdravstvenih problema kod djece, uključujući one koji se odnose na prehranu, tjelesni razvoj, mentalno zdravlje i socijalno ponašanje (Radna skupina Podružnice medicinskih sestara dječjih vrtića Zagreb, 2009).

U tu svrhu, zdravstveni voditelj surađuje s ostalim članovima tima predškolske ustanove, kao što su odgajatelji, stručni suradnici, ravnatelj i roditelji djece. Kvalitetna suradnja s ovim dionicima omogućuje zdravstvenom voditelju da bolje razumije i adresira specifične zdravstvene potrebe svakog djeteta (Mihić, 2010).

S odgajateljima, zdravstveni voditelj surađuje na stvaranju zdravog i sigurnog okruženja u predškolskoj ustanovi, uključujući zdravstveni odgoj i edukaciju djece o važnosti higijene, adekvatne prehrane i tjelesne aktivnosti.

Sa stručnim suradnicima, kao što su psiholozi, pedagozi i logopedi, zdravstveni voditelj surađuje na identifikaciji i adresiranju zdravstvenih problema koji mogu utjecati na razvoj i učenje djece, uključujući emocionalne, socijalne, govorne i motoričke probleme.

S ravnateljem, zdravstveni voditelj surađuje na strategijskim i upravljačkim aspektima, kao što su planiranje i implementacija zdravstvenih politika ustanove, osiguravanje adekvatnih resursa i održavanje visokih standarda zdravstvene zaštite.

S roditeljima, zdravstveni voditelj surađuje na pružanju informacija i savjeta o zdravstvenim pitanjima, te na podršci roditeljima u upravljanju zdravstvenim izazovima koji se mogu pojaviti u životu njihovog djeteta (Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i obrazovanja, Zagreb, 2008).

Na taj način, zdravstveni voditelj igra ključnu ulogu u promicanju zdravlja i dobrobiti djece u predškolskoj ustanovi, kao i u osiguravanju optimalnih uvjeta za njihov rast i razvoj.

Uloga zdravstvenog voditelja u predškolskim ustanovama je izuzetno značajna, posebice kada je riječ o prepoznavanju i rješavanju zdravstvenih problema kod djece. Jedan od ključnih aspekata njegovog rada odnosi se na prehranu i nutritivne alergije. On je odgovoran za identifikaciju simptoma alergijskih reakcija na hranu, praćenje stanja djece s poznatim alergijama i pružanje adekvatnih savjeta i preporuka roditeljima i odgajateljima (Mihčić, 2010).

Zdravstveni voditelj u predškolskim ustanovama treba biti dobro upoznat s različitim alergenima u hrani i kako oni mogu utjecati na djecu. To znanje je ključno za pravilno reagiranje na moguće alergijske reakcije i za edukaciju roditelja i odgajatelja o tome kako prepoznati i izbjeći alergene (Radna skupina Podružnice medicinskih sestara dječjih vrtića Zagreb, 2009).

Zdravstveni voditelj, treba raditi na podizanju svijesti roditelja o važnosti adekvatne prehrane i njenom utjecaju na zdravlje i razvoj djeteta. To uključuje informiranje o nutritivnim potrebama djece, zdravim izborima hrane, kao i važnosti redovitih obroka (Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i obrazovanja, Zagreb, 2008).

Zdravstveni voditelj u predškolskim ustanovama ima važnu ulogu u prevenciji i ranom otkrivanju zdravstvenih problema kod djece. Ta uloga se ne odnosi samo na tjelesne bolesti,

već obuhvaća i psihičke i socijalne probleme koji mogu utjecati na razvoj djeteta, pri čemu se ta uloga može očitovati i u identifikaciji znakova koji bi mogli ukazivati na potencijalne psihološke ili socijalne probleme kod djece. To može uključivati promjene u ponašanju, emocionalnim reakcijama, interakcijama s drugima, ili u školskom uspjehu. Na taj način, zdravstveni voditelj može pridonijeti ranom otkrivanju problema i osigurati pravovremenu intervenciju i podršku (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007).

Ono što treba imati u vidu jest da zdravstveni voditelj ne djeluje samostalno, te je suradnja s drugim članovima tima predškolske ustanove, kao i s roditeljima djece, ključna za uspješno obavljanje ovih zadataka. Zdravstveni voditelj mora surađivati s odgajateljima, pedagogima, psiholozima i ostalim stručnjacima kako bi se osigurao holistički pristup zdravlju i dobrobiti djece.

Sve ove zadatke zahtijevaju stručnost i posvećenost zdravstvenog voditelja. Kroz svoju ulogu, on može pridonijeti stvaranju zdrave i poticajne okoline za djecu u predškolskim ustanovama, te imati dugoročan pozitivan utjecaj na njihov razvoj (Mihić, 2010).

### **3. PREHRANA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Prehrana djece predškolske dobi esencijalna je za njihovu tjelesnu i mentalnu dobrobit. Uravnotežen unos hranjivih tvari osigurava optimalan razvoj na svim razinama - tjelesnoj, intelektualnoj i emocionalnoj. Prepoznavanje prehrambenih potreba djece te implementacija uravnoteženih dijeta, prilagođenih njihovom rastu i razvoju, od presudne je važnosti. Stoga, edukacija roditelja i skrbnika o utjecaju pravilne prehrane na zdravlje djece predstavlja vitalni segment ovog procesa (Komnenović, 2006).

Predškolske ustanove imaju značajnu ulogu u formiranju prehrambenih navika kod djece. Zdravstveni voditelj je ključan u osiguravanju zdrave i balansirane prehrane. Kako bi se zadovoljile nutritivne potrebe djece, jelovnici u vrtićima moraju biti pažljivo osmišljeni, s posebnim osvrtom na moguće prehrambene restrikcije kao što su alergije ili intolerancije (Boban – Pejić, 2007). Upravo suradnja zdravstvenih voditelja s nutricionistima i pedijatrima rezultira jelovnicima koji zadovoljavaju sve prehrambene potrebe djece te promoviraju zdrave navike.

#### **3.1. Važnost prehrane za zdravlje i razvoj**

Uravnotežena prehrana u predškolskoj dobi ne samo da zadovoljava nutritivne potrebe djece, već ima i značajan utjecaj na energiju, koncentraciju, imunološki sustav te prevenciju različitih bolesti u kasnijem životu. Reducira rizik od pretilosti, dijabetesa, srčanih bolesti, te mentalnih poremećaja poput depresije i anksioznosti (Komnenović, 2006). U ovom kontekstu, zdravstveni voditelji u predškolskim ustanovama igraju ključnu ulogu u osiguranju kvalitetne prehrane koja podržava kako zdravstvene tako i pedagoške i psihološke ciljeve ustanove.

Osim toga, rana edukacija o zdravim prehrambenim navikama, koja se većinom uspostavlja tijekom predškolske dobi, predstavlja temelj za zdrav život. Upravo predškolske ustanove pružaju idealno okruženje za učenje zdravih prehrambenih navika.

Prema Smjernicama za prehranu djece predškolske dobi koje je izdalo Hrvatsko društvo za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (2015), prehrana djece ove dobi

trebala bi se temeljiti na konzumaciji voća, povrća, cjelovitih žitarica, mliječnih proizvoda, nemasnog mesa i ribe. Ovi elementi prehrane pružaju širok spektar hranjivih tvari neophodnih za zdrav rast i razvoj. Voće i povrće, bogati vitaminima, mineralima i vlaknima, zajedno s cjelovitim žitaricama koje pružaju složene ugljikohidrate, ključni su izvor energije. Mliječni proizvodi, niskomasno meso i riba osiguravaju proteine, esencijalne za razvoj mišića i ostalih tkiva, kao i za funkcioniranje imunološkog sustava.

Potreba za hranjivim tvarima varira ovisno o dobi, tjelesnoj masi i razini aktivnosti djeteta. Primjerice, djeca koja su više tjelesno aktivna mogu imati veću potrebu za kalorijama. Kako djeca rastu, njihove nutritivne potrebe mogu se mijenjati. Zdravstveni voditelj u predškolskoj ustanovi odgovoran je za osiguranje da su prehrambene potrebe svakog djeteta adekvatno zadovoljene.

Osim pružanja zdravih obroka, odgovornost zdravstvenih voditelja i odgajatelja uključuje i edukaciju djece o važnosti uravnotežene prehrane. Oni poučavaju djecu o značaju pravilne prehrane, usvajanju zdravih prehrambenih navika i važnosti redovite tjelesne aktivnosti (Komnenović, 2006). Stoga, zdravstveni voditelj treba aktivno pristupiti planiranju prehrane i edukaciji djece o zdravim prehrambenim navikama. Suradnja s roditeljima i odgajateljima osigurat će da djeca razviju zdrave prehrambene navike koje će zadržati tijekom života (Radna skupina Podružnice medicinskih sestara dječjih vrtića Zagreb, Poslovi zdravstvenog voditelja u dječjem vrtiću, Zagreb, 2009).

### **3.2. Primjer jelovnika u vrtiću**

Jelovnik u predškolskim ustanovama bi trebao osigurati raznovrsnost, uravnoteženost i kvalitetu hrane koja se nudi djeci, stoga je važno da bude prilagođen prehrambenim potrebama djece. Jutro u predškolskoj ustanovi započinje doručkom u 8 sati, koji uključuje cjelovite žitarice, poput zobnih pahuljica ili integralnog kruha, a poslužuje se s mlijekom, voćem ili mliječnim proizvodima poput jogurta ili sira. Oko 10 sati djeca uzimaju međuobrok koji se sastoji od voća, povrća ili mliječnog proizvoda, pružajući zdrave i nutrijentima bogate zalogaje.

Ručak se poslužuje oko 12 sati. Ovaj obrok pruža glavni izvor hranjivih tvari za dan, a sastoji se od nemasnog mesa, ribe ili mahunarki, serviranih s povrćem i žitaricama, uz dodatak salate. Kasni popodnevni obrok, užina oko 15 sati, sastoji se od voća, mliječnog proizvoda ili žitarica, uz dodatak orašastih plodova ili sjemenki. Ova užina osigurava djeci dodatnu energiju i nutrijente do kraja dana. Večera, koja se poslužuje oko 17 sati, koncipirana je slično kao ručak, ali s raznovrsnim izborom proteina, povrća i žitarica. Ovaj obrok osigurava da djeca imaju dovoljno nutrijenata i energije za oporavak tijekom noći.

Prilikom planiranja jelovnika, važno je uzeti u obzir i eventualne alergije ili posebne prehrane potrebe djece, te bi vrtići trebali surađivati s roditeljima i stručnjacima za prehranu kako bi osigurali da su sve prehrane potrebe djece adekvatno zadovoljene (Mihić, 2010). Na taj način treba osigurati da svako dijete ima pristup odgovarajućoj i adekvatnoj prehrani koja će podržati njegov rast i razvoj. Uključivanje djece u proces odabira i pripreme hrane, kao i edukacija o važnosti zdrave prehrane, može pridonijeti razvijanju pozitivnih prehranbenih navika koje će trajati cijeli život (Radna skupina Podružnice medicinskih sestara dječjih vrtića Zagreb, 2009).

Kako bi se osiguralo zadovoljavanje prehranbenih potreba svakog djeteta, suradnja između vrtića, roditelja i stručnjaka za prehranu je od velike je važnosti. Roditelji su glavni izvor informacija o alergijama i posebnim prehranbenim potrebama svoje djece. Pravovremenom razmjenom informacija s vrtićem, roditelji omogućavaju zdravstvenom voditelju i stručnjacima za prehranu da prilagode jelovnike prema specifičnim potrebama djeteta (Vučemilović i Vujić Šisler, 2009).

Stručnjaci za prehranu, s druge strane, mogu pružiti smjernice i savjete o tome kako prilagoditi jelovnike za djecu s različitim prehranbenim potrebama, bilo da se radi o alergijama, intolerancijama, vegetarijanskoj prehrani ili drugim posebnim dijetalnim zahtjevima. Uz aktivnu suradnju svih strana, vrtići mogu osigurati adekvatnu prehranu za svako dijete, čime se potiče zdrav rast i razvoj te podržava njihova dobrobit (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007).

Na primjer, djeca s celijakijom trebaju bezglutensku prehranu, dok djeca s alergijama na mliječne proizvode trebaju alternativne izvore kalcija. Osim toga, za djecu s alergijama na orašaste plodove, jelovnik treba biti sastavljen tako da se izbjegavaju svi proizvodi koji

mogu sadržavati tragove orašastih plodova. U slučaju dijabetesa, jelovnik treba biti prilagođen tako da se osigura ravnomjerna raspodjela ugljikohidrata tijekom dana. Uzimajući u obzir sve ove aspekte, zdravstveni voditelj predškolske ustanove ima ključnu ulogu u osiguranju da prehrambene navike djece budu zdrave i uravnotežene, čime se pridonosi njihovom sveukupnom zdravlju i dobrobiti (Mihić, 2010).

U predškolskoj ustanovi autorice ovog rada vrijedi sljedeći jelovnik, kako je to niže u tablici 1 navedeno:



Tablica 1. Primjer jelovnika u predškolskoj ustanovi autorice

<b>Dan</b>	<b>Doručak</b>	<b>Međuobrok</b>	<b>Ručak</b>	<b>Užina</b>
Ponedjeljak	Integralni kruh, pureća šunka, kakao	Jabuka, mrkva na štapiće	Krem juha od mrkve sa heljdom, polpeta od pilećeg mesa i povrća, pire sa krumpirom i blitvom, salata od kupusa, kruh, voda	Voćni smoothie sa zobenim pahuljicama
Utorak	Kukuruzni kruh, namaz od slanutka, čaj sa medom	Banana	Pileća juha, juneća šnicla u umaku, rizi-bizi, kruh, cikla, voda	Puding od čokolade
Srijeda	Raženi kruh, rezani sir, mlijeko	Kruška, suho voće	Istarska maneštra sa kukuruzom- bobiči, suho meso, kruh, muffini od mrkve, voćni čaj sa medom	Palačinke sa marmeladom, kompot od jabuka
Četvrtak	Kruh, mliječni namaz, bijela kava	Jabuka	Goveđa juha, šugo sa junećim i purećim mesom, palenta s prosom, salata sa ribanom mrkvom, kruh, voda	Jogurt probiotik, suho voće
Petak	Griz na mlijeku sa čokoladnim mrvicama	Banana	Kokošja juha, palenta, brudet od sipa, radić sa grahom, kruh, limunada	Miješano voće

Izvor: vlastita obrada autorice

Jelovnik u ovoj predškolskoj ustanovi djeluje izuzetno uravnoteženo i raznoliko. Svaki dan je predviđen različit skup namirnica koje osiguravaju širok spektar vitamina, minerala i vlakana, što je ključno za pravilan rast i razvoj djece. Primjećuje se korištenje različitih vrsta kruha, voća i povrća, kao i izbor proteina iz različitih izvora, uključujući meso i mliječne proizvode. Ovaj jelovnik jasno pokazuje razumijevanje važnosti prehrane bogate vlaknima, što je vidljivo iz izbora integralnog i kukuruznog kruha, jabuka, mrkve, heljde i povrća. Vitaminima bogate namirnice, poput voća i povrća, uključene su u svaki obrok, čime se osigurava dovoljan unos vitamina tijekom dana.

Uz to, jelovnik također uključuje kvalitetne izvore masti, kao što su namazi od slanutka i mliječni proizvodi, što je od vitalne važnosti za održavanje dobre energije i općeg zdravlja. Jasno proizlazi da jelovnik ove predškolske ustanove pokazuje iznimnu brigu o raznolikosti i kvaliteti obroka, te je izrađen s ciljem da osigura adekvatnu prehranu za djecu, uzimajući u obzir njihove specifične prehrambene potrebe.

Dio uravnoteženog jelovnika su i jela poput palačinki s marmeladom i pudinga s čokoladom čime djecu od malena učimo kako je sva hrana važna i može biti dio naše prehrane. Ne smijemo zaboraviti da hrana uz svoju energijsku i nutritivnu vrijednost ima i emocionalnu vrijednost.

## **4. NUTRITIVNE ALERGIJE KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Prehrana djece predškolske dobi predstavlja izazov, posebno kada je riječ o nutritivnim alergijama. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, oko 4-6% ove djece ima nutritivne alergije, s najčešćim alergenima kao što su kravlje mlijeko, jaja, kikiriki, orašasti plodovi, riba, školjke, pšenica i soja (WHO, 2018). Rano prepoznavanje i pravilno upravljanje ovim alergijama ključno je za smanjenje rizika od dugoročnih zdravstvenih posljedica (Mesjasz et al., 2023).

Simptomi nutritivnih alergija variraju, od kožnih reakcija i gastrointestinalnih problema do težih reakcija, kao što je anafilaktički šok. Ovakva situacija nameće potrebu za edukacijom roditelja i odgajatelja o prepoznavanju ovih simptoma, kao i potrebom za suradnjom s nutricionistima kako bi se osigurala adekvatna i uravnotežena prehrana za djecu s nutritivnim alergijama. (Gupta i sur., 2020).

Uspješno upravljanje nutritivnim alergijama zahtijeva integriran pristup, uključujući roditelje, odgajatelje i zdravstvene radnike. Važno je uspostaviti sigurno okruženje, provoditi edukaciju osoblja te ostvarivati blisku suradnju s roditeljima i zdravstvenim stručnjacima kako bi se osigurala sigurnost i dobrobit djece s nutritivnim alergijama.

Prevenција alergija na hranu također uključuje promicanje zdrave i raznovrsne prehrane od najranije dobi, te se u modernoj literaturi propagira potreba za integriranim pristupom koji uključuje zdravstvene radnike, obrazovne ustanove i obitelji kako bi se osiguralo da djeca dobivaju najbolju moguću podršku u upravljanju alergijama na hranu (Sampson, 2016).

Nutritivne alergije u djece predškolske dobi predstavljaju važan aspekt brige o njihovu zdravlju. Ove alergije nastaju kada imunološki sustav pogrešno identificira određene proteine u hrani kao prijatnu, što rezultira alergijskom reakcijom (Gupta i sur., 2020).

### **4.1. Općenito o nutritivnim alergijama**

Nutritivne alergije predstavljaju imunološki odgovor na određene proteine prisutne u hrani. Simptomi se mogu manifestirati na različite načine, uključujući kožne reakcije, gastrointestinalne probleme, poteškoće s respiratornim sustavom te, u rijetkim slučajevima,

sistemske reakcije poput anafilaktičkog šoka. Najčešći alergeni uključuju, ali nisu ograničeni na, kravlje mlijeko, jaja, kikiriki, orašaste plodove, ribu, školjke, pšenicu i soju (Mesjasz et al., 2023).

Roditelji i odgajatelji imaju najvažniju ulogu u ranom prepoznavanju ovih problema jer su oni najčešće u najboljoj poziciji da primijete promjene u ponašanju, emocionalnom stanju ili fizičkom zdravlju djeteta. Oni su na prvom mjestu kada je u pitanju prepoznavanje da nešto nije u redu. Zdravstveni radnici, uključujući pedijatre, psihologe i ostale stručnjake, također su ključni u ovom procesu. Oni mogu pružiti stručno mišljenje, provesti potrebne testove ili procjene, te predložiti odgovarajuće tretmane ili intervencije. Prehrana djece s alergijama na hranu treba biti pažljivo planirana kako bi se izbjegli alergeni, ali i osigurala adekvatna opskrba svim potrebnim hranjivim tvarima. Važno je pružiti podršku roditeljima u planiranju obroka i osiguranju alternativa za alergene. Prehrana djece s alergijama na hranu treba biti pažljivo planirana kako bi se izbjegli alergeni, ali i osigurala adekvatna opskrba svim potrebnim hranjivim tvarima. Pri navedenom, velika je važnost individualiziranog plana prehrane za djecu s alergijama, te bi roditelji i skrbnici trebali surađivati s nutricionistima kako bi osigurali da djeca unatoč izbjegavanju određenih namirnica dobivaju sve potrebne hranjive tvari. Važno je stoga educirati roditelje o zamjeni alergeni namirnica drugim hranjivim tvarima, kao i redovito praćenje i evaluacija prehrane djece s alergijama na hranu kako bi se osiguralo da njihove prehrambene potrebe budu zadovoljene (Mesjasz et al., 2023).

Stalna suradnja između roditelja, odgajatelja i zdravstvenih radnika omogućuje kontinuirano praćenje razvoja djeteta i omogućuje pravovremenu intervenciju kada je potrebno. Također pomaže osigurati da se sve informacije o zdravstvenom stanju djeteta dijele na učinkovit način, omogućujući svim uključenim stranama da pruže najbolju moguću podršku i skrb.

Prema navodima studije Marca i suradnika, učestalost alergija na hranu raste, što ukazuje na potrebu za kontinuiranim istraživanjem i inovacijama u ovom području, te se također naglašava važnost pružanja podrške roditeljima u planiranju obroka i osiguranju alternativa za alergene kako bi se zadovoljile nutritivne potrebe djece, ali i izbjegla izloženost alergenima (Marco i sur., 2012).

