

Pretilost predškolske djece

Erić, Tanja

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

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:137:842802>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-03**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ERIĆ TANJA

PRETILOST PREDŠKOLSKE DJECE

Završni rad

Pula, rujan, 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ERIĆ TANJA

PRETILOST PREDŠKOLSKE DJECE

Završni rad

JMBAG: 0303010215, redoviti student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: doc. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2016.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana, Tanja Erić, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad 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.

Studentica

U Puli, _____, _____ godine



IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Tanja Erić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Pretilost predškolske djece*, 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, _____ (datum)

Potpis

SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. DEBLJINA KAO JAVNOZDRAVSTVENI PROBLEM.....	8
2.1. Psihološki aspekt debljine	8
2.2. Bolesti uzrokovane debljinom	9
2.3. Liječenje debljine	10
3. PRAĆENJE RASTA PREDŠKOLSKOG DJETETA.....	12
3.1. Indeks tjelesne mase (ITM).....	12
3.2. Procjena zdravlja, visine i težine djeteta.....	13
4. PRETILOST KOD DJECE	15
4.1. Pretilo dijete.....	15
4.2. Posljedice pretilosti	16
4.3. Prevencijski program	18
4.4. Pristup pretilosti	18
5. FAZE PREHRANE OD NOVOROĐENČETA DO PREDŠKOLSKOG DJETETA.....	20
5.1. Novorođenčad i dojenčad (prvi mjeseci života)	20
5.2. Od druge do pete godine	21
5.3. Od pete do sedme godine.....	22
6. PREHRANA I PREHRAMBENE NAVIKE KOD DJECE	23
6.1. Gladno i žedno dijete	23
6.2. Pravilan unos hrane i tekućina	24
6.3. Hranjivi sastojci.....	25
6.4. Obroci predškolskog djeteta.....	29
7. AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKOG DJETETA.....	31
7.1. Aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru	32
7.2. Dijete i igra.....	34
7.3. Igralište	34
7.5. Računalo u predškolskoj dobi	35
8. ZAKLJUČAK	37
9. LITERATURA	38

1. UVOD

Pretilost je danas jedan od ozbiljnijih problema današnjice, posebice kada je riječ o djeci predškolske dobi. Radi se o problemu koji se od najranijeg djetinjstva širi i uzrokuje brojne komplikacije, ali i skraćuje život. Nažalost, problem je što mnogi pretilost zanemaruju i najčešće nisu svjesni težine te bolesti niti njene prognoze, ali i krajnjeg rezultata.

Ovakav problem ili čak bolest, slobodno se može pripisati sjedilačkom načinu života, prevelikoj količini hrane, ali i stresu. Na taj način debljina djeluje na tjelesno i psihičko stanje svakog čovjeka. Potrebno je naglasiti da na čovjekov razvoj, kao i debljinu ne djeluje samo genetika ili prevelik unos hrane, već je za to zaslužna i čovjekova okolina u kojoj živi. Stoga je vrlo bitno napomenuti da se ova bolest treba već u najranijoj dobi iskorijeniti ili raditi na tome da se ista ne širi. Danas smo podvrgnuti stresu koji je posljedica načina života koji živimo, prvenstveno radi posla koji obavljamo i gdje želimo uz posao i obitelj što više toga napraviti. Međutim, sve to rezultira na način da smo pod stresom, a vrlo je dobro poznato da kada je čovjek pod stresom poseže za prevelikom količinom hrane koja će samo na trenutak ublažiti taj osjećaj nelagode. Pretilost je jako velik problem za čovjeka, stoga je vrlo važno upoznati razlog njenog nastanka, kao i mogućnosti da se ta bolest spriječi, ali i njeno liječenje.

Svrha ovog završnog rada je na odgovarajući način prikazati pojam debljine, njenih aspekata, liječenja, ali i važnost i uloge pravilne prehrane u svakodnevnom životu pa tako i u životima predškolaca, obzirom da su pravilna prehrana i puno aktivnosti temelj zdravog, aktivnog i zrelog predškolca.

Sadržaj završnog rada koncipiran je da osim uvoda i zaključnih razmatranja, sadrži sedam poglavlja. Prvo poglavlje završnog rada čitatelje uvodi u problematiku debljine općenito, gdje se razmatraju aspekti debljine, uzroci i liječenje. Drugo poglavlje bavi se praćenjem djetovog razvoja od rođenja. Treće poglavlje upoznaje čitatelja s pretilošću općenito, kao i pretilost kod predškolske djece. Peto poglavlje bavi se fazama prehrane od najranije dobi djeteta, dok ga šesto poglavlje nadopunjuje prehranom i prehrambenih navika kod djece. Sedmo poglavlje bavi se

aktivnostima za predškolsku djecu. Na samom kraju završnog rada donesena su zaključna razmatranja te popis korištene literature.

2. DEBLJINA KAO JAVNOZDRAVSTVENI PROBLEM

Pretilost danas postaje javnozdravstveni problem jer prije svega ljudi smatraju da je debljina estetski, a ne zdravstveni problem. Debljina je bolest koju uzrokuju brojni čimbenici, genetski, psihološki, ali i okolišni i to sve uzrokovano je poremećajem masnog tkiva. Nažalost, ljudi nisu dovoljno dobro upoznati s pojmom debljine, razlozima njenog nastanka, mogućnostima sprječavanja debljine, ali i liječenja. Radi se o kroničnoj bolesti, ne o estetskom problemu koji, kroz nekoliko godina nepraćenja i zanemarivanja, prelazi u razvoj mnogih komplikacija, ali i skraćivanja trajanja života. Treba naglasiti da debljina ima velik utjecaj i na psihološki status čovjeka jer se pripisuje tzv. sjedilačkom načinu života, sve većoj dostupnosti brze hrane i stresu (Car, 2008).

2.1. Psihološki aspekt debljine

Posljedice pretilosti djeluju na smanjenje samopoštovanja, poremećaje depresije i prehrane. Slika o sebi je odraz drugih ljudi koji nas okružuju, a ne odraz vlastite procjene i percepcije. Najčešće u srednjem djetinjstvu dijete počinje stvarati procjenu o svojim vrijednostima i tada to postaje najbitnije, kao i da li će biti prihvaćeni od strane okoline. Izgubljeno poštovanje teško se kasnije može dobiti ili promijeniti. Takve osobe stalno strahuju od odbacivanja u društvu, izbjegavaju pojedine tjelesne aktivnosti radi straha od neuspjeha, samokritične su, nepovjerljive, traže krivnju kod drugih i nemaju svoje "ja". Vrlo vjerojatno je da su neki pretili ljudi od najranijeg djetinjstva dobivali negativne komentare na svoj fizički izgled i dalje kroz razvoj svoje nezadovoljstvo upotpunjavali hranom. Budući da je sve to povezano s tjelesnim izgledom, dolazi se do stereotipa da je sve lijepo i dobro, tako da vrlo vjerojatno ovakav problem pogađa i muškarce i žene jednako. Pretpostavlja se da su mršaviji (ljepši) ljudi društveniji, popularniji u društvu, zadovoljniji, ali i sretniji upravo iz razloga jer su kroz djetinjstvo dobivali više pažnje i izgradili visoko samopoštovanje. Što se tiče samopoštovanja, ono se najčešće izgubi upravo radi fizičkog izgleda i to isključivo jer su u djetinjstvu naišli na nekakav neugodan

komentar ili kritiku na račun svog izgleda pa takav neugodan osjećaj nadomještaju hranom (Car, 2008.)

Uz debljinu se također veže i anksioznost, koja se očituje kao neugodan osjećaj tjeskobe, napetosti i nesigurnosti. Osobe s poremećajem anksioznosti najčešće imaju problem s prejedanjem visokokalorične hrane te prestaju jesti tek onda kada ne mogu disati ili kad osjete bol u želucu. Tada najčešće uslijedi osjećaj krivnje i srama zbog gubitka samokontrole.

Također, stres i depresija jedan su od faktora koji utječu na debljinu, a posljedica toga jest način života. Mnogo ljudi u današnje vrijeme izloženo je stresu i depresiji koji se manifestiraju osjećajem nelagode u želucu te ljudi sve više posežu za hranom kako bi ublažili ili uklonili taj neugodan osjećaj. Depresivne osobe najčešće imaju ili povišenu ili smanjenu želju za apetitom i stalno pate od nesanice, sklone su saželjenu od okoline, iscrpljene su, umorne i pesimistične osobe.

Potrebno je naglasiti da je motivacija najbitnija za svakog čovjeka, a posebice za pretile osobe. Motivacija se može mijenjati ovisno o čovjekovom raspoloženju i percepciji situacije u kojoj se nalazi jer nitko nije savršen. Svaki pojedinac treba prvenstveno voljeti samoga sebe i prihvatiti se onakvim kakav zapravo jest. Najbitnije je da pretile osobe svoj problem mogu podijeliti sa svojim najbližim ljudima, razgovarati o svojim ciljevima, postignućima, uspjesima, padovima jer kada prihvate svoj problem lakše će moći boriti protiv debljine i raditi u suradnji sa svojom najiskrenijom podrškom, a to je obitelj (Car, 2008).

2.2. Bolesti uzrokovane debljinom

Debljina je uzrok nezdravog stila života, ali i uzrok nekontroliranog unosa hrane. Kada govorimo o stilu života, govorimo o čovjekovim navikama, rutinama i obrascima ponašanja koji nastaju pod utjecajem socijalnih i kulturalnih aspekata. Ne postoji točna definicija što je to zdrav, a što nezdrav stil života. U ovom slučaju, zdrav stil života povezan je uz ljudsko zdravlje, a to su zdrava prehrana, tjelesna aktivnost i spavanje.

