

# Uloga obitelji u formiranju prehrambenih navika kod djece predškolske dobi

---

Devčić, Lorina

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

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:137:023427>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-28**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LORINA DEVČIĆ

ULOGA OBITELJI U FORMIRANJU PREHRAMBENIH NAVIKA KOD DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Pula, rujan 2022.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LORINA DEVČIĆ  
FORMIRANJE PREHRAMBENIH NAVIKA KOD DJECE PREDŠKOLSKE  
DOBI

Završni rad

JMBAG: 0303083924, redovni student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij Predškolski odgoj

Predmet: Obiteljska pedagogija

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Pedagogija

Znanstvena grana: Obiteljska pedagogija

Mentor: doc. dr. sc. Sandra Kadum

Komentor: izv. prof. dr. sc. Mauro Štifanić

Pula, rujan 2022.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani Lorina Devčić kandidat za prvostupnika 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 nedozvoljeni 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.

Student

---

U Puli, \_\_\_\_\_



### IZJAVA O KORIŠTENJU AUTORSKOG DJELA

Ja, Lorina Devčić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj Završni rad pod nazivom Uloga obitelji u formiranju prehrambenih navika kod djece predškolske dobi

koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavljen i 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, \_\_\_\_\_

Potpis

\_\_\_\_\_

## **SADRŽAJ:**

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. RAST I RAZVOJ DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI</b> .....	3
<b>3. PREHRANA PO RAZVOJNOJ DOBI DJECE</b> .....	4
<b>4. OBITELJ</b> .....	10
<b>5. ULOGA OBITELJI U FORMIRANJU PREHRAMBENIH NAVIKA</b> .....	11
<b>6. RAZLOZI ODBIJANJA HRANE I PRAKTIČNI SAVJETI ZA HRANJENJE</b> .....	14
<b>7. ISTRAŽIVANJE</b> .....	17
7.1. Cilj istraživanja .....	17
7.2. Populacija i uzorak istraživanja .....	17
7.3. Metode, postupci i instrumenti istraživanja.....	17
7.4. Obrada podataka .....	17
7.5. Rezultati istraživanja .....	18
<b>8. ZAKLJUČAK</b> .....	33
<b>LITERATURA</b> .....	34
<b>POPIS ILUSTRACIJA</b> .....	36
<b>PRILOZI</b> .....	37
<b>SAŽETAK</b> .....	43
<b>SUMMARY</b> .....	44

## 1. UVOD

Rođenje djeteta jedno je od najbitnijih trenutaka u životu pojedinca. S tim događajem osoba dobiva novu ulogu u svom životu, da se brine o svojim potomcima i štiti ih onako kako to najbolje može i zna u datom trenutku. To podrazumijeva da ga u životu indirektno i direktno usmjerava da raste i razvija se na primjeren način za razvojnu dob, bivajući tako „zvijezda vodilja“ svom potomku na njegovom životnom putovanju.

U suvremeno doba put prema uspješnom roditeljstvu značajno olakšava znanstvena i stručna literatura koja uvelike može pomoći novopečenim roditeljima da se osjećaju sigurnije u novostečenoj ulozi. Shodno tome, u suvremenoj psihologiji, pedagogiji i sociologiji znanstvenike sve više interesira međusobna povezanost emocija, motivacije, ponašanja i socijalizacije. Nadalje, interesira ih uloga emocija u društvenom funkcioniranju, te kakvu ulogu roditelji imaju u formiranju i razvoju ličnosti djeteta te njegovih navika.

Mnoge od tih knjiga baziraju se na pravilnoj prehrani djece te daju na uvid okolinsko, interaktivno i fiziološko porijeklo navika hranjenja u djetinjstvu. Ipak, unatoč lako dostupnoj literaturi mnogi roditelji nisu zainteresirani da svoje postojeće znanje obogate u razumijevanju rasta i razvoja djeteta u fiziološkom smislu, zbog čega se, uz ostale čimbenike koji utječu negativno na zdravlje, sve više susrećemo s povećanim brojem nekih vrsta poremećaja prehrane. Zbog svega navedenog, važno je zaključiti kako su pravilne prehrambene navike i aktivan životni stil od velike važnosti već od najranije dobi pa sve do kraja adolescencije kada prestaje aktivan rast i razvoj pojedinca a stečene navike se nastavljaju i dalje kroz život i teže mijenjaju.

U ovom radu će se opisati upravo sam utjecaj obitelji na formiranje prehrambenih navika kod djece predškolske dobi, koji su to glavni čimbenici koji uz obitelj pridonose formiranju prehrambenih navika, kao i kako bi pravilna prehrana djece predškolske dobi trebala izgledati ovisno o razvojnoj dobi. U radu se spominju i neki praktični savjeti roditeljima za hranjenje kao i kako se postaviti prema djeci koja odbijaju hranjenje.

Nakon teorijskog djela je istraživački dio rada u kojem se ispituju stavovi i mišljenja roditelja o prehrambenih navikama djece predškolske dobi u Republici

Hrvatskoj. Zaključno, cilj ovog rada je prikazati kako bi pravilna prehrana djece predškolske dobi trebala izgledati, kao i koja je uloga u formiranju tih prehrambenih navika.



## 2. RAST I RAZVOJ DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI

Završetkom dojenačke dobi s navršenih 24 mjeseca života započinje razdoblje predškolske dobi koja obuhvaća period rasta i razvoja djece od djetetovih navršenih 24 mjeseca života pa sve do polaska u školu. Možemo ga raščlaniti na:

- a) Mlađu predškolsku dob: započinje završetkom dojenačke dobi te traje od navršene druge do kraja treće godine djetetova života;
- b) Stariju predškolsku dob: obuhvaća razdoblje od treće pa do šeste ili sedme godine, odnosno do polaska u školu.

U prvih četiri godine života djeca prolaze više od četvrtine djetinjstva u kojoj prolaze barem polovicu ukupnog rasta i razvoja.

Bralić i suradnici (2012) to doba opisuju kao doba mnogih promjena. Usporava se rast tjelesne mase, visine, i posebice opsega glave u odnosu na dojenačko doba, a pospješuje se razvoj govora, vida i komunikacija djeteta s okolinom. Dijete se u tom razdoblju sve više osamostaljuje i otvara prema novom okruženju usvajajući pritom nove vještine i navike.

Rast i razvoj su kompleksni procesi koji se odvijaju već od samog začeća djeteta, a odvijaju se skladno, na poseban način za svaku jedinku. Najvažniji su pokazatelji po kojima se procjenjuje cjelokupno zdravlje pojedinca uzimajući u obzir određene parametre kojima se prate. Što tiče parametara za rast oni podrazumijevaju: tjelesnu masu, tjelesnu visinu i opseg glave. U nekim situacijama procjenjuje se i potkožno masno tkivo, indeks tjelesne mase i opseg struka i prsa. S druge strane razvoj podrazumijeva kvalitativne promjene organizma kao i sazrijevanje psihičkih svojstava pojedinca te prilagođavanje socijalnim, kulturnim i drugim uvjetima okoline. Na ta dva procesa utječu genetski čimbenici, spol, hormoni, ekološki uvjeti, rada, socijalno stanje obitelji, sezonske varijacije te prehrana pojedinca. Largo (2013) navodi da proces razvoja teče cjelovito i raznoliko. Cjeloviti razvoj podrazumijeva da se različiti stupnjevi razvoja pojavljuju kod svakog djeteta istim redoslijedom. Raznoliki razvoj podrazumijeva različito izražavanje određenih obrazaca ponašanja. Također smatra da su djeci za rast i razvoj potrebne tjelesna blizina i emocionalna pažnja roditelja i bliske okoline. Kao jedan od glavnih čimbenika rasta i razvoja uz genetiku navode se prehrambene navike.

### 3. PREHRANA PO RAZVOJNOJ DOBI DJECE

Prehrambene navike Pollan (2012) definiraju se kao svjestan i repetativan proces koji opisuje način na koji se osoba hrani pritom uzimajući u obzir vrstu hrane koja se konzumira (meso, voće, povrće), raznolikost namirnica i njihovu kvalitetu i kvantitetu kao i vrijeme konzumacije pritom pokazujući i kulturalne i socijalne čimbenike (u koje doba dana se dijete hrani, hrani li se zajedno s ostalim ukućanima, kakva je kultura hranjenja u odnosu na podneblje u kojem pojedinac živi i slično). Također, prehrambene navike možemo definirati i kao proces koji obuhvaća i kupovinu namirnica i pripremu jela. Obrasci ishrane prikazuju se kroz kvalitetu i raznolikost namirnica i pića koje pojedinac konzumira kao cjelinu. Balansirana prehrana podrazumijeva optimalnu konzumaciju i zadovoljavanje nutritivnih vrijednosti hrane (kalorija, masti, šećera, bjelančevina, proteina i dr.). Postoje određene smjernice i standardi koje se tiču pravilne konzumacije hrane kod djece predškolske dobi (kao i kod odraslih), a uza sve gore navedeno pobliže opisuju i energetske potrebe djeteta. Gotovo polovica dnevnog energetskog unosa nužna je za odvijanje osnovnih kemijskih reakcija za vrijeme stanja mirovanja organizma, odnosno za takozvani bazalni metabolizam. Potrebna energija iz hrane se crpi iz bjelančevina, masti, i ugljikohidrata. Bralić i suradnici (2012) govore pobliže o njima:

- a) Bjelančevine – osnovne su gradbene stanice organizma zaslužne za jačanje imuniteta. Veoma rijetko u pomanjkanju ugljikohidrata i masti služe kao izvor energije. Smatra se da je na dnevnoj bazi potrebno osigurati 1 do 2 grama bjelančevina po kilogramu tjelesne mase, a dobar izvor bjelančevina pružaju meso (teletina, janjetina, puretina, piletina), mlijeko i mliječni proizvodi te mahunarke i orašasti plodovi.
- b) Ugljikohidrati - dijelimo ih na jednostavne i na složene. Jednostavni ugljikohidrati su bazirani na rafiniranom šećeru i slasticama, osiguravaju energiju ali ne i hranjive tvari. Složene ugljikohidrate možemo definirati kao škrob koji postepeno otpušta glukozu u glukozu u krvi osiguravajući tako održavanje normalne razine glukoze u krvi. Škrob se konzumira unosom voća i povrća, i integralnih žitarica.

- c) Masti - okružuju i štite unutarnje organe, sudjeluju u građi staničnih membrana. Imaju ulogu u prijenosu i skladištenju vitamina i minerala koji su topivi u mastima (A, D, E i K). Važan su izolator u regulaciji tjelesne temperature a valja istaknuti da masti dalju hrani bolji okus a koži elastičnost. Nalaze se u masnoćama životinjskog podrijetla kao na primjer u svinjskoj masti, goveđem loju, punomasnom mlijeku, maslacu i koži nekih životinja. Sveukupno osiguravaju oko 35% dnevnog energijskog unosa.
- d) Vitamini – definiraju se kao organski spojevi koji u malim količinama osiguravaju zdravlje pojedinca. Ljudski organizam nije sposoban sam proizvoditi veliku većinu od trinaest vitamina koji postoje pa ih stoga treba redovito uzimati kroz prehranu ili kroz dodatke prehrani. Po sastavu ih dijelimo na one topive u vodi i topive u mastima. Ukoliko prehrana nije balansirana postoji opasnost od hipervitaminoze ili hipovitaminoze, odnosno viška ili manjka vitamina u sustavu. Nedostatak određenih vitamina (B12, D) može dovesti do nesаницe, propadanja kostiju i lošeg psihičkog stanja.
- e) Mineralne tvari: prisutne su u hrani u malim koncentracijama, prirodno se nalaze u tlu i vodi otkud onda dospijevaju u biljni i životinjski te kasnijom konzumacijom tih organizama dospijevaju u ljudski organizam. Kao najbitnije mineralne tvari ističu se kalcij i željezo. Kalcij je glavni gradbeni element koštanog sustava, njegov manjak može rezultirati bolestima poput osteoporoze ili lomova kostiju. U namirnicama ga nalazimo u mlijeku i mliječnim proizvodima. Željezo ima znatnu ulogu u opskrbi stanica kisikom i izgradnji mišićnog tkiva. Nalazimo ga u namirnicama životinjskog podrijetla (crveno meso, jetra, perad i jaja) gdje pruža puno bolju iskoristivost od namirnica biljnog podrijetla (grah, orašasti plodovi, sjemenke i suho voće). Manjak željeza u organizmu uzrokuje anemiju.