Autor Sampson nadalje naglašava važnost rane dijagnoze alergija na hranu. Rana dijagnoza može pomoći u sprječavanju potencijalno ozbiljnih zdravstvenih komplikacija. Suradnja s roditeljima, odgajateljima i zdravstvenim radnicima iznimno je važna u identificiranju alergija na hranu i osiguravanju sigurnog okruženja za djecu s alergijama, pri čemu su iznimno bitne rane dijagnoze alergija kako bi se izbjegle potencijalno ozbiljne zdravstvene komplikacije, te kako bi se prepoznali simptomi alergijske reakcije i pružilo prvu pomoć (Marco i sur., 2012).

Autorica Gupta i suradnici potvrđuju važnost ove suradnje. U svom istraživanju naglašavaju kako edukacija roditelja i odgajatelja o alergijama na hranu može značajno smanjiti rizik od ozbiljnih alergijskih reakcija. Također, naglašavaju kako je potrebno osigurati adekvatnu medicinsku skrb i podršku za djecu s alergijama na hranu (2020).

S druge strane, Allen i suradnici (2013), ističe kako su učestale pogreške u samodijagnozi alergija na hranu. Stoga je važno da roditelji i odgajatelji prepoznaju simptome i traže stručnu medicinsku pomoć umjesto da se oslanjaju samo na vlastite procjene. Sve ovo ukazuje na važnost interdisciplinarnog pristupa u upravljanju alergijama na hranu kod djece, gdje je suradnja roditelja, odgajatelja i zdravstvenih radnika od iznimne važnosti.

#### **4.2. Najčešće nutritivne alergije i njihovi simptomi**

Nutritivne alergije najčešće su uzrokovane određenim namirnicama koje su poznate kao velikih osam. Najčešći alergeni uključuju, ali nisu ograničeni na, kravlje mlijeko, jaja, kikiriki, orašaste plodove, ribu, školjke, pšenicu i soju. Kada djeca konzumiraju hranu koja sadrži te alergene, njihov imunološki sustav može reagirati proizvodnjom antitijela koja pokreću alergijsku reakciju (Mesjasz et al., 2023). Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (2018.), ove namirnice čine oko 90% svih alergijskih reakcija na hranu kod djece predškolske dobi.

Corica i suradnici u svojoj studiji ističu kako ova skupina namirnica često izaziva alergijske reakcije, ali naglašavaju da se simptomi i ozbiljnost reakcija mogu značajno razlikovati od osobe do osobe. Neka djeca mogu imati blage simptome, poput osipa ili blage probavne

smetnje, dok druga djeca mogu iskusiti teže reakcije, uključujući anafilaksiju, koja može biti životno ugrožavajuća.

Različite studije, uključujući rad profesora Hugh A. Sampsona iz 2016. godine, pokazale su da simptomi alergija na hranu mogu biti različiti, uključujući kožne reakcije poput osipa ili svrbeža, gastrointestinalne simptome poput povraćanja ili proljeva, i teže reakcije poput anafilaktičkog šoka.

Svaka alergijska reakcija može biti različita, a simptomi se mogu pojaviti u različitim dijelovima tijela. Na koži se mogu pojaviti simptomi poput osipa, svrbeža ili crvenila. U gastrointestinalnom sustavu simptomi mogu uključivati povraćanje, proljev ili bol u trbuhu. U respiratornom sustavu simptomi mogu uključivati kihanje, kašalj, otežano disanje ili curenje nosa. Svaka alergijska reakcija na hranu može biti jedinstvena, a simptomi se mogu manifestirati na različitim dijelovima tijela. Na koži, mogući simptomi uključuju osip, svrbež ili crvenilo (Mehta i sur., 2013).

Upravo zbog ove varijabilnosti simptoma, prepoznavanje alergijskih reakcija na hranu može biti izazov. Međutim, rana dijagnoza i pravilno upravljanje ovim stanjem su ključni za sprječavanje potencijalno ozbiljnih zdravstvenih komplikacija. Kako Sicherer i Sampson ističu, važno je kontinuirano edukacija roditelja, odgajatelja i zdravstvenih radnika o prepoznavanju simptoma alergijske reakcije i pružanju prve pomoći (Sicherer i Sampson, 2010).

Međutim, najopasnija reakcija na alergene u hrani je anafilaksija, koja može biti životno ugrožavajuća. Anafilaksija je akutna, teška alergijska reakcija koja može utjecati na više organskih sustava, uključujući kožu, gastrointestinalni i respiratorni sustav. Simptomi anafilaksije mogu uključivati oticanje grkljana, poteškoće s disanjem, ubrzan srčani ritam, pad krvnog tlaka i gubitak svijesti (Gupta i sur., 2020).

Upravo zbog raznovrsnosti simptoma i potencijalne ozbiljnosti reakcija, rana dijagnoza i adekvatno upravljanje nutritivnim alergijama kod djece predškolske dobi od ključne su važnosti.

### 4.3. Utjecaj nutritivnih alergija na zdravlje i razvoj djece

Nutritivne alergije mogu značajno utjecati na zdravlje i razvoj djece. Kako je već navedeno, alergijske reakcije mogu biti blage, ali mogu biti i teške, pa čak i životno ugrožavajuće. Ozbiljne reakcije mogu uključivati anafilaksiju, koja može uzrokovati teškoće u disanju, brzi pad krvnog tlaka i gubitak svijesti.

Pored toga, alergije na hranu mogu imati i dugoročne posljedice na zdravlje djece. U studiji koju su proveli Sicherer i Sampson (2018.), utvrđeno je da djeca s alergijama na hranu imaju veći rizik od razvoja drugih alergijskih bolesti, poput astme i alergijskog rinitisa. Također, djeca s alergijama na hranu često imaju i alergijski ekcem, kožnu bolest koja može biti vrlo neugodna i ometati svakodnevne aktivnosti. Alergije na hranu mogu imati dugoročne posljedice na zdravlje djece, što je dobro dokumentirano u znanstvenoj literaturi. Ova saznanja ukazuju na složenost imunološkog odgovora i potrebu za daljnjim istraživanjem mehanizama alergijskih reakcija. Prema Mesjasz i suradnicima alergijski ekcem nije samo kožna bolest, već je povezan s cijelim spektrom drugih zdravstvenih problema, uključujući poremećaje sna, poremećaje raspoloženja i smanjenje kvalitete života (2023).

Sve ove činjenice naglašavaju važnost rane dijagnoze i pravilnog upravljanja alergijama na hranu. Adekvatna medicinska skrb, pravilna prehrana i edukacija roditelja i djece mogu pomoći u sprječavanju ili ublažavanju simptoma, omogućavajući djeci s alergijama na hranu da vode zdrav i sretan život (Mesjasz et al., 2023).

Osim toga, stalna briga i potreba za oprezom prilikom konzumiranja hrane mogu stvoriti osjećaj anksioznosti kod djece i smanjiti njihovu kvalitetu života. Kao što Gupta i suradnici navode, upravljanje alergijama na hranu zahtijeva stalnu pažnju i oprez, što može stvoriti emocionalni stres kod djece i njihovih obitelji. Ovi nalazi naglašavaju važnost holističkog pristupa u liječenju djece s alergijama na hranu. Osim medicinskog tretmana, važno je pružiti psihološku podršku i edukaciju kako bi se djeca i njihove obitelji bolje nosile s ovim stanjem (Gupta i sur., 2020).

Stoga je važno pravovremeno prepoznati i upravljati alergijama na hranu kako bi se osiguralo zdravo odrastanje djece. U tom kontekstu, važnu ulogu imaju zdravstveni radnici, odgajatelji, ali i roditelji, koji trebaju biti educirani o simptomima alergijske reakcije i kako

pružiti prvu pomoć, kako bi se moglo pravovremeno reagirati i spriječiti potencijalno ozbiljne posljedice. Pravovremeno prepoznavanje i upravljanje alergijama na hranu ključno je za osiguranje zdravog odrastanja djece. Na imenovanom tragu su i autorica Katie Allen i suradnici naglasili kako je potrebna sveobuhvatna edukacija svih strana kako bi se moglo pravovremeno reagirati na simptome alergijske reakcije i pružiti prva pomoć. Edukacija bi trebala obuhvaćati informacije o prepoznavanju simptoma alergijske reakcije, kao što su osip, svrbež, crvenilo kože, povraćanje, proljev, kihanje, kašalj, otežano disanje ili curenje nosa. Osim toga, roditelji, odgajatelji i zdravstveni radnici trebaju biti upoznati s postupcima prve pomoći u slučaju alergijske reakcije, uključujući kada i kako koristiti lijekove poput antihistaminika ili autoinjektora s adrenalinom (Allen i sur., 2013).

Allen i suradnici također naglašavaju važnost kontinuiranog nadzora nad djecom s alergijama na hranu, kako bi se osiguralo da se njihova alergija pravilno upravlja i kako bi se spriječile potencijalno ozbiljne posljedice (2013).

Sve u svemu, upravljanje alergijama na hranu zahtijeva timski rad i predanost svih uključenih - zdravstvenih radnika, odgajatelja i roditelja. S pravim znanjem i alatima, moguće je osigurati da djeca s alergijama na hranu odrastaju sigurno i zdravo.

#### **4.4. Dijagnostičke metode za otkrivanje nutritivnih alergija**

Dijagnosticiranje nutritivnih alergija od velikog je značaja za njihovo učinkovito upravljanje i liječenje. Postoji niz dijagnostičkih metoda koje se koriste za otkrivanje nutritivnih alergija kod djece.

Kožni prick testovi su uobičajena metoda koja se koristi za otkrivanje alergija na hranu. Kako su autor Gupta i suradnici opisali u svom radu iz 2019. godine, ovaj test uključuje nanošenje malog kapljica ekstrakta hrane na kožu, a zatim se koristi mali lancet za probijanje kože. Ako dijete ima alergiju na tu hranu, na mjestu pricka će se pojaviti mali otekline.

Krvni testovi za specifična IgE antitijela također se često koriste. Ovi testovi mjere količinu IgE antitijela u krvi koja su specifična za određene alergene u hrani. Visoka razina specifičnih IgE antitijela može ukazivati na alergiju na hranu (Gupta i sur., 2019).



Testovi eliminacije i provokacije hrane još su jedna važna metoda koja se koristi u dijagnozi alergija na hranu. Kako je istaknuo Ito u svom članku iz 2013. godine, ova metoda uključuje privremeno uklanjanje sumnjive hrane iz prehrane djeteta da bi se vidjelo hoće li simptomi nestati. Nakon toga, hrana se ponovno uvodi u prehranu kako bi se vidjelo hoće li se simptomi ponovno pojaviti.

Svaka od ovih metoda ima svoje prednosti i nedostatke, te je važno razumjeti da nijedna metoda nije 100% točna. Stoga je važno da se dijagnoza temelji na kombinaciji rezultata testova i kliničke slike djeteta. Testovi eliminacije i provokacije hrane esencijalni su alati stručnjaka za alergije. Ova vrsta testa uključuje dva koraka: eliminaciju i provokaciju. Faza eliminacije uključuje uklanjanje sumnjive hrane iz prehrane djeteta na određeno vrijeme. Ako simptomi nestanu tijekom tog perioda, to može ukazivati na to da je hrana mogući uzročnik alergijske reakcije. Faza provokacije podrazumijeva ponovno uvođenje hrane u prehranu kako bi se vidjelo hoće li se simptomi ponovno pojaviti. Ako se simptomi ponovno pojave, to može biti snažan pokazatelj da je hrana izvor alergijske reakcije (Begin i Nadeau, 2013).

Ipak, vrijedi ukazati da ova metoda, kao i sve ostale, ima svoje prednosti i nedostatke, pa se tako u literaturi navodi da testovi eliminacije i provokacije hrane mogu biti dugotrajni i zahtjevni za obitelj. Također, postoji rizik od lažno pozitivnih ili lažno negativnih rezultata (Begin i Nadeau, 2013).

Stoga je važno koristiti testove eliminacije i provokacije hrane u kombinaciji s drugim dijagnostičkim alatima, uključujući kožne prick testove i krvne testove za specifična IgE antitijela, kako bi se osigurala najtočnija moguća dijagnoza. Kao što je Sampson naglasio u svom radu iz 2016. godine, dijagnoza alergije na hranu treba se temeljiti na cjelokupnom kliničkom slikom djeteta, uključujući povijest simptoma, rezultate testova i odgovor na eliminaciju i provokaciju hrane.

Dječja bolnica Srebrnjak provodi alergološka testiranja pomoću različitih tehnika. Dvije metode koje se često koriste su prick test i patch test. Prick test je postupak koji je jednostavan za izvođenje, pruža manje lažnih rezultata od drugih testova i manje je bolan. Djeca ga dobro podnose. U pravilu, testiranje se provodi sa pojedinačnim alergenima, dok grupni alergijski pripravci služe za grubu orijentaciju kod osoba kod kojih je teže odrediti

izbor pojedinačnih alergena. Ambulanta obavlja testiranje na inhalacione alergene, nutritivne alergene i konzervanse. Inhalacioni alergeni uključuju *Dermatophagoides pteronyss*, *Dermatopagoides farinae*, dlake, peludi trava, breza, ljeska, artemisia, ambrosia, alternaria, cladosporium, te niz rijetkih i regionalno prisutnih alergena. Nutritivni alergeni uključuju jaje, mlijeko, brašno, ceralije, kikiriki, tunu, oslić, riječnu ribu, limun, kikiriki, piletinu, i mnoge druge pojedinačne alergene. Konzervansi uključuju acetil-salicilnu kiselinu, Na-benzoat, K-metabisulfit, glutaraldehid, limunsku kiselinu, Na-glutamat, tartrazin.

Važno je da su djeca koja dolaze na testiranje zdrave i da nisu uzimale kortikosteroide i antihistaminike najmanje 7 dana. Kod testiranja mogu se pojaviti i negativne reakcije, koje mogu biti lokalne i opće. Bolnica je nedavno počela provoditi i patch test. Ovaj se test koristi kod kontaktnog dermatitisa, kao i kod nutritivnih alergija. Svi bolesnici koji boluju od kroničnih dermatitisa trebaju biti testirani na alergene epikutane standardne serije. Dijagnoza se temelji na dobro uzetoj anamnezi (Bolnica Srebrnjak, 2022).

#### **4.5. Tretmani i upravljanje nutritivnim alergijama**

Upravljanje nutritivnim alergijama zahtijeva sveobuhvatan pristup koji se prilagođava individualnim potrebama djeteta. Glavni cilj je izbjeći izlaganje alergenima, ublažiti simptome i održati optimalno zdravlje i kvalitetu života djeteta.

##### ***4.5.1. Izbjegavanje alergena***

Prvi korak u liječenju alergija na hranu je identifikacija i izbjegavanje alergena. Kao što su Allen i suradnici naglasili u svom radu iz 2014. godine, to može uključivati čitanje deklaracija na prehrambenim proizvodima, pripremu posebnih obroka i izbjegavanje određenih restorana ili mjesta koja ne mogu jamčiti *alergen-free* obroke. Identifikacija i izbjegavanje alergena predstavlja prvi i temeljni korak u upravljanju nutritivnim alergijama. Prema Allen i suradnici (2014), ovaj proces uključuje pažljivo čitanje deklaracija na

prehrambenim proizvodima kako bi se izbjegla potencijalno alergijska hrana. Također, uključuje pripremu posebnih obroka kod kuće kako bi se osiguralo da alergeni nisu prisutni u hrani.

Osim toga, roditelji djece s alergijama na hranu često moraju biti oprezni pri odabiru restorana ili mjesta za jelo, budući da mnogi od njih ne mogu jamčiti potpuno odsustvo alergena. Prema radu Sicherera i Sampsona (2010), čak i tragovi alergena mogu izazvati reakciju kod osoba s teškim alergijama na hranu.

Važno je naglasiti da, iako izbjegavanje alergena može biti zahtjevno i stresno za obitelji, pravilna edukacija i podrška mogu značajno olakšati ovaj proces. Stručnjaci naglašavaju važnost edukacije roditelja, ali i šire zajednice, o alergijama na hranu kako bi se olakšalo djeteto svakodnevno funkcioniranje i smanjio rizik od izlaganja alergenima (Gupta i sur., 2020)

#### ***4.5.2. Lijekovi za ublažavanje simptoma***

Ukoliko dođe do neizbježne izloženosti alergenima i pojave simptoma, postoji niz lijekova koji se mogu koristiti za ublažavanje reakcija. Antihistaminici i kortikosteroidi su često prvi izbor za ublažavanje simptoma, kako je navela autorice Pogle u svojoj studiji iz 2023. godine. Ako do izloženosti alergenima ipak dođe i simptomi alergijske reakcije se pojave, postoje lijekovi koji mogu pomoći u ublažavanju tih simptoma. Antihistaminici djeluju tako da blokiraju histamin, kemikaliju koju tijelo oslobađa tijekom alergijske reakcije, dok kortikosteroidi smanjuju upalu.

U slučaju teške alergijske reakcije, poznate kao anafilaksa, može biti potrebno hitno liječenje adrenalinom u obliku injekcije (epinefrin). Ovaj lijek pomaže suzbiti simptome anafilakse i može biti životno važan u hitnim situacijama. Prema Sethi i suradnicima (2017), osobe s rizikom od anafilakse često nose autoinjektor s adrenalinom koji se može brzo i jednostavno koristiti u slučaju hitne potrebe.

Važno je napomenuti da se lijekovi za ublažavanje simptoma alergijske reakcije ne smiju smatrati zamjenom za izbjegavanje alergena, već kao dodatak strategiji upravljanja

alergijama na hranu. Također, potrebno je konzultirati se s liječnikom koji će preporučiti najprikladniji tretman za dijete s obzirom na njegovu alergijsku povijest i ozbiljnost simptoma (Zappia i Monczor, 2019).

#### ***4.5.3. Imunoterapija***

Imunoterapija je noviji pristup liječenju alergija na hranu koji je pokazao obećavajuće rezultate. Kako su naveli Yu i suradnici naveo u svom radu iz 2017. godine, ovaj pristup uključuje postupno izlaganje tijela malim količinama alergena s ciljem reprogramiranja imunološkog sustava da prestane reagirati na alergen. Važno je napomenuti da svaki pristup liječenju alergija na hranu nosi određene rizike i prednosti, te je važno da se roditelji konzultiraju s liječnikom ili alergologom kako bi odabrali najbolju strategiju za svoje dijete.

Imunoterapija se obično provodi pod nadzorom stručnjaka za alergije i može trajati nekoliko mjeseci do nekoliko godina. Iako ova metoda može biti vrlo učinkovita, također postoji rizik od ozbiljnih alergijskih reakcija tijekom procesa, pa se stoga mora provoditi pod pažljivim medicinskim nadzorom (Yu i sur., 2017).

Trenutno se provode brojna istraživanja kako bi se poboljšala učinkovitost i sigurnost imunoterapije za alergije na hranu. Prema istraživanju koje su 2023. godine proveli Furci i suradnici, neki od novih pristupa uključuju korištenje probiotika, novih načina primjene alergena (npr. putem kože ili probavnog trakta) i kombiniranje imunoterapije s drugim tretmanima.

Važno je napomenuti da svaki pristup liječenju alergija na hranu ima svoje prednosti i rizike, stoga je bitno da roditelji, u suradnji s liječnikom ili alergologom, odaberu najprikladniji tretman za svoje dijete. Ovaj pristup omogućava individualizirano liječenje koje uzima u obzir jedinstvene potrebe i okolnosti svakog pojedinog djeteta.

## 4.6. Prevencija nutritivnih alergija

Prevencija alergija na hranu važna je tema koja privlači veliku pažnju istraživača. Prema trenutnim saznanjima, neke od strategija uključuju rano izlaganje potencijalnim alergenima, dojenje i prehrambene strategije za trudnice i dojilje.

### 4.6.1. Rano izlaganje alergenima

Rano izlaganje alergenima može smanjiti rizik od razvoja alergija na hranu. U studiji poznatoj kao LEAP (Learning Early About Peanut Allergy), koju je 2015. godine vodio dr. Gideon Lack, utvrđeno je da rano uvođenje kikirikija u prehranu smanjuje rizik od razvoja alergije na kikiriki kod djece s visokim rizikom. U kontekstu prevencije alergija na hranu, pojavljuje se sve više istraživanja koja podržavaju ideju ranog izlaganja potencijalnim alergenima. Istraživanje pod nazivom *Learning Early About Peanut Allergy* (LEAP), koje je 2015. godine proveo dr. Gideon Lack, jedan je od najpoznatijih primjera ove strategije (Lack i sur., 2022).

U ovoj studiji, djeca s visokim rizikom od alergije na kikiriki, uključujući onu s teškim ekcemom ili alergijom na jaja, podijeljena su u dvije skupine. Jednoj skupini dana je hrana koja sadrži kikiriki za konzumaciju najmanje tri puta tjedno, dok druga skupina nije konzumirala kikiriki. Rezultati su pokazali značajno smanjenje incidencije alergije na kikiriki u skupini koja je redovito konzumirala kikiriki, sugerirajući da rano izlaganje ovom alergenu može smanjiti rizik od razvoja alergije (Lack i sur., 2022).

Drugi autori, Du Toita i suradnika, podržavaju ove nalaze, ističući da bi strategije rane prevencije mogle biti ključne u borbi protiv rastuće prevalencije alergija na hranu kod djece. Međutim, važno je napomenuti da se ova strategija treba provoditi pod nadzorom stručnjaka za alergije, jer postoji rizik od izazivanja alergijske reakcije tijekom procesa izlaganja alergenima (Du Toit i sur., 2022).