Najčešće bolesti koje su uzrokovane debljinom jesu bolesti srca i krvnih žila. Na njih utječe prekomjerna tjelesna težina, odnosno debljina koja se taloži u trbuhu i koja je vrlo opasna za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Debljina s vremenom

uzrokuje povišeni tlak jer je masno tkivo začepljeno i nema protoka krvi do srca i to prilikom napora ili određene tjelesne aktivnosti. U središnjem živčanom sustavu nastaju oštećenja malih krvnih žila i samog mozga jer povišen krvni tlak izaziva oštećenja arterija. Prekomjerne masnoće u krvi postaju sve tvrđe i slabije elastične pa zbog slabijeg protoka krvi dolazi do bolesti krvnih žila. Bolest se može razviti u anginu pectoris, koja nastaje zbog nedovoljne opskrbljenosti mišića kisikom, koja može prerasti u infarkt srca ili čak u moždani udar (Car, 2008).

Debljinu kao bolest, također prate i spuštene stopala, koja onemogućuju amortizaciju udaraca pri kretanju, zbog čega stradavaju zglobovi na nogama, koljena, kukovi i sama kralježnica. Zbog spuštenih stopala dolazi i do proširenih vena na nogama koje nastaju zbog nedovoljnog protoka krvi iz trbušne šupljine. U ovom slučaju, masa kosti debelih ljudi se povećava, dok elastičnost ne. Kostiju jesu tvrđe, ali i krhke i stoga dolazi do lomova kostiju kod debelih ljudi.

Moguće su i kožne bolesti, najčešće gljivične ili bakterijske infekcije, koje nastaju radi prekomjerne težine i to u naborima između nogu, dojki i ispod trbuha. Deblji ljudi više se znoje i postoji veća mogućnost da će takve infekcije teško liječiti upravo iz razloga što mogu biti bolni, imati neugodan miris koji se teško prikriva dezodoransima ili se dijelom pretvarati u spolne hormone suprotnog spola (npr. dlakavost, akne).

Treba naglasiti i neuroze kao razvoj bolesti, odnosno izolaciju debelih ljudi i to već u najranijoj dobi gdje su deblja djeca predmet ismijavanja od strane vršnjaka koji ih odbacuju iz grupe, igre ili nekih tjelesnih aktivnosti. Stoga se već u najranijoj dobi razvija nesigurnost što se često rezultira psihoneurotskim smetnjama ili depresijama (Car, 2008).

2.3. Liječenje debljine

Da bi uopće liječenje bilo uspješno, potrebno je pridržavati se principa. Ovakav proces nije nimalo lagan, a ni ostvariv u kratko vrijeme. Pretilu osobu potrebno je potaknuti na sve životne promjene koje će uslijediti liječenjem. Liječenje debljine dug je proces koji u svojem programu mora sadržavati cilj, odnosno novu organizaciju svakodnevnih navika i životnog stila, bavljenje tjelesnom aktivnošću, upoznavanje s novim uvjetima života, obvezama, navikama, pravilima ponašanja. Za

liječenje je potrebna prije svega motivacija i cilj, ali i napor kako bi se postigao određeni uspjeh. Prvi korak liječenja jest uložiti ogroman trud u cijeli proces i uvesti nove životne promjene, kvalitetnu organizaciju, jaku volju i želju za pozitivnim ishodom. Drugi korak jest održavanje novog stila života i usvojenih zdravih životnih navika uz koje će liječenje teći glatko i bez ikakvog napora. Bolesnik naravno ne bi trebao kroz tu fazu i liječenje prolaziti sam. Vrlo je bitno da bolesnik ima punu podršku od strane obitelji, ali i od strane liječnika, koji će kao stručna osoba sudjelovati u tom procesu.

Za pravilno liječenje pretilosti vrlo je bitna intervencija liječnika koji će stručno ustanoviti problem, kao i uvesti promjene u načinu prehrane i stila života pretilog čovjeka. U suradnji s liječnikom potrebno je preispitati unos dnevnih obroka, veličinu prosječnog obroka, konzumaciju alkoholnih napitaka, vrstu namirnica koju konzumira te se najčešće od pretila osobe traži da kroz tjedan dana vodi dnevnik hrane i pića kako bi se ustanovilo što se u prehrani obavezno treba mijenjati (Sučić, 1998.).

Prije bilo kakvih prakticiranja dijeta, potrebno je upozoriti na to da pretilost nastaje ukoliko osoba unosi preveliku količinu hrane u svoj organizam, više nego što je može potrošiti. Stoga mora postojati nekakva bilanca gdje do pretilosti ne bi trebalo doći, odnosno raditi na tome da se ona ne širi. Unos hrane mora se i potrošiti na način da se unos energije hranom potroši na energiju kretanja ili obavljanja bilo kakve fizičke aktivnosti.

Postoje razne dijete koje su danas aktualne na tržištu, ali i lako dostupne baš u cilju mršavljenja, odnosno liječenja debljine. Mršavljenje kao proces ne bi smio dovoditi čovjeka u opasnost, već bi čovjekovo zdravstveno stanje trebalo ostati isto kakvo je bilo i prije upotrebe određene dijete. Nažalost, problem je u tome što će pretila osoba percipirati da je postupak dijete vrlo brz proces mršavljenja, no to nije tako. Najčešće se izgubi volja i motivacija za nastavak liječenja jer je traženje stručne pomoći bila samo izlika radi popunjavanja vlastite svijesti o tome da je nemoguće smršavjeti (Jelčić, 2014).

3. PRAĆENJE RASTA PREDŠKOLSKOG DJETETA

Rast je jedan od najbitnijih pokazatelja dječjeg zdravlja i razvoja. Djeca rastu i razvijaju se različitim brzinama, veličinama i oblicima te je ponekad teško ustanoviti da li je poneko dijete pretilo u usporedbi sa svojim vršnjacima.

Nakon rođenja dijete odlazi na sistematske preglede te se tijekom svojih redovitih liječničkih pregleda važe i mjeri. Liječnik sve podatke i mjere unosi u grafikon rasta koji omogućuje praćenje djetetova rasta tijekom određenog vremenskog razdoblja.

Grafikon rasta prikazuje dobitak na težini i rast djeteta. Svako dijete već u rodilištu dobije svoju zdravstvenu knjižicu u koju se unose podaci o rastu i razvoju djeteta. Sve se to unosi u krivulje rasta, gdje se lako može uočiti svako odstupanje kod djeteta koje je normalno raslo. Ovakva metoda, pomaže svakom roditelju konzultirati se s djetetovim liječnikom i regirati na vrijeme, ukoliko je to potrebno (Gavin, 2007).

3.1. Indeks tjelesne mase (ITM)

Tjelesna masa svakog čovjeka jest zbroj mase kostiju, mišića, svih organa, tjelesne tekućine i masnog tkiva. Svi unutrašnji dijelovi tijela podliježu promjenama, bilo da li govorimo o rastu, tjelesnoj aktivnosti ili životnoj dobi. Masti u tijelu su energetska rezerva i podložne su različitim promjenama prilikom rasta čovjeka, starenja, promjenama u okolini, prehrani ili tjelesnoj aktivnosti. Masno tkivo čini 10% tjelesne mase kod normalne djece pri samom rođenju (Sučić, 1998.).

Indeks tjelesne mase je način procjene količine masti u tijelu. Većina djece po uhranjenosti ulazi u kategoriju normalno teške djece, a ona obuhvaća širok raspon visina i težina. ITM tablice pomažu liječnicima otkriti djecu koja već jesu pretila ili koja su u opasnosti da to postanu. Uoči li se problem dovoljno rano, liječnici i roditelji surađujući zajedno mogu pomoći djetetu da izbjegne pretilost, pomažući mu da promijeni prehrambene navike i stekne naviku bavljenja tjelovježbom. U današnje vrijeme kad se broj pretila djece alarmantno povećava, redovito izračunavanje i povećanje ITM-a djeteta od velike je koristi.

Indeks tjelesne mase izračunava se različito kod dječaka i djevojčica, s obzirom na njihovu dob i spol. Pretilost kod djece određuje se dijeljenjem tjelesne težine u kilogramima s kvadratom tjelesne visine u metrima.

Roditeljima tada može zatrebati liječnička pomoć (ili pomoć nutricionista) da procijene je li djetetovo brzo dobivanje na težini normalan dio procesa sazrijevanja ili bi se trebali zabrinuti. Pojedini su, pak, roditelji zabrinuti da im je dijete premršavo ili da ne jede dovoljno. Međutim, vrlo malo djece s težinom ispod prosječne kasnije ima zdravstvenih problema ili drugih razloga za brigu.

Važno je prije nego što se potegnu neke mjere otići do djetetova liječnika koji će na osnovu djetetove težine i visine, ali i podataka o dotadašnjem rastu i razvoju utvrditi radi li se stvarno o pretilosti ili ne.

Odrediti je li dijete pretilo ili ne nije tako jednostavno jer se djeca često ne razvijaju onako kako se to vidi u tablicama rasta. Važno je voditi brigu i o dobi djeteta. Na različite se načine određuje pretilost u različitoj dobi djece. Zato je važno da odluku o tome da li je dijete pretilo donijeti u suradnji s liječnikom djeteta (Gavin, 2007).

3.2. Procjena zdravlja, visine i težine djeteta

Za procjenu zdravlja, pravilne visine i težine djeteta potrebno je ustanoviti nekoliko bitnih stvari, bilo da je to ustanoviti pretilost ili nepravilan rast i razvoj. U takvom slučaju, roditelji bi trebali ustanoviti da li su prehrambene navike djeteta kvalitetne i da li se isto to dijete pravilno razvija i raste. Procjena visine i težine svakog djeteta unosi se u zdravstvenu knjižicu već prilikom poroda te se one obilježavaju tzv. krivuljama rasta, gdje se njihovim praćenjem mogu ustanoviti različita odstupanja kod djeteta koje je normalno raslo. Takva vizualna pomoć pomaže roditeljima reagirati na vrijeme, odlaskom kod liječnika ili nutricionista koji će zasigurno roditelje uputiti da li se radi o pretilosti ili ne. Za takve slučajeve bitno je obratiti se liječniku, jer pretilost nije lako odrediti iz razloga što se sva djeca razvijaju različito i ne uvijek onako kako se to vidi u tablicama rasta.