U tablici br 1. prikazan je prehrambeni standard odnosno preporučene dnevne količine energije i prehrambenih tvari u dokumentu sastavljenom od strane Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi a koji se tiče izmjene i dopune Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima, objavljenog u narodnim novinama u studenome 2007. godine.

Tablica 1: Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjim vrtićima (preporučene dnevne količine energije i prehrambenih tvari za dojenčad i djecu)

<b>ENERGIJA I PREHRAMBENI SASTAV OBROKA</b>	<b>DOJENČAD 6–12 mjeseci</b>	<b>D J E C A 1–3 godine</b>	<b>D J E C A 4–6 godina</b>
Energija:	(težina, 9 kg x 98 kcal)	(težina, 13 kg x 102 kcal)	(težina, 20 kg x 90 kcal)
kcal	850	1300	1800
kJ	3556	5440	7530
Bjelančevine, g	(težina, kg x 1,7 g)	(težina, kg x 1,4 g)	(težina, kg, x1,2 g)
	15	18	24
Masti, % ukupne energije	30-35 %	30-35 %	30-35 %
Ugljikohidrati % ukupne energije	50-60 %	50-60 %	50-60 %
Vitamin A, □g RE	375	400	400
Vitamin D, □g	5	5	5
Vitamin B <sub>1</sub>	0,3	0,5	0,6
Vitamin B <sub>2</sub>	0,4	0,5	0,6
Vitamin B <sub>6</sub>	0,3	0,5	0,6
Niacin, mg	4	6	8
Vitamin C, mg	50	40	40
Kalcij, mg	270	500	800
Fosfor, mg	275	460	500
Željezo, mg	11	7	10

Izvor: Izrada autora prema NN 121/2007

Nadalje, prikazat ćemo i tablicu o prehrambenom standardu dojenčadi i predškolske djece, također sastavljena od strane Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi.

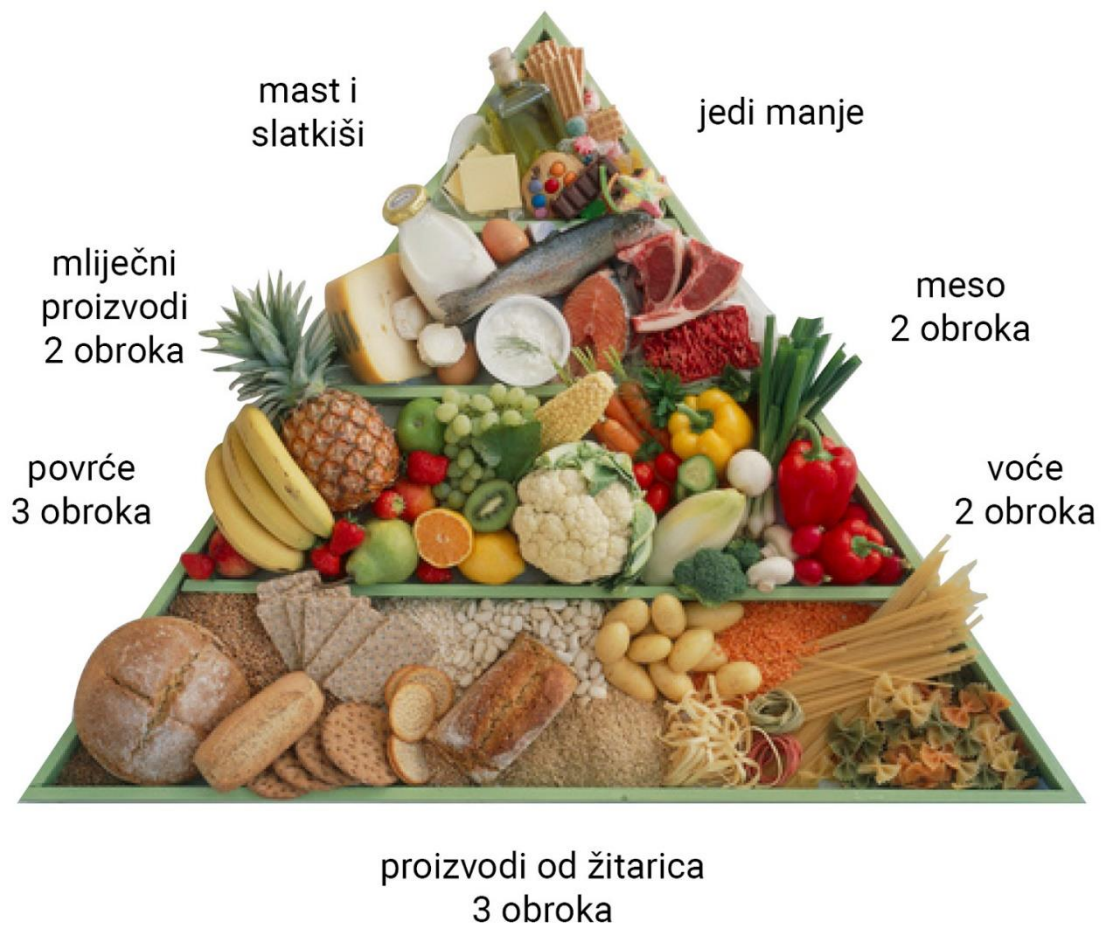
Tablica 2: Preporučene vrste hrane za djecu predškolske dobi

R.b.	SKUPINE HRANE	PREPORUČENE VRSTE HRANE
<b>1.</b>	<b>Mlijeko i mliječni proizvodi</b>	
	Mlijeko i fermentirani mliječni napitci	Djeca u dobi od 12 – 36 mjeseci – mlijeko $\geq$ 3,5% m.m. Djeca od 3 – 6 godina – punomasno i djelomično obrano mlijeko, ali ne manje od 2,5% m.m.
	Sir	Sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza te polutvrđih sireva.
<b>2.</b>	<b>Meso, mesne prerađevine, riba, jaja</b>	
	Meso	Češće meso peradi (puretina, piletina) i kunića, te teletina i janjetina, a rjeđe crveno meso (preporuka: nemasna svinjetina i junetina).
	Mesne prerađevine	Ne preporučuju se djeci do 3 godine. Starijoj djeci mogu se dati naresci kod kojih je vidljiva struktura mesa (npr. narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka ili kare i sl.), te samo povremeno pileće ili pureće hrenovke.
	Riba	Isključivo filetirana riba bez kosti. Za pripremu riblje paštete može se koristiti riba iz konzerve (sardine, tuna i sl.).
	Jaja	Isključivo kokošja termički dobro obrađena jaja (tvrdo kuhana, jaja u složencima, žličnjacima i sl.)
<b>3.</b>	<b>Mahunarke i orašasti plodovi</b>	
	Mahunarke	Suhe mahunarke (npr. grah, leća, slanutak, bob, soja)
	Orašasti plodovi i sjemenke	Isključivo mljeveni orašasti plodovi (npr. orasi, lješnjaci i sl.) i mljevene sjemenke (npr. buće, sezama, lana i sl.) kao dodatak hrani.
<b>4.</b>	<b>Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir</b>	
	Žitarice i proizvodi od žitarica	Kruh, pecivo, tjestenina i ostali proizvodi od žitarica (npr. ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, müsli i sl.). Za djecu stariju od 2 godine života postepeno uvoditi cjelovite žitarice i proizvode.
	Krumpir	Krumpir kuhani kao prilog ili sastavni dio variva. Izbjegavati krumpir pržen u dubokom ulju.
<b>5.</b>	<b>Voće</b>	
	Voće	Sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća te prirodni svježe iscijeđeni voćni sokovi.
<b>6.</b>	<b>Povrće</b>	
	Povrće	Sve vrste sezonskog svježeg i termički obrađenog povrća. U slučaju nedovoljne opskrbe svježim sezonskim povrćem, koristiti zamrznuto.
<b>7.</b>	<b>Mast i hrana s velikim udjelom masti</b>	
	Maslac i margarin	Maslac i mekani margarinski namazi
	Ulja	Isključivo biljna ulja (npr. maslinovo, suncokretovo, od kukuruznih klica, repičino, bućino)

8.	<b>Kolači, kompoti, marmelade/džemovi, med, sladoled i ostale slastice</b>	
	Kolači	Kolači pripremljeni u kuhinji vrtića i industrijski gotovi kolači, s manjim količinama šećera i masti, a bez krema na osnovi sirovih jaja
	Kompoti	Kompoti od svježeg voća s malo šećera. U slučaju loše opskrbe svježim voćem koristiti industrijski kompot, ali razrijeđen vodom (dodati oko 20% vode).
	Marmelade, džemovi, med	Prednost dati marmeladama i džemova s manje šećera, ali bez dodatka umjetnih sladila. Sve vrste meda.
	Puding	Prednost dati pudinzima pripremljenim s manjim dodatkom šećera
	Sladoled	Mliječni sladoled
9.	<b>Začini</b>	
	Sol	Jodirana kuhinjska sol.
	Ocat	Jabučni ili vinski ocat te sok od limuna.
	Začinsko bilje	Peršin (iza navršene 2 godine života), celer, bosiljak, mažuran, koromač, lovorov list i sl.
10.	<b>Voda i napici na osnovi vode</b>	
	Voda	Pitka voda po želji.
	Čaj	Svježe kuhani čaj (npr. od šipka) uz dodatak soka od limuna, kao topli ili hladni napitak.
	Vitaminski napitak u prahu	Povremeno (kada postoji problem u opskrbi svježim voćem) za djecu stariju od 3 godine.

Izvor: Izrada autora prema podacima sa NN 121/2007

Jedan od najjednostavnijih i široj masi poznatih opisnih primjera balansirane prehrane su piramidalni prikazi preporučene konzumacije određenih namirnica. Obuhvaća sve vrste namirnica biljnog, životinjskog i mineralnog porijekla, a svojom raspodjelom prikazuje koje namirnice trebamo jesti u kojoj količini. Valja napomenuti da broj obroka na priloženoj fotografiji zapravo znači preporučenu konzumaciju kombinacije namirnica u jednom obroku. Prvi kat piramide prikazuju slatkiše i grickalice koje bi bilo poželjno konzumirati u što manjoj količini. Mliječne proizvode, meso i voće bilo bi poželjno konzumirati kroz dva obroka u danu, a proizvode od žitarica i povrće kroz čak tri obroka u danu.



Slika 1: Piramida zdrave prehrane

Izvor: Edutorij e škole – Ti si ono što jedeš.

<https://edutorij.e-skole.hr/share/proxy/alfresco-noauth/edutorij/api/proxy-guest/d7d92b59-0fd1-421d-83bc-590dfc53da86/biologija-8/m05/j01/index.html>.

#### 4. OBITELJ

*Dobri roditelji daju svojoj djeci  
korijen i krila –  
korijen da znaju gdje im je kuća,  
a krila da odlete i pokažu što su ih naučili.  
(Nepoznati autor)*

Obitelj možemo opisati kao primarnu društvenu zajednicu koja je zasnovana na zajedničkom životu užeg kruga krvnih srodnika koju povezuju biološko-reproduktivne, ekonomske, zaštitne i odgojne funkcije (Jakšić, Jureša 2000). Uz navedeno, važno je napomenuti i da obitelj zadovoljava potrebe pojedinca poput spolnosti, rada, odgoja i morala te potpore i pomoći. Ukoliko promatramo samu strukturu obitelji ona se najčešće sastoji od muškarca, žene i djece koji žive u istoj zajednici (Ajduković, Radočaj 2008), no istu mogu sačinjavati i osobe ostali srodnici poput djedova, baka, stričeva, tetki i drugih osoba koje nisu nužno u krvnom srodstvu. Brajaša-Žganec (2003) govori da istraživanja pokazuju da je odnos između roditelja i djeteta glavni čimbenik kako za socijalizaciju tako i za razvoj zdrave ličnosti, time, što je odnos bolji i socijalizacija je bolja. Sličnom mišljenju priključuje se i Ljubetić (2007) koja smatra da unutar obitelji djeca preuzimaju društvene uloge i stječu iskustva odgojne naravi. Također, smatra da u obitelji djeca bivaju učena odgovornosti i da su u toj zajednici primarno poticani na učenje. Socijalizacija je, u kontekstu prehrane i uloge obitelji u formiranju prehrambenih navika, bitna iz razloga što dijete ranom socijalizacijom oponaša primarno roditelje i obitelj u gotovo svim aspektima što uključuje i aspekt hranjenja. Smatra se da je obitelj najznačajniji čimbenik upravo zbog dugog vremenskog perioda koji ima na dijete, a također je među jedinim čimbenicima socijalizacije u periodu života u kojeg većina autora smatra najznačajnijim za sveukupni razvoj osobnosti a to je upravo rano djetinjstvo (do polaska u školu). Obitelj je zajednica u kojoj dijete stječe prva iskustva, formira stavove, i razvija osobne odnose, kako intrapersonalne tako i interpersonalne.