Ne postoji dokaz da odgađanje uvođenja bilo koje specifične hrane nakon 6 mjeseci starosti pomaže u prevenciji alergije. Nedavna izjava Kanadskog pedijatrijskog društva preporučuje

da nema odgađanja u uvođenju hrane u dojenačkoj dobi. Novija istraživanja također sugeriraju da rano uvođenje potencijalno alergeni namirnica (u dobi od 4 do 6 mjeseci) zapravo može pružiti oblik zaštite i pomoći u prevenciji alergija, ali je potrebno dodatno istraživanje (Chin Chan i Goldman, 2014).

Ovaj pristup ranom izlaganju odnosi se na koncept uvođenja različitih vrsta hrane u prehranu djeteta u ranoj dobi, što može pomoći u izgradnji i jačanju imunološkog sustava djeteta. Strategija se temelji na hipotezi da će ranom izlaganju potencijalno alergenim namirnicama, poput kikirikija, mlijeka, jaja i dr., imunološki sustav moći razviti toleranciju prema njima. Ovo se može promatrati kao vrsta treninga za imunološki sustav, što može smanjiti vjerojatnost razvoja alergijskih reakcija kasnije u životu.

Ipak, važno je naglasiti da ova strategija zahtijeva pažljiv nadzor stručnjaka za alergije. Postoji rizik od izazivanja alergijske reakcije tijekom procesa izlaganja alergenima, pa je ključno da se to provodi u kontroliranim uvjetima, s podrškom stručnjaka. Svako dijete je jedinstveno, pa će individualni planovi i smjernice za rano izlaganje varirati ovisno o specifičnim potrebama svakog djeteta (Chin Chan i Goldman, 2014).

#### **4.6.2. Dojenje**

Dojenje je također prepoznato kao važna strategija u prevenciji alergija na hranu. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, preporučuje se isključivo dojenje prvih šest mjeseci života, a zatim nastavak dojenja uz uvođenje prikladne dopunske hrane do druge godine života ili dulje. Istraživanja, uključujući rad Hee Han i suradnika iz 2019. godine, pokazala su da dojenje može imati zaštitni učinak protiv alergija na hranu. Dojenje je prepoznato kao jedan od ključnih faktora u prevenciji alergija na hranu kod djece.

Majčino mlijeko sadrži imunološke faktore poput antitijela i probiotika koji pomažu u razvoju djetetovog imunološkog sustava, što može biti još jedan način na koji dojenje pridonosi smanjenju rizika od alergija na hranu. Studija Lokossouia i suradnika iz 2022. godine također je pokazala da dojenje može smanjiti rizik od razvoja alergija na hranu, posebno kada se kombinira s ranim izlaganjem alergenima.

Važno je naglasiti da bi sve strategije prevencije alergija na hranu, uključujući dojenje i rano izlaganje alergenima, trebale biti prilagođene individualnim potrebama i okolnostima svakog djeteta i obitelji, idealno u konzultaciji s zdravstvenim stručnjacima.

#### ***4.6.3. Prehrambene strategije za trudnice i dojilje***

Prehrambene strategije za trudnice i dojilje također su dio preventivnih mjera. Iako je ranije bilo preporuka da trudnice izbjegavaju određene alergene tijekom trudnoće i dojenja, trenutne smjernice, prema radu Kominiarekiza i Rajana 2016. godine, ne podržavaju izbjegavanje alergena u hrani tijekom trudnoće ili dojenja kao strategiju prevencije alergija na hranu kod djece. Izuzetak su situacije u kojima sama majka ima alergije na hranu, u kojem slučaju bi trebala izbjegavati te alergene.

Ove smjernice temelje se na sve većem broju istraživanja koja sugeriraju da izlaganje djeteta alergenima preko majčinog mlijeka može zapravo pomoći u razvoju tolerancije na te alergene. Važno je da se svaka strategija prevencije provodi u suradnji s zdravstvenim stručnjacima, uključujući pedijatre i alergologe, kako bi se osigurala sigurnost i učinkovitost pristupa. Pedijatri, alergolozi, pa čak i nutricionisti, imaju ključnu ulogu u osiguranju sigurnosti i učinkovitosti ovih pristupa (du Toit i sur., 2016).

Pedijatri su često prvi zdravstveni radnici koji identificiraju simptome alergije na hranu kod djece i upućuju ih na daljnje testiranje. Oni također pružaju važne savjete o uvođenju krute hrane kod dojenčadi, što može biti ključno za prevenciju alergija na hranu. Alergolozi, specijalisti za alergije, koriste niz dijagnostičkih testova za utvrđivanje specifičnih alergija na hranu. Oni mogu pružiti specifične savjete o izbjegavanju alergena i upravljanju alergijskim reakcijama, uključujući hitne situacije. Nutricionisti mogu pomoći u osiguranju da djeca s alergijama na hranu dobivaju sve potrebne hranjive tvari, unatoč izbjegavanju određenih namirnica. Oni mogu pružiti savjete o alternativnim izvorima hranjivih tvari i kako pripremiti zdrave obroke koji ne sadrže alergene (Jouanne i sur., 2021).

U suradnji, ovi stručnjaci mogu pružiti sveobuhvatnu skrb i podršku djeci s alergijama na hranu i njihovim obiteljima, pomažući u smanjenju rizika i utjecaja alergija na hranu.

#### **4.7. Psihosocijalni utjecaj nutritivnih alergija na djecu i njihove obitelji**

Alergije na hranu imaju značajan psihosocijalni utjecaj na djecu i njihove obitelji. Dijete s alergijom na hranu često se suočava s brojnim izazovima, počevši od ograničenja u prehrani do potrebe za stalnom pažnjom i oprezom u svakodnevnim situacijama. Hranjenje djeteta s alergijom na hranu može biti zahtjevan zadatak. Roditelji su odgovorni za osiguranje sigurne i zdrave prehrane za svoje dijete, što može biti posebno izazovno kada dijete ima alergije na hranu. Prvo, roditelji moraju pažljivo čitati deklaracije na prehrambenim proizvodima. Alergeni, poput mlijeka, jaja, kikirikija, orašastih plodova, ribe, školjaka, soje i pšenice, često su skriveni u sastojcima različitih prehrambenih proizvoda. Bez pažljive provjere sastojaka, dijete bi moglo nenamjerno konzumirati alergen (Cummings i sur., 2010).

Alergije na hranu mogu također utjecati na kvalitetu života djece i njihovih obitelji. U literaturi je iznijeto i to da djeca s alergijama na hranu često imaju problema s društvenim interakcijama, strahom od alergijske reakcije i ograničenjima u prehrani, što može dovesti do anksioznosti i smanjenja kvalitete života. Alergije na hranu nisu samo fizičko stanje, već mogu imati duboki utjecaj na kvalitetu života djece i njihovih obitelji. Utvrđeno je u literaturi da djeca s alergijama na hranu često susreću izazove povezane s društvenim interakcijama. Strah od moguće alergijske reakcije može ograničiti njihovu sposobnost sudjelovanja u aktivnostima s vršnjacima, što može dovesti do osjećaja izolacije (Rauf, 2022).

Isto tako, roditelji moraju osigurati da su obroci koje pripremaju sigurni za dijete. To znači da moraju biti svjesni i izbjegavati sve namirnice koje bi mogle sadržavati alergene. Također, moraju biti svjesni mogućnosti unakrsne kontaminacije tijekom pripreme obroka. Isto tako, roditelji moraju educirati sebe i dijete o tome kako prepoznati i izbjeći alergene. To uključuje razumijevanje koja hrana može sadržavati alergene, prepoznavanje simptoma alergijske reakcije i znanje što učiniti ako dođe do alergijske reakcije (Begen i sur., 2018).

Svi ovi elementi mogu stvoriti stres i tjeskobu kod roditelja, koji se mogu osjećati preplavljeno informacijama, zabrinuto zbog sigurnosti svog djeteta i frustrirano ograničenjima koje alergija na hranu nameće na prehranu i život djeteta. Dijete također može osjećati stres i tjeskobu, posebno kada je izvan kuće, na primjer u školi, na izletima ili kod prijatelja, gdje roditelji nemaju potpunu kontrolu nad hranom koju dijete konzumira (Cummings i sur., 2010).



Što se tiče društvenih aktivnosti, djetetova alergija na hranu može utjecati i na njih. Roditelji i dijete moraju biti oprezni pri sudjelovanju na rođendanskim zabavama, izletima i drugim događajima gdje hrana igra važnu ulogu. Ovo može dovesti do izolacije i osjećaja isključenosti kod djeteta. U takvim situacijama, dijete s alergijom na hranu i njegovi roditelji moraju biti posebno oprezni (Kostecka i sur., 2022).

Na takvim događanjima hrana je često pripremljena od strane drugih, što može biti izvor tjeskobe za roditelje koji se moraju pouzdati u druge da pripreme hranu koja je sigurna za njihovo dijete. Također, teško je kontrolirati što druga djeca jedu i mogu li njihove namirnice doći u kontakt s hranom djeteta s alergijom, što može dovesti do unakrsne kontaminacije. Za dijete, ove situacije mogu biti izazovne iz više razloga. Prvo, mogu se osjećati izolirano ili isključeno jer ne mogu jesti istu hranu kao njihovi vršnjaci. Drugo, mogu se osjećati sramom ili neugodno kada moraju objasniti svoju alergiju drugima. Treće, mogu se osjećati tjeskobno zbog straha od moguće alergijske reakcije (Zyska i sur., 2021).

Ovi izazovi mogu dovesti do izolacije i osjećaja isključenosti kod djeteta s alergijom na hranu. Mogu utjecati na njihovu spremnost za sudjelovanje u društvenim aktivnostima, što može utjecati na njihovu društvenu interakciju i razvoj (Begen i sur., 2018).

Također, alergija na hranu može utjecati na predškolsko doba i kasnije školovanje. U školi, kao i predškolskoj ustanovi je potrebna dodatna pažnja kako bi se osiguralo da dijete izbjegava alergene. Ovo može stvoriti dodatni stres kod djeteta, ali i kod učitelja i ostalog školskog osoblja (Drakouli i sur., 2023). Alergija na hranu može imati značajan utjecaj na školovanje djeteta. Za djecu s alergijama na hranu, osiguranje sigurnog školskog okruženja može biti složeno i zahtijeva stalnu pažnju. U školskom okruženju, dijete je izloženo brojnim potencijalnim alergenima, bilo kroz hranu koju sama škola nudi, hranu koju druga djeca donose od kuće, ili kroz materijale koji se koriste u nastavi. Zbog toga je potrebno stalno nadziranje i edukacija kako bi se izbjegla izloženost alergenima (Cummings i sur., 2010).

Osim toga, dijete mora biti dovoljno zrelo da prepozna i izbjegava potencijalne alergene, što može biti veliki izazov, posebno za mlađu djecu u predškolskim ustanovama. Osim što može stvoriti dodatni stres može i utjecati na njegovo učenje i socijalizaciju (Begen i sur., 2018).

Također, za odgojitelje i preostalo osoblje, upravljanje djetetovom alergijom na hranu može biti zahtjevno. Oni bi trebali biti educirani kako prepoznati i reagirati na alergijske reakcije,

kako osigurati sigurno okruženje za dijete, i kako prilagoditi jelovnike kako bi se izbjegla izloženost alergenima (Zyska i sur., 2021).

U svezi s ovim, roditelji često moraju surađivati s školom kako bi osigurali da se njihovo dijete može sigurno uključiti u sve školske aktivnosti. Ovo može uključivati izradu plana za upravljanje alergijama, edukaciju osoblja i vršnjaka, te osiguranje da je dostupan odgovarajući lijek u slučaju alergijske reakcije. Na kraju, alergije na hranu mogu imati značajan utjecaj na emocionalno blagostanje djece i njihovih obitelji. Dijete može osjećati strah i tjeskobu u vezi s alergijom, što može utjecati na njegovu kvalitetu života. Roditelji također mogu doživjeti stres i tjeskobu povezanu s brigom o djetetu s alergijom na hranu (Zyska i sur., 2021).

Sve ovo naglašava važnost pružanja odgovarajuće podrške djeci s alergijama na hranu i njihovim obiteljima, uključujući medicinsku, psihološku i socijalnu podršku.

## **5. EDUKACIJA O PREHRANI I NUTRITIVNIM ALERGIJAMA**

Edukacija o prehrani i nutritivnim alergijama esencijalna je u prevenciji i upravljanju alergijama na hranu. Ova edukacija može se provoditi na različite načine i uključivati različite dionike.

### **5.1. Uloga zdravstvenog voditelja u edukaciji**

Zdravstveni voditelji su iznimno bitni u procesu edukacije o prehrani i nutritivnim alergijama. Oni su ti koji pružaju ključne informacije o prepoznavanju alergena. Kroz savjete i ilustracije, pokazuju kako razlikovati hranu koja bi mogla sadržavati potencijalne alergene. Ovo je posebno važno za roditelje djece koji su tek na početku suočavanja s problemom alergija na hranu (Begen i sur., 2018).

Zdravstveni voditelji pružaju stručna tumačenja simptoma. Dijete može imati različite reakcije na određene namirnice, a zdravstveni voditelji su ti koji mogu precizno interpretirati te simptome i povezati ih s odgovarajućim alergenom. Još jedan segment njihove uloge je pružanje smjernica za upravljanje alergijskim reakcijama. To uključuje savjete o tome što učiniti u slučaju alergijske reakcije, uključujući prvu pomoć i kada potražiti hitnu medicinsku pomoć (Zyska i sur., 2021).

Osim pružanja ključnih informacija, zdravstveni voditelji mogu pružiti emocionalnu podršku roditeljima i djeci. Suočavanje s alergijama na hranu može biti stresno i zastrašujuće, a zdravstveni voditelji mogu pružiti potrebnu sigurnost i utjehu. Kroz svoju ulogu, zdravstveni voditelji stvaraju osnovu za uspješno upravljanje alergijama na hranu i pružaju ključna znanja i vještine potrebne za siguran i zdrav život djece s alergijama.

### **5.2. Metode edukacije u odnosu na odgojitelje, roditelje i djecu**

Edukacija o prehrani i nutritivnim alergijama može uključivati različite metode i ciljne skupine. Odgojitelji bi trebali biti educirani da prepoznaju alergene u hrani, da reagiraju na

alergijske reakcije i da provode preventivne mjere u školskom okruženju. Roditelji mogu biti educirani o prehrani i alergijama kroz radionice, seminare ili individualne konzultacije. Djeca mogu biti educirana kroz interaktivne aktivnosti koje su prilagođene njihovoj dobi i razumijevanju. Edukacija o prehrani i nutritivnim alergijama može obuhvatiti različite metode, a ključne ciljne skupine su odgojitelji, roditelji i djeca (Begen i sur., 2018).

U kontekstu alergija na hranu, odgojitelji u odgojno-obrazovnim ustanovama često su prvi koji odgovaraju na takve situacije. Kroz različite edukacijske programe, odgojitelji mogu biti obučeni da prepoznaju potencijalne alergene u hrani, reagiraju na alergijske reakcije i provode preventivne mjere u okruženju ustanove. Ovo može uključivati pružanje prve pomoći, upravljanje alergijskim reakcijama i stvaranje sigurnog okruženja za djecu s alergijama na hranu. Edukacija odgojitelja o prepoznavanju i upravljanju nutritivnim alergijama je važna komponenta zdravstvene skrbi u odgojno-obrazovnim ustanovama (Zyska i sur., 2021).

Prvi korak u obuci odgojitelja je edukacija o prepoznavanju alergena u hrani. To uključuje razumijevanje koja hrana može uzrokovati alergijske reakcije, kako čitati etikete na prehrambenim proizvodima i kako prepoznati skrivene alergene.

Drugi korak je obuka o reagiranju na alergijske reakcije. Odgojitelji moraju znati kako prepoznati simptome alergijske reakcije, kako pružiti prvu pomoć i kada potražiti hitnu medicinsku pomoć. To može uključivati upotrebu autoinjektora epinefrina, lijeka koji se često koristi za liječenje teških alergijskih reakcija.

Treći korak obuhvaća provođenje preventivnih mjera u okruženju ustanove. Odgojitelji mogu raditi na stvaranju sigurnog i inkluzivnog okruženja za djecu s alergijama na hranu, što može uključivati uspostavljanje politika za rukovanje hranom, komunikaciju s roditeljima i druge učenike o alergijama na hranu i pružanje podrške djeci u upravljanju njihovim alergijama (Begen i sur., 2018).

Edukacija za roditelje može se provesti na različite načine, uključujući radionice, seminare, individualne konzultacije ili online resurse. Tijekom ovih edukacijskih aktivnosti, roditelji mogu naučiti o prepoznavanju i izbjegavanju alergena, upravljanju alergijskim reakcijama i pružanju podrške svom djetetu. Kroz različite oblike edukacije, roditelji mogu stjecati znanja i vještine potrebne za zaštitu i podršku svom djetetu (Zyska i sur., 2021).

Prvi korak u edukaciji roditelja obuhvaća prepoznavanje alergena. To podrazumijeva razumijevanje koja hrana može potaknuti alergijsku reakciju, kako čitati etikete na prehrambenim proizvodima i kako prepoznati skrivene alergene. Ova edukacija može se provoditi kroz radionice, seminare ili individualne konzultacije.

Drugi korak uključuje edukaciju o upravljanju alergijskim reakcijama. Roditelji trebaju biti upućeni u to kako prepoznati simptome alergijske reakcije, kako pružiti prvu pomoć i kada potražiti hitnu medicinsku pomoć. Ovo je posebno važno jer brza reakcija može biti ključna u sprječavanju ozbiljnih posljedica alergijske reakcije.

Treći korak obuhvaća pružanje podrške djetetu. Roditelji trebaju biti obučeni kako komunicirati s djetetom o njegovoj alergiji na hranu, kako mu pomoći da se nosi s alergijom u svakodnevnom životu i kako pružiti emocionalnu podršku (Zyska i sur., 2021).

Na kraju, roditelji mogu koristiti online resurse za daljnje informacije i podršku. Postoje brojni web stranice, aplikacije i online zajednice koje pružaju pouzdane informacije, praktične savjete i emocionalnu podršku roditeljima djece s alergijama na hranu.

### **5.3. Primjeri edukacije kroz igru**

Kada je riječ o djeci, važno je da su metode edukacije prilagođene njihovoj dobi i razumijevanju. To može uključivati interaktivne aktivnosti, igre, priče ili crteže. Kroz ove aktivnosti, djeca mogu naučiti kako prepoznati i izbjegavati alergene, što učiniti ako dođe do alergijske reakcije i kako se nositi s alergijom na hranu na svakodnevnoj bazi.

Koristeći interaktivne metode i igru, djeca mogu stjecati znanja i vještine na zabavan i angažirajući način.

Na primjer, djeca mogu sudjelovati u igrama prepoznavanja alergena, gdje se koriste slike različitih namirnica i djeca moraju identificirati one koje mogu sadržavati alergene. Također, mogu se koristiti aktivnosti u kojima djeca mogu vježbati kako reagirati u situacijama kada su izložena alergenima. Ove aktivnosti mogu pomoći djeci da steknu samopouzdanje u upravljanju svojim alergijama na hranu.

Interaktivne aktivnosti mogu uključivati aktivnosti poput kvizova, igara uloga ili interaktivnih prezentacija. Na primjer, djeca mogu sudjelovati u kvizu o alergenima u hrani, gdje mogu učiti o različitim vrstama alergena i kako ih prepoznati. Ili mogu sudjelovati u igri uloga gdje mogu vježbati što učiniti ako dođe do alergijske reakcije. Interaktivne aktivnosti su učinkovit način učenja jer potiču aktivno sudjelovanje i angažman djece.

Kvizovi su zabavna i edukativna sredstva koja mogu pomoći djeci da nauče o alergenima u hrani. Na primjer, kviz bi mogao uključivati pitanja poput „Koji su najčešći alergeni u hrani?“ ili „Kako možete prepoznati alergen na etiketi proizvoda?“. Kroz takve kvizove, djeca se mogu informirati o različitim vrstama alergena, kako ih prepoznati i kako reagirati ako konzumiraju hranu koja sadrži alergen.

Igre uloga su još jedan učinkovit način učenja. Djeca mogu igrati različite uloge, poput djeteta s alergijom na hranu, roditelja, učitelja ili liječnika. Na primjer, u igri uloga, jedno dijete može glumiti da ima alergijsku reakciju, dok drugo dijete može glumiti da pruža pomoć. Ova igra omogućava djeci da se upoznaju s postupcima koje treba poduzeti u slučaju alergijske reakcije, poput traženja odrasle osobe, davanja antihistaminika ili uporabe autoinjektora s epinefrinom, ako je to propisano.

Interaktivne prezentacije mogu biti korisne za vizualno predstavljanje informacija. Na primjer, prezentacija može prikazati različite vrste alergena, kako ih prepoznati na etiketama proizvoda i što učiniti u slučaju alergijske reakcije. Djeca mogu sudjelovati u prezentaciji postavljanjem pitanja, rješavanjem problema ili sudjelovanjem u interaktivnim aktivnostima. Kroz ove interaktivne aktivnosti, djeca mogu bolje razumjeti alergije na hranu i kako se nositi s njima na siguran i učinkovit način.