Liječnik može roditelja uputiti k nutricionisti, gdje će se utvrditi fizičko stanje djeteta i izračunati njegov ITM. Dijete će poraditi na promjeni načina života, zajedno sa svojim roditeljima, ukoliko se ustanovi da je dijete pretilo. Potrebno je istu tjelesnu težinu održavati, kako bi dijete postalo vitkije dok raste. I za roditelja i za dijete najveći

gubitak vremena bio bi brzo skidanje težine i konzumacija različitih dijete za mršavljenje (Gavin, 2007).

4.PRETILOST KOD DJECE

Pretilost danas postaje sve rasprostranjenija i javlja se u najranijoj dobi. Na pretilost utječe mnogo faktora, ali prije svega genetika i životne navike. Stoga, problem pretilost ponekad može zahvatiti cijelu obitelj jer se geni prenose na buduće generacije. Dakle, što je novorođenče deblje u ranijoj dobi, to je sve veća mogućnost za veću sklonost pretilosti u kasnijoj dobi. Kao kod svakog čovjeka, pretilost kao takva nosi mnoge zdravstvene rizike (kardiovaskularne bolesti, dijabetes, hipertenzija) i kao takva, razvija i mnoge psihičke probleme kod djeteta. Pretilost u toj situaciji postaje problem jer vršnjaci mogu ismijavati, zadirkivati i podsmijavati pretilo dijete, koje će lako izgubiti samopoštovanje, biti sklonije depresiji i patnji. Pretilo dijete često je nespretnije od ostale djece, teško se uklapa u različite aktivnosti i uvijek je na udaru ismijavanja (Gavin, 2007).

U predškolskoj dobi, djeca su itekako svjesna svoje težine i svog problema. Stoga je to razdoblje, razdoblje promjena u kojem djeca postaju neovisna o roditeljima i pouzdaju se u sebe. Potrebna im je pomoć roditelja tako da budu shvaćeni i neodbačeni te da uz roditelje uče kako se zdravo hraniti, kako održavati vlastitu težinu s obzirom na bavljenje tjelesnih aktivnosti. Pretilost djeteta ne smije se zanemariti jer tada, nažalost, dolazimo do povećanja opasnosti od raznih zdravstvenih problema (Gavin, 2007).

Danas prevladava mišljenje da je deblje dijete znak njegova zdravlja i pravilnog razvoja. Dijete već od rane dobi može biti pretilo i tako se razvijati tijekom cijelog života. Djetetu sklonom pretilosti dobro je pojačati tjelesne aktivnosti i uključivanje u sportske aktivnosti. Međutim, vrlo je teško krenuti i početi se baviti bilo čime jer su loše navike već duboko ukorijenjene i teže se ispravljaju. Stoga se često takva djeca moraju uključiti i u psihoterapijski tretman ili moraju imati čvrstu podršku u cijeloj obitelji (Gavin, 2007).

4.1. Pretilo dijete

Pretila djeca svjesna su svoje debljine. Nezadovoljni su svojim izgledom, ponekad kritikama roditelja, ali i zadirkivanju od strane vršnjaka. Bitno je napomenuti

da je smanjenje prekomjerne težine lakše smanjiti u predškolskoj, nego što je to teže u kasnijoj dobi. Najbitnije je promijeniti životne navike i usmjeravati dijete na pravilan put ka zdravoj prehrani i redovitoj tjelesnoj aktivnosti (Gavin, 2007).

Pretilo dijete ne bi smjelo održavati nikakve dijete jer se ne preporučuje i nikako nije zdravo, osim ukoliko je za to dobilo dopuštenje liječnika ili nutricionista. Drastične promjene smanjenja količine kalorija ili izbacivanje namirnica koje sadrže hranjive tvari može biti opasno po zdravlje djeteta te može omesti njegov rast i razvoj. Djeca ne bi smjela konzumirati različite pripravke za smanjenje težine zato što oni mogu štetno utjecati na dijete, a i time učimo djecu da se prekomjerna tjelesna težina regulira tabletama, što je vrlo pogrešna metoda. Osnovna pravilo zdrave prehrane jest uzimanje tri obroka normalne veličine uz jedan međuobrok (Gavin, 2007).

Kod smanjenja prekomjerne težine dobra je vijest da su djeca u prednosti, a njihova glavna prednost su roditelji koji žele pomoći svom djetetu. Roditelji na djecu, pogotovo mlađu, mogu pozitivno utjecati usmjeravajući ih pravim putem prema pravilnoj prehrani i redovitoj tjelesnoj aktivnosti. Djetetu je bitno naglasiti da njegova vrijednost nije manja, zbog njegove pretilosti, već se u ovom slučaju roditelji, zajedno s djetetom trebaju posvetiti zajedništvu u obitelji i to na način bavljenja tjelesnom aktivnošću i promjenom prehrambenih navika. Pretilo dijete je svjesno svoje pretilosti i ponekad mu je to teško priznati, ukoliko zna da nema podršku roditelja. Takvo dijete je najčešće iskompleksirano, stoga svaki roditelj pretilom djetetu mora biti model i uzor kako bi ga uvelo u svijet tjelesne aktivnosti i zdravih prehrambenih navika (Gavin, 2007).

4.2. Posljedice pretilosti

Pretilost ima različite posljedice, primjerice duševne i zdravstvene. Djeca predškolske dobi su podvrgnuta različitim ismijavanjima, podrugivanjima i odbacivanjima u društvu, što utječe na njihovu negativnu sliku o samome sebi. Ovakav problem teško je rješiv jer se djeca najčešće povuku u sebe, što nadalje utječe na manjak samopouzdanja i osjećaj manje vrijednosti u društvu. Naime, podsmijavanje je ipak više prisutnije kod malo starije djece, prije svega zbog prisutnosti bavljenja različitim tjelesnim aktivnostima, gdje je pretilo dijete unaprijed upoznato sa svojim nemogućnostima i straha od loših rezultata. Stoga je važno da se

svako pretilo dijete potiče i motivira, upravo zbog važnosti njegovog razvoja samopouzdanja, osjećaja važnosti u društvu, kako ne bi došlo do potištenosti i rizičnih problema u ponašanju.

Pretilost je ipak najveći zdravstveni problem koji se širi od najranije dobi. Stoga je bitno prepoznati svako pretilo dijete koje se bori sa svojom vlastitom pretilošću, kako bi se na vrijeme moglo intervenirati. Pretilost utječe na razvoj i širenje različitih kardiovaskularnih bolesti, krvnog tlaka, dijabetesa, ali i mogućnosti od moždanog i srčanog udara u kasnijoj dobi.

U ovakvim situacijama, potrebno je potražiti liječničku pomoć pedijatra, koji će procijeniti i predložiti kako dalje rješavati taj problem. Roditelji se prije svega trebaju suočiti s ovim problemom i biti podrška svom djetetu te zajedno s njim sudjelovati u različitim programima i aktivnostima za smanjenje tjelesne težine ili otići kod nutricionista po upute za zdraviju prehranu, ali nikako dijete prisiljavati na stroge i rigorozne dijete. Takva pomoć i promjena prehrambenih navika kod mlađe će se djece lakše promijeniti jer roditelji imaju veći utjecaj na izbor hrane (Gavin, 2007).

Ukoliko su dijete i roditelj spremni za rješavanje problema pretilosti, potrebno je napomenuti da moraju biti svjesni da taj proces neće biti nimalo jednostavan. Roditelj dok pomaže svom djetetu, mora zajedno s njim sudjelovati, biti mu podrška, izvor ohrabrenja i ljubavi. Zajedno s djetetom treba promijeniti svakodnevne životne navike, poput unosa bavljenja tjelesnih aktivnosti, kalorijski manje obroka, više kretanja. Ovakav pristup izuzetno je bitan, radi samog promicanja zdravih prehrambenih navika i aktivnosti, ali cijele obitelji.

Ukoliko se određene navike na promjene, a pretilost zanemari, u kasnijoj dobi će se teže ispraviti.

Slučajevi pretilosti moraju se intervenirati prije polaska u školu, upravo radi pojave puberteta i hormonalnih promjena koji će uslijediti u školskoj dobi, a to su:

- očekivanje ponašanja u skladu sa svojim izgledom
- pojava ortopedskih problema, problemi s kostima i zglobovima
- nesudjelovanje u tjelesnim aktivnostima
- pad koncentracije, nemiran san, brz umor, nekondicija
- povišen krvni tlak
- problemi s disanjem i obavljanjem tjelesnih aktivnosti
- neredoviti menstrualni ciklusi kod djevojčica.

4.3. Prevencijski program

Bitno je povećati fizičku aktivnost cijele obitelji jer je redovita fizička aktivnost kombinirana sa zdravim navikama hranjenja najbolji način kontroliranja tjelesne težine. Prevencijskim programom dobro je planirati aktivnosti na otvorenom, u prirodi, u šetnji, na igralištu itd. Važno je voditi računa da tjelesna aktivnost ne bude opterećenje već želja, motivacija i mogućnost za dijete i obitelj da budu aktivni.

Što ranije počnemo učiti dijete zdravim prehrambenim navikama, to će šansa da dijete bude pretilo biti manja. Važno je djetetu reći da je hrana važna za rast i razvoj, isto kao što je potrebna da bi nam dala snagu i energiju koja omogućuje da tijelo funkcionira.

Pravila ponašanja moraju se znati, ali i poštovati. Dijete od najranije dobi treba naučiti gdje se jede i kako se ponaša za stolom. Roditelji u ovom slučaju djetetu moraju poslužiti kao dobar primjer jer je općepoznato da djeca imitiraju sve ono što vide. Stoga ukoliko roditelj jede ispred televizije, može očekivati da će dijete neće biti ništa bolje. Smatrat će to dobrim primjerom i ispravnom gestom. Ukoliko se roditelj ne bavi tjelesnom aktivnošću, biti će to također nepoznat pojam za dijete.

