

# Tjelesna aktivnost i prehrambene navike djece rane i predškolske dobi

---

**Vuleta, Morena**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:408630>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-19**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**MORENA VULETA**

**TJELESNA AKTIVNOST I PREHRAMBENE NAVIKE DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Pula, 7. srpnja 2023.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**MORENA VULETA**

**TJELESNA AKTIVNOST I PREHRAMBENE NAVIKE DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

**JMBAG:** 0303067147, izvanredni student

**Studijski smjer:** Diplomski studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Predmet:** Motorički razvoj djece rane i predškolske dobi

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentor:** prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, 7. srpnja 2023.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Morena Vuleta, kandidatkinja za magistru ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mojega 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 Diplomskog 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, Morena Vuleta, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom *Tjelesna aktivnost i prehrambene navike djece rane i predškolske dobi* 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, \_\_\_\_\_

Potpis

\_\_\_\_\_

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. TJELESNA AKTIVNOST .....	8
2.1. CILJEVI I ZADAĆE TJELESNOG VJEŽBANJA .....	10
2.2. ULOGA ODGOJITELJA I RODITELJA.....	11
3. PREHRAMBENE NAVIKE.....	15
3.1. HRANJIVE TVARI .....	17
3.2. ENERGETSKE POTREBE .....	19
4. PROBLEMI PREHRANE DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	21
4.1. POSLJEDICE KONZUMIRANJA NEZDRAVE HRANE .....	22
4.1.1. PRETILOST KOD DJECE.....	23
4.2. KAKO POTAKNUTI DJECU NA PRAVILNU PREHRANU? .....	24
5. ISTRAŽIVANJE .....	27
5.1. METODE RADA .....	27
6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	28
7. ZAKLJUČAK.....	45
8. LITERATURA .....	46

## 1. UVOD

Upotreba tehnologije, odnosno, digitalizacija 21. stoljeća u svim područjima je vrlo korisna. Ona omogućuje obavljanje raznih potreba bez čekanja redova u ustanovama. Također, korisna je i za učenje na daljinu bez koje učenici ne bi mogli funkcionirati za vrijeme pandemije. No, bez obzira na mnoštvo prednosti tehnologije, ona ima vrlo velike negativne učinke kako na svu djecu, tako i na djecu rane i predškolske dobi (Rajović, 2017). Pod time se misli na pretjeranu *konzumaciju* raznih uređaja kao što su mobiteli, tableti, računala ili TV.

Prema Rajoviću (2017) upotreba navedenog treba biti u omjeru 1:2 gdje se podrazumijeva da ako dijete gleda u *ekrane*, treba minimalno duplo vremena potrošiti vani, igrajući se u parku, biti u šetnji, raditi razne stvari u kući ne vezane za tehnologiju (pranje voća i povrća, pomaganje u kućanskim poslovima...). Ukoliko se do sedme godine ne stimuliraju pojedina područja mozga, kroz specifične dječje igre, između njih neće doći do optimalnog povezivanja. Prve dvije godine života obilježene su ubrzanim neuronskim procesima, a između druge i pete godine života mijelinizacija i sinaptičko remodeliranje posebno su aktivni (Rajović, 2017).

Spomenuti neuronski procesi izuzetno su važni za djetetov rast i razvoj, bilo to u inteligenciji ili pak motorici, važno je kretanje djeteta. Dakle, prema znanstveno dokazanim činjenicama koje upućuju na djetetovu potrebu za kretanjem, uz interakciju sa stimulativnim okruženjem, razvijat će se potencijal djeteta u cijelosti. Navedeno je iznimno bitno jer se sve veći broj djece provodi veliki dio dana u sjedilačkom načinu, a sve veći broj djece ima smanjenu koncentraciju i pažnju.

Bez pravilne prehrane, dijete neće moći biti aktivno onoliko koliko je potrebno. Naime, djetetov obrok znači puno više od zadovoljavanja nutritivnih potreba. Dok jede, razvija grubu i finu motoriku, oralno motoričke vještine, pa i komunikaciju s hraniteljem i okolinom (Čondić, 2022). Za normalan rast i razvoj je potreban optimalan unos hrane. Unos hrane ovisi o iskustvenom učenju, kulturnim utjecajima, sazrijevanju središnjeg živčanog sustava i o integritetu anatomskih struktura, zajedničkim riječima, ovisi o normalnoj funkcionalnoj sposobnosti hranjenja.

Samim time, prehrana koja je nepravilna ili nedostatna, može nepovoljno utjecati na rast i razvoj. To bi značilo da ukoliko se prekomjernim količinama konzumira hrana, može utjecati na stvaranje pretilosti i doprinijeti pojavi niza kroničnih bolesti. Naravno, prehrambene se navike stvaraju već u ranoj i predškolskoj dobi (Jurčić, 2010).

Svima nam je poznato da djeca sve manje zadovoljavaju svoje potrebe kretanjem jer mogu svoje slobodno vrijeme provesti sjedeći, igrajući *PlayStation*, gledajući TV i sl. Takav način života, prema istraživanjima, znači veliku opasnost za razvoj debljine. Važno je poticati kretanje kod djece čime bi se mogao smanjiti rizik za razvijanje pretilosti već od najranije dobi djetetova života (Trajkovski, 2022).



## 2. TJELESNA AKTIVNOST

Jedan od važnijih poticaja rasta i razvoja djece rane i predškolske dobi jest tjelesna aktivnost. Prema Caspersen i sur. (1985, prema Benassi i sur., 2022) tjelesna je aktivnost ona gdje se svaki fizički pokret proizveden mišićima, a rezultira utroškom energije. Drugim se riječima može nazivati i tjelesno vježbanje jer se pod time misli na sva kretanja, pokrete i aktivnosti koje osoba primjenjuje, odnosno, sva kretanja i pokreti koji se svjesno koriste za osobni rast, razvoj osobina i sposobnosti, usvajanje motoričkih znanja i usavršavanje motoričkih dostignuća, ali i za unapređivanje i očuvanje vlastitog zdravlja (Findak, 1995). Sva su djeca individua za sebe pa tjelesna aktivnost na svakoga utječe različito. Prema tome, vrlo je važno primijeniti prave vježbe u pravo vrijeme kako bi se postigli željeni efekti.

Autori Prskalo i Šporiš (2016) navode kako tjelesno vježbanje nema utjecaja na visinu djeteta, već jednostavno osigurava normalan rast i razvoj. Također, kvalitetno opterećenje prilikom tjelesne aktivnosti doprinosi povoljnijem odnosu mišića, koštane mase i potkožnog masnog tkiva. Upravo se baš u ranom i predškolskom razdoblju pružaju prilike tijekom vježbanja za razvoj osnovnih motoričkih vještina kod djece, a koje su važne za aktivno zdravo življenje u budućnosti. Istraživanja pokazuju da je tjelesna aktivnost sredstvo za održavanje zdrave težine, tj. da se zbog tjelesne neaktivnosti razvijaju metaboličke bolesti kao što je pretilost (Prskalo i Šporiš, 2016).

Autorica Trajkovski (2022) napominje da je posljedica nekretanja kod djece rane i predškolske dobi narušen skladan rast i razvoj. Isto tako, navodi važnost omogućavanja svakodnevnog kretanja djeci, bilo u odgojno – obrazovnim ustanovama ili u obitelji, kako bi se smanjila pojava pretilosti. Sjedilački način života može biti izuzetno opasan za razvoj debljine, a samim time, gojazna djeca imaju „...veće šanse za metaboličke poremećaje i oboljenja srčanožilnog sustava tijekom života.“ (Campbell i sur, 2001, prema Trajkovski, 2022:9).

Tjelesna aktivnost djece ovisi o mnogo čimbenika. Neki od njih su opremljenost odgojno – obrazovnih ustanova u kojima se provodi svakodnevno tjelesno vježbanje ili se pak u sklopu njih provode određeni sportski programi. Također, važni su i stavovi roditelja prema sportskoj aktivnosti i njihova svakodnevna razina tjelesne aktivnosti.

Istraživanjem autora Reilly (2005, prema Trajkovski, 2022) navedeno je da djeca koja svoje slobodno vrijeme provode sjedeći, a ne u tjelesnoj aktivnosti, mogu imati neke kronične bolesti u kasnijoj životnoj dobi kao što su debljina, dijabetes, kardiovaskularne bolesti i osteoporoza. Znatno broje istraživanja namijenjen je borbi protiv pretilosti, što će biti opisano u nastavku.

Dijete rane dobi, dakle od godinu dana do tri godine života treba, prema Virgilio (2009), svakodnevno uključivati u strukturiranu aktivnost najmanje 30 minuta. Oko sat vremena do nekoliko sati treba biti zaokupljen nestrukturiranom aktivnošću i ne bi trebao mirovati više od 60 minuta, izuzev spavanja. Djecu od navršene tri godine do odlaska u školu, treba uključivati u strukturiranu tjelesnu aktivnost u trajanju od najmanje 60 minuta. Od 28 zemalja koje su zabilježile podatke, samo 41 % djece se vraća kući pješke, iz vrtića ili škole.

Kada je riječ o Hrvatskoj, u usporedbi s prosjekom, ipak 51 % djece aktivno dolaze/odlaze u vrtić ili školu (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2022).

## 2.1. CILJEVI I ZADAĆE TJELESNOG VJEŽBANJA

Jedan od bitnih čimbenika u rastu i razvoju djeteta jest tjelesno vježbanje. Osim navedenog, tjelesnim se vježbanjem zadovoljavaju esencijalne i egzistencijalne potrebe djece rane i predškolske dobi. Uloga tjelesne aktivnosti nije samo zadovoljavanje djetetovih potreba za kretanjem, unapređivanje i čuvanje zdravlja, već da se može otkriti i urođeni potencijal djeteta. Kao najbitniju stavku, Findak (1995) ističe da bi osnovna orijentacija u odgojno – obrazovnim ustanovama trebala biti utjecaj tjelesnog vježbanja na poboljšanje ili transformaciju antropološkog statusa djece, točnije, moto svih ciljeva i zadaća tjelesnog vježbanja.

Ciljevi i zadaće tjelesne aktivnosti određeni su razvojnim karakteristikama djece, autentičnim potrebama djece i zahtjevima koji prate život djece rane i predškolske dobi u suvremenom društvu. Takav pristup nalaže da se uz definiranje navedenih, općih ciljeva i zadaća, pojavila potreba za određivanjem posebnih ciljeva i zadaća. Posebni ciljevi su (Findak, 1995:43):

1. „formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom,
2. razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta,
3. poticati razvoj zdravstvene kulture radi očuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline.“

Kada su se odredili posebni ciljevi, važno je napomenuti da se trebaju utvrditi i opće zadaće, koje se oslanjaju na (Findak, 1995:43):

1. „zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom,
2. stvaranje uvjeta za skladan cjelokupan djetetov rast i razvoj i za radosno djetinjstvo,
3. omogućivanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom,
4. stvaranje uvjeta da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno,
5. usvajanje zdravog načina življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja i života.“

Iz svega navedenog, dolazi se do posebnih zadaća, a neke od njih su da dijete treba usavršiti sve prirodne oblike kretanja u različitim situacijama, zadovoljiti biološku potrebu za kretanjem, utjecati na povećanje otpornosti organizma prema nepovoljnim vanjskim utjecajima te razvijati taktilnu i mišićno-zglobnu osjetljivost koja je presudna za optimalno funkcioniranje organizma u cjelini (Findak, 1995).