Djeca već u najranijoj dobi uče jednostavna i kompleksna ponašanja imitirajući svoje roditelje i njihovu okolinu. To podrazumijeva svakodnevne radnje: držanje pribora za jelo, oblačenja i svlačenja, pranja ruku ali i neke složenije radnje poput kako se ponašati u gostima (Đuranović, Klasnić 2020).



## 5. ULOGA OBITELJI U FORMIRANJU PREHRAMBENIH NAVIKA

Kako bi pobliže shvatili ulogu obitelji u formiranju prehrambenih navika kod djece predškolske dobi bilo bi dobro da prvo sagledamo ulogu obitelji u samom socio-emocionalnom razvoju kod djece općenito a to ćemo najbolje promotriti kroz klasifikaciju odgojnih stilova koje možemo usko povezati sa samim odnosom i stavovima prema odgoju pa i prema prehrani. Kako navodi Berk (2015: 265) „Stilovi odgoja su kombinacija roditeljskih ponašanja koja se pojavljuju u velikom broju situacija, stvarajući trajnu odgojnu klimu.“. Nadalje, Đuranović i Klasnić (2020) navode da promatrajući roditelje i njihov utjecaj na odgoj djece mnogi autori su davali razna zapažanja u znanstvenoj i stručnoj literaturi u kojoj navode razne roditeljske stilove. Prvu i danas najprihvaćeniju teoriju roditeljskih stilova dala je Diana Baumrind 1966. godine u članku objavljenom u časopisu „*Child Development*“ pod nazivom „*Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior*“ u kojem je navela tri odgojna stila: permisivan, autoritativan i autoritaran. Tu tipologiju kasnije su proširili Maccoby i Martin 1983. U njihovoj knjizi *Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction* gdje su dodali još jedan odgojni stil – zanemarujući. Također, u toj novoj klasifikaciji roditeljskih stilova kao bitne stavke dodali su i emocionalnost i kontrolu kao dvije ključne stavke koje čine roditeljstvo. Kontrola može varirati od slabe do čvrste kontrole u odnosu na dječje ponašanje, a emocionalnost od odbijanja i hladnoće do prihvaćanja i topline prema djetetu (Maccoby i Martin, 1983; prema Brajša-Žganec, 2003). Treba naglasiti da se jedan odgojni stil može primijeniti u većini ponašanja roditelja u odnosu na odgoj i samim time postati bazični, no u praksi ovisno o situaciji roditelji nekada kombiniraju različite odgojne stilove i njihove elemente te stoga ovu podjelu ne treba smatrati potpuno striktnom.

- a) Permisivni (popustljivi stil): karakterizira ih visoka razina osjetljivosti i razumijevanje prema djeci, ne kažnjavaju djecu već traže opravdanja za njihove postupke i raspravljaju s djecom o njihovim željama dozvoljavajući im da sami reguliraju svoje aktivnosti. U ostvarivanju svojih ciljeva odgoja ne koriste moć već razum i manipulaciju, što može negativno utjecati na školski uspjeh. Prema Baumrind njihova djeca imaju manje samopouzdanja i manje su kognitivno kompetentna.

- b) Autoritaran (strogi stil): nisu naročito osjetljivi prema svojoj djeci i rijetko uvažavaju njihove emocije, zahtjevni su i najčešće imaju striktno postavljene standarde za koje smatraju da ih djeca moraju zadovoljiti. Smatraju da je roditelj uvijek u pravu te tako uveliko ograničavaju autonomiju djece pritom suzbijajući njihovu samovolju te potičući isključivo poslušnost (Đuranović, Klasnić, 2020).
- c) Autoritativni (demokratski stil): zahtjevni su ali istodobno osjetljivi prema potrebama svog djeteta čije aktivnosti usmjeravaju na razuman način, potiču argumentirane rasprave, razvijaju djetetovu volju pritom ipak tražeći disciplinu. Uvažavaju kvalitete koje dijete posreduje postavljajući temelje i očekivanja za buduća ponašanja te aktivno sudjeluju u životu djece pritom im dajući puno povjerenje.
- d) Zanemarujući (zapuštajući stil): karakterizira ga niska razina osjetljivosti za potrebe djece ali i zahtjevnosti, ne nadziru svoju djecu koja na kraju ostanu prepuštena tome da se sama odgoje zbog čega su, prema Baumrind, ista obično manje kompetentna za razliku od djece koja su odgajana drukčijim roditeljskim stilovima. Može se reći i da je ovo najnepoželjniji odgojni stil, obzirom da ovi roditelji gotovo da i nisu uključeni u život svoje djece.

Primjenjujući ovaj model Baumrind, Maccoby i Martina u odnosu na prehranu može se reći da autoritarni roditelji određuje što kada i kako će dijete jesti, pritom uzimajući u obzir djetetove želje. Permisivni stil predstavlja suprotnost autoritarnom stilu stoga roditelj prepušta djetetu odabir namirnica kao i vrijeme hranjenja te način njezinog konzumiranja. Autoritativni stil se nalazi između dva stila te predstavlja balans između roditeljskih stavova vezanih za hranjenje i djetetovih želja i preferencija. Largo (2013) spominje kako za roditeljsku pažnju vrijedi isto što i za hranjenje: dijete se neće bolje razviti ukoliko je dobiva više. Granice moraju postojati, a ako se prijeđu posljedice mogu biti štetne. Nesamostalna djeca su uzrujana, plašljiva ili agresivna te pokazuju manje sklonosti stjecanju vlastitih iskustava. Stupanj potrebe za tjelesnom i psihičkom bliskošću razlikuje se od djeteta do djeteta te je roditeljski zadatak da se skrbi za svoje dijete tako da se ono u svakom trenutku osjeća zaštićenim i prihvaćenim.

Mnogi roditelji svoje dijete vole opisati kao izbirljivo, odnosno kao ono koje želi jesti samo određenu vrstu hrane, no niti jedno nije takvo rođeno, već su zapravo

roditelji ti koji su tako dijete odgojili većinom kroz nesvjesne postupke ili nametnuta uvjerenja (Juul, 2007).

## 6. RAZLOZI ODBIJANJA HRANE I PRAKTIČNI SAVJETI ZA HRANJENJE

Gotovo svaki roditelj se susreo sa situacijom odbijanja hrane kod njegovog djeteta. Mnogi od njih tada svoje dijete opisuju kao izbirljivo. No, razlozi za odbijanje hrane su mnogobrojni i vrlo često različiti. Mogu se pojaviti situacije u kojima dijete odbija hranu kao rezultat tjelesnih čimbenika poput povijesti gušenja nekom namirnicom, alergijskih reakcija, raznih bolesti i slično te se takvo stanje može okarakterizirati kao nehotečno odbijanje hrane što zahtjeva liječničku podršku (Macht, 2005), no u takvim slučajevima ne možemo dijete opisati kao „izbirljivo“ te takvo stanje zahtjeva stručnu pomoć od strane liječnika, pedagoga ili dječjeg psihologa ili psihijatra. S druge strane., djeca znaju odbijati hranu zbog prisile da jedu određene namirnice kroz razne sustave uvjetovanja. Kako kaže Macht (2005) ukoliko se želi dijete uvjetovati da pojede obrok sustavom uvjetovanja onda je potrebno da se kod istog prvo prepozna što ono doživljava kao značajno da bi ga uvjetovalo. Na primjer, djetetu koje nije pretjerano zainteresirano za ograničavanje društvenih kontakata u vidu izlazaka iz kuće zato što nije dovršio obrok uvjetovanje sigurno nije popodneвно druženje s prijateljima, već nešto drugo.

Nadalje, Macht isto govori o tome da je ključno za dijete da ono nauči na koji će način uvjetovanje funkcionirati, isto tako, hranitelj treba razmotriti koja će ponašanja zahtijevati od djeteta zato što ukoliko dijete odbija hranu u toj mjeri da se guši od plaća trideset minuta onda nije cilj da dijete pojede cijeli obrok, već samo da za početak nauči biti u blizini hrane koju odbija. Tek postepenim prihvaćanjem (koje može trajati i nekoliko tjedana) postoji veća šansa da dijete prihvati hranu i pojede obrok. Dijete će svakako svojim ponašanjem odrediti tempo koji će hranitelju pokazivati ide li prema cilju prebrzo, što bi ga moglo vratiti u početnu fazu odbijanja hrane. Juul u svojoj knjizi „Hura, idemo jesti!“ prati Machtovo razmišljanje u vezi odbijanja hrane, te navodi neke od razloga odbijanja:

- a) Fiziološki – razne bolesti poput celijakije, zečje usne, problemi s konstipacijom, nicanje zubiju, individualne varijacije u apetitu i drugo.
- b) Psihološki – bezvoljnost, gubitak fokusa pri hranjenju, odbijanje autoriteta, dijete tek mora naučiti da će hranjenje i konzumacija pića umanjiti osjećaj gladi, poremećaji prehrane (rijetko), doživljavanje emocionalne neugodne povezane s prijašnjim iskustvima hranjenja

Dijete u određenoj mjeri kontrolira svoje hranjenje stoga ne čudi činjenica da su poteškoće u ovom području relativno česte tokom djetinjstva, pogotovo nakon prve godine života. Međutim, ostaje dio roditeljske odgovornosti da djetetu ponudi različite namirnice koje se razlikuju po okusu i teksturi. Pritom treba biti svjestan da prihvaćanje nove hrane ovisi i o genetski urođenoj preferenciji za slatkom i slanom hranom, te urođenoj averziji prema kiseloj i gorkoj hrani. Djeca se također rađaju s predispozicijom da obijaju novu hranu. To znači da prihvaćanje nove hrane neće doći spontano, ali može biti naučeno jednostavnim izlaganjem djeteta novoj hrani koju još nije probalo i koju isprva ne želi ni kušati. Tako će nova hrana, nakon što je duže vrijeme nudimo djetetu, postati poznata, a djeca imaju tendenciju da jedu ono što im je poznato. Štoviše, rano iskustvo izloženosti širokom spektru okusa i tekstura hrane dovodi do spremnosti na prihvaćanje novih okusa kasnije u životu. Kako bi oblikovali djetetovo ponašanje od odbijanja hrane do prihvaćanja hrane potrebno je umanjiti kritiziranje i negodovanje, a povećati pohvaljivanje i nagrađivanje željenih ponašanja. Pri tome treba osvijestiti da je pažnja jedna od najvećih nagrada i da samim time što ćemo obratiti pažnju na to kako naše dijete jede, to mu reći i pohvaliti potičemo poželjna ponašanja.

*„Roditelji bi trebali znati razliku između egzistencijalnih potreba i trenutačnih želja te prema svojim vrijednostima odlučivati kada će reći „da“, a kada „ne“.“*

Jesper Juul

Juul (2020) kroz svoju knjigu „Pet temeljnica obiteljskog života“ konstantno spominje važnost riječi „ne“ i kod roditelja, i kod djece. Smatra da djeca trebaju biti odrasli koji su spremni preuzeti vodstvo. Jednako, smatra da bi roditelji trebali biti, metaforički rečeno, svjetionici svojoj djeci koji će ih usmjeravati kad god to u životu bude bilo potrebno. U svojoj knjizi „Hura, idemo jesti“ navodi važnost praćenja prehrambenih navika: količinu, kvalitetu i vrijeme i trajanje uzimanja obroka. Shodno tome navodi i važnost refleksije na roditeljstvo i pronalaženje kreativnog rješenja problema.