Dijete se mora osjećati voljeno i sigurno od strane roditelja, ali se isto tako ne smije bježati od razgovora o debljini. Djetetu se treba pružiti apsolutna podrška roditelja, kako bi ono prvenstveno prihvatilo sebe jer znamo da je djetetu najbitnije mišljenje njegovih roditelja.

Uvođenjem zdravih navika od strane roditelja, dijete će naučiti da ono nije manje vrijedno zbog toga što je pretilo. Takvim poboljšanim stilom života, roditelj će djetetu pružiti podršku i biti mu uzor u obavljanju različitih tjelesnih aktivnosti, obavljanju kućanskih poslova, usvajanjem zdravih prehrambenih navika, gdje će dijete steći naviku koja dovodi do tjelesnog i psihičkog zadovoljstva (Gavin, 2007).

4.4. Pristup pretilosti

Na pretilost ne treba reagirati onda kada ona nastane, već raditi na tome da se ona ne pojavi i obavezno održavati tjelesnu težinu djeteta. Pristup ozbiljnom problemu, odnosno pretilosti može postati od bitne važnosti za promjene životnih navika, zdrave prehrane i redovite tjelovježbe. Ova metoda važna je iz razloga što se

djetetu prenose neka nova iskustva, drugačija rutina i motivacija za pridržavanje tih navika kroz cijeli život. Pristup prije svega mora biti uključivanje cijele obitelji na unos promjena u život. Svi zajedno trebaju raditi na tome da budu zdravi, a vođe ovakvog pristupa trebaju biti roditelji. Odrasle osobe moraju biti primjer maloj djeci jer od njih sve kreće. Ukoliko dijete vidi da se roditelj bavi tjelesnom aktivnošću te da zdravo jede, zasigurno će i ono. Cijela obitelj trebala bi biti aktivna sa što manje sjedilačkih aktivnosti. Zanimljivo je što se uz obiteljski pristup mogu uvesti i poneke aktivnosti u koje će se uključiti i djeca i koji su od vrlo bitne važnosti s obzirom da djeca puno nauče. Djeca se mogu uključiti u aktivnost kuhanja, zajedno sa svojim roditeljima gdje će im se pokazati koliko su oni zapravo bitni i nisu odbačeni. Na taj način se upoznaju se različitim zdravim namirnicama, matematičkim vještinama prilikom mjerenja količina, kemijskim procesima prilikom kuhanja i sl. Uz različite aktivnosti, djecu je bitno naučiti i da se jede za stolom, zajedno sa cijelom obitelji gdje se pruža prilika za druženje, razgovor i diskusiju o hrani (Gavin, 2007).

Ukoliko je dijete pretilo, liječnik će uputiti roditelja ka stručnjaku za pravilniju prehranu. Liječnik opće prakse predložit će roditelju koje korake treba poduzeti kako bi pomogli pretilom djetetu. Tri su moguća pristupa:

- usporavanje povećanja težine
- zaustavljanje povećanja težine
- gubitak težine.

Postupak smanjenja težine moraju nadzirati ili liječnik ili nutricionist, koji moraju naglasiti takozvane promjene u načinu života. Brzo skidanje kilaže nipošto nije povoljno za dijete, kao ni razne dijete za mršavljenje, naročito prehrana s jako malo kalorija te dijetalne namirnice. Ukoliko govorimo o ozbiljnom problemu pretilosti predškolskog djeteta, najbitnije je hitno se obratiti dječjem pedijatru koji ustanovljuje što i kako dalje. Radi se o mnogobrojnim programima za smanjenje tjelesne težine djeteta te upućivanje djeteta nutricionistu koji također, i roditelja i dijete upućuje na određeni savjet ili program. Nutricionist na taj način procjenjuje zdravstvenu povijest djeteta te fizičko stanje, kao što će i izračunati djetetov ITM. Nakon odrađenih podataka, utvrđuju se prehrambene promjene koje moraju uslijediti za cijelu obitelj i uz to da ih i roditelji i dijete primjenjuju. Najbitnije je da roditelji interveniraju takav problem na vrijeme kako ne bi došlo do težeg djetetovog stanja (Gavin, 2007).

5. FAZE PREHRANE OD NOVOROĐENČETA DO PREDŠKOLSKOG DJETETA

Najbolji način za postizanje zdravog hranjenja djeteta jest omogućiti im zdravo se hraniti već u najranijoj dobi jer je uravnotežena prehrana vrlo važna za pravilan rast i razvoj. Zdrave navike prehrane počinju se izgrađivati u najranijim godinama života, stoga je bitno naglasiti da prehrana mora biti bogata kalorijama i svim hranjivim sastojcima. Vrlo je vjerojatno da će dijete u ovoj fazi biti izbirljivo, odnosno da će često odbijati hranu ili neredovito jesti. Ipak, prehrambene navike djeteta počinju se tek razvijati i ono zapravo uči i istražuje svijet hrane. (Kellow, 2007).

5.1. Novorođenčad i dojenčad (prvi mjeseci života)

Prva godina života je razdoblje ubrzanog rasta i razvoja. Novorođenčad se počinje služiti rukama, sjediti, stajati, puzati. Ono ima razvijene sposobnosti važne za rast i razvoj jer može i zna izraziti želju za hranom. Stoga je bitno napomenuti dojenje koje je najpoželjniji način hranjenja novorođenčadi jer majčino mlijeko sadrži sve bitne količine proteina, masti, ugljikohidrata koji su potrebni malom djetetu. Kako beba raste, mijenja se i način prehrane jer se automatski mijenja i djetetov probavni sustav. Najbitnije je prepoznati djetetove signale i znati kada je dijete gladno, ali i sito. Za kvalitetno dojenje svakog djeteta, majka se prvenstveno treba zdravo hraniti. Najidealnije za majku je pojesti 5 obroka dnevno u kojem su uključeni voće i povrće, integralna hrana i riba. Treba strogo izbjegavati kofein u različitim namirnicama, nikotin, alkohol, jake lijekove i dijete. (Percl, 1999.)

Nakon nekoliko mjeseci, djetetov probavni sustav se mijenja i širi, gdje se dijete više ne može zadovoljiti majčinim mlijekom, već je ono sposobno za žvakanje i gutanje čvršće hrane. Stoga je većina dojenčadi spremna za uvođenje nove hrane, ali se izričito mora obratiti pozornost o kojoj je vrsti hrane riječ jer se neki organi kod dojenčeta nisu u potpunosti razvili pa može doći do različitih alergijskih reakcija, nadutosti, povraćanja i slično. Važno je postepeno unositi namirnice. U tom slučaju, radi se o različitim kašicama od voća, žitaricama, rižom, povrćem (mrkva, blitva,

špinat, cvjetača, tikvica). Meso se uvodi potkraj šestog mjeseca dojenčeta koje bi bilo najidealnije pomiješati s povrćem radi lakšeg gutanja.

S osam mjeseci dijete je spremno konzumirati čvršću i krutiju hranu, s obzirom da se mijenja i njegov probavni sustav koji to zahtijeva. Ovo razdoblje bitno je zato što se dijete počinje samo koristiti svojim rukama i prstima kako bi koristilo hranu. Svako dojenče u ovom razdoblju različito se razvija, kako svojom težinom, tako i veličinom. Neke osnovne namirnice trebalo bi zamijeniti i proširiti drugima, koji su bogati vitaminima, mineralima, ugljikohidratima, što je potrebno za zdrav i pravilan razvoj svakog dojenčeta. S osam mjeseci, poželjno je hraniti dijete s ribom, citrusnim voćem, tamnozelenim povrćem, rajčicom, ali i mlijekom koje je i dalje neophodno u ovom razdoblju (Kellow, 2007).

5.2. Od druge do pete godine

Početak druge godine kod djeteta donosi brojne promjene. Prije svega, to je pojava zubića koja znatno olakšava žvakanje hrane, ali i razvoj djetetove energije, radoznalosti, aktivnosti, razvoj otkrivanja i istraživanja kako bi postalo samostalno u obavljanju svih aktivnosti, u ovom slučaju kako bi se samostalno hranilo. Dijete se u ovom razdoblje treba naučiti o promjeni hranjenja, ali i njegovog mjesta. Ono postaje nezavisno i samostalno, koristi se različitim priborom, uči da se jede za stolom i postepeno se uči pravilima ponašanja za stolom.

Ovo je vrlo rizično razdoblje, iz razloga što se rast kod dvogodišnjeg djeteta usporava, a tjelesna težina tijela znatno povećava. Dijete u drugoj godini može jesti apsolutno sve, stoga treba pobrinuti o količini hrane koju će dijete svakodnevno konzumirati. Međutim, svako se dijete razvija različitom brzinom; obroci se razlikuju s obzirom na aktivnosti, građu i metabolizmu djeteta.

Cijela obitelj se treba zdravo hraniti, pristojno se ponašati za stolom i koristiti se određenim priborom te jesti za stolom. Ukoliko roditelj postavi takve uvjete, dijete će napredovati u svakom pogledu hranjenja i ponašanja za stolom (Kellow, 2007).

5.3. Od pete do sedme godine

Za dijete od 5 godina već možemo reći da je izgrađeno i da ima samostalnu kontrolu nad vlastitim tijelom. Predškolci počinju shvaćati važnost hrane, odnosno da je ona potrebna za našu energiju, rast i razvoj, shvaćaju i zašto pojedinu hranu jedemo u određeno doba dana. Znaju se samostalno koristiti priborom, što znatno olakšava njihovo hranjenje. Oni zapravo shvaćaju sve i postaju mali istraživači; koriste se pojedinim kuhinjskim priborom, pomažu roditeljima u pripremanju jela i znaju se ponašati za stolom. Međutim, temelj njihovog ponašanja i unosa hrane iz najranijeg razvoja, utječe na navike koje će se stvoriti u kasnijoj dobi. Ukoliko dijete nije stvorilo određene pravilne navike, polaskom u školu i u kasnijem razdoblju dijete će postati pretilo, ukoliko je naviklo unositi hranu u velikim količinama. Stoga valja nastaviti dijete usmjeravati na bavljenje različitim aktivnostima i na konzumaciju male količine obroka (Kellow, 2007).