## 2.2. ULOGA ODGOJITELJA I RODITELJA

Djeci se od ranog djetinjstva trebaju omogućiti razvojno primjerene tjelesne aktivnosti. To će im biti temelj za vođenje zdravog načina života, ali i stjecanje vještina koje su potrebne u daljnjem razdoblju života. Kada se misli na rani početak tjelesne aktivnosti, autor Virgilio (2009) navodi da se to ne odnosi na pripremanje djece za vrhunske sportaše, već stjecanje niza temeljnih vrijednosti o zdravom načinu življenja. Odgojitelji, u svom pozivu ponajprije trebaju poznavati djecu s kojima rade. Kako zna da tjelesno vježbanje nije samo vježbanje mišićima, već dijete ponajprije radi i svojim osjećajima, razumom, ali i individualnim potrebama. Tako Findak (1995:133) govori o obvezama odgojitelja u realizaciji cilja i zadaća prvenstveno da odgojitelj: „...bude prije svega ČOVJEK...“, koji dobro poznaje svoju struku i ako želi kod djece razviti ljubav prema tjelesnom vježbanju treba i sam voljeti tjelesno vježbanje.

Kako je uloga odgojitelja važna, ne smije se zaboraviti, naravno, i uloga obitelji. Roditelji su ti koji su uzor vlastitim ponašanjem svojoj djeci. Virgilio (2009) navodi da će djeca biti tjelesno aktivnija ukoliko se i njihovi roditelji bave tjelesnom aktivnošću te ako ih podupiru u tome. Jednako tako, navodi nekoliko ideja roditeljima kojima se pospješuje tjelesna aktivnost kod djece, a to su:

1. „Budite dobar uzor.
2. Unaprijed planirajte.
3. Stvorite uvjete za bavljenje tjelesnom aktivnošću.
4. Uključite djecu u aktivnosti koje su organizirane u vašem kvartu.
5. Odaberite nenatjecateljske aktivnosti.
6. Neka tjelesna aktivnost bude dio nekog posebnog događaja.
7. Odaberite aktivnosti koje su zabavne.“ (Virgilio, 2009:66)

## Obiteljski sporazum o vježbanju

Mi, članovi obitelji \_\_\_\_\_ obećavamo da ćemo danas (datum) \_\_\_\_\_ započeti s aktivnim načinom života i postati tjelesno aktivni.

Priznajemo da je opća fizička aktivnost vrlo važna za zdravlje svih članova obitelji. Obećajemo da ćemo odvojiti \_\_\_\_\_ minuta - ponedjeljkom, utorkom, srijedom, četvrtkom, petkom, subotom, nedjeljom (zaokružite najmanje 3 dana) - za pokretanje pozitivnih promjena u našoj tjelesnoj aktivnosti. Za rad na toj promjeni najviše nam odgovara \_\_\_\_\_ sati prije/poslije podne.

Pokušat ćemo dati sve od sebe da ispoštujemo ovaj sporazum i postignemo ciljeve koje smo si zadali kao obitelj. Kad ih ostvarimo, nagradit ćemo se jednim obiteljskim izlaskom.

Potpisnici sporazuma:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Svjedok davanja obećanja i potpisivanja sporazuma: \_\_\_\_\_

Iz knjige *Aktivan početak za zdrave klince: Aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani*; Stephen J. Virgilio, 2009, Ostvarenje.

---

## Dnevnik obiteljskog vježbanja

Ime \_\_\_\_\_

Datum	Aktivnost	Minuta	Vrijeme izvođenja	Kako sam se osjećao/la

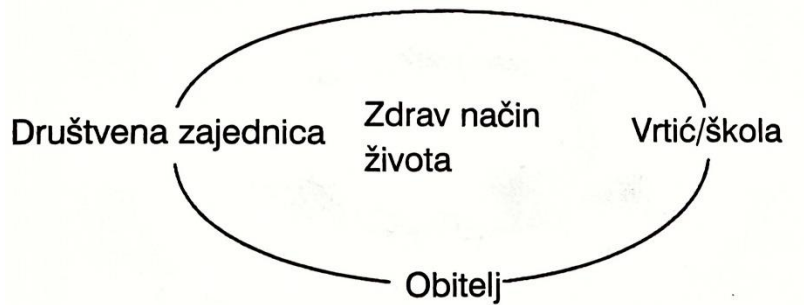
Iz knjige *Aktivan početak za zdrave klince: Aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani*; Stephen J. Virgilio, 2009, Ostvarenje.

Slika 2. Primjer zanimljivog načina uvođenja tjelesne aktivnosti u život djeteta rane i predškolske dobi (Virgilio, 2009:68)

Isto tako valja naglasiti važnost društvenih zajednica u tjelesnoj aktivnosti. Međusobni odnos može se uspostaviti organiziranjem izleta u obližnja mjesta, odvođenje djece u posjet drugom vrtiću uz druženje, povezati se s gospodarstvenicima koji mogu djeci donirati nešto za vrtić, a vezano je uz tjelesno vježbanje i sl.

Virgilio (2009) slikovito prikazuje važnost timskog pristupa roditelja, odgojitelja i društvene zajednice na dijete. Mnoštvo se stručnjaka slaže da se velike promjene u prehrambenim navikama i fizičkim aktivnostima djece vide jedino kad se uspostavi snažna veza između obitelji, vrtića/škole i društvene zajednice. Odgojitelji mogu roditeljima prikazati informacije vezane uz zdravlje i tjelesnu aktivnost. Također, mogu održati razne seminare za roditelje ili pak individualne ili ogledne roditeljske sastanke. Trebali bi ih informirati o djetetovom napretku tijekom godine koje je vezano za tjelesnu

aktivnost te napraviti centar za roditelje u kojem bi bilo nekoliko primjera fizičke aktivnosti, kuharica zdrave hrane, tj. materijali koji bi im mogli koristiti u unapređenju zdravlja njihove djece. Jednako tako, roditelji mogu pomoći odgojiteljima na način da mogu provoditi tjelovježbu ili neku drugu zabavnu tjelesnu aktivnost. Roditelji mogu pomoći u organizaciji pokretnih igara, ali i izraditi te popraviti sredstva i potrebnu opremu.

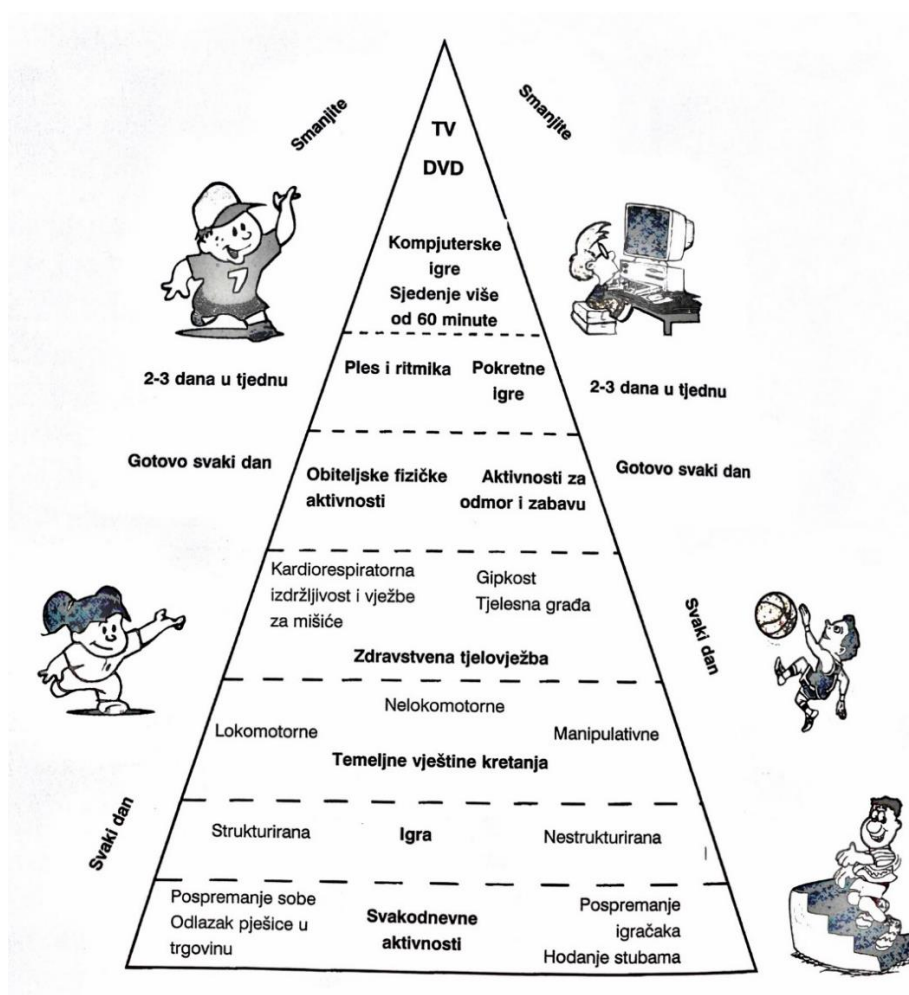


Slika 3. Prikaz timskog pristupa (obitelj, vrtić/škola, društvena zajednica) (Virgilio, 2009:7)

Već spomenuti timski pristup prema Virgiliju (2009) nosi i rani početak koji će djeci pomoći otvoriti svijet za doživotnu tjelesnu aktivnost. Navodi sedam ključeva aktivnog početka, a to je prvo prilika za aktivnost. Navodi da se djeci *stvaraju prilike za aktivnost* uz pomoć sredstava s kojima su djeca u dodiru tijekom dana. Dakle, roditelji trebaju planirati odlaske u parkove, šetnje i slično, dok su odgojitelji oni koji smišljaju programe i planiraju da budu sigurni da djeca imaju takvu priliku. Nadalje, *djeca* moraju biti *aktivna* baš svaki dan i to najmanje 60 minuta kroz strukturirane i isto toliko nestrukturirane aktivnosti. Učenjem novih motoričkih vještina, kojima dođu do svojstvene primjerene razine, postaju i ostaju tjelesno aktivna djeca i u mnogim godinama koje slijede. Kao četvrti ključ opisuje kako djeci treba dati *samostalnost u odabiru tjelesne aktivnosti* čime se potiče samopouzdanje prilikom izvođenja istih. Sljedeće navodi da djeca promatraju osobe koje su im važne, dakle svoje *uzore*, roditelje, odgojitelje i druge bitne osobe u životu te da oponašaju njihova ponašanja. Šesti ključ naslovljava *nenatjecateljske aktivnosti* koja će djeci pružiti užitek. U toj dobi djeca još nisu sposobna shvatiti da nisu manje vrijedna ukoliko je npr. utakmica izgubljena, pa se tako neće stvoriti iskrivljena slika o raznim blago usmjerenim natjecateljskim aktivnostima. Posljednji ključ jest *obiteljsko druženje* kojima se djeci

može slati poruka o samoj važnosti tjelesne aktivnosti, kao što su vožnja biciklom, pješaćenje, plivanje, pecanje, itd.

Djeca vole red i on im je potreban u životu. Važno je uspostaviti temeljne navike tjelesnog vježbanja kroz aktivnosti koje autor Virgilio (2009:17) navodi, a to su aktivnosti: „poput pospremanja sobe i igračkaka, hranjenja i izvođenja ljubimca u šetnju, igre u dvorištu, pomaganja u kućanskim poslovima, rada u vrtu, šetnje i korištenja stuba umjesto dizala.“ Potrebno je svakodnevno planirati i pratiti djetetove aktivnosti kako bismo bili sigurni da je dijete dobilo onoliko kakvoće i količine tjelesne aktivnosti (Virgilio, 2009).