Igre mogu biti iznimno učinkovite u edukaciji djece. Na primjer, igra „Pronađi alergen“ može djecu naučiti kako čitati etikete na prehrambenim proizvodima kako bi pronašli skrivene alergene. Na primjer, može im se dati nekoliko etiketa s proizvodima, a zadatak je pronaći proizvode koji sadrže određeni alergen, poput mlijeka, jaja ili orašastih plodova. Ova igra može pomoći djeci razviti vještine čitanja i razumijevanja etiketa na hrani, što je ključno za sigurno upravljanje alergijama na hranu.

Ili igra „Sigurna hrana protiv rizične hrane“ može pomoći djeci da bolje razumiju koje hrane mogu sigurno konzumirati, a koje trebaju izbjegavati. Djeca bi mogla biti podijeljena u

timove i dati im se može hrana ili slike hrane. Zadatak bi bio da kategoriziraju hranu kao sigurnu ili rizičnu na temelju alergena koji mogu sadržavati. Ova igra može biti korisna za djecu koja moraju izbjegavati određene vrste hrane zbog alergija.

Ove igre mogu biti zabavne, ali također pružaju važne lekcije o prepoznavanju i upravljanju alergijama na hranu. Zato su igre izvrsne za učenje jer angažiraju djecu na zabavan i interaktivan način.

Priče mogu biti vrlo učinkovit način podučavanja djece o alergijama na hranu. Kroz priče, djeca mogu vidjeti kako se druga djeca nose s alergijama na hranu, što može pomoći u normalizaciji njihovih vlastitih iskustava. Također, priče mogu pomoći djeci da bolje razumiju što se događa kada imaju alergijsku reakciju. Priče su moćan alat za učenje jer omogućuju djeci da se poistovjete s likovima i situacijama.

Kroz priče o djeci koja imaju alergije na hranu, djeca s alergijama mogu se osjećati manje samima. Mogu shvatiti da nisu jedini koji moraju nositi se s ovim izazovima i da je u redu osjećati se frustrirano, uplašeno ili tužno.

Priče koje opisuju alergijske reakcije mogu pomoći djeci da bolje razumiju što se događa u tijelu tijekom takve reakcije. To može biti korisno za djecu koja se bore s anksioznošću oko svojih alergija.

Kroz priče, djeca mogu naučiti o različitim strategijama suočavanja koje mogu koristiti kada se susretnu s alergenima. Na primjer, priča bi mogla opisati kako dijete uvijek nosi autoinjektor epinefrina, kako pita o sastojcima hrane ili kako kaže "ne" hrani ako nije sigurno.

Priče mogu biti posebno učinkovite kada su prilagođene dobi i razumijevanju djeteta. Na primjer, za mlađu djecu mogu se koristiti slikovnice, dok se za stariju djecu mogu koristiti romani ili stripovi.

Crteži mogu biti korisni za mlađu djecu koja možda još ne znaju čitati. Djeca mogu crtati slike alergena ili slike koje pokazuju što učiniti ako dođe do alergijske reakcije. Crteži su iznimno učinkovit alat za edukaciju mlađe djece o alergijama na hranu. Oni koriste vizualni jezik koji djeca prirodno razumiju i koji im omogućuje da izraze svoje misli, osjećaje i razumijevanje na način koji im je najudobniji. Djeca mogu crtati slike različitih vrsta hrane,

uključujući one na koje su alergični. Ovo im može pomoći da bolje prepoznaju alergene. Djeca mogu crtati slike koje pokazuju što se događa kada dođe do alergijske reakcije. Na primjer, mogli bi nacrtati osobu koja kihne ili osip na koži. Crteži mogu biti korisni za pokazivanje djece što učiniti ako dođe do alergijske reakcije. Na primjer, mogli bi nacrtati dijete koje traži pomoć od odrasle osobe, ili dijete koje koristi autoinjektor epinefrina. Crteži mogu biti koristan način za djecu da izraze svoje osjećaje o svojim alergijama. Mogli bi crtati slike koje pokazuju kako se osjećaju kada moraju izbjegavati određenu hranu, ili kako se osjećaju kada imaju alergijsku reakciju.

Važno je naglasiti da ove aktivnosti trebaju biti vođene i podržane od strane odraslih kako bi osigurali da djeca pravilno razumiju i interpretiraju informacije.

Učenje kroz igru omogućuje djeci da aktivno sudjeluju u svom obrazovanju i pomaže im da bolje zadrže informacije. Kroz ove aktivnosti, djeca ne samo da mogu naučiti kako se nositi s alergijama na hranu, već mogu i razvijati samopouzdanje i osjećaj kontrole nad svojim zdravljem.

#### **5.4. Integracija edukacije o nutritivnim alergijama u predškolski kurikulum**

Integracija edukacije o nutritivnim alergijama u *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje* predstavljala bi važnu okosnicu u podršci zdravlju i dobrobiti djece. Takvo uključivanje omogućilo bi djeci da od najranije dobi steknu znanja i vještine potrebne za suočavanje s alergijama na hranu.

Edukacija o alergijama na hranu može biti inkorporirana u različite dijelove kurikuluma. Na primjer, u okviru tematskih jedinica o hrani, odgojitelji mogu uključiti lekcije o različitim vrstama alergena, kako prepoznati simptome alergijske reakcije, te o važnosti izbjegavanja alergena za one koji su na njih alergični.

Dodatno, edukacija o nutritivnim alergijama može se uklopiti u kurikulum kroz praktične aktivnosti. Na primjer, djeca mogu sudjelovati u pripremi obroka, gdje mogu naučiti čitati etikete na prehrambenim proizvodima kako bi identificirala potencijalne alergene. Također,



mogu sudjelovati u simuliranim situacijama gdje se uči kako reagirati u slučaju alergijske reakcije.

Važno je napomenuti da bi edukacija o nutritivnim alergijama trebala biti prilagođena dobi i razvojnoj razini djece. Za najmlađu djecu, ovo bi moglo uključivati jednostavne aktivnosti kao što su crtanje slika različitih vrsta hrane ili igranje igara koje pomažu djeci da prepoznaju alergene. Za stariju djecu, edukacija može biti složenija, uključujući diskusije o zdravstvenim posljedicama alergija na hranu i strategijama upravljanja.

Da bi se osiguralo učinkovito uključivanje edukacije o nutritivnim alergijama u kurikulum, odgojitelji i drugi stručnjaci u području rane i predškolske edukacije trebali bi imati pristup odgovarajućim edukacijskim resursima i stručnom usavršavanju. Ovo može uključivati radionice, online tečajeve, priručnike i druge materijale koji pružaju informacije o najboljim praksama za edukaciju o alergijama na hranu.

Uključivanjem edukacije o nutritivnim alergijama u Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, može se pružiti djeci temeljito i sveobuhvatno razumijevanje ovog važnog zdravstvenog pitanja. Djeca mogu razviti empatiju prema vršnjacima s alergijama na hranu i stvoriti sigurno i inkluzivno okruženje za sve. Također, rano usvajanje ovih znanja može djeci s alergijama na hranu pružiti samopouzdanje i vještine potrebne za upravljanje vlastitim zdravljem.

Na kraju, važno je istaknuti da integracija edukacije o nutritivnim alergijama u Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje može doprinijeti prevenciji alergijskih reakcija u odgojno-obrazovnim ustanovama, stvaranju pozitivnog odnosa prema hrani kod djece, te podizanju svijesti o važnosti zdrave prehrane.

## **5.5. Procjena učinkovitosti edukacije o nutritivnim alergijama**

Procjena učinkovitosti edukacije o nutritivnim alergijama fokusira se na važnost procjene i mjerenja utjecaja edukacijskih programa o nutritivnim alergijama. Ovo je neophodno za razumijevanje koliko su ti programi uspješni u poboljšanju znanja, stavova i ponašanja vezanih za alergije na hranu. Prvi korak u procjeni učinkovitosti bilo kojeg edukacijskog

programa je definiranje ciljeva, te iznalaženje odgovora na pitanje što se točno želi postići kroz edukaciju. Ciljevi mogu biti različiti, od povećanja svijesti o alergijama na hranu, preko poboljšanja sposobnosti prepoznavanja simptoma, do poticanja promjena u prehrambenim navikama. Kada su ciljevi jasno definirani, moguće je izraditi metode za njihovo mjerenje.

Jedna od najčešćih metoda za procjenu učinkovitosti edukacijskih programa je pre- i post-testiranje. Prije početka programa, sudionicima se može provesti test da bi se utvrdilo njihovo početno znanje i stavovi o alergijama na hranu. Nakon završetka programa, isti se test ponavlja kako bi se vidjelo koje su promjene nastale.

Također, moguće je koristiti upitnike za procjenu ponašanja vezanih za alergije na hranu. Ovi upitnici mogu uključivati pitanja o prehrambenim navikama, praksama čitanja etiketa na proizvodima i reakcijama na alergijske simptome.

Osim toga, može se provesti i kvalitativna procjena, kroz intervjuje ili fokus grupe, kako bi se dobilo dublje razumijevanje kako su sudionici doživjeli program, što su naučili i kako su primijenili novo stečeno znanje u svakodnevnom životu.

Učinkovita procjena je ključna za kontinuirano unaprjeđenje edukacijskih programa o nutritivnim alergijama, omogućavajući nam da bolje razumijemo što funkcionira, što treba poboljšati i kako najbolje zadovoljiti potrebe različitih ciljnih skupina.

## **6. OGLED DOBRE PRAKSE NA PRIMJERU IZRADE EDUKATIVNE SLIKOVNICE**

### **6.1. Opis procesa izrade slikovnice**

Slikovnica o temi alergija koncipirana je kao rezultat kreativnog i edukativnog procesa koji je uključivao djecu predškolske dobi, njihovu odgajateljicu i zdravstvenu voditeljicu. Cilj je bio približiti djeci koncept alergija na način koji je njima blizak i razumljiv. Slikovnica je nastala kroz proces istraživanja, razgovora i kreativnog izražavanja. Djeca su aktivno sudjelovala u kreiranju priče, izrađujući ilustracije i formulirajući rečenice koje su zatim zapisane u slikovnicu. Odrasli su u ovom procesu imali ulogu voditelja i podrške, ali su ključne ideje i sadržaj potekli od same djece. Prvi korak u procesu bio je poticanje dječje svijesti o temi alergija. To je postignuto kroz razgovore u kojima su djeca izrazila svoje misli i osjećaje vezane uz alergije. Djeca su, na primjer, mogla podijeliti priče o tome kako se osjećaju kada ne mogu jesti određenu hranu zbog alergija, ili kako reagiraju kada vide da njihov prijatelj ima alergijsku reakciju.

Kada govorimo o kolaborativnom procesu izrade slikovnice, mislimo na to da su svi sudionici - djeca, odgajateljica i zdravstvena voditeljica - aktivno sudjelovali u svim fazama kreiranja slikovnice. Svaki sudionik imao je važnu ulogu i doprinio je svojim jedinstvenim vještinama i perspektivama.

Ovi razgovori bili su važni jer su pomogli djeci da bolje razumiju i empatiziraju s iskustvima drugih. Također su pružili važan kontekst i osnovu za daljnje istraživanje teme alergija koje je uslijedilo u kasnijim fazama izrade slikovnice.

Učenje nije bilo jednosmjerno, te su djeca aktivno sudjelovala u istraživanju i proučavanju alergija. Informacije koje su sakupili koristili su kao osnovu za izradu priče o alergijama. Ova je priča bila temelj slikovnice. U procesu izrade slikovnice, pristup učenju bio je interaktivan i participativan. Umjesto da su samo pasivno primili informacije o alergijama, djeca su bila aktivno uključena u istraživanje i proučavanje ovog važnog pitanja. Na taj način, stvorili su dublje i osobnije razumijevanje teme.

Istraživanje o alergijama uključivalo je različite aktivnosti, kao što su pretraživanje informacija na internetu, razgovor s stručnjacima (na primjer, liječnicima ili nutricionistima), kao i čitanje relevantne literature.

Djeca su zatim koristila prikupljene informacije da bi kreirala priču o alergijama. Ova priča poslužila je kao osnova za slikovnicu. Djeca su mogla, na primjer, osmisliti likove koji pate od alergija, opisati njihova iskustva i probleme s kojima se suočavaju, te predstaviti strategije za rješavanje ovih problema.

Također, važno je napomenuti da je ovaj proces bio vođen dječjom maštom i kreativnošću. Iako su informacije o alergijama bile točne i temeljene na stvarnim činjenicama, način na koji su te informacije prezentirane bio je jedinstven za svako dijete i ovisio je o njihovom osobnom doživljaju i interpretaciji.

S obzirom na to da su djeca bila ključni sudionici u procesu, njihova kreativnost bila je središnji dio izrade slikovnice. Oni su sami osmislili i izradili ilustracije koje prate tijek priče, što je dodatno povećalo njihovu uključenost u projekt. Ovo je imalo višestruku korist. Prvo, aktivno sudjelovanje u izradi slikovnice pomoglo je djeci da bolje razumiju i zapamte informacije o alergijama. Drugo, proces stvaranja umjetnosti, u ovom slučaju ilustracija, poznat je po tome što potiče kreativnost, poboljšava motoričke vještine i pruža djeci osjećaj postignuća.

Pored toga, izrada ilustracija omogućila je djeci da izraze svoje razumijevanje alergija na jedinstven i osoban način. Na primjer, mogli su prikazati kako osoba s alergijom može reagirati na alergen, ili kako se može osjećati. Ove ilustracije mogu biti posebno moćne jer su potekle iz perspektive djece, što može pomoći drugoj djeci da bolje razumiju i empatiziraju s onima koji imaju alergije.

Konačno, činjenica da su djeca bila toliko uključena u proces izrade slikovnice poboljšala je njihovu uključenost u projekt i njihov interes za temu. Ukoliko su djeca emocionalno investirana u nešto što stvaraju, vjerojatnije je da će biti motivirani da uče i da će vrednovati konačni proizvod.

Odgajateljica je imala ključnu ulogu u nadgledanju ovog procesa.

Prije svega, odgajateljica je slušala dječje razgovore o alergijama i pažljivo zapisivala njihove rečenice. Ovo je važan korak u procesu jer su dječje ideje i perspektive bile temelj ovog projekta. Zapisivanjem njihovih rečenica, odgajateljica je osigurala da su njihovi glasovi i mišljenja točno predstavljeni u slikovnici.

Odgajateljica je također igrala ključnu ulogu u oblikovanju priče. Iako su djeca pružila osnovne ideje i koncepte, odgajateljica je pomogla u oblikovanju tih ideja u koherentnu i strukturiranu priču. Ovo je uključivalo povezivanje različitih dijelova priče, osiguravanje jasne sekvencije događaja i osiguravanje da priča ostane usredotočena na temu alergija.

Osim toga, odgajateljica je pomogla djeci da pretoče svoje ideje u ilustracije. Iako su djeca bila odgovorna za stvaranje ilustracija, odgajateljica je pružila podršku i vodstvo, pomažući im da prenesu svoje ideje na papir. Ovo je moglo uključivati tehničku pomoć, kao što je pokazivanje kako koristiti različite materijale za crtanje, ali i pomoć u tumačenju i vizualizaciji njihovih ideja.

U cijelom ovom procesu, odgajateljica je pružila važan okvir i strukturu, omogućujući djeci da se slobodno izraze, istraže temu alergija i aktivno sudjeluju u stvaranju slikovnice.

Zdravstvena voditeljica uključila se u proces kako bi zajedno s djecom istražila dodatne informacije o alergijama. Zdravstvena voditeljica uključena u proces izrade slikovnice odigrala je ključnu ulogu u osiguravanju točnosti i valjanosti informacija koje su djeca koristila u svojoj priči. Njena stručnost i znanje o alergijama bili su neophodni za usmjeravanje djece u njihovom istraživanju i pomaganje u razumijevanju složenosti alergijskih reakcija.

U početnoj fazi procesa, zdravstvena voditeljica pružila je djeci osnovne informacije o alergijama, objašnjavajući što su alergije, kako se manifestiraju i kako se mogu upravljati. To je poslužilo kao temelj za daljnje istraživanje i diskusiju djece.

Tijekom razvoja slikovnice, zdravstvena voditeljica je bila dostupna za odgovaranje na pitanja, objašnjavanje složenih koncepta na način pristupačan djeci i provjeru točnosti informacija. Njen doprinos bio je ključan za osiguranje da su informacije u slikovnici točne, relevantne i poučne.

Osim toga, zdravstvena voditeljica igrala je važnu ulogu u poticanju dječje znatiželje i kritičkog razmišljanja. Pomogla je djeci da razviju vještine istraživanja, postavljaju pitanja i traže odgovore. Na taj je način proces izrade slikovnice postao ne samo kreativan, već i edukativan proces.

Ovaj integrirani pristup omogućio je da se edukacija o alergijama odvija na način koji je bio zanimljiv i angažirajući za djecu. Slikovnica nije samo produkt ovog procesa, već je i svjedočanstvo o putovanju učenja na kojem su djeca razvila dublje razumijevanje o alergijama. Proces izrade slikovnice o alergijama bio je integriran pristup koji je spojio edukaciju, kreativnost i aktivno sudjelovanje djece. Ovaj pristup bio je usmjeren na stvaranje okruženja u kojem su djeca mogla istraživati, učiti i izražavati se na način koji je bio zanimljiv i angažirajući za njih.

Osim toga, proces je djeci omogućio da razviju vještine istraživanja, kritičkog razmišljanja i kreativnog izražavanja. Sve ovo je bio dio edukativnog iskustva koje je slikovnica pružila. Na kraju, slikovnica nije bila samo edukativni alat, već i sredstvo kroz koje su djeca mogla dijeliti svoje razumijevanje alergija s drugima - vršnjacima, roditeljima, odgajateljima i široj zajednici.

## **6.2. Prednosti i mogućnosti primjene slikovnice u edukaciji**

Slikovnica pruža brojne prednosti kada je riječ o edukaciji o alergijama. Kroz zanimljive ilustracije i jednostavan jezik, djeca mogu naučiti o konceptu alergija na način koji je prilagođen njihovoj dobi. Također, slikovnica omogućava djeci da se suoče sa stvarnošću da neka djeca imaju alergije i moraju biti oprezna s određenim namirnicama. Kroz ovaj format, djeca mogu razviti empatiju prema vršnjacima s alergijama i bolje razumjeti njihove izazove. Slikovnica kao edukativni alat donosi brojne prednosti u kontekstu učenja o alergijama. Prvo, kroz atraktivne ilustracije i jednostavan jezik, slikovnica pruža platformu kroz koju se složene teme poput alergija mogu prenijeti na djecu na način koji je njima razumljiv i prihvatljiv. Ovo je posebno važno kod mlađe djece koja možda ne bi bila u stanju razumjeti težu terminologiju ili složene koncepte. Slikovnica uvelike pomaže u vizualizaciji ideja i pojmova koji su djeci možda novi ili teško razumljivi. Ilustracije mogu pomoći djeci da bolje

razumiju i zapamte informacije, kao i da se povežu sa sadržajem na emocionalnoj razini. Kroz ilustracije, djeca mogu vidjeti primjere kako se alergije mogu manifestirati, što može pomoći u razvijanju njihove svijesti i razumijevanja.

Drugo, interaktivni elementi slikovnice mogu potaknuti djecu da se aktivno uključe u učenje. Djeca mogu sudjelovati u razgovorima o priči, postavljati pitanja, izrađivati vlastite ilustracije ili čak kreirati vlastite priče o alergijama. Ovo aktivno sudjelovanje može potaknuti dublje razumijevanje i zadržavanje informacija. Kroz priče i ilustracije koje slikovnica pruža, djeca mogu bolje shvatiti izazove s kojima se suočavaju njihovi vršnjaci koji imaju alergije. Ovakav uvid u stvarnosti drugih omogućava djeci da razviju suosjećanje i razumijevanje za one koji se moraju nositi s ovim medicinskim stanjem.

Slikovnica stoga ne samo da obrazuje djecu o zdravstvenim aspektima alergija, već pomaže i u širenju svijesti o emocionalnim i socijalnim komponentama života s alergijama. To može dovesti do stvaranja okruženja koje je osjetljivije na potrebe djece s alergijama, promovirajući kulturu inkluzivnosti i poštovanja prema različitostima.

Pored toga, kroz interakciju s slikovnicom, djeca se mogu osnažiti da postanu zagovornici za svoje vršnjake s alergijama, učeći kako pružiti podršku i kako reagirati u situacijama kada je potrebna pomoć. Kroz priče i ilustracije, djeca mogu bolje razumjeti izazove s kojima se suočavaju njihovi vršnjaci koji pate od alergija. To može pomoći u stvaranju okruženja koje je osjetljivo na potrebe djece s alergijama i promicati kulturu inkluzivnosti. Ovakva vrsta direktne i pristupačne edukacije može imati dugoročan pozitivan utjecaj na razumijevanje djece o alergijama i načinima na koje mogu biti podrška svojim vršnjacima.