6. PREHRANA I PREHRAMBENE NAVIKE KOD DJECE

Pravilna prehrana u djetinjstvu vrlo je važna za optimalan rast i razvoj. Ona nam pomaže održati normalnu težinu, dati nam snagu za svakodnevno funkcioniranje, ali i potiče na zdrave prehrambene navike kroz cijeli život. Velika je vjerojatnost da će djeca koja jedu raznoliko zadovoljiti potrebe za hranjivim sastojcima. Djecu je potrebno servirati hranom iz svih skupina (ugljikohidrati, bjelančevine, voće, povrće i drugo). Djeci je također dobro ponuditi tanjur pun šarenih namirnica koji je na prvi pogled primamljiv i zanimljiv, kao i bogat svim hranjivim sastojcima koje djeca trebaju. Hrana prije svega treba biti primamljiva svakom djetetu, ali i biti izvor užitka. Djecu se ne treba prisiljavati na hranu koju ne vole ili ne žele jesti, potrebno je samo imati dobar pristup i pustiti ih da svojevorno pojedu onoliko koliko mogu i žele. Dakle, s hranom, ukoliko smo kreativni, možemo pridobiti dijete tako da ukrasimo tanjur različitim namirnicama, punih boje, što će zasigurno svakom djetetu biti zanimljivo i privlačno (Komnenović, 2011.)

6.1. Gladno i žedno dijete

Djeca prije svega trebaju znati razliku između riječi gladan i sit. Međutim, ovdje se može raditi o problemu kod izražavanja gladi zamjenom osjećaja dosade, usamljenosti ili tuge koje djeca ne mogu ili ne znaju izraziti. Problem se može proširiti tako da dijete hranom ublažuje tugu, što će navoditi dijete da uvijek prekomjerno jede, a uz to, kako vrijeme bude odmicalo, tu lošu naviku teško će bilo tko ispraviti, ne utvrdi li se ona na vrijeme.

Predškolsko dijete bi prosječno trebalo jesti tri obroka dnevno, ali i tokom dana djeca vole grickati razne grickalice ili pojesti neki slatkiš. Stoga je problem, ukoliko dijete jede visokokaloričnu hranu i ukoliko jede stalno i povremeno ima veću mogućnost, pri riziku je od porasta težine. Roditelji u ovom slučaju trebaju brinuti o tome kada će dijete jesti i koliko će hrane količinski pojesti.

Također, djeca ne bi trebala piti slatke gazirane sokove budući da oni mogu predstavljati prepreku zdravoj i dobroj prehrani, kao što mogu smanjiti djetetov apetit.

Takva djeca mogu postaviti temelj za dobivanjem prekomjernih kilograma te kako rastu, sve je veća mogućnost za nastavak debljanja. Djeci je najbolje ponuditi vodu ili mlijeko kao najzdravije namirnice i to nakon što su nešto pojeli, kako ne bi došlo do sitosti koja je prevladala upravo radi prevelikog unosa nepotrebnih pića (Komnenović, 2011.).

6.2. Pravilan unos hrane i tekućina

Većina predškolske djece nema prevelik apetit, stoga je vrlo važno istaknuti glavne obroke u danu. Djeca vrlo često između glavnih obroka grickaju nezdrave grickalice koje im „lažno“ napune želudac i djeca postaju sita. Isto tako vrijedi i za tekućine. Nije potrebno popiti previše tekućine između obroka. Djeci je potrebno nuditi novu vrstu hrane i njezin širok izbor. Najbitnije je da je takva vrsta hrane zdrava i bogata svim sastojcima. Također, djetetu nije dobro zabraniti slatkiše, bitno je naglasiti da njih nije dobro jesti prečesto, već ponekad povremeno. Oni isto tako ne bi smjeli biti nagrada djetetu ukoliko mu je rečeno da mora pojesti sve na tanjuru. Takva metoda ne spada u uravnoteženu i raznovrsnu prehranu (Kellow, 2007).

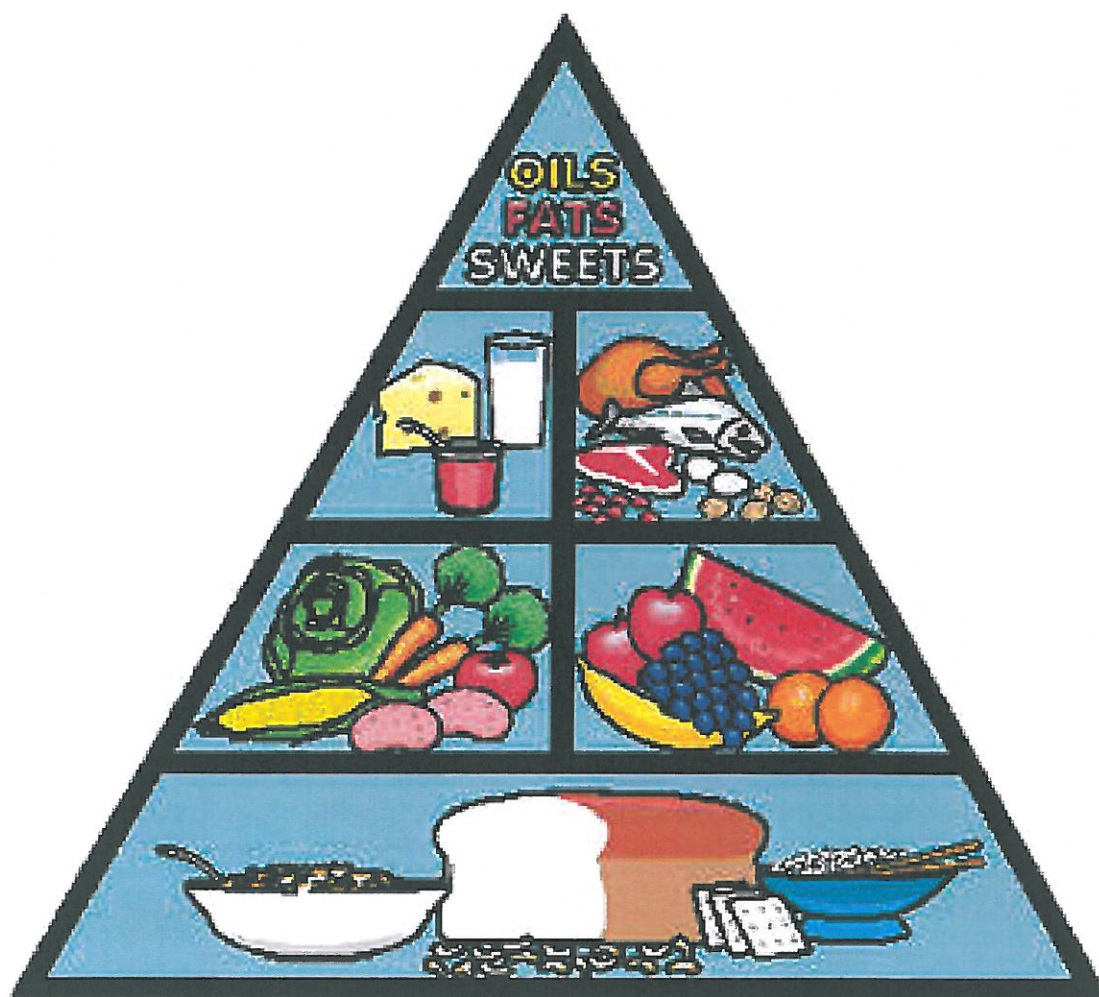
Za svako predškolsko dijete bitno je svakodnevno unijeti:

- svježe voće i povrće
- meso, riba
- svježi voćni sokovi, voda, mlijeko
- žitarice u kombinaciji s jogurtom.
-

Dječja prehrana mora biti kompletna i bogata jer bez odgovarajućih hranjivih sastojaka dijete će se razvijati slabo i sporo. Djetetov organizam mora funkcionirati i to na osnovu nekoliko hranjivih sastojaka koji nas čine zdravima: bjelančevine, masti, ugljikohidrati, minerali, vitamini i voda (Komnenović, 2011.).

6.3. Hranjivi sastojci

Piramida pravilne prehrane podijeljena je u šest kategorija i sastavljena je od četiri nivoa. Prvi nivo sastavljen je od žitarica koji bi trebao biti neizostavan dio na svakom tanjuru. Zatim, drugi nivo sastavljen je od voća i povrća, treći nivo koji se dijeli na mlijeko, mliječne proizvode i ribu i meso te na samome vrhu, odnosno na četvrtom nivou nalaze se masti, odnosno slatkiši koji bi se trebali konzumirati u najmanjim količinama.



Slika 1. Piramida pravilne prehrane

Bjelančevine

Bjelančevine su vrlo važne za proizvodnju energije i nalaze se u svim vrstama mesa, ribi, jajima, mliječnim proizvodima, orašastim plodovima, sjemenkama, mahunarkama i žitaricama. Unosom bjelančevina, tijelo ih razgrađuje kako bi nam poslužile za izgradnju i održavanje mišića, kostiju, organa, krvi i imunološkog sustava. Bjelančevine su vrlo važne za zdrav rast i razvoj, stoga je isto tako važno da ih djeca često jedu. Najbitnije je da svako dijete svakodnevno unosi dovoljnu količinu bjelančevina koja mu je potrebna jer se u nekim namirnicama nalazi svih devet aminokiselina (meso, mlijeko), dok u povrću nestaju jedna ili više njih. Naš organizam ne proizvodi bjelančevine, stoga ih je potrebno svakodnevno unositi hranom. Nedovoljno unošenje bjelančevina u vlastiti organizam dovodi do otpornosti organizma na različite bolesti kao i probleme vezane za pravilan rast i razvoj (Gavin, 2007).