Slika 4. Piramida Aktivnog početka za djecu u dobi od dvije do šest godina. (Virgilio, 2009:18)

### 3. PREHRAMBENE NAVIKE

Ranije je navedena važnost rane i predškolske dobi u stvaranju navika vezanih za tjelesnu aktivnost, a isto se odnosi i kada je riječ o prehrambenim navikama. Naime, dobra prehrana nije nešto što bi dijete moglo nadoknaditi u kasnijem razdoblju života. Razdoblje rane i predškolske dobi je period života u kojem dijete brzo raste i prehrana je izuzetno važna. Već se u prvoj godini života može uočava da djeca rastu za čak 25 do 30 centimetara i udvostručuju porođajnu težinu. Za pravilan rast i razvoj djeteta važne su hranjive tvari. One su bitne kako bi dijete dobilo energiju za igru i rad, a samim time zadržalo zdravlje. Autori Kimmel i Goldeson (2005:56) govore da sva hrana nema „isti sadržaj hranjivih tvari – neke su bogate hranjivim tvarima, neke siromašne – i niti jedna hrana sama po sebi ne sadrži sve hranjive tvari potrebne za dobro zdravlje i razvoj.“

Prehrana je neophodna u održavanju i očuvanju zdravlja svakog pojedinca, pa je vrlo važno da cjelokupna prehrana bude uravnotežena i zdrava (Kellow, 2007). No, poticanje djeteta da pojede nešto zdravo, bilo to nekoliko jagoda ili šaka borovnica, ukoliko dijete većinom jede hranu punu zasićenih masti, soli i šećera, neće učiniti mnogo dobrog. Također, djeci je potrebna prehrana različita od odraslih. Dakle, odraslima se preporučuje mnoštvo vlakana i prehrana s niskim postotkom masnoće, bez ugljikohidrata, dok su djeci ugljikohidrati i bjelančevine nužni za energiju koja im je svakodnevno potrebna kako bi se razvijali i rasli. Oni ne mogu pojesti velike količine hrane, stoga obroci trebaju biti bogati energijom i hranjivim sastojcima. Kada se govori o masnoćama koje dijete treba unositi, prvenstveno se misli na hranu koja sadržava i druge hranjive sastojke, a to su: punomasno mlijeko, riba, meso, a ne hrana koja je siromašna vitaminima i mineralima, kao što su slatkiši (Kellow, 2007).

Utjecaj suvremenog, stresnog i užurbanog načina života, raznih običaja i kulture djecu dovodi do prekomjerne tjelesne težine diljem svijeta. Glavni uzroci toga su hrana i piće s visokim udjelom šećera, soli i masnoće. Odlasci u restorane brze hrane, slatkiši na proslavama rođendana, prezaposlenost roditelja, samo su neki od primjera kako dijete „kreće“ u svijet stvaranja nepravilnih prehrambenih navika.



Roditelji su od velike važnosti i u ovom procesu, upravo radi stvaranja navika od malih nogu. Virgilio (2009:32) kroz deset savjeta opisuje kako kod djece razviti pravilne prehrambene navike, a to su:

1. „Dijete nikad nemojte stavljati na dijetu“ – oni mogu biti jako opasni i neprikladni za tako malu djecu. Tako im se šteti i šalje kriva poruka, tj. da se loše prehrambene navike rješavaju uzimanjem tablete dnevno i slično. Ukoliko dijete ima prekomjernu tjelesnu težinu, treba pojačati tjelesnu aktivnost, što kroz nekoliko mjeseci utječe na smanjenje tjelesne težine.
2. „Budite pozitivan uzor djetetu“ – dijete vidi ono što roditelj radi, pa je važno da se djeluje tako, a ne da se samo govori kako se zdravo treba jesti.
3. „Nemojte raditi pritisak“ – stalno pritiskanje djeteta ga može odbiti od hrane koja mu se nudi i na taj način stvoriti nepotrebne sukobe. Važno je da se djetetu dopusti da samostalno odabere što će jesti od onoga što mu roditelj ponudi.
4. „Nemojmo praviti dogovore“ – obećavanje slatke nagrade ili slično nakon pojedene brokule, umanjuje se „vrijednost zdrave hrane, a precjenjuje nezdrava.“
5. „Doručak je još uvijek najvažniji obrok u danu“ – naime, bolje je da dijete pojede ono što voli, npr. sendvič s puretinom, već da uopće ne doručkuje.
6. „Planirajte pet do šest obroka dnevno“ – svaka dva i pol sata dijete treba jesti. To zahtijeva pažljivo planiranje, kojim će dijete cijeloga dana imati energiju, a samim time će stvoriti naviku jedenja manjih obroka.
7. „Više voća i povrća“ – najmanje pet puta dnevno treba jesti voće i povrće, naravno, bez prisile i stresnih situacija, već kroz kreativnost roditelja. Istraživanje koje je provedeno u 28 zemalja navodi da 43 % djece svakodnevno konzumira svježe voće, dok je konzumacija povrća nešto manja (34 %). U Hrvatskoj je konzumacija nešto niža od prosjeka, svako treće dijete (32 %) svakodnevno konzumira voće, a povrće tek svako peto (20 %). To dovodi do zabrinjavajućih podataka jer smo na samom začelju po dnevnoj konzumaciji svježeg voća i povrća, tj. među posljednjih pet zemalja u istraživanju (HZJZ, 2022).
8. „Ne zaboravite na tekućinu“ – kada se govori o tekućini, ne misli se na zašećerene sokove i pića, već na nemasno mlijeko, prirodni voćni sok i vodu.

Djeca bi dnevno u prosjeku trebala uzimati od 1,9 litre tekućine do 2,8 litara tekućine.

9. „Povremeno dopuštajte malo slatkiša – za bolje raspoloženje“ – ako se djetetu uskrate slatkiši, dobit će se kontraefekt koji će se očitovati u kasnijoj dobi. Treba naučiti dijete da su slatkiši u umjerenim količinama prihvatljivi, čime će ga se naučiti uravnoteženoj i raznovrsnoj prehrani.
10. „Neka jelo bude zabavno“ – ukrašavanjem tanjura djeci može biti izuzetno zabavno. Zanimljivom ponudom hrane mogu se uvoditi novi, različiti okusi.

### 3.1. HRANJIVE TVARI

Za gradnju novog tkiva i obnavljanje oštećenih stanica potrebne su *bjelančevine*. One služe za održavanje kiselo – lužnate ravnoteže u krvi, odvodnju štetnih tvari te proizvodnju hormona i enzima. Građene su od 22 aminokiseline, gdje ljudski organizam aktivno može proizvesti čak 13, dok se ostalih 9 mora nadomjestiti hranom. Njih ćemo pronaći u majčinom mlijeku, sirutki kravljeg mlijeka i jajima, svim vrstama mesa i mahunarkama (leća, grah, grašak).

*Ugljikohidrati* su sljedeća skupina koja djeci služi kao izvor energije. Osnovni šećer koji nastaje preradom hrane je glukoza, dok je kod djece najvažniji složeni šećer laktoza (mliječni šećer), a poslije saharoza. Takvi složeni šećeri kao što su tjestenina i krumpir, ispunjavaju svojim volumenom crijeva i formiraju stolicu. Radi toga bi čak od 50 % do 55 % dnevnog energijskog unosa upravo trebali biti ugljikohidrati.

Pri unosu *masti* hranom valja obratiti pažnju na njihovu jaku energetska vrijednost. Važne su kao ugljikohidrati i bjelančevine, ali ne u istoj količini. Ako se unosi prevelika količina masti, a premala je potrošnja (tjelesna aktivnost), dolazi do pojave povećanja masnog tkiva. Zasićene masne kiseline su životinjske masti iz mlijeka, sira, jaja i mesa, dok su nezasićene, one zdravije, u biljnim masnoćama.

Sastojci koji se nalaze u prirodnim namirnicama, a služe za procese izmjene tvari u organizmu su *vitamini*. Dijele se na one topljive u mastima (A, D, E, K) i one topljive u vodi (B1, B2, B6, B12, C, niacin, folna kiselina, biotin, pantotenska kiselina) (Percl, 1999).

	VITAMIN A (retinol)	VITAMIN D (kalciferol)	VITAMIN E ( tokoferol)	VITAMIN K (filokinon)
<b>ZNAČAJ</b>	Važan za vid Važan za zdravlje kože i sluznice Važan za rast i razvoj	Regulira okoštavanje tkiva tj. razvoj kostiju i zubi	Antioksidativno djelovanje Faktor plodnosti	Faktor zgrušavanja krvi
<b>IZVORI</b>	Riblje ulju, morska riba, povrće i voće bogato karotenom (mrkva, marelice, brokula i dr.)	Riblje ulje, jaja, mlijeko, riba, izlaganje sunčevoj svjetlosti	Bademi, orasi, sjemenke, hladno prešana ulja, avokado	Lisnato zeleno povrće, brokula, žumanjak, kravlje mlijeko

Slika 5. Vitamini topivi u mastima (Izvor: <https://edu.cooking-tour.eu/hrana-i-hranjive-tvari/>)

	ZNAČAJ	IZVORI
<b>VITAMIN C (askorbinska kiselina)</b>	Važan u oksido-redukcijskim procesima Važan za imunitet Važan za apsorpciju željeza	Paprika, agrumi, kiselo zelje, nar, brokula, špinat, kelj
<b>VITAMIN B<sub>1</sub> (tiamin)</b>	Važan za funkcioniranje živčanog sustava Važan za poticanje apetita	Cjelovite žitarice, pšenične klice, mahunarke, kikiriki
<b>VITAMIN B<sub>2</sub> (riboflavin)</b>	Potiče oporavak tkiva i stvaranje energije Važan za zdravlje kože i sluznice	Mlijeko, jaja, meso, zeleno lisnato povrće, cjelovite žitarice
<b>VITAMIN B<sub>3</sub> (niacin)</b>	Važan za iskorištavanje masti i regulaciju kolesterola	Pivski kvasac, kikiriki, riba, meso
<b>VITAMIN B<sub>5</sub> (pantotenska kiselina)</b>	Osigurava normalan rast i razvoj Važan u reakcijama dobivanja energije	Kvasac, jetra, riba, povrće, jaja, žitarice
<b>VITAMIN B<sub>6</sub> (piridoksin)</b>	Kontrolira izgradnju aminokiselina Važan za stvaranje eritrocita	Krumpir, groždice, banane, jetra, tuna, žitarice
<b>VITAMIN B<sub>12</sub> (cijanokobalamin)</b>	Potiče rad stanica, nastanak krvnih stanica Osigurava normalan rast i razvoj	Meso, mlijeko, jaja, riba
<b>FOLNA KISELINA</b>	Prevenција malformacije ploda u trudnica Pomaže kod bolesti crijeva	Zeleno lisnato povrće, grah, pšenične klice
<b>BIOTIN (vitamin H)</b>	Osigurava normalan rast i razvoj Važan za zdravlje kože i kose	Iznutrice, kvasac, žumanjak, banane, kikiriki

Slika 6. Vitamini topivi u vodi (Izvor: <https://edu.cooking-tour.eu/hrana-i-hranjive-tvari/>)

### 3.2. ENERGETSKE POTREBE

Autori Kimmel i Goldenson (2005:58) navode da „raznolikost nije samo način života, nego i najvažnija stvar vaše prehrane“, a to podrazumijeva da se hranjivi sastojci potrebni živom biću trebaju dobiti konzumirajući raznolike namirnice. Obroci se nikako ne bi trebali preskakati. Zajuttrak, koji se jede nakon 1-2 sata nakon buđenja ima veliku važnost u kontroli tjelesne težine. Integralnim žitaricama, mlijekom ili jogurtom ili pak svježim voćem, svježe cijedenim sokom, najbolje se može ući u novi dan, hranom bogatom ugljikohidratima. Međuobroci bi trebalo najbolje biti svježe voće. Također, ručak i večera se ne smiju preskakati, samo je važno da se odabere hrana koja je manje masna i slana. Unošenjem mlijeka i mliječnih proizvoda unosi se kalcij koji je neophodan za rast djeteta. Visokokaloričnu hranu bi se trebalo izbjegavati, odnosno onu koja je bogata šećerima i mastima, slastice i zašećerene napitke (gazirana pića, sokovi).