Kroz stručnu literaturu Juul (2007), Macht (2005), Cooper (2009) i ostali autori predlažu smjernice koje su vezane za hranjenje a to su:

- Važno je poštovati djetetov apetit i potrebu za samostalnosti
- Prema nekim istraživanjima „neželjenu“ namirnicu je potrebno nuditi i do osam puta da bi ju dijete prihvatilo, poželjno je da ju se nudi uz već poznatu
- Neka dijete sudjeluje u pripremi obroka: kupovini namirnica, pripremanju namirnica, termičkoj obradi (ukoliko ne predstavlja opasnost za dijete)
- Izbjegavajte odnijeti tanjur i donijeti novo jelo odmah pri odbijanju hrane, potrebno je stvoriti autoritet nad djetetom i biti uporan
- Poželjno je izbjegavati nuditi piće tokom jela jer može dati lažan dojam sitosti
- Odvojite dovoljno vremena za jelo, tridesetak minuta je sasvim dovoljno
- Pružite djetetu mirno ozračje, prije će se okupirati hranom ukoliko je to jedino o čemu mora razmišljati
- Nasilno hranjenje može rezultirati nasilnim ponašanjem
- Porcije moraju biti primjerene razvojnoj dobi
- Razmaci između jela trebaju biti od tri do četiri sata, a poželjno je u danu imati pet do šest obroka
- Roditelj treba biti model djetetu, poželjno bi bilo da jedu slične

## 7. ISTRAŽIVANJE

### 7.1. Cilj istraživanja

Pitanje uloge obitelji u formiranju prehrambenih navika kod djece predškolske dobi sve se češće postavlja, kao i kakva bi zapravo trebala biti prehrana kod djece predškolske dobi da bi ona zadovoljila sve psihofizičke aspekte rasta djeteta. Ovim se istraživanjem nastoji ispitati stavovi roditelja vezani za prehranu njihove djece predškolske dobi. Cilj ovog istraživanja je: Prema uzorku roditelja predškolske djece odrediti ulogu obitelji u formiranju prehrambenih navika djece predškolske dobi, utvrditi koji su to čimbenici koji utječu na prehranu te kako se hrane djeca ispitanika (koliko sudjeluju u pripremi i organizaciji jela).

### 7.2 Populacija i uzorak istraživanja

Populaciju ovog istraživanja činili su roditelji djece predškolske dobi, a istraživanje je provedeno i napravljeno pomoću Google obrasca čija je poveznica podijeljena na društvenu mrežu Facebook. Anketni upitnik ispunilo je ukupno 149 roditelja djece predškolske dobi.

### 7.3. Metode, postupci i instrumenti istraživanja

Istraživački dio rada zasniva se na dobivenim rezultatima vezanima za ulogu obitelji u formiranju prehrambenih navika djece ispitanika, koji su stavovi vezani za prehranu, kojoj vrsti obitelji ispitanici pripadaju te u kojoj mjeri samo dijete ima slobodu izbora glede odabira namirnica i pripremanja hrane. Ovo istraživanje uloge obitelji u formiranju prehrambenih navika provedeno je primjenom ankete koju su ispunjavali roditelji djece predškolske dobi.

Anketa je bila anonimna, te je većina pitanja (njih 24) bila su pitanja slobodnog odabira, dok su njih 2 bila pitanja otvorenog tipa na koja ispitanici nisu bila obavezni odgovoriti. Potpuni anketni upitnik nalazi se u Prilogu 1.

### 7.4. Obrada podataka

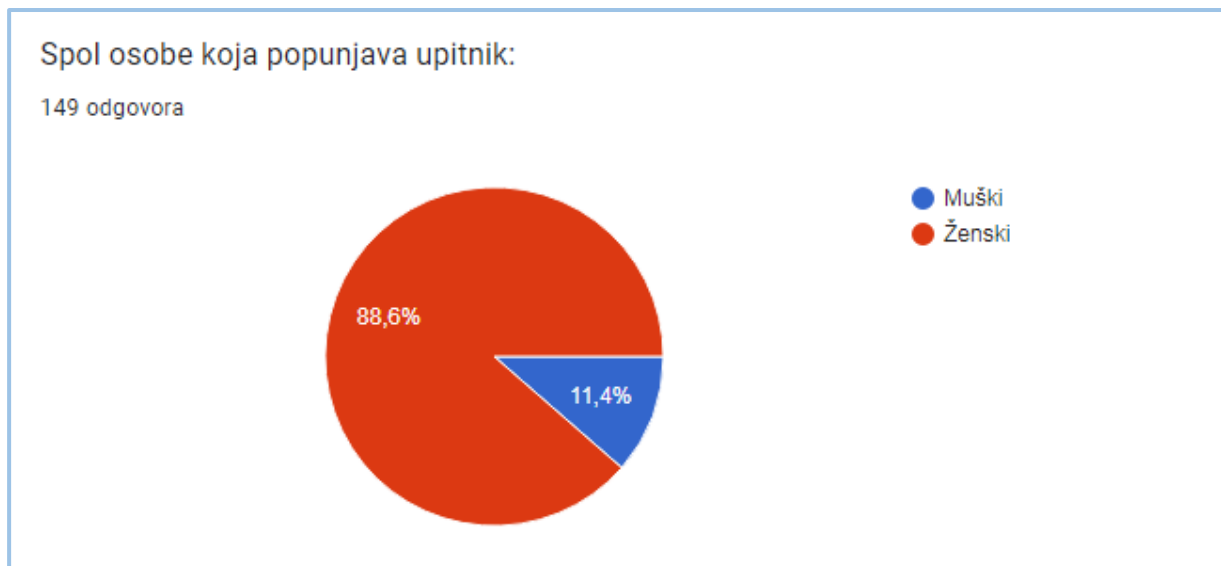
Anketa je organizirano ispitivanje ili prikupljanje podataka o nekom političkom, socijalnom, ekonomskom ili drugom pitanju, raspoloženju javnog mišljenja i sl.

Pokazuje vremenski presjek i kvantitativnu raširenost istraživane pojave, najčešće na osnovi izabranog uzorka, radi procjene primijenjene na cijelu populaciju. Statističkim obradama podataka mogu se dobiti različiti pokazatelji pojave – od prosječnih vrijednosti do (latentnih) sklonosti ispitanika. Anketa ima pisani oblik s različitim pojedinačnim pitanjima ili nizovima (baterijama) pitanja kojima se pridaju različite mogućnosti odgovora: primjerice, od alternativnih (da – ne) do različitih numeričkih skala ocjenjivanja (Hrvatska enciklopedija, 2021). Pomoću internetskog Google obrasca izrađena je anketa korištena za potrebe istraživanja te je ista provedena anonimno. Ona osigurava sve neophodne informacije za definiranje uloge obitelji kod prehrambenih navika djece predškolske dobi. Prilikom kvantitativne obrade podataka, prikupljeni podatci obrađivani su u programskom paketu Microsoft Office 2017, točnije u programu Microsoft Excel 2017. Dobiveni rezultati su grafički prikazani na razini osnovne deskriptivne statistike. Ispod svakog grafikona nalazi se odgovarajući opis odnosno objašnjenje rezultata provedenog istraživanja.

## 7.5. Rezultati istraživanja

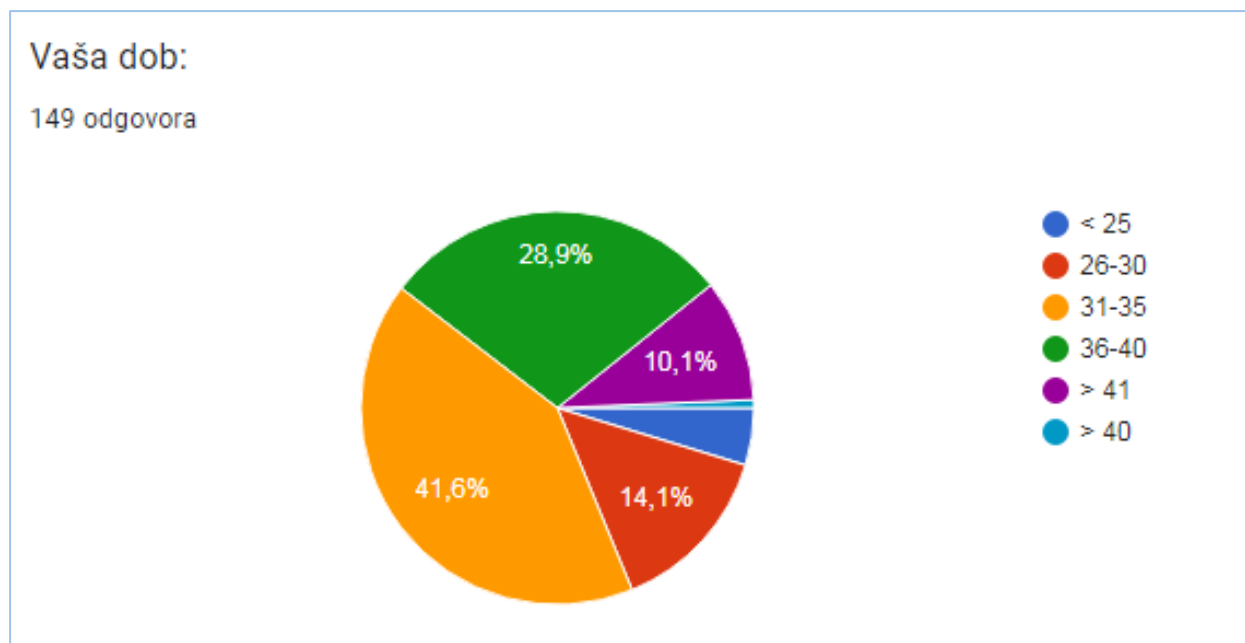
Kroz prvih pet pitanja provedenog upitnika ispitali su se socijalni aspekti ispitanika koji uključuju spol, dob, stupanj obrazovanja, radni status te njihov životni standard. Sukladno tome, rezultati su slijedeći:





Grafikon 1: Spol ispitanika

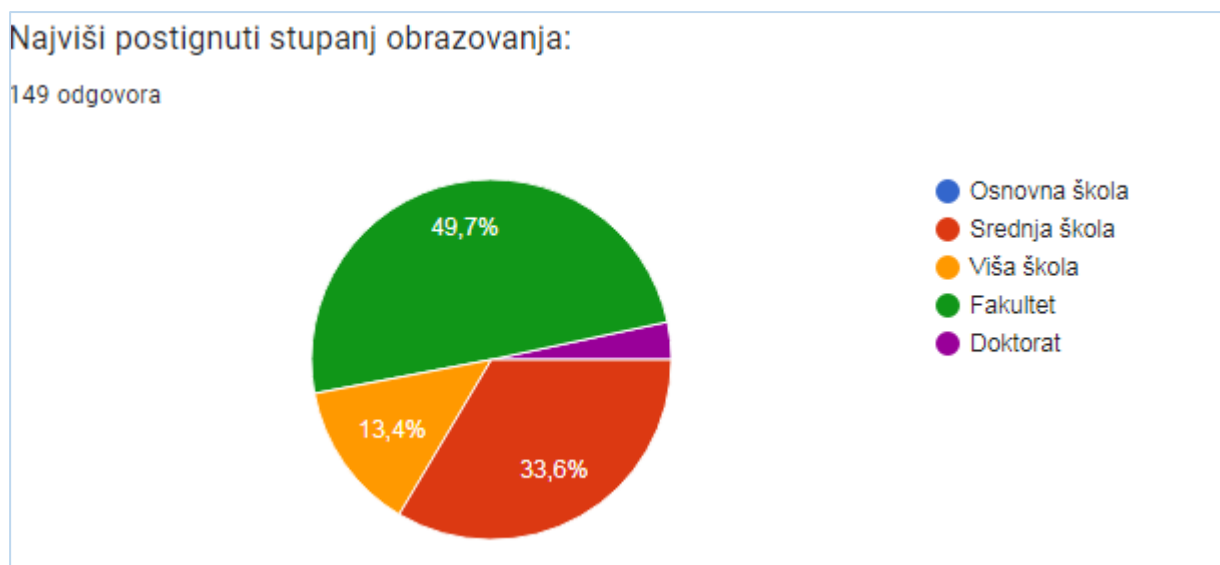
Prema dobivenim rezultatima, na temelju 149 ispitanika, velika većina ispitanika, čak 88,6% su žene. Upitnik je riješilo samo 17 muškaraca, odnosno simboličnih 11,4%. Rezultati su očekivani iz razloga što glavnu riječ o prehrani i pripremanju hrane imaju majke.