Masti

Masnoće imaju puno više kalorija od bjelančevina i ugljikohidrata, no također su potrebne za razvoj energije, posebice kod djece jer je djeci potrebno više masti, nego odraslima. Međutim, njihovim preobilnim unosom moramo računati na opasnost jer ukoliko organizam ne potroši određenu količinu masti, stvara se masno tkivo. Masnoće su također potrebne za rast i razvoj i tijelu daju energiju, kao što pomažu u apsorpciji određenih vitamina.

Postoje nezasićene masnoće koje se nalaze u biljnim namirnicama i ribi. One su tzv. dobre masti koje su neutralne i zdrave za srce (masline, biljna ulja, svježa tunjevina). Međutim, postoje i zasićene masnoće koje se nalaze u proizvodima životinjskog porijekla, svinjskoj masti, mlijeku i siru. Njihov pretjeran unos može stvoriti velik problem kod podizanja razine kolesterola u krvi koji je zaslužan za brojne infekcije i srčane bolesti. Vrlo važnu ulogu imaju geni s obzirom na njihovu ulogu u preradi kolesterola. Stoga, ukoliko je dijete predodređeno za skupljanje previše kolesterola u krvi, imati će veće izgleda za debljanje, oboljenje srca i srčanih bolesti (Komnenović, 2011.).

Ugljikohidrati

Ugljikohidrati su najveći izvor energije i potrebni su i odraslima i djeci jer su najvažniji za stvaranje energije tijela. Njih sadrži većina namirnica. Postoje dva oblika ugljikohidrata, a to su jednostavni šećeri (jednostavni ugljikohidrati) i škrobovi (složeni ugljikohidrati). Složeni ugljikohidrati se probavom razlažu na jednostavne šećere i nikako nisu štetne za tijelo. Ugljikohidrate nalazimo u kruhu, žitaricama, riži, tjestenini, povrću ili u jednostavnim ugljikohidratima (šećera fruktoze, glukoze i laktoze).

Ugljikohidrate je najbolje unijeti za doručak s obzirom da je cijeli dan ispred nas i čekaju nas brojne aktivnosti. Tako nam ugljikohidrati daju potrebnu energiju za početak dana. Najbolje je unijeti ih i nekoliko sati prije tjelesne aktivnosti kako se ne bi taložili u tijelu, već bi tijelo iskoristilo unesene kalorije. Ugljikohidrate je potrebno birati s obzirom na to želimo li da nas određeni obrok zasiti, hoćemo li imati određene probavne smetnje i kakvom ćemo se aktivnosti baviti toga dana.

Nedostatak ugljikohidrata u tijelu dovodi do trošenja rezervnih masti, gdje tijelo počinje gubiti snagu i mršavi. Ukoliko unosimo i preveliku količinu ugljikohidrata, tijelo se počinje debljati jer se višak ugljikohidrata pretvara u masnoće. Stoga je najbitnije od svih hranjivih sastojaka, najpravičnije znati unositi određen broj kalorija ugljikohidrata jer su prvenstveno ugljikohidrati zaslužni za prekomjernu težinu. Ne sadrže sve namirnice istu količinu ugljikohidrata jer postoje vrste ugljikohidrata, udjel vlakana i drugi čimbenici koji utječu na to kako ćemo probavljati i apsorbirati određene ugljikohidrate (Gavin, 2007).

Vlakna

Vlakna su potrebna za probavni trakt svakog čovjeka i odgovorna su za zdravu probavu. Vlakna nam daju lažni osjećaj sitosti i nemaju kalorija. Vlakna se nalaze u povrću, voću i žitaricama, odnosno u svim namirnicama koje svakodnevno konzumiramo. Ona su nužna za vitkost i prije svega za dobru i zdravu probavu. Kod predškolske djece, previše vlakana brzo zasiti dijete pa ponekad ono prestane jesti prije nego li je zadovoljilo stvarnu potrebu za hranjivim sastojcima.

Topiva i netopiva vlakna razlikuju se u tome što se u topiva vlakna nalaze u voću, povrću i žitaricama, dok se netopiva vlakna nalaze u žitaricama, orašastim

plodovima, sjemenkama, kukuruzu, brokuli, rajčicama, kupusu... Topiva vlakna razgrađuju se s vodom, dok se netopiva zadržavaju i ne razgrađuju.

Vlakna su zaslužna za dobru probavu, regulaciju šećera u krvi, zaštitu srca i krvnih žila te pomažu u mršavljenju svakog čovjeka (Komnenović, 2011.).

Minerali i vitamini

Vitamini i minerali zaslužni su za stvaranje energije, jačanje imunološkog sustava, razvoj mozga i živčanog sustava, ali su također zaslužni za fizičko stanje tijela, kao što je održavanje kože, kose i noktiju. Njih nije potrebno unositi u velikim količinama jer ih tijelo samo ne može proizvoditi, stoga ih se treba unositi hranom te su jako bitni za dobro zdravlje.

Nedovoljnim unosom minerala i vitamina može se stvoriti manjak ili nedostatak željeza ili kalcija koji su vrlo česti. Nedostatak željeza često uzrokuje anemiju-nisku razinu hemoglobina te je tome uzrok problem u ponašanju i učenju kod djece. Za razliku od kalcija, moguća je povećana opasnost osteoporoze i slabih kostiju u starosti. Stoga je bitno napomenuti da neki načini prehrane mogu izazvati opasnost od nedostatka vitamina i minerala (vegetarijanska hrana) (Kellow, 2007).

Vitamin A važan je za zdravlje kože, očiju, kostiju i zuba, a nalazimo ga u jajima, mlijeku i mliječnim proizvodima, voću i povrću.

Vitamini B1, B2, B3 i B6 pretvaraju hranu u energiju i održavaju kožu, mišiće, živce, probavu, a nalazimo ih u cjelovitim žitaricama, ribi, jajima, mesu.

Vitamin B12 odgovoran je za središnji živčani sustav i stvaranje crvenih krvnih zrnaca i nalazi se u peradi, jajima, mesu te mliječnim i morskim proizvodima.

Vitamin F odgovoran je za stvaranje krvnih zrnaca i DNK i nalazi se u cjelovitim žitaricama, zelenom povrću, peradi, svinjetini.

Vitamin C važan je za rast kostiju, desni, zuba, ligamenata i krvnih zrnaca i pomaže u apsorpciji željeza u organizmu. On se nalazi u agrumima, jagodama, rajčicama, dinjama, brokuli, kupusu.

Vitamin D odgovoran je za apsorpciju kalcija te pomaže u stvaranju jakih i zdravih kostiju. Njega nalazimo u jajima, mliječnim proizvodima, plavoj ribi (tuna, losos).

Vitamin E pomaže za održavanje tjelesnih tkiva i zacjeljivanju rana te se nalazi u orašastim plodovima, zelenom povrću, uljima.

Vitamin K potreban je za grušanje krvi i zaustavljanje krvarenja. Nalazimo ga u zelenom povrću, mliječnim proizvodima, jetri, svinjetini.

Kalcij je važan za formu zubiju i kostiju, održavanje srca, živčanih stanica i rast. Nalazi se u mliječnim proizvodima, ribi i zelenom povrću.

Magnezij je potreban za normalan rad srca, mišića i živaca, kao i za jačanje kostiju i zuba, a nalazi se u integralnim žitaricama, orašastim plodovima, zelenom povrću, kvascu, mahunarkama.

Kalij je vrlo važan za održavanje tekućine u organizmu i prenošenju živčanih signala ka mišićima. Njega nalazimo u mliječnim proizvodima, orašastim plodovima, suhom voću, agrumima.

Željezo je najodgovornije za proizvodnju hemoglobina. Isto tako odgovoran je za rast i razvoj te prijenos kisika. Crveno meso, perad, tuna, losos, suho voće, mahunarke, cjelovite žitarice i zeleno povrće su bogati željezom.

Cink je važan za funkcioniranje cijelog imunološkog sustava i nalazi se u govedini, svinjetini, janjetini, mahunarkama.

Selen štiti organizam od svih loših utjecaja iz okoline. Nalazimo ga u morskim plodovima, smeđoj riži, sjemenkama.

Krom pomaže u reguliranju razine šećera u krvi, a nalazi se u žumanjku, siru, jetri (Kellow, 2007).

6.4. Obroci predškolskog djeteta

Vrlo je važno da prehrana svakog predškolskog djeteta bude uravnotežena, zdrava i bogata svim hranjivim sastojcima. Temelj dobrog i budućeg zdravlja svakog djeteta kao i prehrambenih navika izgrađuje se u prvih nekoliko godina života.

Roditelji imaju najveću ulogu u smislu hranjenja vlastitog djeteta na način da :

- roditelji isto tako moraju konzumirati zdravu hranu
- redovito sudjelovati u objedima
- djeca pomažu u pripremanju obroka
- nude djeci raznovrsnu hranu, ali ipak niskokaloričnu.

Roditelj je odgovoran za raspored obroka i užina te izbor poslužene hrane. Nema ništa loše u tome da roditelj nudi namirnice za koje zna da ih dijete voli, no one ne bi smjele stalno biti na jelovniku. Treba poslužiti raznovrsna jela i ne ugađati ograničenom djetetovom rasporedu omiljenih okusa. Normalno je da roditelj želi da

dijete pojede sve na tanjuru, ali isto tako je važno da roditelj zna da preskakanje jednog obroka neće naškoditi zdravom djetetu. Oluči li dijete preskočiti obrok, roditelj ne bi trebao o tome raspravljati ili ga početi kritizirati.

Roditelj svoje dijete može uključiti u različite kuhinjske poslove i pripremanje jela. Dijete će se zasigurno osjećati korisno, ali će i kroz takvu igru naučiti se pravilima ponašanja u kuhinji, razgovarati s roditeljima koji su poslovi za djecu, a koji za odrasle, kao i o učenju s kojim predmetima dijete ne smije baratati u kuhinji (Gavin, 2007).