Količina unosa hrane ovisi o brojnim čimbenicima: zdravstvenom stanju, dobi, visini i težini djeteta. Naime, dovoljan unos ugljikohidrata može se izračunati tako što je jedan gram ugljikohidrata dovoljan na svakih 1,4 kg tjelesne težine djeteta (Mindell, 2001).

DOBNA SKUPINA	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18
KOEFICIJENT U kg	1,80	1,49	1,21	0,99	0,88

**Primjer: Vaš je sin težak 45,5 kg i četrnaest mu je godina.**

**Njegov je koeficijent 0,99.**

**$0,99 \times 45,5 \text{ kg} = 45,05 \text{ g}$  – njegova dnevna potreba.**

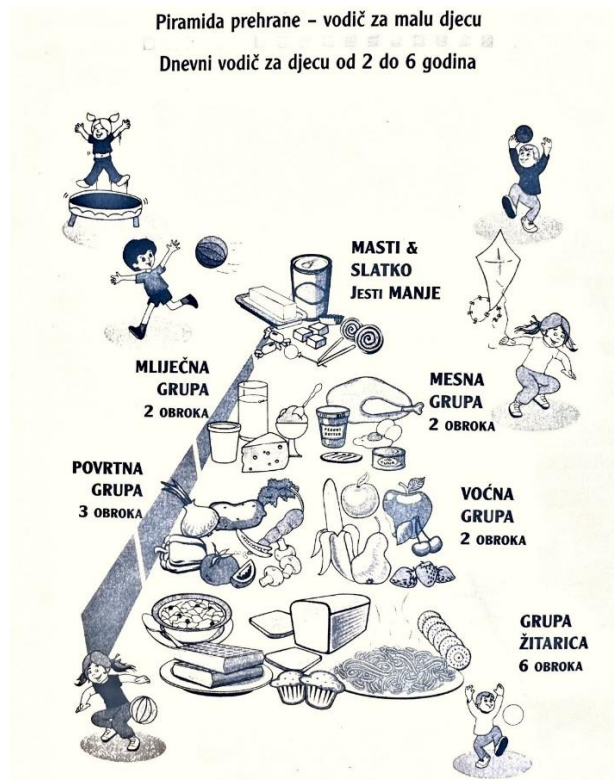
*Slika 7. Unos bjelančevina (Mindell, 2001:88)*

## KALORIJSKE POTREBE ZA DJECU

DOB (GOD.)	PROSJEČNA TEŽINA (KG)	VISINA (CM)	PROSJEČNO KALORIJA (KCAL)	KALORIJSKE POTREBE (KCAL)
1-3	13	90	1300	100
4-6	20	112	1800	90
7-10	28	132	2000	71,43

Slika 8. Kalorijske potrebe za djecu (Mindell, 2001:96)

Sukladno preporukama, idealno bi bilo da se dnevni unos hrane svede na tri glavna obroka i dva međuobroka. Poželjne masnoće koje bi trebalo unositi su bućino, suncokretovo i maslinovo ulje, dok bi se trebalo izbjegavati koristiti svinjsku mast, a maslac umjereno. Kada je riječ o mesu, koristiti nemasno meso peradi, teletine, junetine. Mesne prerađevine, salame, pršut, masni sirevi, ne bi se trebali tako često nalaziti na jelovniku. Potrebno je češće kuhati hranu, a izbjegavati pohanje, prženje i kuhanje sa zaprškom (<https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/hrana-i-zdravlje/300>).



Slika 9. Piramida prehrane za djecu od 2 do 6 godina (Kimmel i Goldenson, 2005:60)

#### 4. PROBLEMI PREHRANE DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Suvremeni način života utječe na kvalitetu života i način prehrane. Kako su roditelji prezaposleni, djeca tako sve više konzumiraju gotova jela, tj. industrijski pripremljenu hranu koja je slaba hranjivim tvarima potrebnima za rast i razvoj djeteta. Zbog najintenzivnijeg rasta i razvoja u ovoj dobi, djeci je od silnog značaja pravilna prehrana, raznovrsna i energetske uravnotežena (Dabo i sur., 2009). Sve se češće prikazuje, najčešće kroz reklame na TV-u, razna nezdrava hrana, koja stvara probleme prehrane kod djece. Česta izloženost reklamama putem tehnologije u današnje vrijeme oblikuje kod djece stvaranje afinitet prema energetski bogatom, a nutritivno siromašnom hranom (Birch i Fisher, 1998). Mediji prenose razne informacije, a nikada nisu bili dostupni kao što su sada. Izvor su velike dobrobiti za cijelu populaciju, no, za djecu su velikom većinom negativnog utjecaja. To su još 1997. godine Epstein i suradnici naveli u svome istraživanju da je smanjeno vrijeme provedeno ispred TV-a uspješno u smanjenju pretilosti kod djece, odnosno poboljšanju prehrambenih navika.

Izuzev navedenog, postoje različiti roditeljski stilovi hranjenja koji mogu utjecati na probleme u prehrani djece ove dobi. Autoritarni, kontrolirajući stil je onaj koji ima visoki stupanj kontrole u hranjenju. Takvi roditelji uskraćuju i ograničavaju pristup te unos određenih namirnica i čine jako veliki pritisak pri jelu. Osim toga, često djecu nagrađuju hranom. Suprotno od toga je stil koji se odražava niskom toplinom od strane roditelja odnosno zanemarujući stil. Roditelj malo zahtjeva, ne zanima ga kako i koliko će dijete jesti, već mu je važno da zadovolji svoje potrebe i ne obraća pozornost na potrebe djeteta. U visoko toplinske stilove od strane roditelja spada permissivni, ugađajući stil. Roditelji naglašavaju dječju slobodu prilikom jela, bez imalo kontrole i strukture u prehrambenim navikama. Često ugađaju djetetu pripremajući im ono omiljeno jelo ili ono što znaju da će pojesti te ih poslužuju prema željama djeteta. Najbolji stil roditeljstva je autoritativni. Takvi su roditelji dosljedni u svojim očekivanjima i zahtjevima te ohrabruju svoju djecu. Daju im podršku u samostalnosti i imaju pozitivne strategije hranjenja. To bi značilo da imaju jasnu strukturu obroka, podjelu odgovornosti u stvaranju prehrambenih navika, dakle roditelj je odgovoran za što, kada i gdje, dok je dijete odgovorno za konzumiranje (Čondić, 2022).

#### 4.1. POSLJEDICE KONZUMIRANJA NEZDRAVE HRANE

Upravo radi prethodno navedenih činjenica može doći do raznih poremećaja kod djece koja imaju veliki utjecaj na organizam djeteta, zdravlje, ali i za budućnost (Percl, 1999). Najučestalije su: mršavo dijete, pretilo dijete, kronični proljev i opstipacija.

Mršavo je dijete ono koje ima manjak potkožnog masnog tkiva, dok su mu kosti i mišići razvijeni dobro te ima primjerenu visinu. Jedino je to pokazatelj takvog stanja, tj. da nema nikakvih drugih znakova mršavosti jer dobro jede. No, postoji onaj najteži oblik mršavosti, a to je pothranjenost. Tada dijete odstupa od normalnog prirasta na težini, a poslije i na visini. Ono nastaje kad se težina koju je dijete steklo gubi, zbog slabog unosa hrane ili određenih iscrpljujućih bolesti. Također, zbog takve su situacije djeca neaktivna, imaju slab apetit i nezadovoljna su (Percl, 1999).

Ono dijete kojem se prekomjerno nagomilava masno tkivo jest pretilo dijete. Takva posljedica je najčešće uvjetovana unosom jako kalorične hrane, a može biti i zbog konstitucije osobe. Baš zbog toga, važno je da se takvom djetetu pojača fizička aktivnost (Percl, 1999). Može se reći da je to postao znatan problem u zdravstvenim sustavima, a danas sadržava svojstva globalne epidemije. Autori Chen i sur. (2006, prema Benassi i sur., 2022) pojašnjavaju kako se u svijetu u zadnja dva desetljeća pokazao evidentan porast broja djece s prekomjernom težinom.

Posve rijetke stolice, s neprobavljenom hranom, kojih može biti od 3 do 5 dnevno, jesu posljedice kroničnog proljeva. Ukoliko je dijete bolesno, tada se hrana može slabije probavljati i iskorištavati. Proljev je često popraćen dehidracijom zbog koje se dolazi do gubitka na težini. Terapija kod ovakvih situacija bi trebala biti povećanje unosa tekućine i pravilna, uravnotežena prehrana koja odgovara baš tom djetetu, dakle, individualna. Ako dijete jede slabije ili pak dobro, a gubi na težini i samim time mu se izgled mijenja, nezadovoljno je i blijedo, nužno je posavjetovati se s liječnikom (Percl, 1999).

Prilikom polaska u jaslice, česte su reakcije prilagodbe na novu okolinu, među kojima bude i opstipacija. Dijete u toj dobi tek usvaja higijenske navike, prolazi kroz fazu skidanja pelene, odnosno, uspostavlja kontrolu mokrenja i stolice. Sve to može biti razlog zadržavanja stolice i odgađanja obavljanja nužde sve do dolaska kući. Takve

situacije poremete refleks za pražnjenje stolice i nastaje opstipacija. Isto tako, osim navedenog, razlog može biti prehrana koja ne sadrži dovoljno vlakana, vode, uvođenjem nove hrane ili prelaskom s jednog na drugo mlijeko. Ako dijete ima stolicu rjeđu od 3 puta na tjedan, tada se govori o opstipaciji, međutim, ona se može regulirati pravilnom prehranom i redovitim kretanjem odnosno tjelesnom aktivnošću (Percl, 1999).

#### **4.1.1. PRETILOST KOD DJECE**

Istraživanja pokazuju da će jedna trećina pretila djece koja su bila pretila u ranoj i predškolskoj dobi, biti i ostati takva cijeloga života. Autori Cunningham i sur. (2014) pretpostavljaju da je dobar dio razvojnih procesa, vezan za nastanak debljine, upravo utemeljen do pete godine života djeteta. Ako je dijete imalo normalan BMI dulje vrijeme, tada ono ima manji rizik da u kasnijoj dobi bude pretilo. Nekoliko je čimbenika koji utječu na stvaranje pretilosti kod djece od najranije dobi. Hajdić i sur. (2014) navode da su to: nasljeđe, psihološki razlozi, lijekovi, hormoni, bolesti, premalo kretanja i poremećaji u prehranbenim navikama. Autori Škrabić i Unić Šabašov (2014) se slažu s time i napominju da genetski čimbenici utječu na razvoj debljine u čak 30 %. To bi značilo da ako dijete ima jednog debelog roditelja, ono ima pet puta veći rizik za debljinu. Ukoliko su oba roditelja pretila, tada je rizik dvanaest puta veći za stvaranje debljine. No, autor Percl (1999) navodi da je pretilost najvećim dijelom uzrokovana prekomjernim unosom visokokalorične hrane.