Grafikon 2: Dob ispitanika

Drugo pitanje se odnosi na dob ispitanika. Dob je podijeljena u nekoliko razreda. Od ukupnog broja ispitanika najviše njih, 41,6% , odnosno 62 ispitanika imala su između 31 i 35 godina. Druga najbrojnija skupina su ispitanici u dobi od 36 do 40 godina. U

dobnoj skupini od 26-do 30 godina anketu je ispunio 21 ispitanik. Manje od 5% točnije samo 7 osoba mlađih od 25 godina je sudjelovalo u anketi.

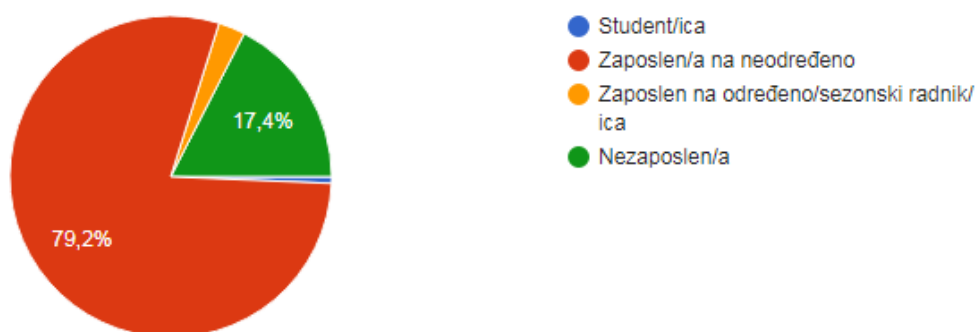


Grafikon 3: Razina obrazovanja

Gotovo pa polovica ispitanika, odnosno 74 ispitanika imaju visoko obrazovanje. Srednju stručnu spremu ima 33,6% ispitanika odnosno njih 50. 20 osoba ili 13,4% ispitanika ima završenu višu školu. Od ukupnog broja ispitanika, njih 5 završilo doktorat.

#### Radni status ispitanika:

149 odgovora

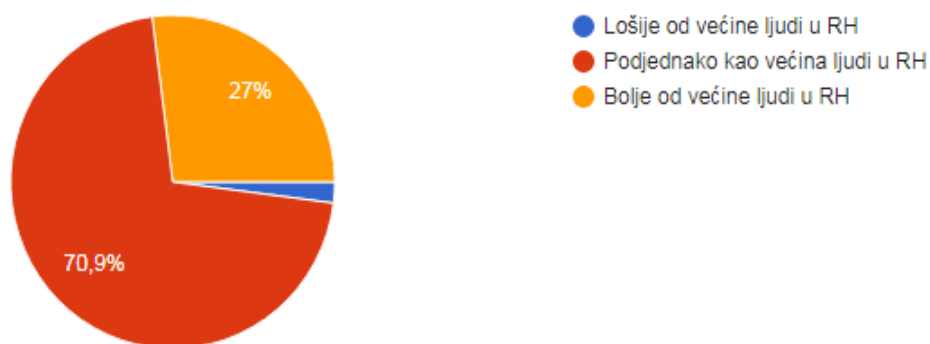


Grafikon 4: Radni status

Velika većina ispitanika ima stalno zaposlenje. 79,2% ili 118 ispitanika je zaposleno na neodređeno vrijeme. Gotovo pa šestina ispitanika je nezaposlena, odnosno njih 26. Također, četvero ispitanika je zaposleno na određeno vrijeme, a jedan ispitanik još studira.

#### U odnosu na većinu ljudi u Republici Hrvatskoj, kako biste opisali svoj životni standard?

148 odgovora

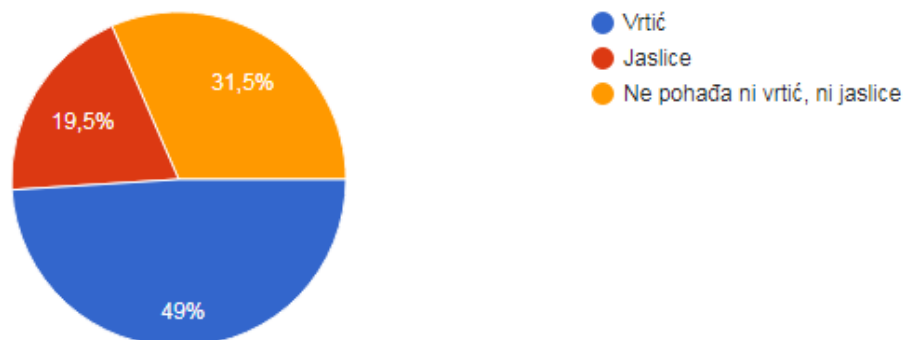


Grafikon 5: Životni standard

Od ukupnog broja ispitanika, njih 71% svoj životni standard opisuje kao prosječan, odnosno smatraju da žive podjednako kao većina njih u Republici Hrvatskoj. 27 % smatra da žive bolje od većine, dok 3% ispitanika svoj životni standard opisuju kao lošiji od većine ljudi u Republici Hrvatskoj.

Pohađa li vaše dijete jaslice ili vrtić? Ukoliko imate dvoje ili više djece opredijelite se za jedno i odgovarajte u skladu s njegovim prehrambenim navikama:

149 odgovora

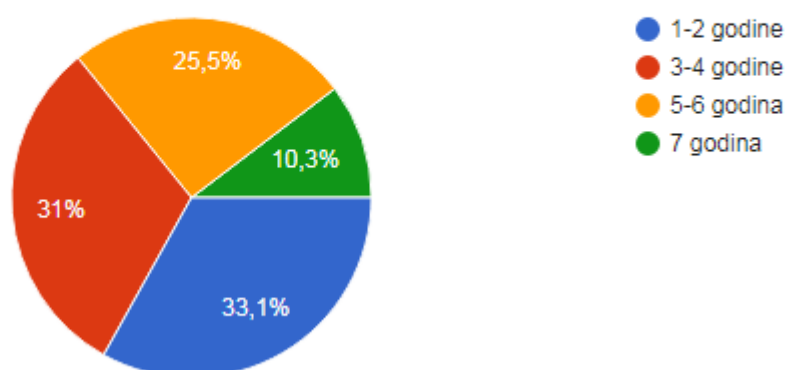


*Grafikon 6 : Pripadnost vrtiću ili jaslicama?*

Gotovo polovica djece ispitanika pohađa vrtić, odnosno njih 79. 29-ero djece ispitanika ide u jaslice što iznosi 19,5%. Skoro trećina djece ispitanika, točnije njih 47 ne ide niti u vrtić niti u jaslice.

Koliko godina ima vaše dijete?

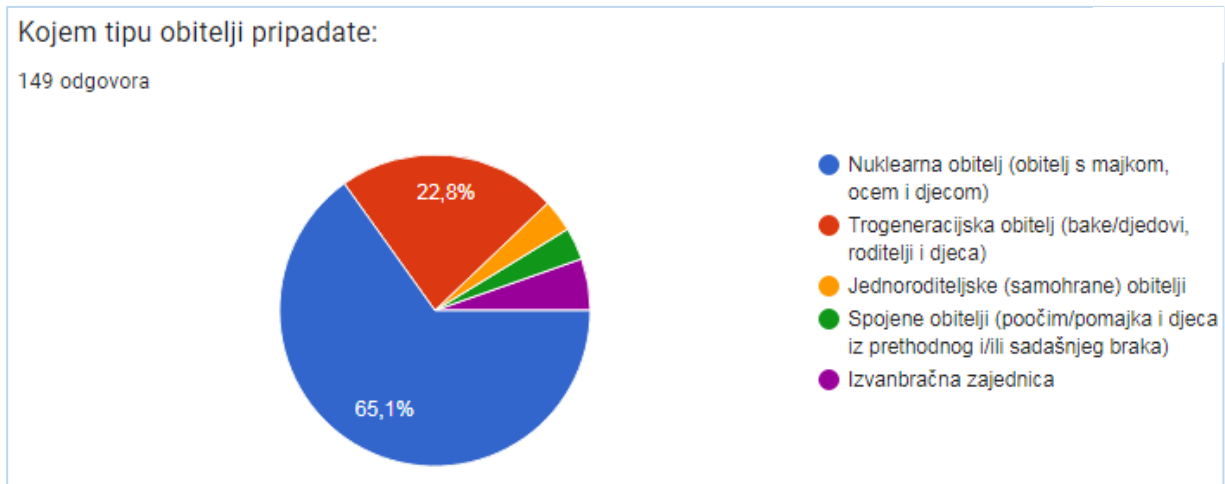
145 odgovora



*Grafikon 7: Starost ispitanikova djeteta*

Starost djece ispitanika također je podijeljena u nekoliko razreda. Najveći broj djece ispitanika, njih 48 ima jednu do dvije godina. Slijede ih djeca sa navršenih 3 i 4

godine, njih 33%. 25,5% ispitanika ima djecu u dobi od 5 ili 6 godina. 15 ispitanika navelo je kako ima dijete s navršenih 7 godina.



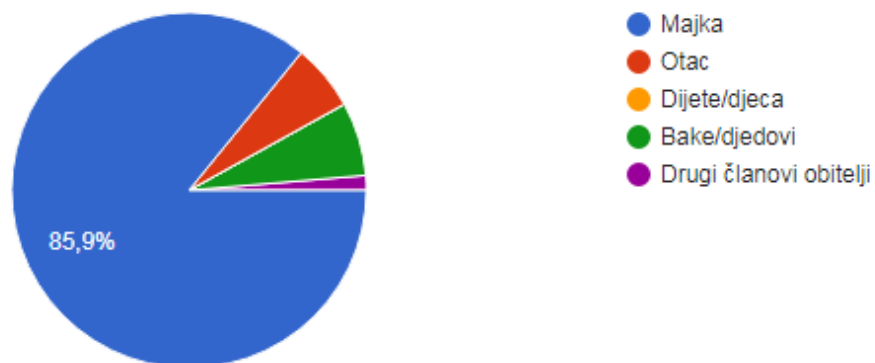
Grafikon 8: Tipovi obitelji

Temeljem grafikona može se vidjeti kako 65% ispitanika pripada nuklearnom tipu obitelji, odnosno obitelji s majkom, ocem i djecom. 22,8% ispitanika pripada trogeneracijskoj obitelji, odnosno obitelji u kojoj su prisutne tri generacije (bake i djedovi, roditelji i djeca). Tipovima jednoroditeljske te spojene obitelji pripada 3,4 % ispitanika, odnosno njih petero za svaku. U izvanbračnoj zajednici živi osmero ispitanika što iznosi 5,4%.

Pitanja u nastavku upitnika odnose se na prehrambene navike u obiteljima ispitanika.

Prema vašem mišljenju, koja osoba u vašoj obitelji ima najveću ulogu u prehranbenim navikama ostatka obitelji:

149 odgovora

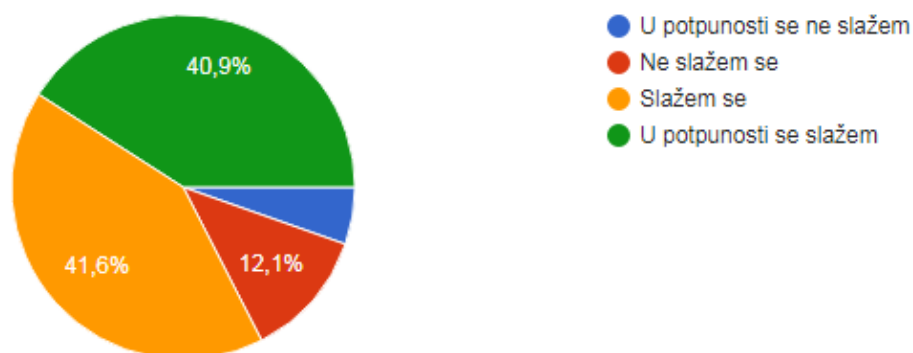


*Grafikon 9: Osoba s glavnom ulogom u formiranju prehranbenih navika*

Većina ispitanika, njih 85,6%; navodi kako majka djece ima najveću ulogu u prehranbenim navikama njihove obitelji. Kod 9, odnosno 10 ispitanika glavnu ulogu oko prehrane djece ima otac te bake/djedovi. Kod dvoje ispitanika glavnu ulogu oko prehrane imaju drugi članovi obitelji.