Treće, slikovnica otvara vrata interaktivnom učenju. Djeca ne samo da pasivno čitaju i gledaju ilustracije u slikovnici, već su u prilici aktivno sudjelovati u razgovorima, igrama i aktivnostima koje su povezane s pričom koju slikovnica priča. Ova vrsta aktivnog učenja omogućuje djeci da bolje usvoje i zadrže prenesene informacije.

Na primjer, nakon čitanja slikovnice, djeca mogu biti potaknuta na razgovor o priči, dijeleći svoje misli i osjećaje. Mogu postavljati pitanja, iznositi vlastite ideje i raspravljati o tome što su naučili. Ovo potiče kritičko razmišljanje i omogućuje djeci da prodube svoje razumijevanje teme.

Osim toga, slikovnica može poslužiti kao osnova za različite igre i aktivnosti koje mogu dodatno potaknuti učenje. Na primjer, djeca mogu biti potaknuta da nacrtaju vlastite slike o alergijama, rekonstruiraju priču kroz dramatizaciju ili stvore vlastite priče temeljene na onome što su naučili.

Kroz ovaj interaktivni pristup, slikovnica ne samo da prenosi informacije, već i potiče djecu da budu aktivni sudionici u svom procesu učenja, čime se poboljšava njihovo razumijevanje i zadržavanje informacija.

Konačno, slikovnica o alergijama može poslužiti kao platforma za razgovore i rasprave između djece i odraslih.

Isto tako, slikovnice predstavljaju univerzalni edukativni alat koji se može koristiti u različitim kontekstima - bilo da je riječ o kućnom okruženju, vrtiću, školi, zdravstvenim ustanovama ili drugim mjestima. Slikovnice se ističu svojom pristupačnošću, prenosivošću i fleksibilnošću, što znači da se mogu prilagoditi različitim potrebama i situacijama.

Primjerice, roditelji mogu koristiti slikovnicu kao sredstvo za razgovor s djecom o alergijama kod kuće, pružajući im sigurno i podržavajuće okruženje za postavljanje pitanja i izražavanje svojih osjećaja. U vrtićima i školama, odgajatelji i učitelji mogu uključiti slikovnicu u svoje nastavne planove i programe, koristeći je kao polaznu točku za šire rasprave i aktivnosti povezane s temom alergija.

U zdravstvenim ustanovama, slikovnica može biti korisna za zdravstvene radnike koji rade s djecom s alergijama, omogućujući im da objasne ovaj koncept na način koji je djeci razumljiv.

Na taj način, slikovnica o alergijama ne samo da obogaćuje proces učenja, već i pomaže u stvaranju mosta između različitih konteksta u kojima se djeca nalaze, omogućujući im da povežu ono što uče u različitim okruženjima.

Na kraju, proces izrade slikovnice može biti jednako koristan kao i gotov proizvod. Kroz sudjelovanje u stvaranju slikovnice, djeca dobivaju priliku za istraživanje, kreativno izražavanje i suradnju, stječući pritom važne životne vještine i dublje razumijevanje teme alergija.



### 6.3. Prikaz i analiza sadržaja slikovnice

Sadržaj slikovnice odraz je dječjeg razumijevanja alergija. Djeca su kroz razgovore i istraživanja došla do zaključka da neka djeca ne mogu jesti istu hranu kao i oni zbog alergija. Ove su informacije potom pretvorili u priču koja je zapisana u slikovnici. Tekst slikovnice sastavljen je od rečenica koje su djeca sama formulirala, dok su ilustracije također plod njihove kreativnosti. Kroz ovaj proces, slikovnica je postala snažan alat za prenošenje informacija o alergijama na način koji je za djecu zanimljiv i razumljiv.

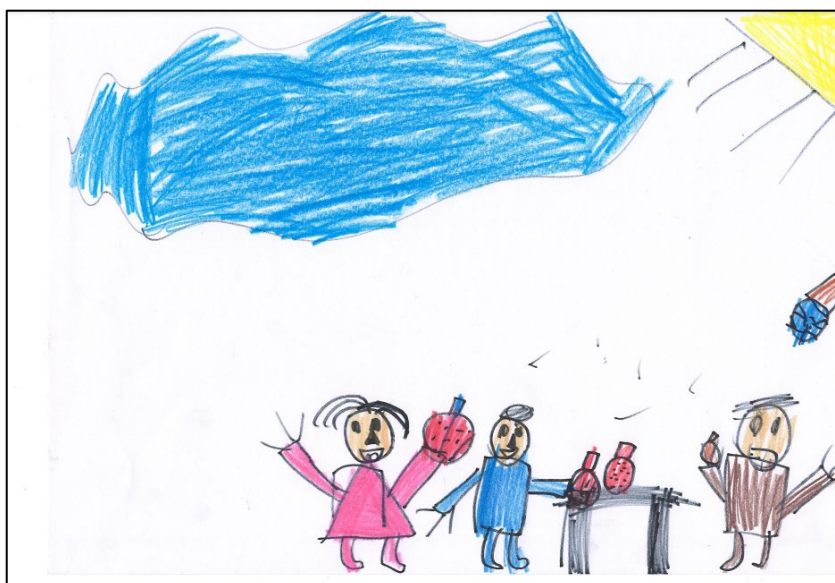
Prikaz sadržaja slikovnice o alergijama pruža uvid u način na koji su djeca shvatila i obradila ovu temu. Sama priča unutar slikovnice rezultat je dječjih razgovora i istraživanja na temu alergija. Ključna spoznaja koju su djeca otkrila bila je činjenica da neka djeca ne mogu jesti istu hranu kao oni zbog alergijskih reakcija. Ova je informacija poslužila kao okosnica za priču koju su potom kreirali. Analiza sadržaja slikovnice o alergijama omogućuje nam da shvatimo kako su djeca konceptualizirala i obrađivala ovu temu. Priča koja je utkana u slikovnicu proizašla je iz razgovora djece i istraživanja koja su proveli o alergijama. Ključna spoznaja, koju su djeca istaknula, bila je da neka djeca ne mogu konzumirati istu hranu kao i ostali zbog svojih alergijskih reakcija. Ovaj uvid poslužio je kao temelj za priču koju su oni dalje razvijali.

Kao što je već rečeno, tekst unutar slikovnice sastavljen je od rečenica koje su djeca sama formulirala. Svaka rečenica odražava njihovo razumijevanje teme, ali i njihovu jedinstvenu perspektivu i način izražavanja. Stoga, tekst unutar slikovnice nije samo edukativan, već i autentičan prikaz dječjeg razmišljanja o ovoj temi. Ovo čini slikovnicu još vrijednijim alatom za učenje, jer nudi uvide koji su izravno povezani s dječjom percepcijom svijeta.

Ilustracije u slikovnici također su rezultat dječje kreativnosti. Kroz crteže, djeca su na vizualan način prikazala svoje razumijevanje alergija. Ove ilustracije ne samo da prate priču, već i dodatno pojačavaju poruke i informacije koje se kroz nju prenose.

Niže se naznačuje slika 1, kao prikaz jedne konkretne naslovnice slikovnice o dječjim alergijama.

*Slika 1. Naslovnica o dječjim alergijama*



*Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi*

Slijedi niz slika, koje predstavljaju dječju slikovnicu o alergijama, u autorstvu djece – polaznika predškolske ustanove.

*Slika 2. Slikovnica o dječjim alergijama – Nina i Lukas na rođendanu kod Tea*



*Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi*

Na slici 3 prikazano je o tome da su Nina i Lukas prijatelji iz vrtića, te da je Nina alergična na jaja, a Lukas alergičan na kikiriki.

Slika 3. Slikovnica o dječjim alergijama – Nina i Lukas prijatelji iz vrtića, dijele interese, ali i alergije



Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi

Na slici 4 prikazano je kako su Nina i Lukas odlučili prijatelju Teu nacrtati čestitku za rođendan.

Slika 4. Slikovnica o dječjim alergijama – Nina i Lukas nacrtali čestitku za rođendan Teu



Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi

Na slici 5. prikazano je kako Teo veselo dočekuje Ninu i Lukasa na rođendanu.

*Slika 5. Slikovnica o dječjim alergijama – Teo veselo dočekuje Ninu i Lukasa sa tortom i grickalicama*



*Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi*

Na slici 6. prikazano je kako Nina i Lukas obavještavaju rastuženog Tea da ne mogu jesti ponuđenu hranu, jer su alergični.

*Slika 6. Slikovnica o dječjim alergijama – Nina i Lukas obavještavaju razalošćenog Tea da ne smiju jesti rođendansku hranu zbog alergije*



*Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi*

Na slici 7. prikazano je kako Nina obavještava Tea da kada jede jaja dobije točkice po tijelu.

*Slika 7. Slikovnica o dječjim alergijama – Nina obavještava Tea da kada jede jaja dobije točkice po tijelu*



*Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi*

Na slici 8. prikazano je kako Lukas obavještava Tea da je i njemu isto kao i Nini kada jede kikiriki.

*Slika 8. Slikovnica o dječjim alergijama - Prikaz kako Lukas obavještava Tea da je i njemu isto kao i Nini kada jede kikiriki.*

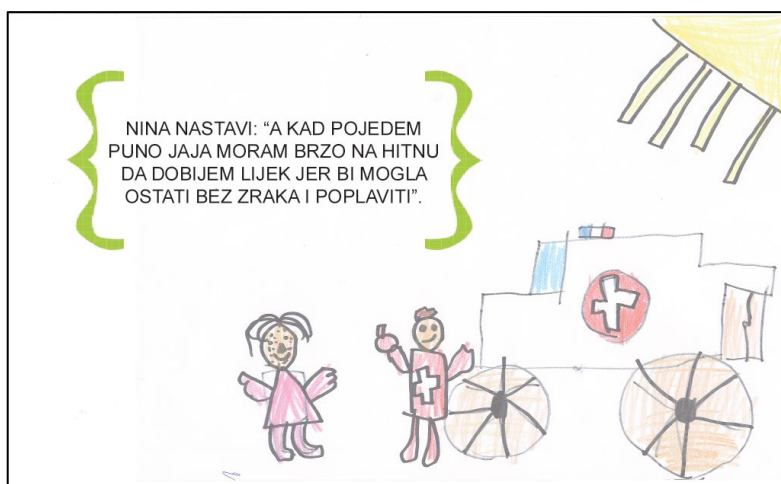


*Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi*



Na slici 9. prikazano je kako Nina pojašnjava da kada pojede puno jaja mora brzo na Hitnu, jer bi mogla ostati bez zraka i poplaviti.

*Slika 9. Slikovnica o dječjim alergijama - Nina pojašnjava da kada jede puno jaja može ostati bez zraka i poplavjeti, te da tada Hitna mora doći po nju*



*Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi*

Na slici 10. prikazano je kako se Teo razveselio i dosjetio donijeti alternativne rođendanske delicije, kako bi i njegovi prijatelji Nina i Lukas koji imaju alergiju na hranu mogli zasladiti se.

*Slika 10. Slikovnica o dječjim alergijama – Teo se razveselio dosjetivši se alternativama rođendanskim delicijama tako da se i njegovi prijatelji mogu zasladiti*



*Izvor: izrada djece u predškolskoj ustanovi*

Analiza sadržaja slikovnice pokazuje kako je ovaj materijal postao efikasan alat za edukaciju o alergijama. Kroz kombinaciju teksta i ilustracija, djeca su uspjela prenijeti složene informacije o alergijama na način koji je za njih zanimljiv, razumljiv i pristupačan. Također, činjenica da su sami sudjelovali u kreiranju slikovnice omogućila je da se njihov glas i perspektiva jasno čuju kroz njen sadržaj.

## **7. ISTRAŽIVANJE FOKUS GRUPE S CILJEM BOLJEG RAZUMIJEVANJE ISKUSTAVA RODITELJA ČIJA DJECA PATE OD NUTRITIVNIH ALERGIJA**

Zdravstveni voditelj predškolske ustanove odlučio je provesti istraživanje fokus grupe s ciljem boljeg razumijevanja iskustava roditelja čija djeca imaju prehrambene alergije. Odluka za upotrebu fokus grupe kao metode istraživanja motivirana je željom da se pruži platforma roditeljima da podijele svoje osobne priče, izazove, strategije i poglede na ovu temu.

### **7.1. Fokus grupa kao metodologija**

Fokus grupe su popularna metoda kvalitativnog istraživanja koja se koristi širom svijeta u različitim disciplinama - od tržišnih istraživanja do društvenih i zdravstvenih studija. To je tehnika koja se koristi za prikupljanje podataka kroz grupnu interakciju. Ona se temelji na tome da će ljudi u interaktivnom okruženju izraziti i otkriti više o svojim stavovima, osjećajima, mišljenjima i idejama. Fokus grupe mogu pružiti dublje i bogatije informacije nego što bi to bio slučaj kroz tradicionalne metode poput anketa ili intervjua.

U kontekstu ovog istraživanja, fokus grupa je bila sredstvo za pružanje uvida u životne svakodnevice roditelja čija djeca imaju prehrambene alergije. Metoda fokus grupe omogućila je zdravstvenom voditelju da čuje iz prve ruke o izazovima s kojima se ove obitelji suočavaju, kao i o strategijama koje koriste za rješavanje tih izazova. Prikupljeni podaci pružili su vrijedne informacije koje bi mogle biti korisne u poboljšanju praksi unutar predškolske ustanove.

Dodatno, korištenje fokus grupe omogućilo je zdravstvenom voditelju da izgradi dublji odnos s roditeljima, što može pridonijeti jačanju povjerenja i suradnje između predškolske ustanove i obitelji.



## 7.2. Interpretacija

Zdravstveni voditelj pozdravlja roditelje i zahvaljuje im što su došli, te navodi da je cilj diskusije je razumjeti njihovo iskustvo kao roditelja djece s nutritivnim alergijama, kako bi mogli poboljšati način na koji podržavamo njih i njihovu djecu u predškolskoj ustanovi. Navodi se kako je diskusija povjerljiva i anonimna, te da su njihova iskustva i stavovi važni. Zdravstveni voditelj nadalje pita jesu li svi u redu s tim da se nastavi, nakon koje pauze za potvrdu sudionika, kreću pitanja.

**Zdravstveni voditelj postavlja prvo pitanje:** Mogu li svaki od vas podijeliti nešto o tome kako je došlo do dijagnoze alergije na hranu kod vašeg djeteta i kakve ste poteškoće iskusili u tom procesu?

Roditelj 1:

Naš pedijatar je primijetio da naše dijete često ima osip i probleme s probavom. Nakon nekoliko testova, dijagnosticirana je alergija na hranu. Teško je bilo saznati što sve sadrži alergen i kako to utječe na njegovu prehranu.

Roditelj 2:

Moj sin je često bio bolestan i pedijatar nas je uputio na testove za alergiju na hranu. Bilo je teško prihvatiti dijagnozu, ali bilo je još teže promijeniti navike u prehrani.

Roditelj 3:

Moja kćerka je uvijek bila osjetljiva, ali kad je bila stvarno loše, vodili smo je na testiranje. Saznavanje da je alergična na mlijeko i orašaste plodove bilo je teško, ali bar smo znali na čemu smo.

Roditelj 4:

Naš sin je imao loše reakcije na hranu od kad je bio mali. Testiranje na alergije nam je dalo konkretne odgovore, ali je bilo teško se prilagoditi.

Roditelj 5:

Moj sin je od rođenja imao problema s hranom. Nakon nekoliko mjeseci testiranja, dijagnosticirana mu je alergija na gluten. Bilo je teško shvatiti što to znači za njegovu prehranu i svakodnevni život.

Roditelj 6:

Naša kćer ima tešku alergiju na mliječne proizvode. Otkrili smo to kad je bila samo nekoliko mjeseci stara. Bilo je zastrašujuće gledati kako reagira na hranu koja bi trebala biti bezopasna.

**Zdravstveni voditelj postavlja drugo pitanje:** Hvala na vašim iskustvima. Sada, kako je vaše dijete reagiralo na dijagnozu i promjene koje su uslijedile?

Roditelj 1:

Moje dijete je bilo zbunjeno i uplašeno. Morali smo promijeniti njegovu prehranu i objasniti mu zašto ne može jesti određene stvari.

Roditelj 2:

Moj sin je bio vrlo tužan jer je morao odustati od nekih svojih omiljenih namirnica. Ali s vremenom se prilagodio.

Roditelj 3:

Bilo joj je teško jer je voljela jogurt i orasima prekriveni sladoled, ali naučila je da postoje alternative koje može jesti.

Roditelj 4:

Isprva je bio ljut i zbunjen, ali sada je shvatio da to ne mijenja tko je on. Samo mora biti oprezniji s onim što jede.

Roditelj 5:

Moj sin je bio prilično mlad kada smo saznali, pa smo se polako prilagodili. Mislim da je bilo teže meni nego njemu.

Roditelj 6:

Teško je promijeniti svakodnevne navike i stalno brinuti o tome što naša kćer jede. Ali već smo nekoliko godina u tome, i sada nam to dolazi prirodno.

**Zdravstveni voditelj nastavlja s trećim pitanjem:** Razumijem, hvala na dijeljenju iskustava. Kako se vi kao roditelji nosite s ovim izazovima? Kakve ste strategije razvili?

Roditelj 1:

Obratili smo se nutricionistu koji nam je pomogao sastaviti plan prehrane. Morali smo naučiti čitati etikete na hrani i pronaći zamjene za njegove omiljene namirnice.

Roditelj 2:

Najvažnije je biti organiziran i planirati unaprijed. Imamo popis sigurnih namirnica koje može jesti, a kuhinja je sada podijeljena na sigurne i nesigurne zone.

Roditelj 3:

Obrazovanje je bilo ključno. Morali smo naučiti sve o alergijama na hranu, čitati etikete i shvatiti kako se hraniti zdravo unatoč ograničenjima.

Roditelj 4:

Pravimo mnogo obroka kod kuće i uvijek se pripremamo unaprijed. To nam omogućava da imamo kontrolu nad onim što je u hrani.

Roditelj 5:

Uložili smo puno vremena u učenje o glutenu, proizvodima koji ga sadrže i mogućim alternativama. Sada smo uglavnom rutinizirani, ali uvijek moramo biti na oprezu.

Roditelj 6:

Učenje o alergijama na hranu je proces. Proveli smo puno vremena čitajući o tome i razgovarajući s liječnicima. Također smo se povezali s drugim roditeljima u sličnoj situaciji.

**Zdravstveni voditelj nastavlja s četvrtim pitanjem:** Hvala na iskustvima. Kako se ova situacija odražava na svakodnevni život vašeg djeteta u predškolskoj ustanovi? Kako biste željeli da mi kao zdravstveni voditelji predškolske ustanove pružimo podršku?

Roditelj 1:

Osoblje predškolske ustanove bilo je vrlo podržavajuće. Oni su obučeni i vodili su računa o njegovoj prehrani.

Roditelj 2:

Predškolska ustanova je vrlo suradljiva. Prilagodili su jelovnik za mog sina i uvijek su oprezni kada je u pitanju hrana.

Roditelj 3:

Predškolska ustanova je bila sjajna. Izuzeli su alergene iz njenog obroka i uvijek su bili na oprezu za bilo kakve simptome.

Roditelj 4:

Zdravstveni voditelji u predškolskoj ustanovi su fantastični. Oni su pažljivi i svjesni našeg sina i njegovih potreba.

Roditelj 5:

Osoblje u predškolskoj ustanovi bilo je iznimno pomoćno. Pomogli su nam da se prilagodimo i uvijek su bili na oprezu kada je u pitanju hrana mog sina.

Roditelj 6:

Predškolska ustanova bila je od velike pomoći. Osoblje je obučeno kako postupati u slučaju alergijske reakcije, i osigurali su da naša kćer uvijek ima sigurnu hranu koju može jesti.

**Zdravstveni voditelj nastavlja s petim pitanjem:** Vaši odgovori su vrlo korisni. Sada, kako bih željeli da drugi roditelji i djeca u predškolskoj ustanovi razumiju ovo iskustvo? Kako možemo bolje educirati i senzibilizirati naše zajednice?

Roditelj 1:

Želio bih da drugi roditelji znaju da alergije na hranu nisu nešto čega se trebaju bojati. Potrebno je samo malo više pažnje i razumijevanja.

Roditelj 2:

Volio bih da ostali roditelji i djeca budu svjesniji o tome što znači imati alergiju na hranu. Ponekad se osjećam kao da je moj sin izoliran zbog svoje prehrane.

Roditelj 3:

Mislim da bi bilo korisno organizirati edukativne radionice ili razgovore o alergijama na hranu. Često ljudi jednostavno ne razumiju koliko je to ozbiljno.

Roditelj 4:

Mislim da treba postojati više svijesti o alergijama na hranu. Bilo bi korisno imati više edukacije za roditelje i djecu.

Roditelj 5:

Bilo bi sjajno kada bi se više razgovaralo o alergijama na hranu. Mislim da bi to moglo pomoći da se smanji stigma i neznanje.

Roditelj 6:

Osjećam da postoji puno nesporazuma o alergijama na hranu. Bilo bi korisno da se više ljudi obrazuje o tome kako mogu utjecati na život djece.

**Zdravstveni voditelj nastavlja s šestim pitanjem:** Zahvaljujem na vašim odgovorima. Na kraju, koja bi bila vaša glavna poruka za druge roditelje koji prolaze kroz slično iskustvo?