Kako je djeci potrebno puno energije za rast, bitna je raznolika i hranjiva prehrana. Ako se „...u obliku hrane unese više energije nego što se iskoristi, prekomjerna se energija pohranjuje u tijelu u obliku masti“ (Prskalo i Sporiš, 2016:176). Nažalost, sve je više djece koja imaju prekomjernu težinu ili je pretilo, radi kojega mogu nastati određene psihičke smetnje, kao što autori Prskalo i Šporiš navode (2016:176): „Zadirivanje o njegovom izgledu utječe na samopouzdanje i samopoštovanje djeteta, a može dovesti do izolacije i depresije.“ Osim toga, imaju povećan rizik od ozbiljnih zdravstvenih problema, kao što su srčani ili moždani udar, rak debelog crijeva, visoki krvni tlak i dijabetes tip 2. Autori Prskalo i Sporiš (2016) navode kako vrlo malo djece postaje pretilo zbog već postojećih zdravstvenih problema. Još nije poznato je li vjerojatnost pretila djece zbog pretilih roditelja uvjetovana genetskim nasljeđem ili je zbog toga što



obitelj (roditelj) nemaju odgovarajuću pravilnu prehranu, neaktivni su, ili je kombinacija i jednog i drugog. Jedno je svima jasno, a to je da „visokokalorične hrane, kao što je fast-food i slastice, ima u izobilju, relativno je jeftina i jako se promiče, a to ima posebno veliki utjecaj na djecu“ (Prskalo i Sporiš, 2016:177).

Istraživanja Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (2022) pokazuju da gotovo svako treće dijete ima prekomjernu tjelesnu masu i debljinu. Kada se govori o postocima, veći je udio prisutan kod dječaka (31 %), dok je kod djevojčica nešto manji (28 %), a Hrvatska se nalazi na neslavnom petom mjestu, gdje je 35 % djece pretilo u dobi od 8 do 9 godina. Velika većina takve djece dolazi iz mediteranskih područja, pa je i u toj usporedbi veći broj pretilih dječaka (14 %) od djevojčica (10 %). To je vidljivo i u Hrvatskoj, gdje debljinu imaju 18 % dječaka i 12 % djevojčica.

Sve se promijenilo u sadašnjem svijetu, pa i činjenica da su djeca godinama prije, stalno „bila vani“. Sastavni dio dana djeteta više nisu tjelesna aktivnost, već neka djeca nikada ne idu pješke, ne voze bicikl i ne bave se bilo kakvom vrstom sporta. Pretilost kod djece, prema stručnjacima, ne bi trebala biti smanjenje težine. Treba se usmjeriti na dugoročni cilj, poboljšanje pravilnih prehrambenih navika i povećanja tjelesne aktivnosti. Prema tome, postoji trostruki pristup koji potiče pretile osobe da:

- „imaju zdravu, dobru uravnoteženu prehranu,
- promijene prehrambene navike,
- povećaju tjelesnu aktivnost.“

#### **4.2. KAKO POTAKNUTI DJECU NA PRAVILNU PREHRANU?**

Izbirljivost djeteta, odbijanje namirnica i neredovita prehrana su česta pojava kod djece rane i predškolske dobi. Iz tog je razloga autorica Kellow (2007) navela deset savjeta kojima se navedeno može smanjiti, a naposljetku i suzbiti. *Kontroliranje unosa tekućina* jest vrlo bitno. Djeca koja između obroka napune želudac tekućinom, osjećat će se sito i mogu odbijati hranu. Nakon prve godine života bi djetetu trebalo uvesti pijenje iz čaše, radi lakšeg ograničavanja unošenja tekućine. Isto je tako bitno ponuditi djetetu tekućinu nakon, a ne za vrijeme obroka. *Grickanje između obroka* može imati i pozitivan i negativan učinak. Ako djeca previše grickaju, u vrijeme glavnog obroka neće

biti dovoljno gladna. Sam međuobrok osigurava djetetu dodatne kalorije i hranjive sastojke. Najbolje bi bilo međuobrok ponuditi jedan ujutro, a jedan kasnije, poslijepodne (Kimmel i Goldenson, 2005). Također, između obroka, umjesto kolača, tosta ili slično, treba ponuditi voće ili povrće.

Ako djeca odbijaju jesti, tada treba to ponudeno *jelo maknuti* i ne nuditi ništa do sljedećeg obroka (koji je po planu i pravilima). Posebno bi dobro bilo izbjegavati slatkiše i grickalice između obroka. To razdoblje će trajati do nekoliko dana jer malena djeca mogu tek nekoliko dana manje jesti, pa, ukoliko su zdrava, oni sebe neće izgladnjivati i zbog toga nema mjesta strahu i panici da će dijete biti gladno. Za vrijeme obroka ne treba biti stalno usredotočen na djecu, bez podizanja tona i prepiranja s djetetovim odbijanjem hrane. Tada će ono shvatiti da tako narušava atmosferu za stolom, a odrasla osoba tada treba *ostati smirena* i nikada ne smije tjerati dijete da jede. Veća je vjerojatnost, prema istraživanjima, da će dijete, ako mu stalno *nudimo novu hranu*, kasnije jesti raznolikije. Ne treba se zabrinuti ako dijete ne želi probati nešto novo. Tada mu se ta hrana treba ponuditi kasnije, za nekoliko dana, tjedana, u drugom obliku i slično.

Svako je dijete individua za sebe, pa tako i sva djeca ne jedu sve, već samo određenu hranu. Tada treba to poštovati i upravo s tom hranom miješati ono što manje voli, npr. ako dijete voli obični jogurt, u njega dodati nekoliko komadića jabuke i tako napraviti domaći voćni jogurt. Nikada djecu *ne treba kažnjavati, već ih nagraditi*. Kada dijete dobro jede, treba ga nagraditi s pohvalom ili mu omogućiti da zalijepi zvjezdicu svaki put kad okusi novu hranu. Pripremanje obroka je izuzetno zanimljivo, ali i važno kod stvaranja prehrambenih navika već u najranijoj dobi. Kroz *posebne prigode*, uključivanjem djece, kao što je postavljanje stola gdje se može poigrati stolnjacima, ukrasnim salvetama, itd., izgledat će im privlačno, pa će jedva čekati vrijeme obroka. Ako se djeci dopusti da se sama posluže hranom, veća je vjerojatnost da će probati nešto novo.

Za vrijeme obroka treba napraviti *pravu atmosferu*. To ne znači da se stvara „party“, već da se za vrijeme obroka maknu igračke, ugasi TV, odnosno, sve one stvari koje djetetu odvlače pažnju, kako bi bilo usmjereno samo na hranu. Istraživanje koje su proveli Heather i Nicklas (2005) govori o tome kako su djeca koja su za vrijeme obroka gledala TV, jela više nezdrave hrane (pizze, gazirani sokovi), a manje voća i povrća.

Kao posljednji savjet, autorica navodi da se *osigura prava hrana*. Time misli na to da se djeci servira hrana narezana na manje komadiće, kako bi im sve moglo stati u žlicu jer će, ako nisu u stanju hranu s tanjura prenesti do vlastitih usana, biti ljuta i frustrirana.

## 5. ISTRAŽIVANJE

Za potrebe pisanja ovog diplomskog rada, provedeno je istraživanje o prehrambenim navikama i tjelesnoj aktivnosti djece rane i predškolske dobi. Ciljevi istraživanja su:

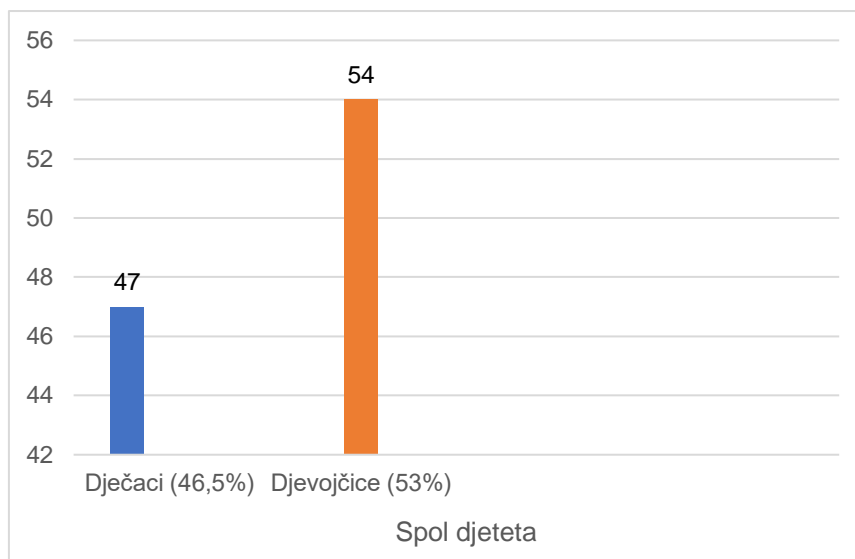
1. ispitati i analizirati prehrambene navike djece rane i predškolske dobi
2. ispitati i analizirati razinu tjelesne aktivnost djece rane i predškolske dobi.

### 5.1. METODE RADA

Za prikupljanje podataka korišten je anonimni anketni upitnik koji se ispunjavao preko *Google-a*, prethodno poslan u zajedničke *Viber* grupe odgojno – obrazovnih skupina jednog dječjeg vrtića u Istri. U istraživanju je sudjelovalo 101 ispitanik, roditelji djece u dobi od prve do sedme godine života djeteta, odnosno, do polaska u školu. Anketni upitnik napravljen je putem *Google Obrasca*, a sadržavao je 45 pitanja vezanih za prehrambene navike djece tijekom dana i/ili tjedna te koliko i kako je prisutna tjelesna aktivnost (na dnevnoj i tjednoj razini). Istraživanje je provedeno tijekom lipnja 2023. godine, a podaci su obrađeni u *Excelu*.

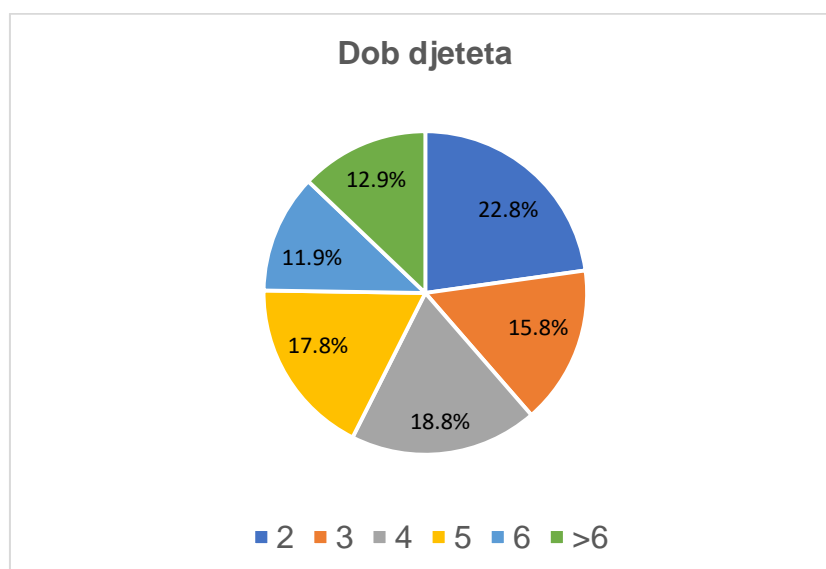
## 6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Od ukupnog broja ispitanika u istraživanju je sudjelovalo 54 djevojčica (53 %) i 47 dječaka (46,5 %).