Plan obroka

Za kontrolu pravilnog unosa hrane i zdravog načina života, bitno je da odrasli, koji nude hranu djeci, znaju isplanirati dnevne obroke, kao i uzimanje obroka tijekom cijelog tjedna. Doručak je ipak najvažniji obrok u danu i za dijete je bitno da ono pojede ono što voli i želi, ali nikako da taj obrok preskoči. U toku dana dijete mora jesti 3 do 4 obroka u koji su uključeni voće i povrće kao najbitniji sastojci.

Bitno je postepeno uvoditi više namirnica bogatih hranjivih sastojaka u dječje jelovnike, slušati apetit svakog djeteta i na osnovu toga planirati obroke. Djeca moraju piti puno tekućine, ali najbolje poslije svakog obroka, jer naglim ispijanjem tekućine djeca postaju zasitna i nemaju apetita za sljedeći obrok. Očekuje se da to bude voda, sokovi blago razrijeđeni s vodom i mlijeko.

Dječji jelovnici trebali bi biti uvijek zanimljivi i primamljivi na oko. Hrana za roditelje može biti izvor kreativnosti gdje od puno namirnica koje dijete ne voli, mogu osmisliti razno razna jela, prije svega svojim bojama. Važno je da djeca, kroz hranu doživljavaju zadovoljstvo, ali i zabavu. Bitno je pustiti djecu da samostalno odluče koliko će i što jesti od onoga što je ponuđeno na stolu (Kellow, 2007).

7. AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKOG DJETETA

Djeca su rođena sa željom za tjelesnom aktivnošću, vole biti u pokretu, puna su energije i želje za neprestanom igrom. Sva ta volja trebala bi biti usmjerena na svakodnevno obavljanje aktivnosti i tjelovježbe. Igra se može provoditi kako na otvorenom, tako i u zatvorenom prostoru, bitno je samo imati dobru organizaciju i želju za aktivnošću. Djeca već u najranijoj dobi nauče važnost i ulogu svake fizičke aktivnosti, pa tako i važnost zdravog načina života te prehrambenih navika. Bitno je istaknuti da bi se svako dijete svakodnevno trebalo poticati i motivirati na obavljanje raznih aktivnosti, ali i tjelovježbu. Na takav način dijete će steći svakodnevne navike i veća je mogućnost da će mu one ostati usađene za cijeli život. Uz to, potrebno je unositi dovoljno kalorija koje će se određenom aktivnošću trošiti (Gavin, 2007).

Svako dijete svojim razvojem razvija različite vještine koje mu omogućavaju funkcioniranje u prostoru i obavljanju različitih zadataka. Uz igru, djeca nauče brojne pojmove te im je to savršeni temelj za pripremu u školu. Razvijaju se i socio-emocionalne vještine gdje dijete razvija svoj karakter, družeći se s drugom djecom, odvojen od roditelja. Dijete se uči pravilima ponašanja, o međuljudskim odnosima, razvija svoje samopouzdanje, vrijednosti i ciljeve (Gavin, 2007).

Od najranijih početaka bitno je djecu naučiti i osvijestiti na važnost bavljenja aktivnošću kako bi dijete stvorilo predodžbu o temeljnim vrijednostima, pravilima ponašanja, ali i zdravom načinu života. Predškolska djeca trebala bi se postepeno baviti aktivnostima za koju su zrela jer nemaju razvijene sve funkcije za obavljanje nekih aktivnosti. Nemaju razvijene sve motoričke sposobnosti za obavljanje natjecateljskih sportova i nisu sposobna shvatiti složenost natjecanja. Djecu je najbitnije naučiti da je obavljanje aktivnosti i vježbanje temelj za vođenje zdravog načina života koji će im otvoriti brojne mogućnosti kroz razvoj. (Gavin, 2007).

Tjelesne aktivnosti djece u dječjem vrtiću možemo podijeliti na:

- vježbanje u dvorani
- vježbanje u sobi dnevnog boravka
- vježbanje na otvorenom prostoru.

Neke predškolske ustanove nemaju adekvatne uvjete za bavljenje tjelesnim aktivnostima, ali to nije nikakav razlog da se one ne izvršavaju. Djeca vole odlazak u prirodu, pa čak i ako neki uvjeti to ne dozvoljavaju (kiša, snijeg).

Za obavljanje takvih aktivnosti treba pripaziti na adekvatnu odjeću i obuću, na adekvatan plan rada od strane odgajatelja (sigurnost djece, razvojne mogućnosti djeteta i skupine, zdravstveni status djeteta i pripremu sredstava za obavljanje aktivnosti prema planu, također i na trajanje aktivnosti ovisno o mogućnostima djece s obzirom na njihovu dob, o vremenskim uvjetima, vrstama aktivnosti s obzirom na kretanje i s obzirom na sprave i pomagala, kao i na nadoknadu tekućine tijekom aktivnosti) (Virgilio, 2009).

7.1. Aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru

Aktivnosti u zatvorenom prostoru ne bi se smjeli bazirati na pasivnom sjedenju ispred računala. Takvo bavljenje aktivnosti trebalo bi se ograničiti na način da se dijete ne koristi takvim sjedilačkim aktivnostima, bilo ispred televizije ili kompjutera. Vrijeme provedeno na takav način manje je vrijedno od svih drugih oblika aktivnosti s kojima se dijete može baviti: crtanje, pisanje, slaganje kocki, puzzla, popunjavanje radnih listova i slično. Također, ukoliko vremenske neprilike ne dozvoljavaju odlazak u prirodu, park ili šetnju, odgajatelji imaju brojne mogućnosti na poticanje i obavljanje raznih aktivnosti i igara u zatvorenom prostoru (Gavin, 2007).

Aktivnosti na otvorenom imaju veliki utjecaj na cijeli psihofizički razvoj djeteta. Dijete na otvorenom troši svoju energiju trčanjem, skakanjem i drugim igrama sa svojim vršnjacima. Djeca vani postaju istraživači svih minijatura koje pronalaze oko sebe. Odlazak u prirodu i na svjež zrak, omogućuje im razvoj fizičkih, motoričkih, socio-emocionalnih i spoznajnih vještina.



Slika 2. Spontano vježbanje

Tjelovježbu prije svega treba se prilagoditi dječjoj dobi jer njihova tijela nisu u potpunosti razvijena. Stoga nije dobro opterećivati dijete dugim i napornim tjelovježbama. Svako predškolsko dijete zna koliko može i hoće, stoga nije bitno forsirati dijete na obavljanje takvih aktivnosti, već obavljati onoliko koliko je u planu rada zapisano i koliko se od djeteta očekuje obzirom na njegovu dob.

Dijete obavlja aktivnosti koje su mu zadane. Od poticanja različitih osnovnih oblika kretanja, boravka na otvorenom i zatvorenom, plesa, igre, ekipnih sportova pa sve do složenijih elementarnih ili štafetnih igra.

Djetetovo vježbanje temelji se na djetetovim mogućnostima i razvojnim potrebama. Tjelovježbe je bitno izvoditi u kraćim vremenskim razmacima s nekoliko kratkih odmora između vježbi. Vježbanje mora biti dinamično i zanimljivo gdje se moraju uskladiti pokreti cijelog tijela (Gavin, 2007).

7.2. Dijete i igra

Predškolsko doba vrlo je bitno za razvoj dječje koordinacije, ravnoteže te učenje i usvajanje novih motoričkih funkcija. Djetetove aktivnosti moraju biti pod nadzorom roditelja ili starije osobe jer je u ovoj životnoj dobi sigurnost najveća. Dijete mora znati da ne smije izletiti na cestu za loptom, ukoliko vozi bicikl mora se služiti kacigom ili ukoliko dijete zna plivati, mora biti pod nadzorom odrasle osobe. Svako obavljanje aktivnosti mora biti postavljeno granicama koji će im postaviti roditelji ili odgajatelji. Treba izbjegavati aktivnosti sjedenja ispred televizije satima jer upravo iz ovakvih neaktivnih ponašanja dolazi do problema s pretilosti ili smanjenja motoričkih sposobnosti (Gavin, 2007).

Pretilu djecu potrebno je motivirati, kao i imati razumijevanja ukoliko dijete ne želi obavljati određenu aktivnost iz razloga što mu je možda neugodno pred drugom djecom i boji se vlastitog neuspjeha. Stoga je najbolje početi s laganim hodanjem i privikavanjem na svakodnevnu aktivnost hodanja, gdje će dijete steći naviku i bolju kondiciju koju nije imalo.

7.3. Igralište

Igralište je jako dobro mjesto za obavljanje tjelesnih aktivnosti, izbora za poneku zajedničku igru i općenito boravak na svježem zraku, međutim treba obratiti pažnju na sigurnost prilikom odlaska na igralište. Odrasla osoba mora poznavati određena igrališta koja su u dobrim stanjima i sigurna za dijete. Isto tako, neprestano nadzirati dijete i naučiti ga pravilima kako se odnositi prema stvarima koje se nalaze na igralištu te upozoriti dijete ukoliko se služi nekim spravama za koje još nisu prikladne njegovom uzrastu.

Sigurna oprema i nadzor starije osobe vrlo su važni, ali je bitno da dijete shvati i nauči kako se ponašati odgovorno i sigurno na igralištu.

Podloga na igralištu treba biti redovito održavana tako da prekriva sve površine i područja oko sprava na igralištu s kojih postoji mogućnost pada. Sprave moraju biti napravljene od trajnih materijala koji se neće razdvojiti ili previše istrošiti pod utjecajem vremenskih neprilika.

Prije upotrebe sprava na igralištu, odrasla osoba trebala bi provjeriti sve dijelove opreme koji moraju biti sigurni, čvrsti i od kvalitetnih materijala od kojih djeca ne mogu zadobiti ozljede (Gavin, 2007).