Svakodnevno kuhamo i jedemo (roditelji) voće i povrće da bi djeci dali dobar primjer prehrane:

149 odgovora

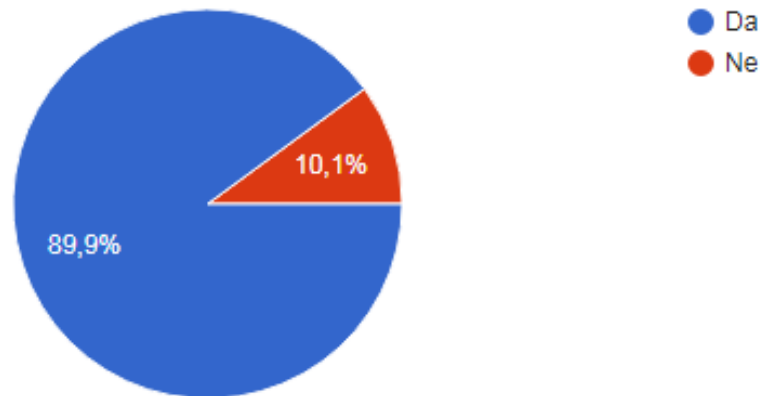


*Grafikon 10: Roditelji kao primjer djece*

S tvrdnjom „Svakodnevno kuhamo i jedemo voće i povrće da bi djeci dali dobar primjer prehrane“ u potpunosti se slaže 40,9% ,odnosno 61 ispitanik. S istom tvrdnjom, no ne u potpunosti slaže se i 62 ispitanika. 12,1 % ili 18 ispitanika se ne slaže s tvrdnjom, dok se njih osmero u potpunosti ne slaže s tvrdnjom.

Svaki dan se obroci jedu približno u isto vrijeme:

149 odgovora

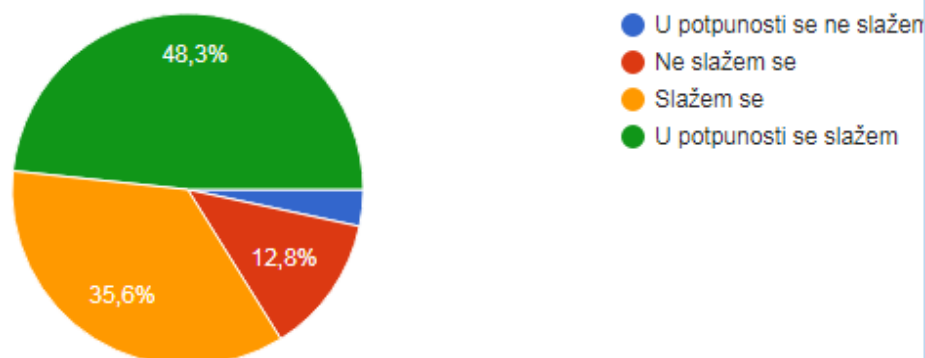


*Grafikon 11: Konzumiranje obroka u isto vrijeme*

Gotovo 90% ispitanika ima obroke u isto vrijeme, dok njih svega 10% nema.

Svaki dan imamo jedan obrok gdje su svi članovi obitelji zajedno za stolom i jedemo zajedno:

149 odgovora

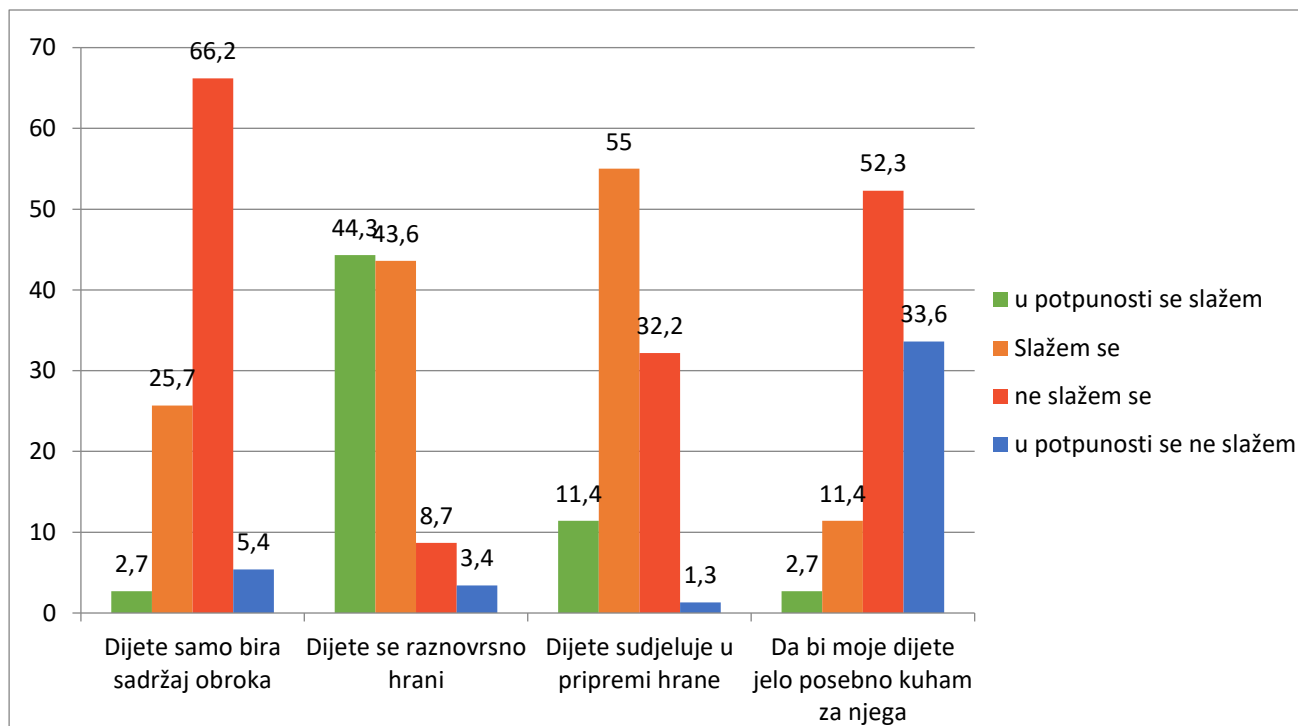


*Grafikon 12 Svi članovi obitelji za stolom*

Prisustvo cijele obitelji za stolom važno je iz nekoliko razloga, poput očuvanja dobre i zdrave komunikacije među članovima ili stjecanja prehrambenih navika kod djece. Od ukupnog broja ispitanika njih 48,3 % navodi kako se u potpunosti slažu s tvrdnjom da svi članovi zajedno jedu za stolom barem jedan obrok dnevno. 35,3% ispitanika se slaže s tom tvrdnjom, no ne u potpunosti. 12,8 % tj. 19 ispitanika se ne slaže s tvrdnjom, dok se njih petero u potpunosti ne slaže s tvrdnjom.

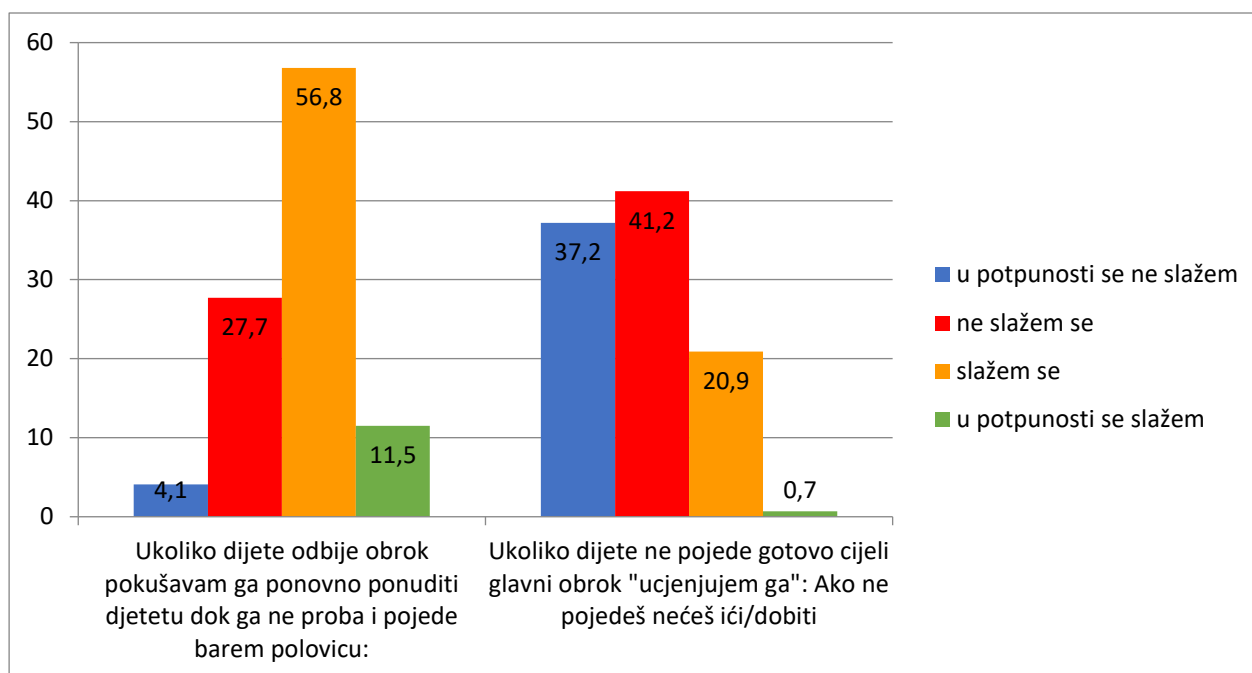
Grafikonom 13 sumirani su rezultati od 13. do 16. pitanja upitnika povezani s obrascem ponašanja djeteta ispitanika u vezi prehrambenih navika.





Grafikon 13 Obrasci ponašanje djece u vezi s prehranom

Grafikon prikazuje sumirane rezultate od 13 do 16 pitanja upitnika u kojima su ispitani obrasci ponašanja djece ispitanika oko prehrane. S tvrdnjom „Dijete samo bira sadržaj obroka“ ne slaže se 66,2% ispitanika, a njih 5,4% se ne slaže u potpunosti. Svega 2,7% ispitanika se slaže s istom u potpunosti. Četvrtina ispitanika slaže s tvrdnjom da njihovo dijete samo bira obroke. 44,3% Ispitanika navelo je kako se u potpunosti slažu s tvrdnjom da se njihovo dijete hrani raznovrsno. S istom tvrdnjom slaže se i 43,6 % ispitanika. 8,7% ispitanika tvrdi da se njihovo dijete ne hrani raznovrsno, a njih 3,4 ističe kako se njihovo dijete u potpunosti ne hrani raznovrsno. S tvrdnjom „dijete sudjeluje u pripremi jela“ u potpunosti se slaže 11,4%. Njih 55% se slaže s tvrdnjom, ali ne u potpunosti što bi značila da njihova djeca često sudjeluju u pripremi hrane, no ne uvijek. S tom tvrdnjom ne slaže se 8,7% dok se njih 3,4% u potpunosti ne slaže te oni ističu da djeca ne bi trebala sudjelovati u pripremi hrane. Više od polovice ispitanika (52,3%) se ne slaže s tvrdnjom „Da bi moje dijete jelo posebno kuham za njega“, dok se njih 33,6% u potpunosti ne slaže s njom. S tom tvrdnjom složilo se 11,4% ispitanika dok se njih četvero, odnosno 2,7% u potpunosti složilo.