Slika 10. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika činila su djeca u dobi od dvije godine, kojih je bilo najviše odnosno čak 23 %. Najmanji broj ispitanika je bio u dobi od šest godina (12 %), zatim više od šest (13 %). S pet godina je ispitano 18 %, s četiri 19 % te tri godine života djeteta 16 %.



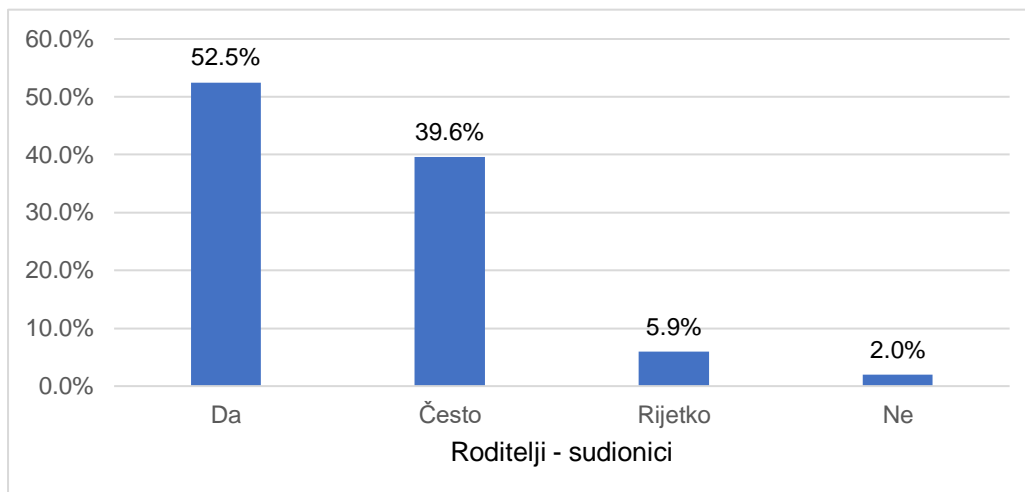
Slika 11. Uzorak ispitanika prema dobi

Na pitanje *Bavi li se Vaše dijete bilo kakvom vrstom tjelesne aktivnosti nakon boravka u jaslicama/vrtiću?*, dobiveni su rezultati ponajviše za slobodnu igru na otvorenom s prijateljima (47 %), odlasci u šetnje (21 %) i odlasci u parkove (15 %). Ostatak ispitanika naveo je nogomet (7 %), ples (3 %), bicikliranje (2 %), rolanje (1 %), boks (1 %), kickboxing (1 %), plivanje (1 %) te glazbeni vrtić (1 %).



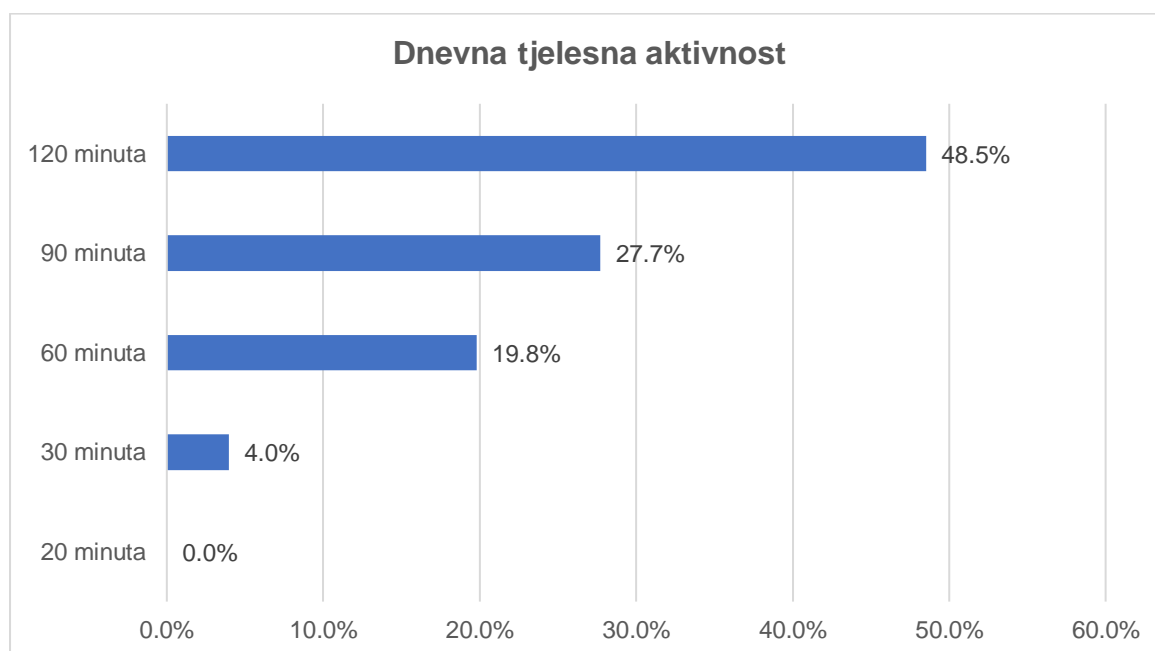
*Slika 12.* Vrste aktivnosti kojima se djeca bave izvan ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

Na postavljeno pitanje *Jeste li Vi sudionici djetetove tjelesne aktivnosti?*, roditelji su odgovorili da jesu (53 %), ponekad (40 %) i rijetko (6 %). Da nisu sudionici djetetove tjelesne aktivnosti je odgovorilo svega 2 % ispitanika.



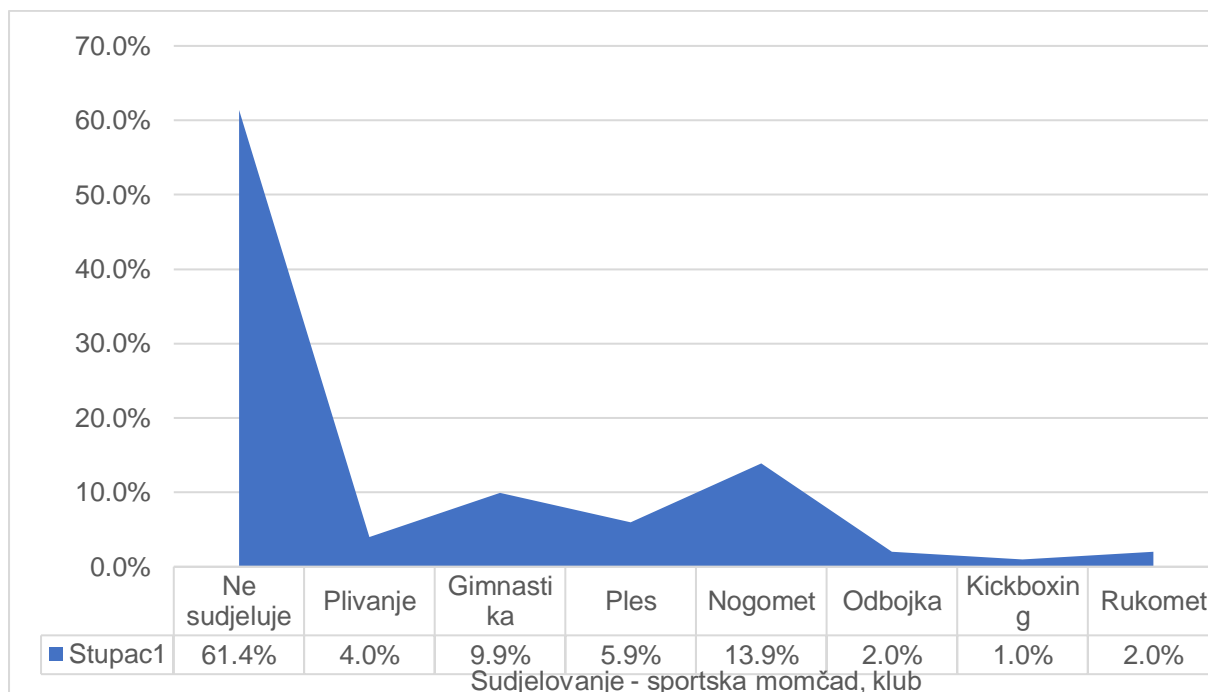
Slika 13. Roditelji – sudionici djetetove tjelesne aktivnosti

Kada je riječ o dnevnoj tjelesnoj aktivnosti, većina ispitanika je odgovorila da je njihovo dijete aktivno 120 minuta (49 %), dok je njih 28 % navelo je da je njihovo dijete aktivno 90 minuta dnevno, a 60 minuta dnevno je aktivno nešto manje ispitanika (20 %). Svega 4 % je aktivno tek 30 minuta, dok nitko nije aktivan samo 20 minuta dnevno u tjelesnoj aktivnosti.



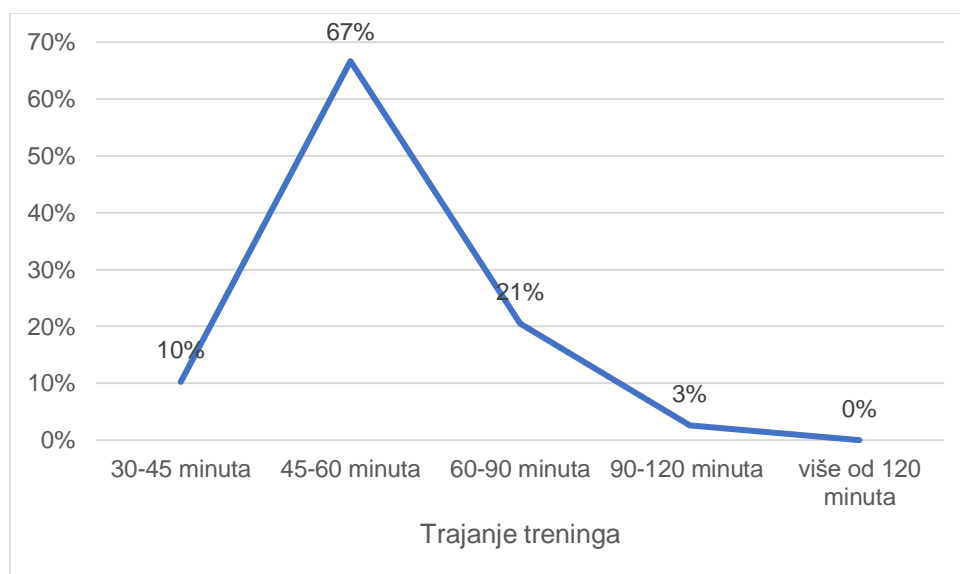
Slika 14. Dnevna razina tjelesne aktivnosti

Daljnja analiza rezultata pokazuje da 61 % djece ne sudjeluje u nikakvom sportskom treningu. Od onih koji sudjeluju, najviše ih se bavi nogometom (14 %), zatim gimnastikom (10 %), plesom (6 %), plivanjem (4 %), odbojkom i rukometom po 2 % djece te 1 % kickboxingom.