Roditelj 1:

Moja poruka drugim roditeljima bila bi da je svaka borba lakša kada imate podršku. Nemojte se bojati tražiti pomoć i savjete.

Roditelj 2:

Vaše dijete može imati normalan i zdrav život unatoč alergijama. Samo treba biti informiran, organiziran i imati podršku.

Roditelj 3:

Moja poruka bi bila da nije kraj svijeta. Da, zahtijeva promjene i prilagodbu, ali vaše dijete je i dalje isto. Sa pravom podrškom, sve je moguće.

Roditelj 4:

Ovo je putovanje, i iako ponekad može biti teško, postoji mnogo resursa i podrške dostupno. Nikada ne zaboravite da je vaše dijete više od svoje alergije.

Roditelj 5:

Moj savjet drugim roditeljima bi bio da ostanu snažni i da se ne boje tražiti pomoć. Ovo može biti teško putovanje, ali s pravom podrškom, možete ga savladati.

Roditelj 6:

Moj savjet drugim roditeljima je da ne gube nadu. Može biti teško, ali postoje resursi i podrška. I ne zaboravite da vaše dijete nije samo njegova alergija - oni su puno više od toga.

Zdravstveni voditelj se na kraju zahvaljuje svim roditeljima na vremenu i na iskrenosti, te navodi da će njihova mišljenja i iskustva biti od velike pomoći u nastojanju da se poboljša način na koji se podržava djecu s nutritivnim alergijama i njihove obitelji.

### **7.3. Osvrt na saznanja**

Nakon provedenog intervjua s fokus grupom, zdravstveni voditelj predškolske ustanove uspio je dobiti uvid u osobne iskustva roditelja čija djeca imaju različite nutritivne alergije.

Utvrđeno je da je rana dijagnoza ključna za pravovremeno prepoznavanje i upravljanje ovim stanjima. Roditelji su se uglavnom prvi suočili sa simptomima alergija kod svoje djece, a zatim su, uz pomoć zdravstvenih stručnjaka, uspjeli prepoznati i upravljati njima.

Iskustva roditelja pokazala su da je suočavanje s prehrambenim alergijama dugotrajan proces koji zahtijeva stalnu edukaciju, prilagodbu i podršku. Roditelji su morali reorganizirati svakodnevne navike kako bi osigurali sigurnost i dobrobit svoje djece. Sve to dok istovremeno pokušavaju održati normalan život za svoju djecu.

Predškolske ustanove odigrale su bitan značaj u upravljanju ovim situacijama. Osoblje i sigurnosne mjere ustanove pomogli su roditeljima da se osjećaju sigurno ostavljajući svoju djecu u predškolskoj ustanovi.

Međutim, postoji jasna potreba za daljnjim obrazovanjem i osvještavanjem o prehranbenim alergijama u širem društvu. Mnogi roditelji osjećaju da postoji niz nesporazuma i predrasuda povezanih s ovim stanjem, što dodatno otežava njihovu borbu.

Konačno, roditelji su poručili drugim obiteljima koje se suočavaju s sličnim izazovima da ne gube nadu. Iako su prehrambene alergije složene i ponekad zastrašujuće, roditelji su istaknuli važnost gledanja na dijete kao cjelinu, a ne samo kroz prizmu njegovog zdravstvenog stanja. Bez obzira na teškoće, roditelji su naglasili da njihova djeca vode ispunjene živote unatoč svojim alergijama.

Ove uvide zdravstveni voditelj namjerava koristiti u daljnjem radu, kako bi se poboljšala praksa unutar predškolske ustanove i omogućilo bolje razumijevanje i podrška za djecu s prehranbenim alergijama i njihove obitelji.

## 8. ZAKLJUČAK

Kroz ovaj rad sagledana je važnost edukacije o prehrani u predškolskim ustanovama, s posebnim naglaskom na ulogu zdravstvenog voditelja. Uočeno je koliko je bitna uloga zdravstvenog voditelja u strukturi i funkcioniranju predškolskih ustanova, te kako njegova uloga doprinosi sveobuhvatnom razvoju djeteta.

Istaknuta je važnost prehrane za zdravlje i razvoj djece predškolske dobi, s posebnim osvrtom na nutritivne alergije. Promatrane su nutritivne alergije i kako one utječu na zdravlje i razvoj djece, kao i načini dijagnosticiranja, liječenja i prevencije istih. Uočeno je kako nutritivne alergije mogu imati dubok psihosocijalni utjecaj na djecu i njihove obitelji, stoga je naglašena važnost edukacije o prehrani i nutritivnim alergijama.

Dokazano je da je edukacija ključna komponenta u prevenciji i upravljanju nutritivnim alergijama, te kako zdravstveni voditelj igra ključnu ulogu u provođenju takve edukacije. Proučavane su različite metode edukacije, uključujući edukaciju kroz igru, integraciju u školski kurikulum, te korištenje tehnologije. Procijenjena je učinkovitost različitih metoda edukacije, zaključujući da je njihova pravilna primjena ključna za postizanje željenih rezultata.

Na kraju je predstavljen primjer dobre prakse kroz izradu edukativne slikovnice. Analizirane su prednosti i mogućnosti primjene slikovnice u edukaciji, te je predstavljen prijedlog za njen sadržaj.

U svjetlu svega navedenog, može se zaključiti da je uloga zdravstvenog voditelja u edukaciji o prehrani u predškolskim ustanovama od iznimne važnosti. Kroz pravilno vođenje edukacije, može se utjecati na razvoj zdravih prehrambenih navika kod djece, prevenciju i bolje upravljanje nutritivnim alergijama, te na kraju, bolje psihosocijalno funkcioniranje djece i njihovih obitelji. Ovaj rad naglašava da je daljnje ulaganje u edukaciju i podršku zdravstvenim voditeljima ključno za poboljšanje kvalitete života djece predškolske dobi.

Nakon provedene fokus grupe, jasno je koliko je ova metodologija bila vrijedna za bolje razumijevanje stanja prehrambenih alergija kod djece predškolske dobi. Kroz ovaj pristup, zdravstveni voditelj predškolske ustanove mogao je iz prve ruke čuti izazove, brige i



strategije s kojima se roditelji susreću, nudeći dragocjeni uvid koji se ne može lako dobiti kroz tradicionalne metode istraživanja.

Fokus grupa omogućila je roditeljima da se osjećaju više uključenima u proces donošenja odluka, dok je zdravstvenom voditelju pružila dublje razumijevanje njihovih specifičnih potreba. Ovaj je uvid, zauzvrat, mogao pružiti putokaz za poboljšanje praksi u predškolskoj ustanovi, kako bi se bolje odgovorilo na izazove s kojima se suočavaju obitelji s alergičnom djecom.

Otkriveno je da se roditelji suočavaju s nizom izazova, uključujući nedostatak razumijevanja i podrške, teškoće s hranom i strah od alergijskih reakcija. S druge strane, fokus grupa je također pokazala strategije koje roditelji koriste za suočavanje s ovim izazovima, uključujući stalnu edukaciju, prilagođavanje prehrane i izgradnju jakih mreža podrške.

## LITERATURA

- Allen, K., Harvey, K., & Loblay, R. (2013). *Confused parents ignore precautionary food allergy labels*. The Conversation. Dostupno na: <https://theconversation.com/confused-parents-ignore-precautionary-food-allergy-labels-15199> [3.travanja 2023]
- Allen, K. J., Turner, P. J., Pawankar, R., Taylor, S., Sicherer, S., Lack, G., Rosario, N., Ebisawa, M., Wong, G., Mills, E. N. C., Beyer, K., Fiocchi, A., & Sampson, H. A. (2014). *Precautionary labelling of foods for allergen content: are we ready for a global framework?* World Allergy Organization Journal, 7(1), 10. Dostupno na: <https://doi.org/10.1186/1939-4551-7-10> [5.travanja, 2023]
- Anonymous. (2022). *Erikson's Development Model and Pre-School Education*. IvyPanda. Dostupno na: <https://ivypanda.com/essays/eriksons-development-model-and-pre-school-education/> [2. svibnja, 2023]
- Begen, F. M., Barnett, J., Barber, M., Payne, R., Gowland, M. H., & Lucas, J. S. (2018). *Parents' and caregivers' experiences and behaviours when eating out with children with a food hypersensitivity*. BMC Public Health, 18, 38. Dostupno na: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4594-z> [10.travanja, 2023]
- Bégin, P., & Nadeau, K. C. (2013). *Diagnosis of food allergy*. *Pediatric Annals*, 42(6), 102–109. Dostupno na: <https://doi.org/10.3928/00904481-20130522-10> [5.travanja, 2023]
- Boban-Pejić, J. (2007). *Za bebe i djecu – cjelovita i organska prehrana od trudnoće do školske dobi*. Planetopija.
- Boban-Pejić, J. (2013). *Za bebe i djecu 2*. Planetopija.
- Bralić, I. (2012). *Kako zdravo odrastati: priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta*. Medicinska naklada, Zagreb
- Chin, B., Chan, E. S., & Goldman, R. D. (2014). *Early exposure to food and food allergy in children*. *Canadian Family Physician*, 60(4), 338-339. PMC4046529. PMID: 24733323.
- Colliver, Y., & Veraksa, N. (2021). *Vygotsky's contributions to understandings of emotional development through early childhood play*. *Early Child Development and Care*, 191(2), 1-15. Dostupno na: <https://doi.org/10.1080/03004430.2021.1887166> [11. travanja, 2023]
- Cummings, A. J., Knibb, R. C., King, R. M., & Lucas, J. S. (2010). *The psychosocial impact of food allergy and food hypersensitivity in children, adolescents and their families: a review*. *Allergy*, 65(8), 933-45. Dostupno na: <https://doi.org/10.1111/j.1398-9995.2010.02342.x> [3.travanja, 2023]
- Čulo, A. (2018). *Profesionalni identitet medicinske sestre kroz povijest* (Diplomski rad, Medicinski fakultet, Zagreb).

Dabro Ključević, J. (n.d.). *Zarazne bolesti u vrtiću*. Dječji vrtić En-ten-tini. Dostupno na: <https://vrtic-ententini.zagreb.hr/default.aspx?id=387> [3.travanja, 2023]

Dječji vrtić Prečko. *Uloga zdravstvenog voditelja u vrtiću*. Dostupno na <https://vrtic-precko.zagreb.hr/default.aspx?id=207> [10. svibnja, 2023]

Drakouli, A.-E., Kontele, I., Poulimeneas, D., Saripanagiotou, S., Grammatikopoulou, M. G., Sergentanis, T. N., & Vassilakou, T. (2023). *Food Allergies and Quality of Life among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review*. *Children*, 10(3), 433. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/children10030433> [5.travanja, 2023]

Du Toit, G., Foong, R. M., & Lack, G. (2016). *Prevention of food allergy – Early dietary interventions*. *Allergology International*, 65(4), 370-377. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.alit.2016.06.007> [3.travanja, 2023]

Du Toit, G., Sayre, P. H., Roberts, G., Lawson, K., Sever, M. L., Bahnson, H. T., Fisher, H. R., Feeney, M., Radulovic, S., Basting, M., Plaut, M., & Lack, G. (2018). *Allergen specificity of early peanut consumption and effect on development of allergic disease in the Learning Early About Peanut Allergy study cohort*. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 141(4), 1343-1353. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2017.09.034> [10.travanja, 2023]

Engel, A., Barnett, W. S., Anders, Y., & Taguma, M. (2015). *Early childhood education and care policy review*. OECD.

Furci, F., Caminati, M., Crisafulli, E., Senna, G., & Gangemi, S. (2023). *The intriguing possibility of using probiotics in allergen-specific immunotherapy*. *World Allergy Organization Journal*, 16(2), 100751. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.waojou.2023.100751> [4. svibnja, 2023]

Gupta, R. S., Bilaver, L. A., Johnson, J. L., Hu, J. W., Jiang, J., Bozen, A., Martin, J., Reese, J., Cooper, S. F., Davis, M. M., Togias, A., & Arbes, S. J. Jr. (2020). *Assessment of Pediatrician Awareness and Implementation of the Addendum Guidelines for the Prevention of Peanut Allergy in the United States*. *JAMA Network Open*, 3(7), e2010511. Dostupno na: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.10511> [Svibanj, 2023]

Gupta, N., Agarwal, P., Sachdev, A., & Gupta, D. (2019). *Allergy testing - An overview*. *Indian Pediatrics*, 56(11), 951-957.

Han, D. H., Shin, J. M., An, S., Kim, J. S., Kim, D. Y., Moon, S., Kim, J. S., Cho, J. S., Kim, S. W., Kim, Y. H., Roh, H. J., Shim, W. S., Rha, K. S., Kim, S. W., Lee, S. S., Kim, D. W., Cho, K. S., Yim, H. J., Park, S. K., & Rhee, C. S. (2019). *Long-term Breastfeeding in the Prevention of Allergic Rhinitis: Allergic Rhinitis Cohort Study for Kids (ARCO-Kids Study)*. *Clinical and Experimental Otorhinolaryngology*, 12(3), 301–307. Dostupno na: <https://doi.org/10.21053/ceo.2018.01781> [21.travanja, 2023]

- Ito, K. (2013). *Diagnosis of food allergies: the impact of oral food challenge testing*. *Asia Pacific Allergy*, 3(1), 59–69. Dostupno na: <https://doi.org/10.5415/apallergy.2013.3.1.59> [2. svibnja, 2023]
- Jouanne, M., Oddoux, S., Noël, A., & Voisin-Chiret, A. S. (2021). Nutrient Requirements during Pregnancy and Lactation. *Nutrients*, 13(2), 692. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/nu13020692> [16. svibnja, 2023]
- Jovančević, M., & suradnici. (2009). *Godine prve i zašto su važne*. Actus hominis
- Juul, J. (2007). *Hura! Idemo jesti*. Naklada Pelago.
- Kekez, A. J. (n.d.). *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću-jelovnici i normativi - Temeljne odrednice prehrane u dječjim vrtićima*.
- Kommenović, J. (2006). *Dječja prehrana – od prvog obroka do školske užine*. Zagreb, Naklada Nika.
- Kominiarek, M. A., & Rajan, P. (2016). *Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation*. *Medical Clinics of North America*, 100(6), 1199–1215. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2016.06.004> [2. svibnja, 2023]
- Kostecka, M., Kostecka-Jarecka, J., Kostecka, J., Howiecka, K., Kolasa, K., Gutowska, G., & Sawic, M. (2022). *Parental Knowledge about Allergies and Problems with an Elimination Diet in Children Aged 3 to 6 Years*. *Children*, 9(11), 1693. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/children9111693> [10. svibnja, 2023]
- Lokossou, G. A. G., Kouakanou, L., Schumacher, A., & Zenclussen, A. C. (2022). Human Breast Milk: From Food to Active Immune Response With Disease Protection in Infants and Mothers. *Frontiers in Immunology*, 13, 849012. Dostupno na: <https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.849012> [26. travanja, 2023]
- Malčić, Stopić, & Ilić. (2001). *Pedijatrija*. Školska knjiga.
- Marco, H., Lee, S-L., Wong, W. H. S., & Ip, P. (2012). *Prevalence of self-reported food allergy in Hong Kong children and teens--a population survey*. *Asian Pacific Journal of Allergy and Immunology*, 30(4), 275-84.
- Mayorga, C., Palomares, F., Cañas, J. A., Pérez-Sánchez, N., Núñez, R., Torres, M. J., & Gómez, F. (2021). *New Insights in Therapy for Food Allergy*. *Foods*, 10(5), 1037. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/foods10051037> [11. svibnja, 2023]
- Mehta, H., Groetch, M., & Wang, J. (2013). *Growth and nutritional concerns in children with food allergy*. *Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology*, 13(3), 275–279. Dostupno na: <https://doi.org/10.1097/ACI.0b013e328360949d> [5. travanja, 2023]
- Mesjasz, A., Zawadzka, M., Chałubiński, M., & Trzeciak, M. (2023). *Is Atopic Dermatitis Only a Skin Disease?* *International Journal of Molecular Sciences*, 24(1), 837. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/ijms24010837> [2. svibnja, 2023]

- Mihić, I. (2010). *Načela sestrinstva u vrtiću. Dijete vrtić obitelj*, 61, 30-32.
- Mindell, E. (2015). *Hrana kao lijek*. Mozaik knjiga.
- Ministarstvo zdravstva. (2002). *Program mjera zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima*.
- Narodne Novine, *Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i obrazovanja*. (2008). Dostupno na: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_06\\_63\\_2128.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2128.html) [10.travanja, 2023]
- Narodne Novine (2015) *HACCP sustava*, 68/2015.
- Narodne Novine (2010), *Izmjene i dopune Državnoga pedagoškog standarda osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja*. 90/2010. Dostupno na: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2010\\_07\\_90\\_2538.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2010_07_90_2538.html) [16. svibnja, 2023]
- Narodne Novine (2002). *Pravilnik o obrascima zdravstvene dokumentacije djece predškolske dobi i evidencije u dječjem vrtiću.*, br. 1846. Dostupno na: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2002\\_10\\_114\\_1846.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2002_10_114_1846.html) [11.travanja, 2023]
- Narodne Novine, (2002), *Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima* 105/02, 121/07.
- Narodne Novine (1991)., *Zakon o društvenoj brizi o djeci predškolske dobi* (pročišćeni tekst). 18/1991. Dostupno na: [https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/1991\\_04\\_18\\_577.html](https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/1991_04_18_577.html) [7. svibnja, 2023]
- Narodne Novine, (2019). *Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju*. 10/97, 107/07, 94/13, 98/19. Dostupno na: <https://www.zakon.hr/z/492/Zakon-opred%C5%A1kolskom-odgoju-i-obrazovanju> [3.travanja, 2023]
- Narodne Novine, (2011). *Zakon o sestrinstvu*. 121/03, 117/08, 57/11. Dostupno na: <https://zakon.hr/z/407/Zakon-o-sestrinstvu> [11. svibnja, 2023]
- Obrazovne smjernice. (2021). Dostupno na: [https://eacea.ec.europa.eu/nationalpolicies/eurydice/croatia/educational-guidelines\\_hr](https://eacea.ec.europa.eu/nationalpolicies/eurydice/croatia/educational-guidelines_hr) [3.travanja, 2023]
- Odgajatelji predškolske djece. Dostupno na: <http://mrav.ffzg.hr/zanimanja/book/part2/node08.htm> [8.travanja, 2023]
- Pejić, Z., & Boban-Pejić, J. (2010). *Hrana za život*. Planetopija.
- Percl, M. (1999). *Prehrana djeteta*. Školska knjiga.
- Pollan, M. (2012). *Hrana je zakon: kako se ukusno i zdravo hraniti*. Algoritam.
- Prlić, N. (1997). *Zdravstvena njega*. Školska knjiga.
- Pugle, M. (2023). *Antihistamines vs. Corticosteroids: What's the difference?* Reviewed by Happel, C. S.

Radna skupina Podružnice medicinskih sestara dječjih vrtića Zagreb. (2009). *Poslovi zdravstvenog voditelja u dječjem vrtiću*.

Rauf, D. (2022). *Eczema (Atopic Dermatitis) Linked to Potential for Other Health Problems*. Reviewed by Sexton, S. A. Dostupno na: <https://www.everydayhealth.com/eczema/eczema-linked-to-potential-for-other-health-problems/> [5.travanja, 2023]

Roberts, G., Bahnson, H. T., Du Toit, G., Brittain, E., Plaut, M., & Lack, G. (2022). *Defining the window of opportunity and target populations to prevent peanut allergy*. [journal name not provided]. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.j> [2. svibnja, 2023]

Ruhl, C. (2023). *Montessori Method Of Education Explained*. Reviewed by Mcleod, S. Dostupno na: <https://www.simplypsychology.org/montessori-method-of-education.html> [3.travanja, 2023]

Sampson, H. A. (2016). *Food allergy: Past, present and future*. *Allergy International*, 65, 363–369.

Sethi, P., Treece, J., Onweni, C., & Pai, V. (2017). *Antidote or poison: A case of anaphylactic shock after intra-articular corticosteroid injection*. *Cureus*, 9(8), e1625. Dostupno na: <https://doi.org/10.7759/cureus.1625> [3.travanja, 2023]

Sherrell, Z. (2023). *What are Piaget's stages of development, and what are examples of each?* Reviewed by Reynolds, A. Dostupno na: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325030> [7. svibnja, 2023]

Sicherer, S. H., & Sampson, H. A. (2018). *Food allergy: A review and update on epidemiology, pathogenesis, diagnosis, prevention, and management*. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 141(1), 41-58. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2017.11.003> [11.travanja, 2023]

Sicherer, S. H., Abrams, E. M., Nowak-Wegrzyn, A., & Hourihane, J. O'B. (2022). *Managing food allergy when the patient is not highly allergic*. *Journal of Allergy and Clinical Immunology Practice*, 10(1), 46-55. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2021.05.021> [26.travanja, 2023]

Sicherer, S. H., & Sampson, H. A. (2010). *Food allergy*. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 125(2 Suppl 2), S116-25. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2009.08.028> [2. svibnja, 2023]

Silić, A., Vidović, T., & Seme Stojnović, I. (n.d.). *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću-jelovnici i normativi-Utjecaj okruženja na razvoj pravilnih navika i zdravog načina življenja djece predškolske dobi*.