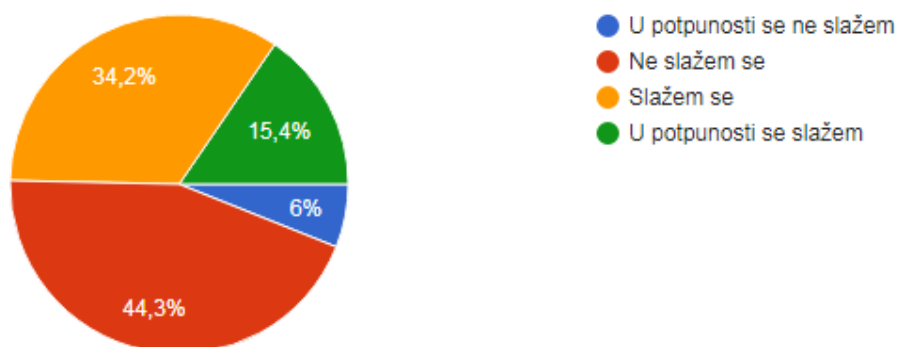


*Grafikon 14: Reakcija ispitanika ukoliko dijete odbije pojesti obrok*

Grafikon prikazuje odgovore ispitanika na 17. I 18. pitanje upitnika, odnosno reakciju roditelja u slučaju kada dijete odbije pojesti obrok. Sukladno tome, s tvrdnjom „Ukoliko dijete odbije obrok pokušavam ga ponovno ponuditi djetetu dok ga ne proba i pojede barem polovicu“ u potpunosti se slaže 17 ispitanika. 84 ispitanika, također se slaže s navedenom tvrdnjom, no oni ju ne primjenjuju uvijek . 41 ispitanik se ne slaže s tvrdnjom dok se njih šestero u potpunosti ne slaže što znači da u slučaju kada njihovo dijete odbije obrok oni ga ni ne nude ponovno. 20,9 % ispitanika primjenjuje metodu ucjene u slučaju kada dijete odbije obrok, no ne čine to uvijek. 41,2% ispitanika misli kako dijete ne treba ucjenjivati oko hrane premda oni to svejedno ponekad učine. 37,2 % ispitanika ističe kako nikad nebi ucjenjivalo dijete, ako ne pojede svoj obrok. Samo jedan ispitanik se u potpunosti slaže s primjenom metode ucjene.

Moje dijete samo bira količinu hrane koju mu stavim na tanjur za pojesti:

149 odgovora

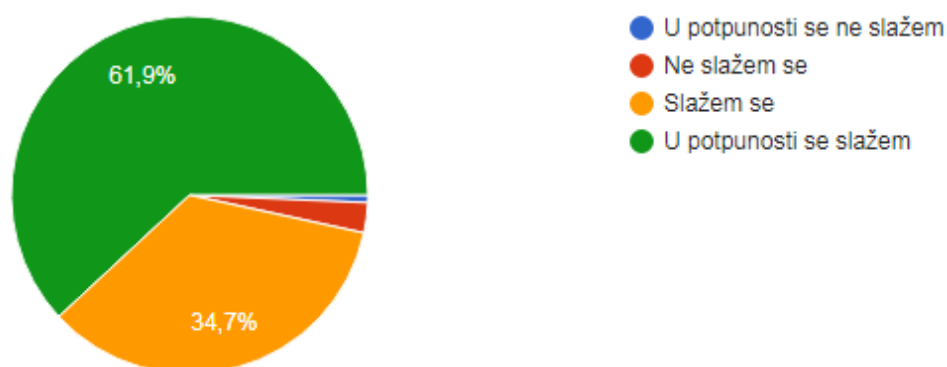


*Grafikon 15: Količina hrane na tanjuru*

Prema dobivenim rezultatima kod tvrdnje: „Moje dijete samo bira količinu hrane koju mu stavim na tanjur za pojesti“ imamo situaciju „pola-pola“ pri kojoj se jedna polovica slaže dok se druga ne slaže. Od 50% ispitanika istovjetnim s tvrdnjom njih 15,4% se u potpunosti slaže dok njih 34,2 % ne primjenjuju tvrdnju svaki put. U drugoj polovici, iako se ne slažu s tvrdnjom njih 44,3 % ponekad dopuste djetetu da bira koliko će pojesti. Od ukupnog broja ispitanika samo 6% nimalo se ne slaže s tvrdnjom.

Važno mi je da dijete pojede barem jedan kuhani obrok na dan:

147 odgovora

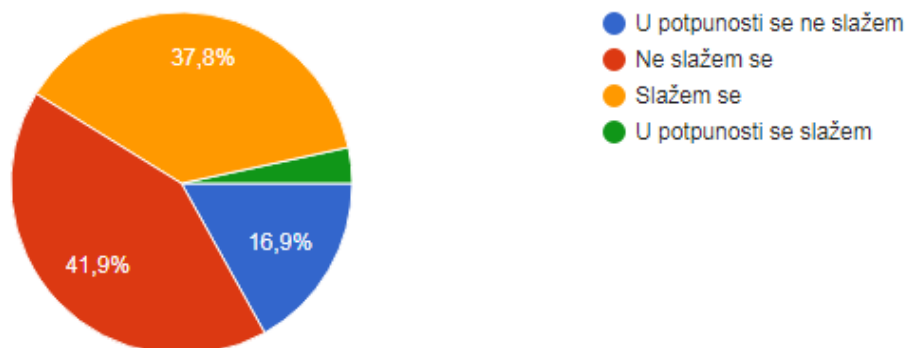


*Grafikon 16: Važnost kuhanog obroka*

Gotovo dvije trećine ispitanika navodi kako im je iznimno važno da njihovo dijete ima barem jedan kuhani obrok u danu. 51 ispitanik naveo je kako mu je važnost kuhanog obroka bitna, no to ne treba biti baš svaki dan. Za petero ispitanika kuhani obrok ne predstavlja neku posebnu važnost, a za jednog ispitanika ne predstavlja baš nikakvu.

Kad sam umoran/na od posla punudim djetetu "brzu hranu" (sendvič, pizzu, čokolino) samo da pojede:

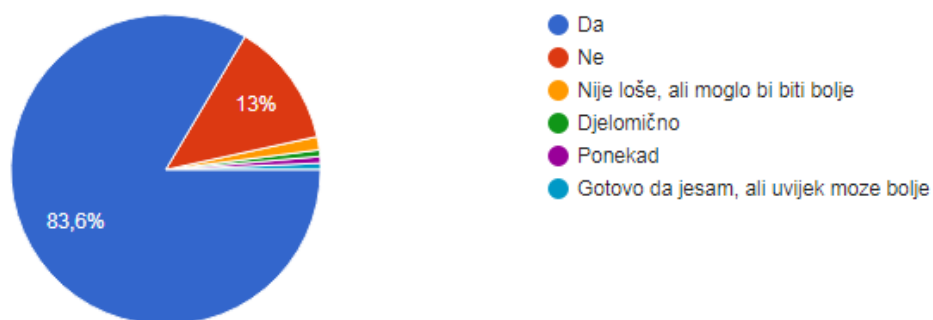
148 odgovora



*Grafikon 17: Ponuda brze hrane* Obzirom na sve brži način života, zaposlenost te umor samih roditelja, njih 37,8% izjasnilo se kako u slučaju umora djetetu ponude neki oblik „brze hrane“. Gotovo 60% ispitanika smatra kako to nije u redu, od kojih 16,9% to nikad ne radi.

Jeste li zadovoljni prehranom vašeg djeteta:

146 odgovora

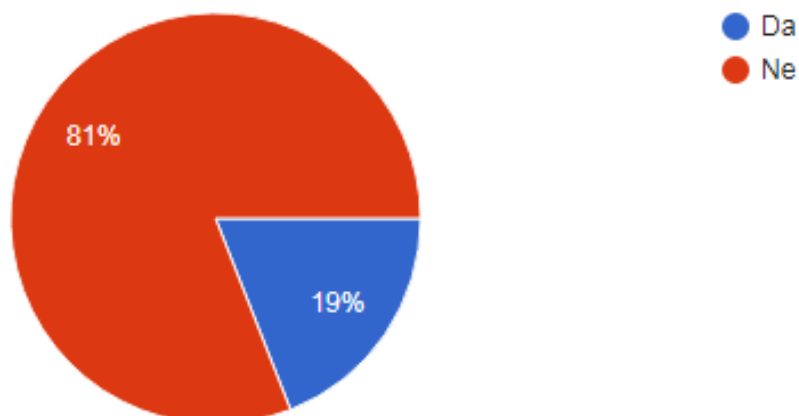


*Grafikon 18: Zadovoljstvo prehrane*

13% ispitanika okarakteriziralo je prehranu djeteta kao nezadovoljavajuću, no velika većina ispitanika ipak je zadovoljna s istom. No, svi se oni slažu s tvrdnjom da prehrana uvijek može biti bolja.

## Planirate li u skorijoj budućnosti mijenjati prehranu vašeg djeteta:

147 odgovora

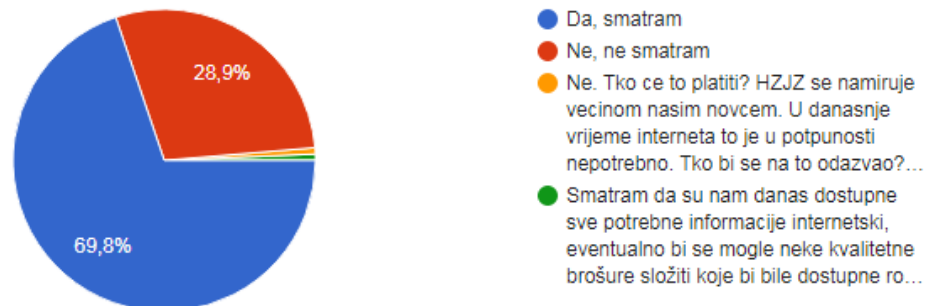


*Grafikon 19: Promjena prehrane*

Kao nastavak na prethodno pitanje, 81% ispitanika odgovorilo je kako ne planira promijeniti prehranu svojeg djeteta u skorijoj budućnosti, no njih 19% to ipak misli. Obzirom da je u prethodnom pitanju 13% ispitanika izrazilo nezadovoljstvo s prehranom svojeg djeteta, isti su spremni promijeniti prehranu. Kao glavne razloge nezadovoljstva s prehranom naveli su premalo konzumiranja voća i povrća, pogotovo zelenog lisnatog povrća te premalo kuhane hrane. Jedan ispitanik naveo je kao razlog i nedovoljnu informiranost roditelja oko pravilne prehrane. Isti ističe da je imao više saznanja o prednostima prehrane neprerađenim voćem i povrćem puno više bi ju koristio. Roditelji jasljičke djece navode kako će nastojati i dalje uvoditi nove namirnice kod svoje djece kao i one namirnice koje je dijete u ranije odbijalo. Ispitanici koji ne planiraju mijenjati prehranu navode kako se njihovo dijete hrani zdravo, no da uvođenje većih količina povrća nije na odmet.

Smatrate li da bi novopečeni roditelji trebali imati mogućnost izbora glede odlaska na predavanja vezana za pravilnu prehranu djece predškolske dobi a koja bi bila na teret HZJZ-a?

149 odgovora



*Grafikon 20: Stavovi roditelja o edukaciji o pravilnoj prehrani*

104 ispitanika, odnosno njih 69,8% smatra kako bi novopečeni roditelji trebali imati mogućnost izbora glede odlaska na besplatna predavanja vezana za pravilnu prehranu djece predškolske dobi. 43 ispitanika ili 28,9 % smatraju kao da su one nepotrebne. Dvoje ispitanika smatra da su danas sve potrebne informacije vezane uz prehranu prisutne na internetu te upravo zato nema razloga za dodatne edukacije, pogotovo zato što one padaju na teret poreznih obveznika.

## 8. ZAKLJUČAK

Obzirom na to da samu obitelj, kao što je već rečeno, možemo opisati kao primarnu društvenu zajednicu koja je zasnovana na zajedničkom životu užeg kruga krvnih srodnika koju povezuju biološko-reproduktivne, ekonomske, zaštitne i odgojne funkcije zasigurno je da obitelj ima nemjerljive utjecaje na sve aspekte života djeteta, pa tako i na formiranje prehrambenih navika. Prehrambene navike kao takve stvaraju se i prije samog rođenja djeteta u majčinoj utrobi, a nastavljaju se kroz cijeli život. Obzirom da je djetetova primarna okolina do adolescencije upravo obitelj, ona izravno utječe na formiranje tih navika. Bitno je stoga da su te navike zdrave, a prehrana uravnotežena, redovita i učestala. Obaveza odraslih trebala bi biti kvalitetno planiranje svakog obroka koje dijete pojede, kontrolirajući i prilagođavajući ju razvojnoj dobi i njihovim potrebama. U suvremeno doba postoji mnoštvo stručne i nestručne literature koji su vezane za prehranu djece (i odraslih) kao i zdravstvenih djelatnika obrazovanih za planiranje i provođenje plana i programa prehrane što uvelike može olakšati roditeljima u pronalaženju novih informacija i kreativnih ideja vezanih za prehranu.