Slika 15. Sudjelovanje u sportskom treningu

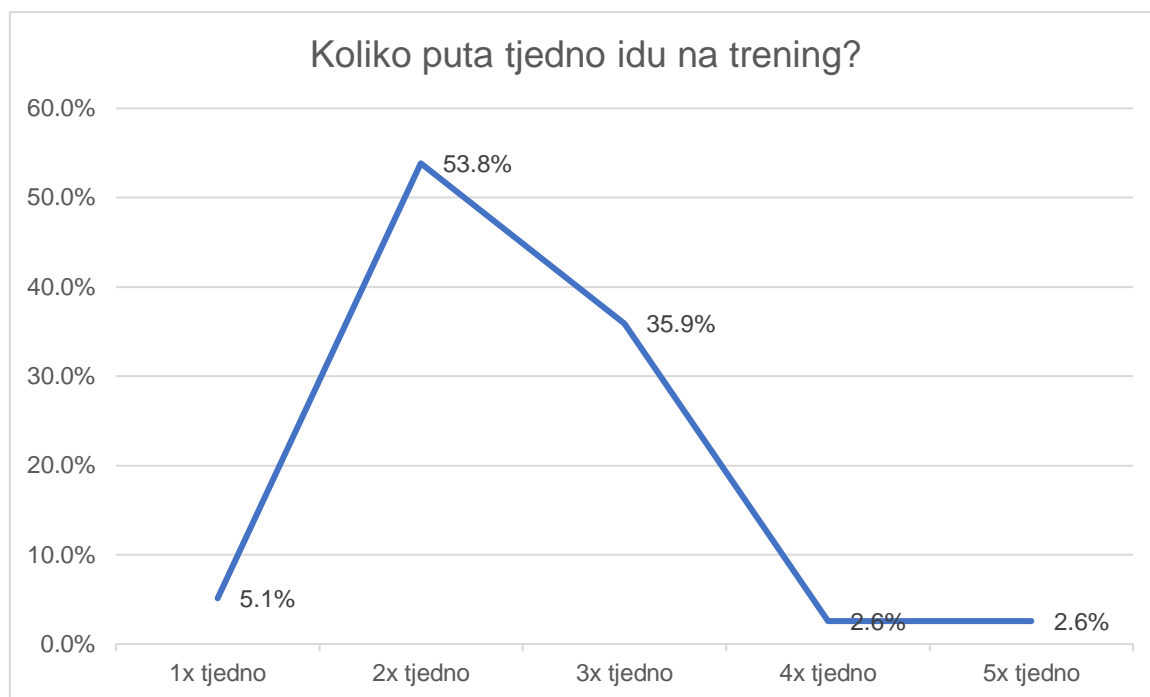
Trajanje sportskog treninga najčešće iznosi od 40 do 60 minuta (67 %). Trajanje treninga 30-45 minuta provodi 10 % djece, 60-90 minuta 21 % i 90-120 minuta tek 3 %. Više od toga nema ni jedno dijete.



Slika 16. Trajanje sportskog treninga



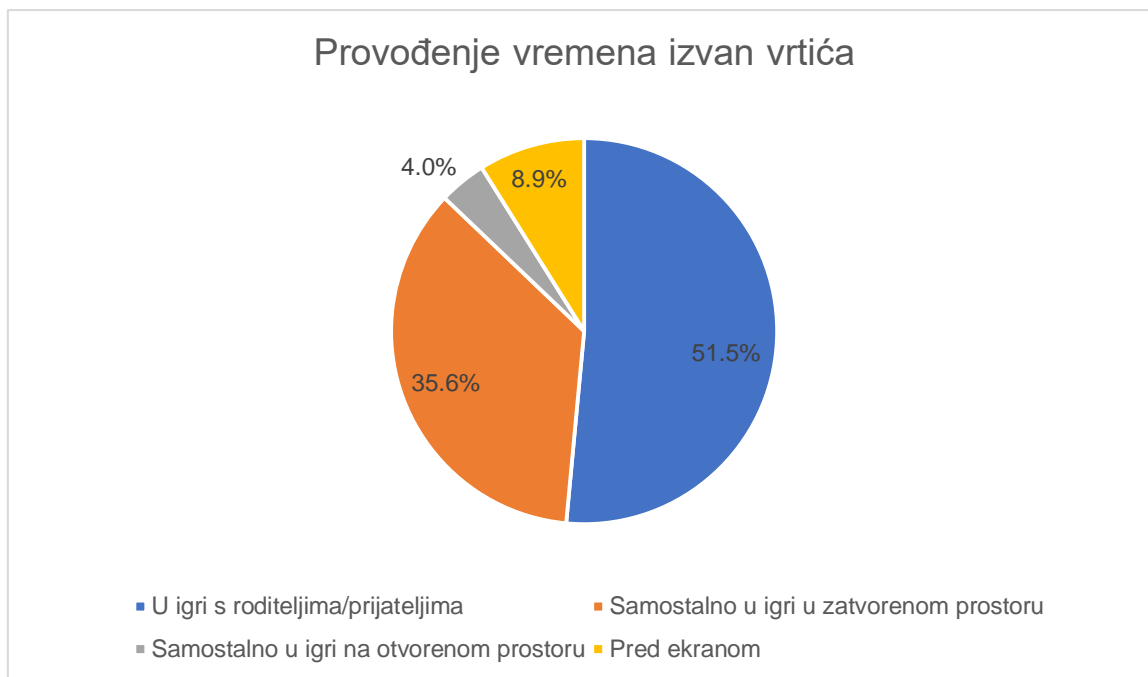
Svi koji treniraju, odgovorili su i na to *koliko puta tjedno djeca idu na trening*. Dobiveni rezultati su prikazani na slici 17. Najveći broj djece, njih 54 % sportski trening ima dva puta tjedno, 36 % ispitanika ima trening tri puta tjedno, jednom tjedno trenira njih 5 %, a četiri i pet puta tjedno po 3 % ispitanika.



Slika 17. Tjedni broj sportskih treninga

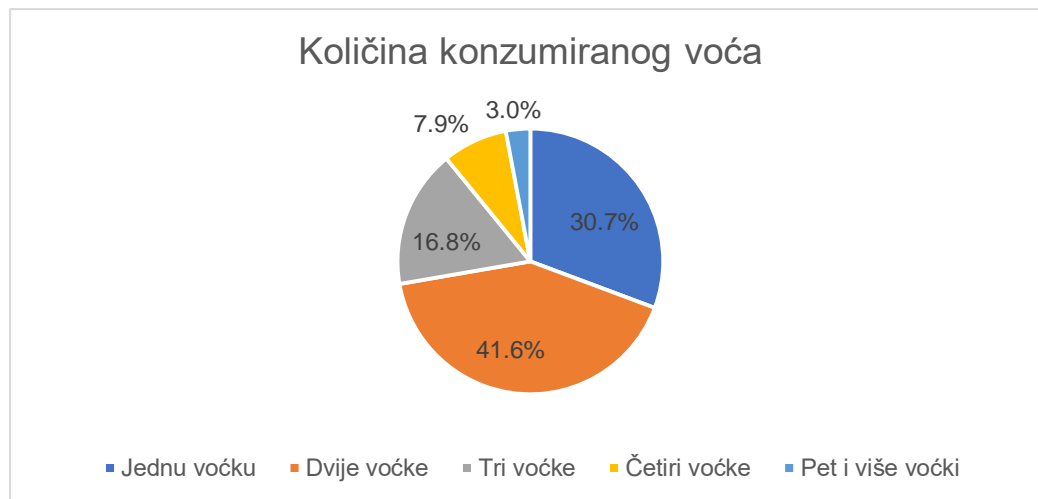
Od 101 ispitanika koja su sudjelovala u ovom istraživanju, svi su potvrdno odgovorili na: „Smatrate li da bilo kakva vrsta tjelesne aktivnosti pozitivno utječe na motorički razvoj djeteta?“. Dakle, svi su svjesni koliko je tjelesna aktivnost djece u toj dobi važna za zdravlje.

U istraživanju je postavljeno pitanje *Kako Vaše dijete najčešće provodi vrijeme izvan vrtića?*, gdje su roditelji odgovorili da njih 52 % u igri s roditeljima/prijateljima provodi vrijeme izvan vrtića. Samostalnu igru u zatvorenom prostoru najčešće prakticira njih 36 %, a svega 4 % djece se samostalno igra u igri na otvorenom prostoru i čak 9 % djece je pred ekranom.



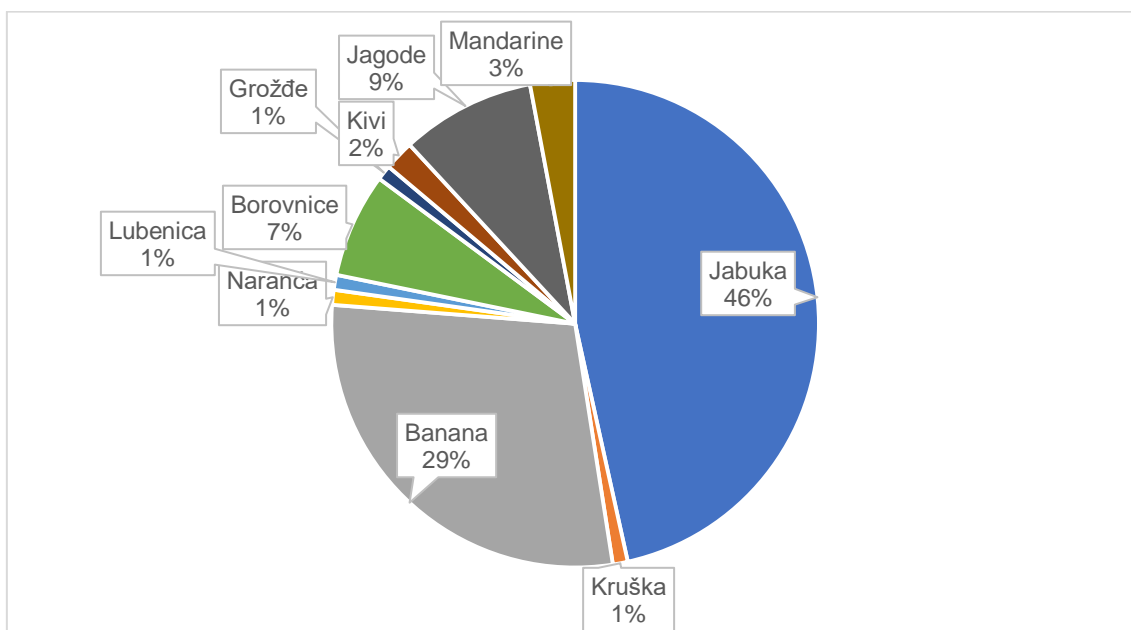
Slika 18. Vrijeme provedeno izvan vrtića

Ovo je istraživanje pokazalo da 93 % djece konzumira voće svakodnevno, dok ostalih 7 % ne konzumira voće svakodnevno. Dnevna konzumacija voća bude najčešće dvije voćke (42 %), zatim najviše odgovora je da jedu jednu voćku (31 %), pa tri voćke dnevno (17 %), onda četiri voćke (8 %) i pet i više njih 3 %.