UNESCO. (2021). *Inclusive early childhood care and education: from commitment to action*. Dostupno na: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374631> [10. svibnja, 2023]

Ustanova Dječji vrtić "ZEKO" Varaždin. (2013). *Pravilnika o radu*.

Voesenek R., Wauben M., de Ridder D., *Unravelling solutions for Future Food problems*, Utrecht University, Coursera. Dostupno na: <https://www.coursera.org/lecture/solutions-future-food-problem/food-allergy-RCh42> [2. svibnja, 2023]

Vučemilović, Lj., & Vujić-Šisler, Lj. (2009). *Vrtička kuharica za mame i tate*. Tiskara Zelina.

Vučemilović, Lj., & Vujić Šisler, Lj. (2007). *Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjem vrtiću*. Hrvatska udruga medicinskih sestara, Zagreb. Dostupno na: <https://docplayer.net/65489015-Prehrambeni-standard-za-planiranje-prehrane-djece-u-djecjem-vrticu-jelovnici-i-normativi.html> [3. travanja, 2023]

Yu, W., Freeland, D. M. H., & Nadeau, K. C. (2016). *Food allergy: immune mechanisms, diagnosis and immunotherapy*. *Nature Reviews Immunology*, 16(12), 751–765. Dostupno na: <https://doi.org/10.1038/nri.2016.111>[16. svibnja, 2023]

Zappia, C. D., & Monczor, F. (2019). *Therapeutic utility of glucocorticoids and antihistamines cotreatment. Rationale and perspectives*. *Pharmacological Research Perspectives*, 7(6), e00530. Dostupno na: <https://doi.org/10.1002/prp2.530> [2. svibnja, 2023]

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko neretvanske županije. (n.d.). *Kalendar cijepljenja*. Povučeno s <https://www.zzjzdnz.hr/hr/kampanje/zastitimo-nasu-djecu/1102> [15. svibnja, 2023]

Zavod za javno zdravstvo. (n.d.). *Upute za sprječavanje i suzbijanje epidemije bolesti COVID-19 vezano uz rad predškolskih ustanova, osnovnih i srednjih škola u školskoj godini 2021.-2022.* Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Upute-za-sprje%C4%8Davanje-isuzbijanje-epidemije-bolesti-COVID-19-vezano-uz-rad-pred%C5%A1kolskihustanova-osnovnih-i-srednjih-%C5%A1kola-u-%C5%A1kolskoj-godini-2021.-2022.-1.pdf> [3. travanja, 2023]

Zyska, A., Pawlak, A., Szerszeń, M., Braczkowski, M., & Soszyński, D. (2021). *Food allergies among children as a social and medical problem*. *Med Sci Pulse*, 15(2), 29-35. Dostupno na: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.0545> [10. travanja, 2023]

## **POPIS SLIKA**

Slika 1: Naslovnica o dječjim alergijama (str. 47)

Slika 2: Slikovnica o dječjim alergijama – Nina i Lukas na rođendanu kod Tea (str. 47)

Slika 3: Slikovnica o dječjim alergijama – Nina i Lukas prijatelji iz vrtića, dijele interese, ali i alergije (str. 48)

Slika 4: Slikovnica o dječjim alergijama – Nina i Lukas nacrtali čestitku za rođendan Teu (str. 48)

Slika 5: Slikovnica o dječjim alergijama – Teo veselo dočekuje Ninu i Lukasa sa tortom i grickalicama (str. 49)

Slika 6: Slikovnica o dječjim alergijama – Nina i Lukas obavještavaju razalošćenog Tea da ne smiju jesti rođendansku hranu zbog alergije (str. 49)

Slika 7: Slikovnica o dječjim alergijama – Nina obavještava Tea da kada jede jaja dobije točkice po tijelu (str. 50)

Slika 8: Slikovnica o dječjim alergijama - Prikaz kako Lukas obavještava Tea da je i njemu isto kao i Nini kada jede kikiriki (str. 50)

Slika 9: Slikovnica o dječjim alergijama - Nina pojašnjava da kada jede puno jaja može ostati bez zraka i poplavjeti, te da tada Hitna mora doći po nju (str. 51)

Slika 10: Slikovnica o dječjim alergijama – Teo se razveselio dosjetivši se zdravim alternativama rođendanskim delicijama tako da se i njegovi alergični prijatelji mogu zasladiti (str. 51)

## **POPIS TABLICA**

Tablica 1. Primjer jelovnika u predškolskoj ustanovi autorice (str. 14)



## SAŽETAK

Predškolsko doba temelj je za daljnji razvoj djece, uključujući i formiranje prehrambenih navika. S obzirom na sve veći broj djece s nutritivnim alergijama, izazov je osigurati uravnoteženu prehranu i sigurno okruženje. Ovaj rad istražuje prakse i metode edukacije o prehrani i nutritivnim alergijama u predškolskim ustanovama. Analizira se primjer izrade edukativne slikovnice o alergijama kao dobre prakse. Rad je podijeljen na osam poglavlja koja pokrivaju uvod u temu, strukturu predškolskih ustanova, prehranu i alergije, edukaciju, primjer slikovnice, nalaze fokus grupe i zaključke. Cilj je poboljšati razumijevanje i upravljanje nutritivnim alergijama među djecom, odgojiteljima i roditeljima.

**Ključne riječi:** nutritivne alergije kod djece, edukacija u predškolskim ustanovama, edukativna slikovnica, zdravstveni voditelj

## ABSTRACT

Preschool age is the basis for children's further development, including the formation of eating habits. With the increasing number of children with nutritional allergies, the challenge is to provide a balanced diet and a safe environment. This paper investigates the practices and methods of education about nutrition and nutritional allergies in preschool institutions. An example of making an educational picture book about allergies was analyzed as a good practice. The work is divided into eight chapters that include an introduction to the topic, the structure of preschool institutions, nutrition and allergies, education, an example of a picture book, findings of the focus group and conclusions. The goal is to improve the understanding and management of nutritional allergies among children, educators and parents.

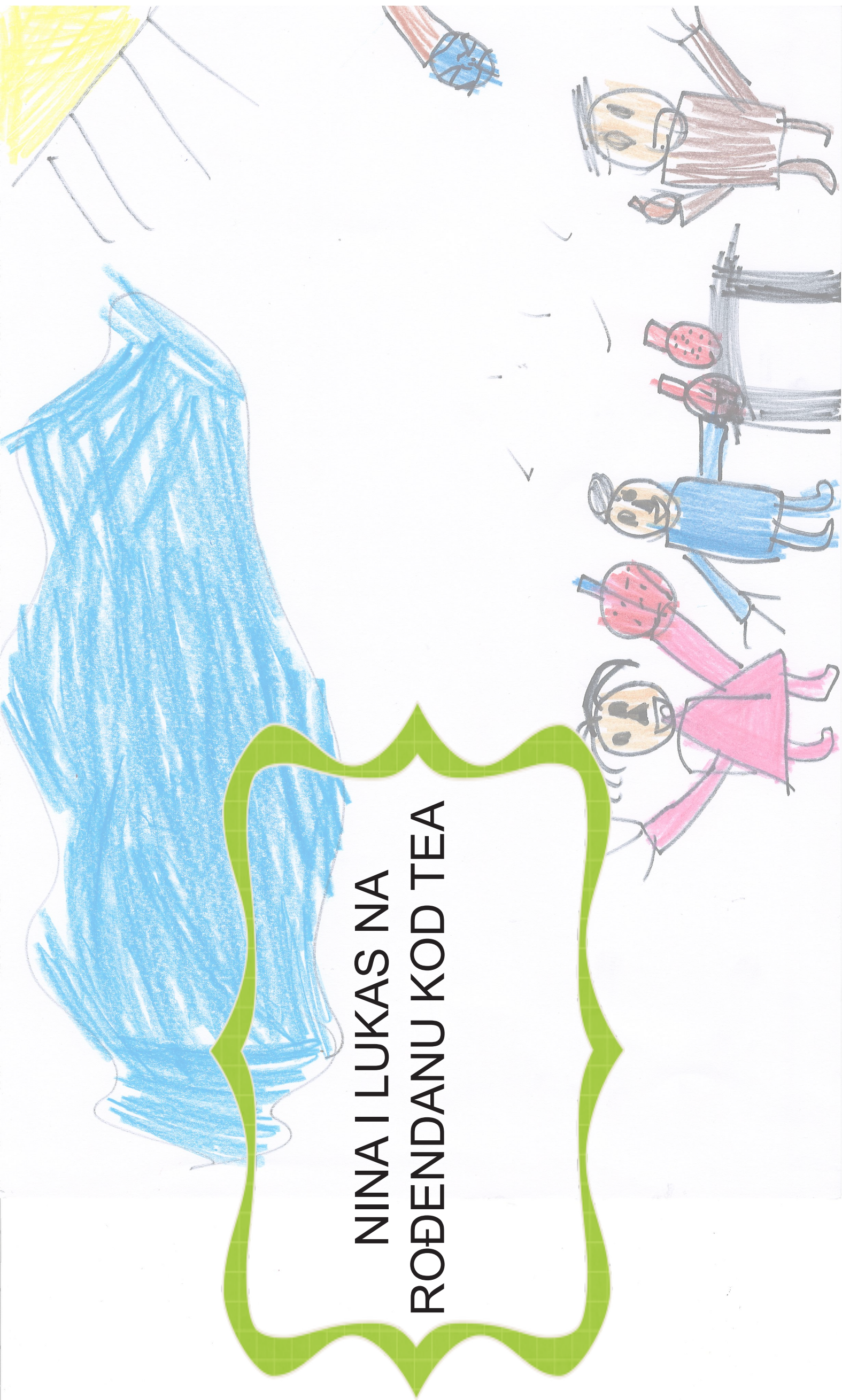
**Keywords:** nutritional allergies in children, education in preschool institutions, educational picture book, health leader

**PRILOG:** Slikovnica „Nina i Lukas na rođendanu kod Tea“





**NINA I LUKAS NA  
ROĐENDANU KOD TEA**





## NEKOLIKO RIJEČI PRIJE ČITANJA OVE SLIKOVNICE

Ova je slikovnica namijenjena djeci, njihovim roditeljima, vrtićkim zdravstvenim voditeljima, odgajateljima i svima koji žele djetetu približiti razumijevanje pojma alergije.

Raditi s djecom rane i predškolske dobi za mene predstavlja i veliku radost i veliku odgovornost.

Kao zdravstvena voditeljica u vrtiću zaključila sam kako bi izrada slikovnice bila dobar način približavanja teme alergija djeci, te da bi u ovom obliku mogla poslužiti kao vrlo koristan materijal svima koji s djecom rade na provođenju zdravstvene edukacije.

Djeca od najranije dobi poput spužvi upijaju sve što vide i čuju oko sebe, dobri su komunikatori koji s lakoćom prenose stečene informacije i znanja, pa je odmalena važno kreirati okruženje u kojem će biti udoticaju s različitostima i osigurati im prigode za razvijanje osjetljivosti i empatije za različitosti kroz prirodno, iskustveno učenje.

Slikovnica je nastala kao iskaz stvaralaštva djece srednje i starije vrtićke dobi odgojno- obrazovne skupine Zečići nakon razgovora koji su vodili s njihovom odgajateljicom Marinelom Vadnov; uočili su kako neki njihovi vršnjaci iz skupine zbog svojih alergija ne smiju jesti sve što i oni. Uključila sam se i ja kako bi zajedno istražili dodatne informacije vezane za ovu temu.

Slikovnica je u cijelosti plod stvaralaštva djece; tekst slikovnice sazdan je od dječjih rečenica koje je odgajateljica zapisivala od riječi do riječi, djeca su osmislila i izradila slike koji prate tijek priče.

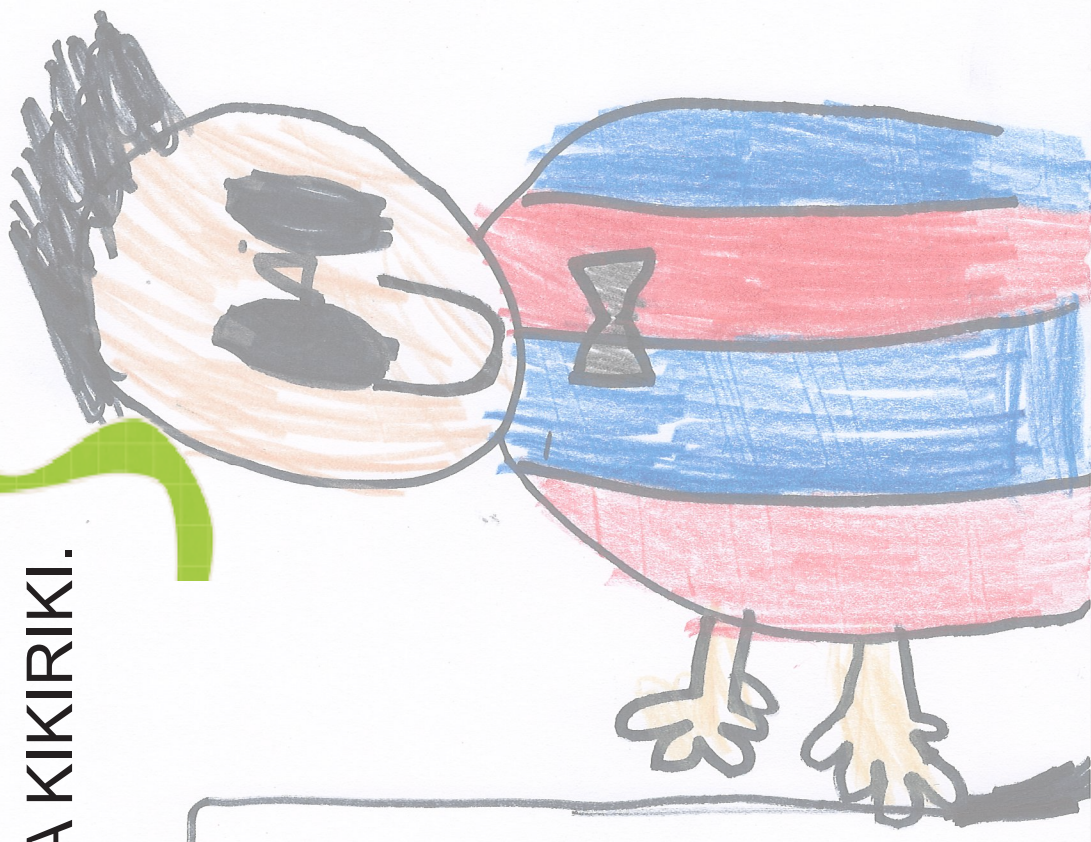
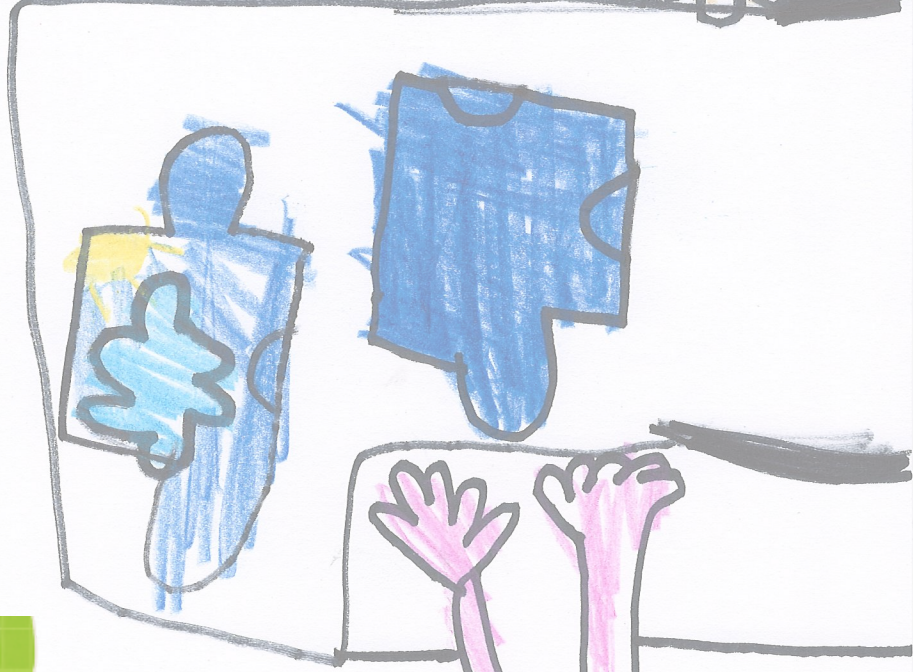
Upravo jer je potekla od djece i za djecu, pritom samo „uokvirena“ od odraslih, slikovnica će svojim zabavnim pristupom temi i jednostavnim rječnikom primjerenom informirati djecu temom alergija s kojima se danas sve češće susrećemo i time poslužiti kao dodatni alat proširivanja dječjeg znanja i iskustva.

Zahvaljujem odgajateljici Marineli Vadnov na suradnji tijekom realizacije ovog malog, ali važnog projekta, ravnateljici vrtića Gabrijeli Močibob na pruženoj motivaciji i podršci tijekom uobličavanja materijala, a djeci odgojno-obrazovne skupine Zečići na interesu za ovu temu i na vrijednom stvaralaštvu koje su nam darovali, bez kojeg ne bi ni bilo ove slikovnice.

*Kristina Duniš, zdravstvena voditeljica Dječjeg vrtića Tičići*

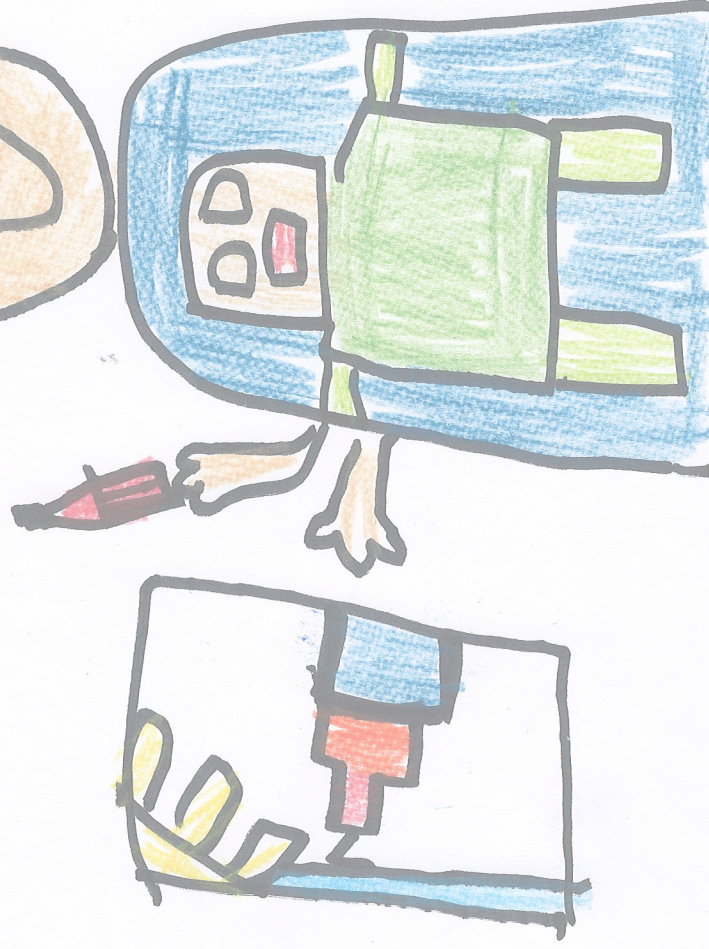


NINA I LUKAS SU PRIJATELJI  
KOJI IDU SKUPA U VRTIĆ.  
VOLE JAKO CRTATI I SLAGATI  
PUZLE. NINA JE ALERGIČNA  
NA JAJA, A LUKAS NA KIKIRIKI.