Temeljem provedenog istraživanja koje je opisano u ovom radu ispitani su stavovi roditelja vezanih za prehranu njihove djece predškolske dobi. Anketnim upitnikom je utvrđeno da na prehrambene navike predškolske djece uglavnom utječe majka. Kao glavni čimbenici koji utječu na prehranu djeteta ističu se uključenost roditelja u pravilnu prehranu, odnosno njegova posvećenost pripremi i raznovrsnosti hrane. Konzumiranje obroka zajedno sa svim članovima kućanstva u isto vrijeme može utjecati na djetetove prehrambenih navike. Gotovo 90% ispitanika smatra kako se njihova djeca hrane raznovrsno te da su u globalu zadovoljni s prehranom djeteta, zaključuju i da uvijek može bolje. Oni koji su s druge strane nezadovoljni prehranom ističu kako će u skorijoj budućnosti pokušati promijeniti prehrambene navike njihove djece i uključiti u istu više zelenog lisnatog povrća, voća te nutritivno bogatijih namirnica. Također, ističu kako ne bi bilo na odmet održavanje raznih besplatnih radionica na temu pravilne prehrane.

## LITERATURA

- Ajdković M., Radočaj T. (2008). *Pravo djeteta na život u obitelji*, Zagreb: UNICEF Ured za Hrvatsku.
- Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*, Jastrebarsko: Naklada Slap
- Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: Emocionalni i socijalni razvoj*, Zagreb: Naklada Slap
- Bralić, I. i sur. (2012). *Kako zdravo odrastati: priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta*. Zagreb: Medicinska naklada
- Cooper, C. (2009) *Njega majke i djeteta*, Zagreb: Mozaik knjiga
- Đuranović, M., Klasnić, I. (2020). *Dijete, odgoj i obitelj*, Zagreb: Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu
- Edutorij e škole – Ti si ono što jedeš.  
<<https://edutorij.e-skole.hr/share/proxy/alfresco-noauth/edutorij/api/proxy-guest/d7d92b59-0fd1-421d-83bc-590dfc53da86/biologija-8/m05/j01/index.html>>  
Pristupljeno: 12. rujna 2022.
- Jakšić Ž, Jureša V. (2000). *Obitelj, porodica*, Zagreb: Socijalna medicina, Medicinska naklada
- Juul, J. (2007). *Hura! Idemo jesti*, Zagreb: Naklada Pelago
- Juul, J. (2018). *Kako biti vođa vučjeg čopora*, Zagreb: Naklada OceanMore d.o.o.
- Juul, J. (2020). *Pet temelja obiteljskog života: Kako funkcionira odgoj*, Split: Harfa
- Klammrodt, F. (2007). *Prehrana i poremećaji u ponašanju : neusredotočenost, agresivnost, hiperaktivnost : s praktičnim savjetima za roditelje, nastavnike i odgojitelje : [priručnik za roditelje i nastavnike za prirodno i nenasilno rješenje]*. Zagreb: Planetopija
- Largo, R. H. (2013). *Sretno djetinjstvo : Razvoj i odgoj u prve četiri godine života*, Zagreb: Mozaik knjiga
- Ljubetić, M. (2007) *Biti kompetentan roditelj*, Zagreb: Mali roditelj



Macht, J. (2005). *Moje dijete ne želi jesti: Kako pomoći djeci koja odbijaju hranu*, Lekenik: Ostvarenje d.o.o.

Narodne novine, Izmjene i dopune Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima < [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2007\\_11\\_121\\_3527.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2007_11_121_3527.html)>

Pristupljeno 12. rujna 2022.

Pascoletti, C. (2015). *Put do dobrog roditeljstva*, Zagreb: Trsat

Pollan, M. (2012). *Hrana je zakon: kako se ukusno i zdravo hraniti*, Zagreb: Algoritam

## **POPIS ILUSTRACIJA**

### **Popis slika:**

Slika 1: Piramida zdrave prehrane

Popis tablica:

Tablica 1: Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjim vrtićima (preporučene dnevne količine energije i prehrambenih tvari za dojenčad i djecu)

Tablica 2: Preporučene vrste hrane za djecu predškolske dobi

### **Popis grafikona:**

Grafikon 1: Spol ispitanika

Grafikon 2: Dob ispitanika

Grafikon 3: Razina obrazovanja

Grafikon 4: Radni status

Grafikon 5: Životni standard

Grafikon 6: Pripadnost vrtiću ili jaslicama?

Grafikon 7: Starost ispitanikova djeteta

Grafikon 8: Tipovi obitelji

Grafikon 9: Tipovi obitelji

Grafikon 10: Roditelji kao primjer djeci

Grafikon 11: Konzumiranje obroka u isto vrijeme

Grafikon 12: Svi članovi obitelji za stolom

Grafikon 13: Obrasci ponašanja djece u vezi s prehranom

Grafikon 14: Reakcija ispitanika ukoliko dijete odbije pojesti obrok

Grafikon 15: Količina hrane na tanjuru

Grafikon 16: Važnost kuhanog obroka

Grafikon 17: Ponuda brze hrane

Grafikon 18: Zadovoljstvo prehranom

Grafikon 19: Promjena prehrane

Grafikon 20: Stavovi roditelja o edukaciji o pravilnoj prehrani

## **PRILOZI**

Prilog 1.: Anketni upitnik

Poštovani,

ova anketa provodi se u svrhu prikupljanja informacija potrebnih za izradu završnog rada na preddiplomskom stručnom studiju predškolskog odgoja na Fakultetu za odgojne i obrazovne znanosti u Puli.

U istraživanje se mogu uključiti svi roditelji djece predškolske dobi (čak i iz istog kućanstva), a ispitivanje je u potpunosti anonimno. Ukoliko ste roditelji dvoje (ili više) predškolske djece opredijelite se za jedno dijete i za njegove potrebe. Za popunjavanje upitnika će vam trebati otprilike pet minuta. Molimo vas da odgovore dajete iskreno kako bi rezultati bili što relevantniji. Ukoliko imate dodatna pitanja u svezi s ovim istraživanjem možete me kontaktirati na e-mail [lorina.devcic@gmail.com](mailto:lorina.devcic@gmail.com)

Unaprijed hvala na izdvojenom trudu i vremenu!

Lorina Devčić

1. Spol osobe koja popunjava upitnik:

- Muško
- Žensko

2. Vaša dob:

- < 25
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- 41

3. Najviši postignuti stupanj obrazovanja:

- Osnovna škola
- Srednja škola
- Viša škola
- Fakultet
- Doktorat

4. Radni status ispitanika:

- Student/ica
- Zaposlen/a na neodređeno
- Zaposlen na određeno/sezonski radnik/ica
- Nezaposlen/a

5. U odnosu na većinu ljudi u Republici Hrvatskoj, kako biste opisali svoj životni standard?

- Lošije od većine ljudi u RH
- Podjednako kao većina ljudi u RH
- Bolje od većine ljudi u RH

6. Pohađa li vaše dijete jaslice ili vrtić? Ukoliko imate dvoje ili više djece opredijelite se za jedno i odgovarajte u skladu s njegovim prehrambenim navikama:

- Vrtić
- Jaslice
- Ne pohađa ni vrtić, ni jaslice

7. Koliko godina ima vaše dijete?

- 1-2 godine
- 3-4 godine
- 5-6 godina
- 7 godina

8. Kojem tipu obitelji pripadate:
- Nuklearna obitelj (obitelj s majkom, ocem i djecom)
  - Trogeneracijska obitelj (bake/djedovi, roditelji i djeca)
  - Jednoroditeljske (samohrane) obitelji
  - Spojene obitelji (poočim/pomajka i djeca iz prethodnog i/ili sadašnjeg braka)
  - Izvanbračna zajednica
9. Prema vašem mišljenju, koja osoba u vašoj obitelji ima najveću ulogu u prehranbenim navikama ostatka obitelji:
- Majka
  - Otac
  - Dijete/djeca
  - Bake/djedovi
  - Drugi članovi obitelji
10. Svakodnevno kuhamo i jedemo (roditelji) voće i povrće da bi djeci dali dobar primjer prehrane:
- U potpunosti se ne slažem
  - Ne slažem se
  - Slažem se
  - U potpunosti se slažem
11. Svaki dan se obroci jedu približno u isto vrijeme:
- Da
  - Ne
12. Svaki dan imamo jedan obrok gdje su svi članovi obitelji zajedno za stolom i jedemo zajedno:
- U potpunosti se ne slažem
  - Ne slažem se
  - Slažem se
  - U potpunosti se slažem

13. Moje dijete samo bira sadržaj obroka:

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

14. Moje se dijete raznovrsno hrani:

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

15. Moje dijete sudjeluje u pripremi jela:

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

16. Da bi moje dijete jelo posebno kuham za njega:

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

17. Ukoliko dijete odbije obrok pokušavam ga ponovno ponuditi djetetu dok ga ne proba i pojede barem polovicu:

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

18. Ukoliko dijete ne pojede gotovo cijeli glavni obrok "ucjenjujem ga": Ako ne pojedeš nećeš ići/dobiti.....

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

19. Moje dijete samo bira količinu hrane koju mu stavim na tanjur za pojesti:

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

20. Važno mi je da dijete pojede barem jedan kuhani obrok na dan:

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

21. Kad sam umoran/na od posla nudim dijeteu "brzu hranu" (sendvič, pizzu, čokolino) samo da pojede:

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

22. Jeste li zadovoljni prehranom vašeg djeteta:

- Da
- Ne

Ostalo:

23. Planirate li u skorijoj budućnosti mijenjati prehranu vašeg djeteta:

- Da
- Ne

24. Molimo Vas da ukratko obrazložite Vaš prethodan odgovor:

25. Smatrate li da bi novopečeni roditelji trebali imati mogućnost izbora glede odlaska na predavanja vezana za pravilnu prehranu djece predškolske dobi a koja bi bila na teret HZJZ-a?

- Da, smatram
- Ne, ne smatram

26. Ostalo:

27. Hvala na suradnji! Ukoliko želite možete napisati dodatan komentar vezan za temu prehrane djeteta predškolske dobi:



## **SAŽETAK**

Uzimajući u obzir da obitelj predstavlja primarnu djetetovu okolinu od rođenja pa sve do adolescentske dobi postavlja se pitanje koja je njezina uloga u formiranju navika kod djece. U te navike ubrajamo i one prehrambene, koje bivaju sve češće propitkivane od strane zdravstvenih organizacija, zdravstvenih djelatnika ali i samih roditelja koji o njima žele znati više. Suvremeno doba donosi mnoštvo stručne i nestručne literature koja se usko tiče prehrane i prehrambenih navika te pruža mogućnost neprekidnog educiranja koje može pomoći u pravilnom formiranju prehrambenih navika u svakodnevnom životu. Prehrambene navike su izuzetno važne za psihofizičko stanje u svakoj dobi, a pogotovo u dječjoj kad je djetetu od strane obitelji nužna kvalitetna skrb i pažnja vezana za sve segmente djetetova rasta i razvoja. S ciljem utvrđivanja stavova roditelja koji su vezani za prehranu njihove djece predškolske dobi proveden je anketni upitnik koji je priložen u radu u kojem su ispitana 149 ispitanika. Pitanja u anketi odnosila su između ostalog na svakodnevne prehrambene navike kod djece. Anketom se ustanovilo da je majka ta koja vodi glavnu riječ u formiranju prehrambenih navika kod ispitanika.

Ključne riječi: uloga obitelji, formiranje navika, predškolska dob, prehrambene navike

## **SUMMARY**

Considering that the family represents the child's primary environment from birth until adolescence, the question arises as to what role it plays in the formation of children's habits. These habits also include dietary habits, which are increasingly being questioned by health organizations, health professionals, and parents themselves who want to know more about them. Modern times bring a lot of professional and non-professional literature that closely concerns nutrition and eating habits and provides the possibility of continuous education that can help in the proper formation of eating habits in everyday life. Eating habits are extremely important for the psychophysical state at any age, and especially in the children's age, when the child needs quality care and attention from the family for all segments of the child's growth and development. With the aim of determining the attitudes of parents related to the nutrition of their preschool children, a survey questionnaire was conducted, which is attached to the paper, in which 149 respondents were questioned. The questions in the survey related, among other things, to the daily eating habits of children. The survey found that it is the mother who has the main say in the formation of the respondents' eating habits.

Key words: role of the family, formation of habits, preschool age, eating habits