7.5. Računalo u predškolskoj dobi

Ne možemo točno utvrditi i složiti se time da li je računalo potrebno predškolskom djetetu. S jedne strane, kod djeteta možemo razviti pozitivne vještine koje će mu pomoći u usvajanju školskih obaveza, dok će s druge strane isto to dijete zanemariti sve one tjelesne aktivnosti za koje je normalno da ih obavlja u predškolskoj dobi, naravno ukoliko je uporaba računala učestala. U današnje vrijeme, predškolska djeca okružena su raznim modernim uređajima kao što su mobiteli, tableti, računala koji su im maksimalno dozvoljeni od strane roditelja. Nažalost, sve je manje djece po igralištima i općenito u prirodi. Slobodno možemo reći da je moderna generacija prevladala i da je djeci u današnje vrijeme pretjerano dopušteno. Upravo radi toga, djeca se sve manje bave tjelesnom aktivnošću i u druženju sa svojim vršnjacima.



Slika 3. Dijete i računalo

Uporaba računala, kao i gledanje televizije ne preporučuje se za dijete, posebno kada je riječ o satima provedenim ispred računala. Roditelji u ovom slučaju moraju vremenski ograničiti djetetove kompjuterske aktivnosti, kao i izabrati

programe ili igrice kojima će se baviti. Roditelj također mora imati dijete na oku i neprestano ga nadzirati kada je u pitanju računalo i njegova upotreba.

Računalo ne mora uvijek biti sredstvo za igranje igrice, gledanja crtanih filmova i slično, već ono može poslužiti i kao nekakva priprema za školu gdje se djetetu mogu ponuditi brojni zadaci brojenja, učenja slova, boja, pisanja, crtanja i uz takve aktivnosti uputiti ga za pripreme u školski svijet. Ovo je prije svega korisnije provedeno vrijeme za računalom u kojem se uče vještine za školsku dob (Gavin, 2007).

Prilikom upotrebe računala djeca razvijaju psihomotorni razvoj. Kroz takozvanu igru, odnosno kompjuterske aktivnosti razvijaju različite vještine poput rješavanja problema, snalaženje u novim situacijama, razvijaju kreativnost, motoriku i okulomotoriku, percepciju, logičko razmišljanje i zaključivanje te intelektualni potencijal.

Nedostaci koji mogu uslijediti prilikom pretjerane upotrebe računala jest odvajanje djece od svojih vršnjaka. Djeca ne bi smjela provoditi previše vremena u jednom danu za kompjuterom, ali niti biti bez nadzora. Roditelj u ovakvim situacijama mora biti primjer svom djetetu jer ukoliko roditelj previše vremena koristi računalo pred svojim djetetom, djetetu će pokazati to kao dobar primjer i dati mu za pravo da je takva aktivnost ispravna. Stoga je bitno pokazati djetetu da se računalo koristi ponekad i povremeno, a ne uvijek i stalno. Danas nailazimo na probleme koji se pritom mogu javiti djetetu, a to su neprimjerene informacije (pornografija), stranice koje potiču mržnju i diskriminaciju, lažne informacije, maltretiranje od strane druge djece, davanje osobnih podataka kroz koje mogu postati žrtvama prijevara ili pedofilija. Također, postoji opasnost od razvoja ovisnosti o Internetu kao što su na primjer ovisnost o računalnim igrama, društvenim mrežama jer se time narušava djetetovo psihofizičko zdravlje te svakodnevno funkcioniranje u socijalnoj okolini.

Računalo ima veliki utjecaj na dijete, stoga se i fizički uvjeti rada trebaju prilagoditi djetetu s ciljem izbjegavanja kratkovidnosti i poremećaja držanja tijela. Računalo mora biti prilagođeno djeci prilikom upotrebe, a to znači da bi ekran trebao biti u razini djetetovih očiju, dijete bi trebalo pravilno sjediti, laktovi bi trebali biti pod pravim kutom, naslonjeni na cijelu površinu stola kako bi pravilno koristili i tipkovnicu i miš. Također, djetetu je dobro napomenuti da prilikom obavljanja rada za računalom treba napraviti pauzu u kojoj će uslijediti istežanje i gdje će se privremeno oči odmoriti od ekrana kako ne bi došlo do većih zdravstvenih posljedica (Gavin, 2007).

8. ZAKLJUČAK

Pretilost predstavlja veliki javnozdravstveni problem koji se mora prepoznati već u najranijoj dobi kako se taj problem ne bi širio i prerastao u alarmantnu fazu koju bi bilo sve teže i teže liječiti. Problem je što se debljina kod većine ljudi ne smatra bolešću, već stanjem fizičkog izgleda, međutim takav stav i razmišljanje dovodi do toga da danas mnogi od njih nisu svjesni problema pretilosti.

Dječja pretilost je jedan je od ozbiljnijih zdravstvenih problema, što se može ustanoviti činjenicom da predškolska djeca imaju isti problem kao i odrasla osoba. Govorimo o tome da se dijete već u najranijoj dobi uči pogrešnim prehrambenim navikama, rutinama, kao i stilu života. Porast broja pretile djece uglavnom je posljedica nezdravih prehrambenih navika, odnosno prekomjernog unosa hrane s visokim udjelom masti i šećera, kao i nedovoljne fizičke aktivnosti.

Potrebno je istaknuti važnost prevencije pretilosti, upravo u predškolskoj dobi koja se vremenski proteže u sve ozbiljnije probleme, kako fizičke, zdravstvene pa tako i psihičke. Bilo bi dobro uključiti djecu i roditelje u preventivni program u vrtićima zato što se djeca s prekomjernom težinom susreću s različitim podrugivanjima, neshvaćanjima, ismijavanjima od strane vršnjaka i često se izgrađuju u osobe s manjkom samopouzdanja.

Odgovitelji i roditelji trebaju biti primjer djeci i učiti od ranog djetinjstva kako pravilno usaditi zdrav životni stil, obogaćenom pravilnom prehranom, življenjem zdravog života punog tjelesnih aktivnosti. Slikovitim primjerima pomoću različitih igraonica, radionica i aktivnosti dijete se može uvesti u svijet koji će mu otvoriti vidike i barem na neki način pomoći u odabiru pravilne prehrane i bavljenja tjelesnom aktivnosti.

9. LITERATURA

1. CAR, G (2008.) Hranom protiv debljine. Zagreb: Profil International.
2. GAVIN, M. L. i dr (2007.). Dijete u formi: Praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera. Zagreb: Mozaik knjiga.
3. JELČIĆ, J. (2014.): Debljina-bolest stil života. Zagreb: Algoritam.
4. KELLOW, J. (2007.) Čudotvorna hrana za djecu. Zagreb: Naklada Ljevak d.o.o.
5. KOMNENOVIĆ, J. (2011.) Dječja prehrana-od prvog obroka do školske užine. Zagreb: Naklada Nika.
6. KOŠUTA, D., SUČIĆ, M., ILIĆ SUPEK, D. i MUSIĆ MILANOVIĆ, S.(1998.) Pretilost i liječenje. Zagreb: Art Studio Azinović.
7. KULIER, I (2010.) Zbogom debljino. Zagreb: VBZ.
8. PERCL, M. (1999) Prehrana djeteta: Kako pravilno hraniti dijete od začeca do adolescencije. Zagreb: Školska knjiga.
9. VIRGILIO, S. J. (2009.) Aktivan početak za zdrave klince. Buševac: OSTVARENJE d.o.o.

MATERIJALI S INTERNETA

- SLIKA 1 www.piramida hranjivih tvari.hr
- SLIKA 2 www.dijete i računalo.hr
- SLIKA 3 www.igralište za djecu.hr

SAŽETAK

Pretilost je danas jedan od ozbiljnih problema, posebice kad je riječ o djeci predškolske dobi. Debljina je bolest koju uzrokuju brojni čimbenici, genetski, psihološki, ali i okolišni i to je sve uzrokovano poremećajem masnog tkiva. Najčešće bolesti koje su uzrokovane debljinom jesu bolesti srca i krvnih žila, kao i povišen krvni tlak, kožne bolesti i najčešće gljivične ili bakterijske infekcije. Liječenje debljine veoma je dug proces koji u svom programu mora sadržavati cilj, odnosno organizaciju svakodnevnih navika, životnog stila, upoznavanje s novim uvjetima života, navikama i pravilima ponašanja. Vrlo je važna prehrana u djetinjstvu koja pomaže održavanje normalne težine, daje snagu za svakodnevno funkcioniranje, ali i potiče prehrabene navike kroz cijeli život. Vrlo je važno da prehrana svakog djeteta bude uravnotežena, zdrava i bogata svim hranjivim sastojcima. Također, vrlo je bitna i tjelesna aktivnost koja pomaže u smanjivanju rizika od bolesti srca, dijabetesa, krvnog tlaka, ali isto tako pomaže u održavanju tjelesne težine, pravilnom rastu i razvoju i unaprjeđenju zdravlja. Pretilost se stoga mora prepoznati već u najranijoj dobi kako se isti taj problem ne bi širio i prerastao u fazu koju bi bilo sve teže liječiti.

Ključne riječi: pretilost, predškolska djeca, liječenje, prehrana, tjelesna aktivnost

SUMMARY

Obesity is one of the most serious health problems, especially regarding preschoolers. Fatness is caused by many factors like genetic or psychological ones as well as environmental one. All of them influence upon fat issue disorder. The most common diseases caused by fatness are heart and vein diseases as well as high blood pressure, skin diseases and different fungous and bacterial infections. Obesity curative treatment is a very long process which must aim to change one's everyday habits and lifestyle, to adopt new habits and rules. Regular diet during the childhood is of essential importance, it helps to keep normal weight, it gives strenght for everyday life functioning and stimulate us not to lose healthy eating habits for life. It is very important for children to have well balanced diet reach in all nutritive components. It is also important for children to be active physically because this kind of activity helps to reduce risks of getting some heart diseases, diabetes, high blood pressure. In the same time it helps keeping normal weight and growth progress. It improves children's health in general. Obesity must be identified in early years, at early stage, to be stopped on time; it is difficult to cure it later.

Key words: obesity, preschoolers, curative treatment, diet, physical activity