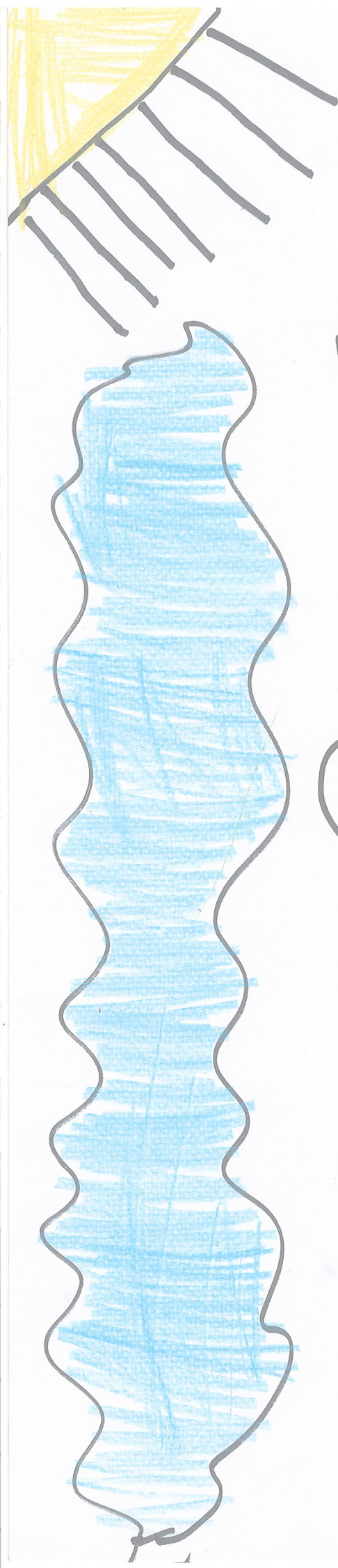




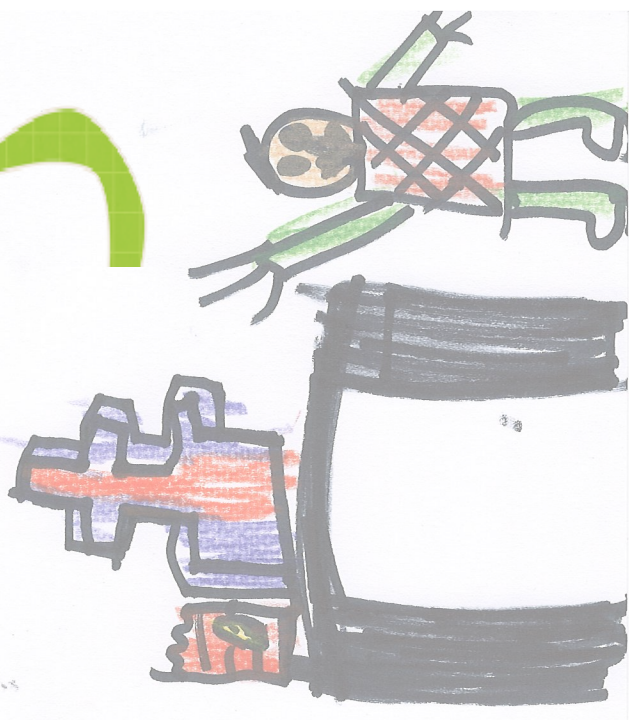
NJIHOV PRIJATELJ TEO SLAVI  
ROĐENDAN. NINA I LUKAS  
ODLUČILI SU TEU NACRTATI  
ČESTITKU



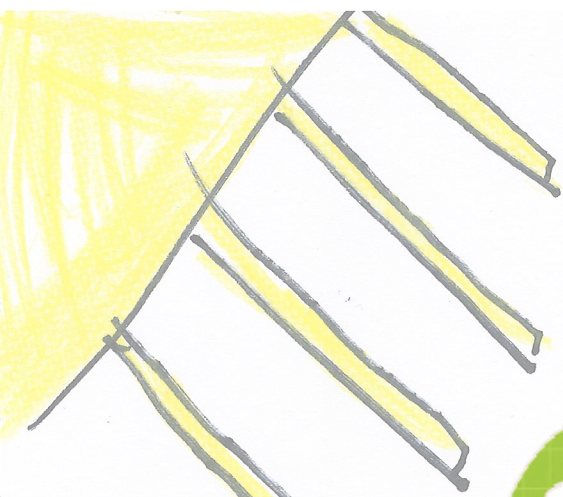
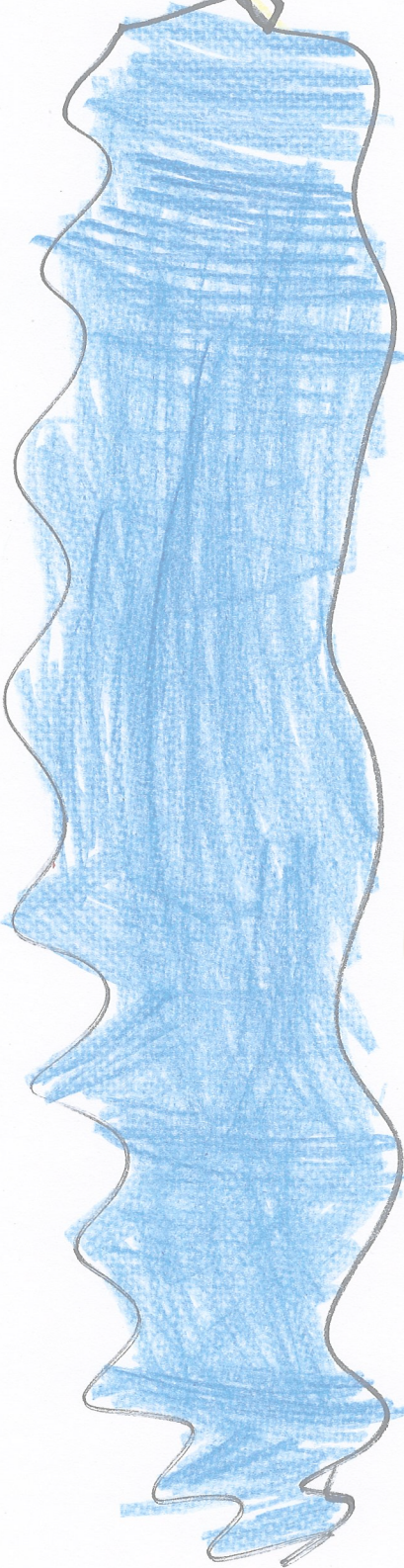




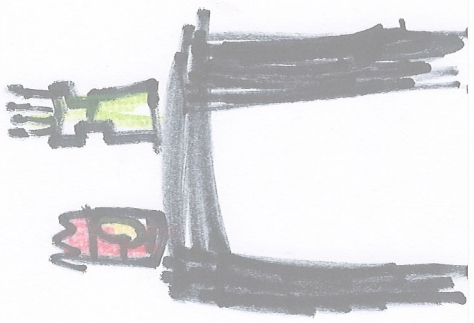



TEO JE VESELO DOČEKAO  
NINU I LUKASA SA TORTOM I  
GRICKALICAMA.





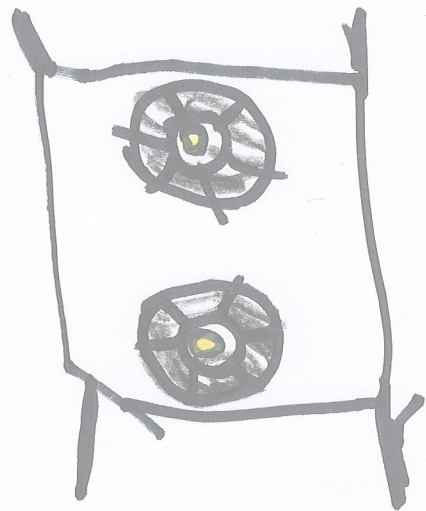
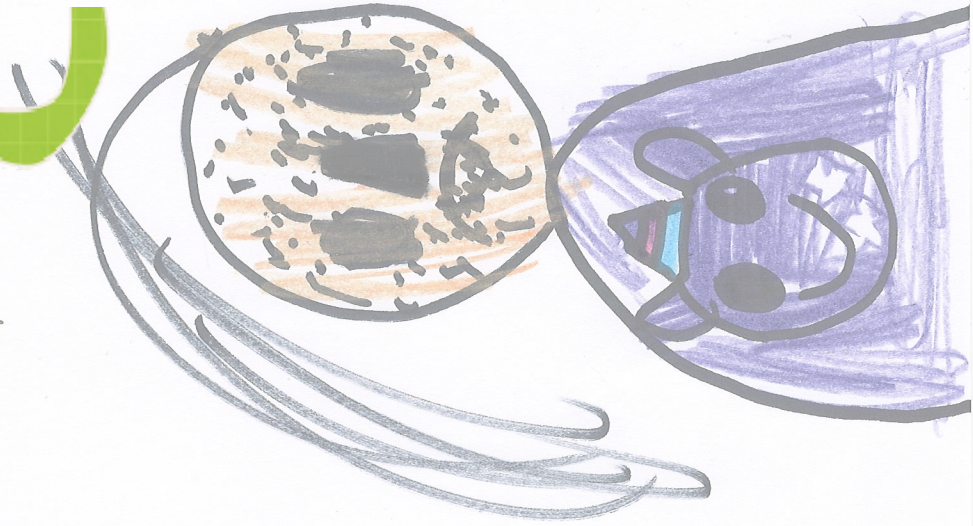
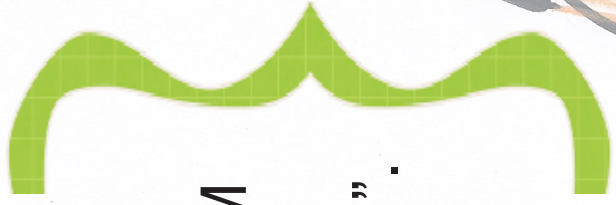


“HVALA TEO, MI TO NE SMIJEMO  
JESTI JER SMO ALERGIČNI”. TEO  
SE RASTUŽIO JER NIJE ZNAO ŠTO  
JE TO ALERGIJA. PIATO JE NINU I  
LUKASA DA MU OBJASNE.





NINA JE REKLA: "KADA JEDEM  
JAJA DOĀDU MI ŠVE TOĀKICE  
NA LICU I ŠVE VIŠE PO TIJELU".



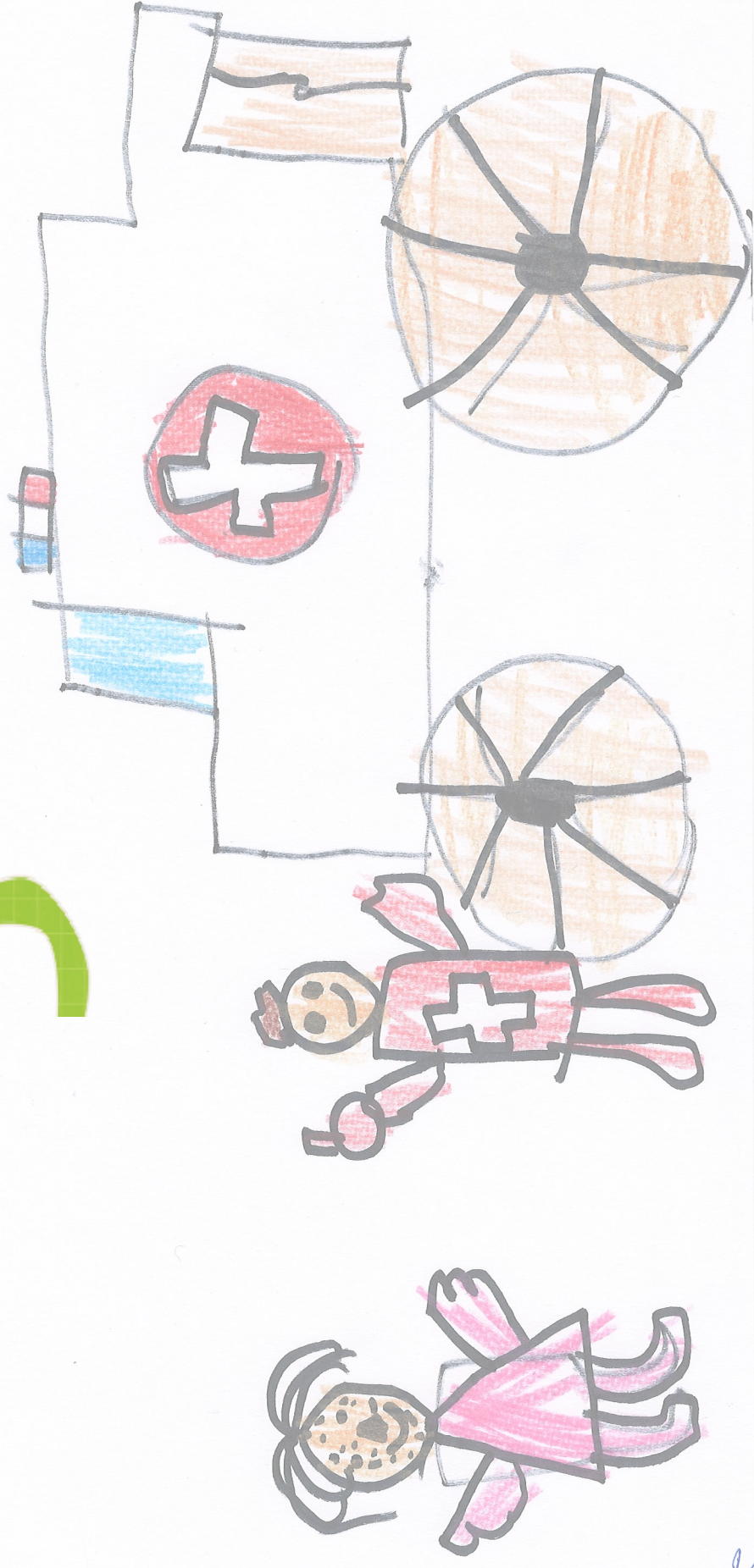
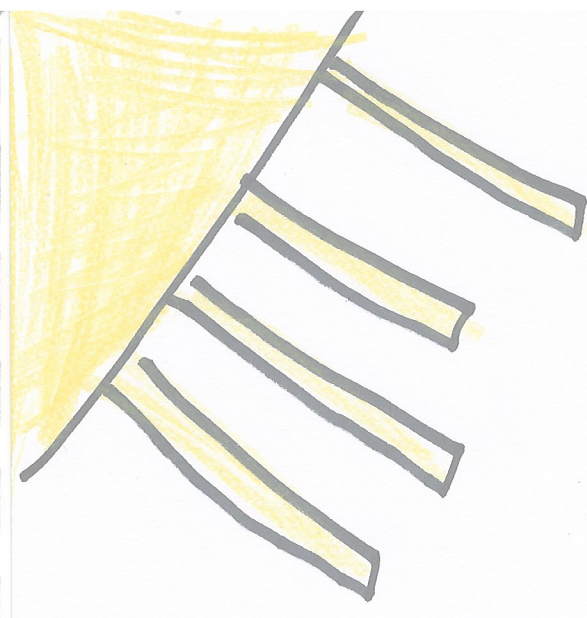


LUKAS KAŽE: "I KOD  
MENE ISTO TAKO, SAMO  
KAD POJEDEM KIKIRIKI".

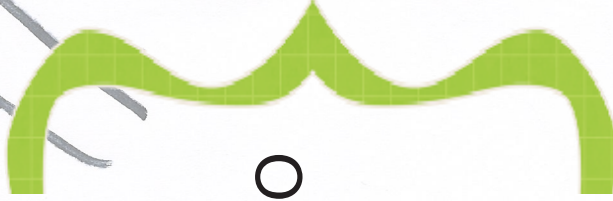




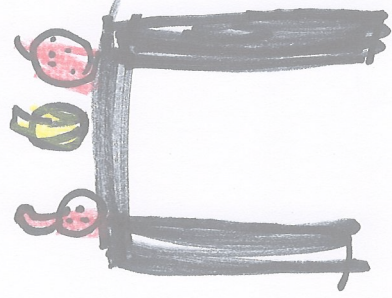
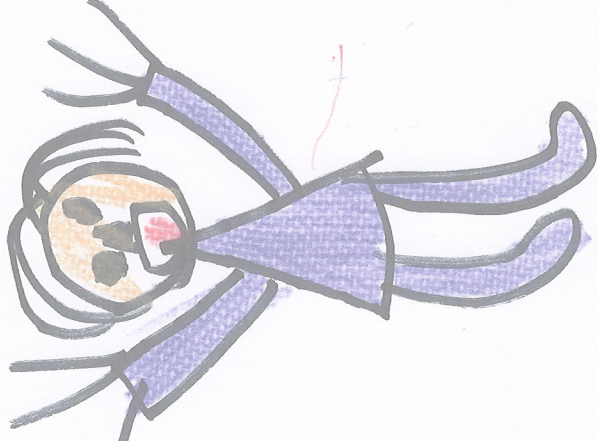
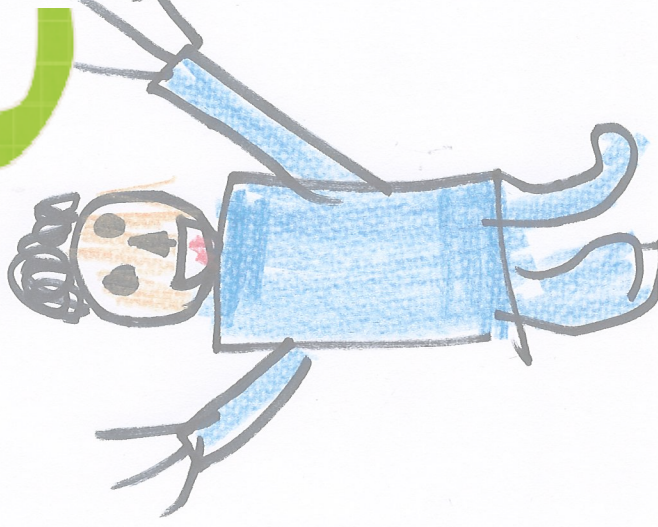
NINA NASTAVI: "A KAD POJEDEM  
PUNO JAJA MORAM BRZO NA HITNU  
DA DOBIJEM LIJEK JER BI MOGLA  
OSTATI BEZ ZRAKA I POPLAVITI".



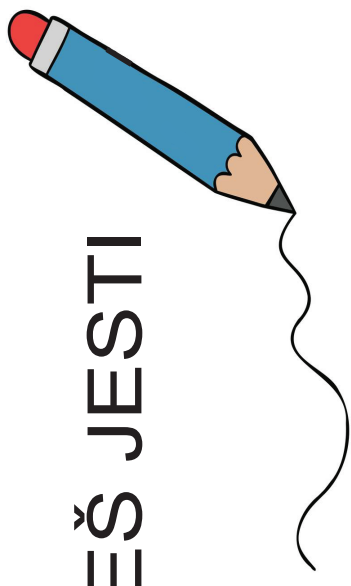




TEO JE SAD SHVATIO I NEČEGA SE  
SJETIO. OTRČAO JE U KUHINJU I DONIO  
GROŽĐICE, JABUKE I MANDARINE.  
SAD SU MOGLI SLAVITI.



NACRTAJ I TI HRANU KOJU VOLIŠ I SMIJEŠ JESTI



## KRATKE UPUTE ZA ODRASLE:

1. Alergije su preosjetljivost organizma na određene tvari (na pelud, prašinu, hranu, lijekove i dr.) koje tada zovemo alergenima.
2. Najteži oblik alergijske reakcije na neki alergen je anafilaktički šok i ta reakcija može biti opasna po život.
3. Pri upisu djeteta u vrtić važno je da roditelj obavijesti zdravstvenog voditelja o svim bolestima od kojih dijete boluje, što se odnosi na alergije, epilepsije, temperaturne konvulzije, druge slične bolesti i kronična stanja.
4. Prisustvo alergija kod djeteta važno je potkrijepiti medicinskom dokumentacijom temeljem koje zdravstveni voditelj prilagođava jelovnik za dijete s posebnim potrebama u prehrani te usko surađuje s kuhinjskim osobljem.
5. Roditelj je dužan dostaviti svu medicinsku dokumentaciju djeteta.
6. Zdravstveni voditelj u suradnji s pedijatrom educira i upućuje odgojitelje i stručne suradnike vrtića u postupke pružanja prve pomoći, u prepoznavanje simptoma i provođenje mjera prevencije kako bi se pravilno i adekvatno reagiralo u slučaju potrebe pružanja pomoći.

## SAVJETI ZA RODITELJE:

1. Ako sumnjate da je vaše dijete alergično obratite se djetetovom odabranom liječniku koji će, ukoliko je potrebno, uputiti dijete na daljnju obradu.
2. Educirajte se o alergijama kako biste bolje odagnali nedoumice.
3. Pričajte i čitajte djetetu o alergijama kroz igru, slikovnice.
4. Nemojte djetetu davati lijekove za alergiju na svoju ruku ukoliko djetetu alergija nije dokazana, a liječnik mu nije propisao nikakav lijek!
5. Provodite preventivne mjere koje će utjecati na smanjenje pojave simptoma i njihovo pogoršanje.
6. Idite s djetetom na redovite liječničke kontrole.



## ROĐENDANSKA TORTA BEZ JAJA I MLIJEKA

### **Sastojci:**

150 g. brašna

75 g. šećera

1 prašak za pecivo

100 g. narančinog soka

50 g. ulja

25 g. vode



### **Priprema:**

Umiješati vodu, ulje i narančin sok sa šećerom. U drugu zdjelu pomiješati brašno sa praškom za pecivo i dodati u smjesu. Uliti u namašćen i pobrašnjen lim veličine 20 cm. Peći 35-40 minuta na 180°C.

Ukrasiti sa šlagom i šarenim čokoladnim mrvicama.

## ROĐENDANSKA TORTA BEZ JAJA I MLIJEKA

### **Sastojci:**

300 g. brašna

1.5 šalice naribane mrkve

7 žličica cimeta

1 naranča

Pola šalice ulja

1 prašak za pecivo

Sok od jedne naranče



### **Priprema:**

Sok od naranče promiješajte sa šećerom i uljem. U drugoj zdjeli pomiješajte brašno, prašak za pecivo i cimet pa dodajte u sok. Polako dodajte mrkvu.

Smjesu ulite u namašćeni i pobrašnjen lim veličine 20 cm.

Pecite 40 minuta na 180°C.