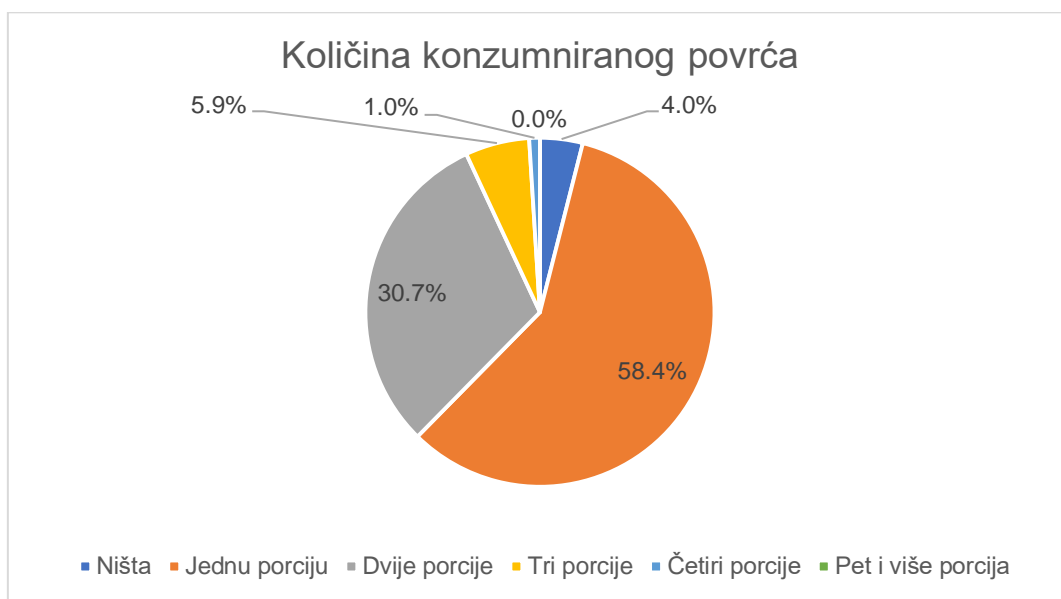
*Slika 19. Konzumacija voća*

Na pitanje *Koje voće najčešće Vaše dijete jede?*, na prvom je mjestu konzumacija jabuke (46 %), zatim banane (29 %), jagode (9 %), borovnice (7 %), mandarine (3 %), kivija (2 %) i grožđa, lubenice, naranče te kruške po 1 % ispitanika.



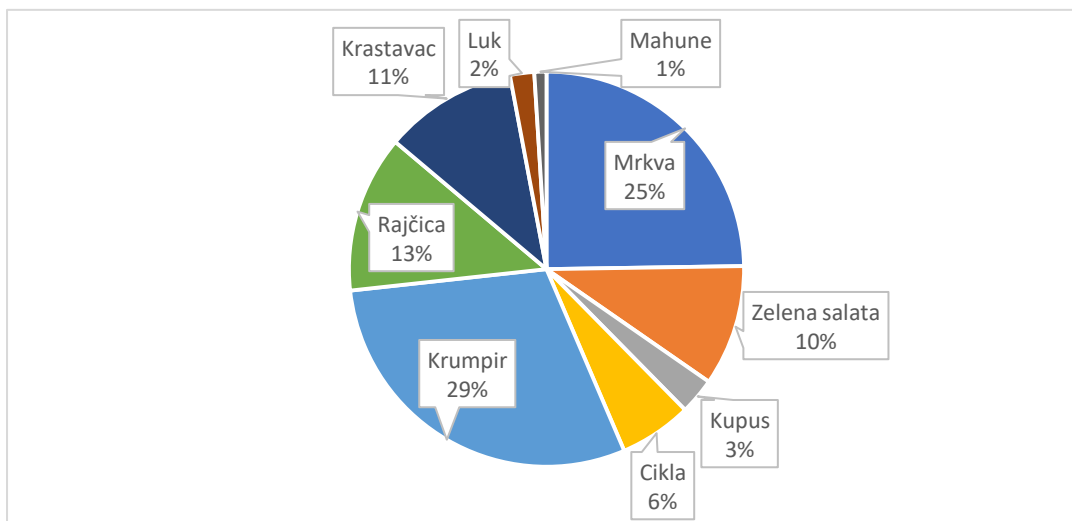
*Slika 20. Konzumacija voća*

Kada je riječ o povrću, tu je nešto manji postotak svakodnevnog konzumiranja, dakle, 75 % ispitanika svakodnevno konzumira povrće, dok njih 25 % ne konzumira povrće svakodnevno. Ponajviše, jednu porciju povrća dnevno ima čak 58 % ispitanika, nakon toga slijede odgovori koji su označili da djeca konzumiraju dvije porcije (31 %), tri porcije (6 %), četiri porcije (1 %), pet i više porcija nitko (0 %) te ništa povrća u danu ne konzumira 4 % ispitanika.



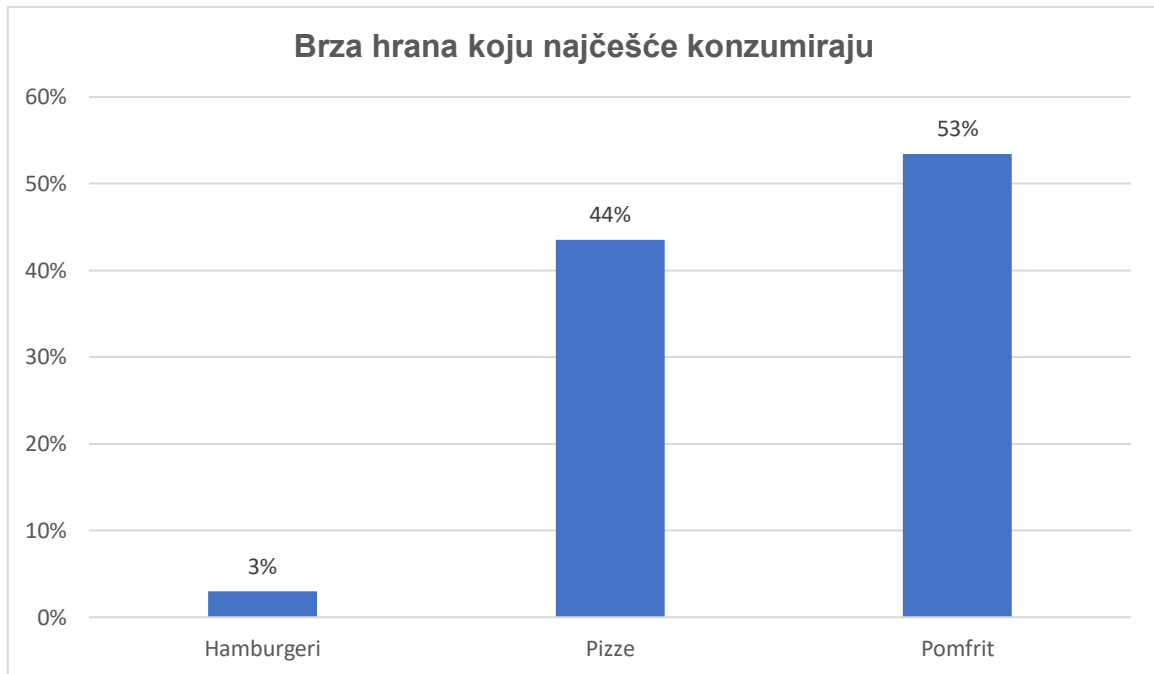
Slika 21. Konzumacija povrća

Na pitanje *Koje povrće najčešće Vaše dijete jede?*, dobiveni su odgovori da najčešće jedu krumpir (29 %), mrkvu (25 %), rajčicu (13 %), krastavac (11 %), zelenu salatu (10 %), ciklu (6 %), kupus (3 %) i luk (2 %) te mahune (1 %).



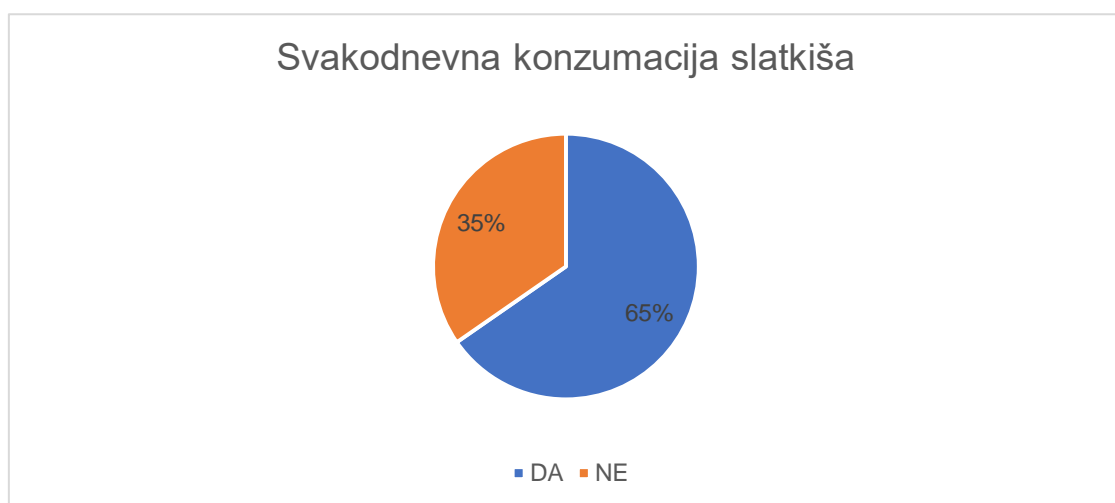
Slika 22. Konzumacija povrća

Rezultati istraživanja pokazuju da 98 % djece ne konzumira svakodnevno brzu hranu. Kada konzumiraju, to bude najčešće jedan obrok (97 %), dok dva obroka brze hrane ima svega 2 % ispitanika, a tri obroka 1 % ispitanika. Također, kada konzumiraju, to najčešće bude pomfrit (53 %), zatim pizze (44 %) i hamburgeri tek 3 % ispitanika.



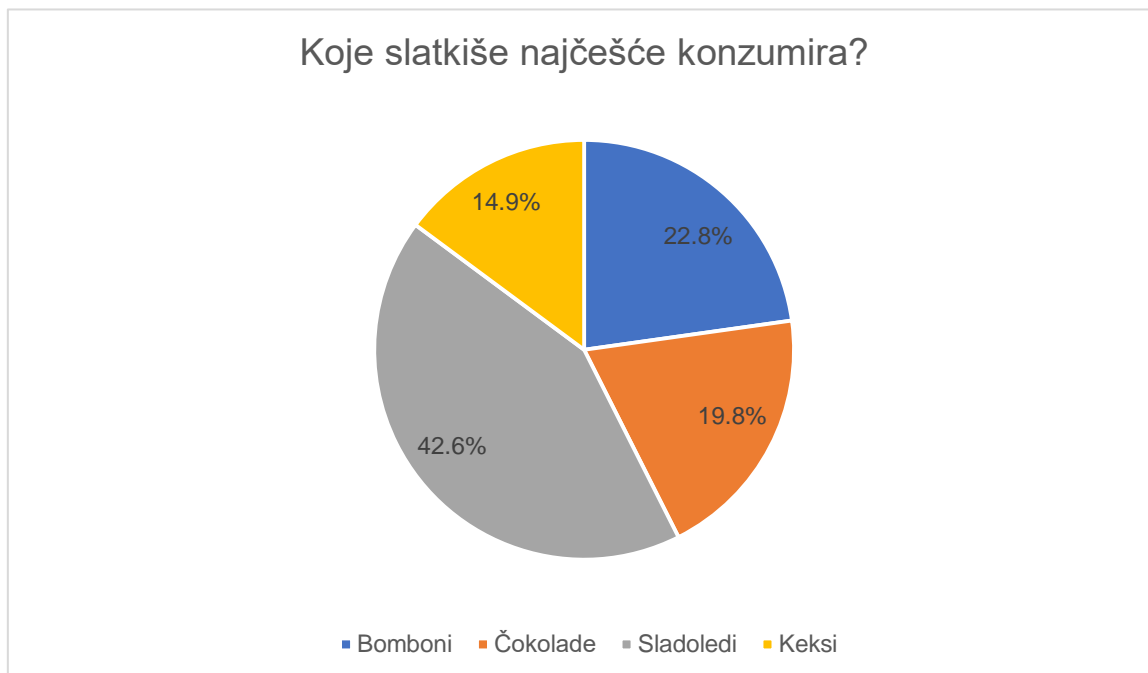
Slika 23. Konzumacija brze hrane

Kada se govori o slatkišima, njih svakodnevno konzumira 65 % ispitanika.



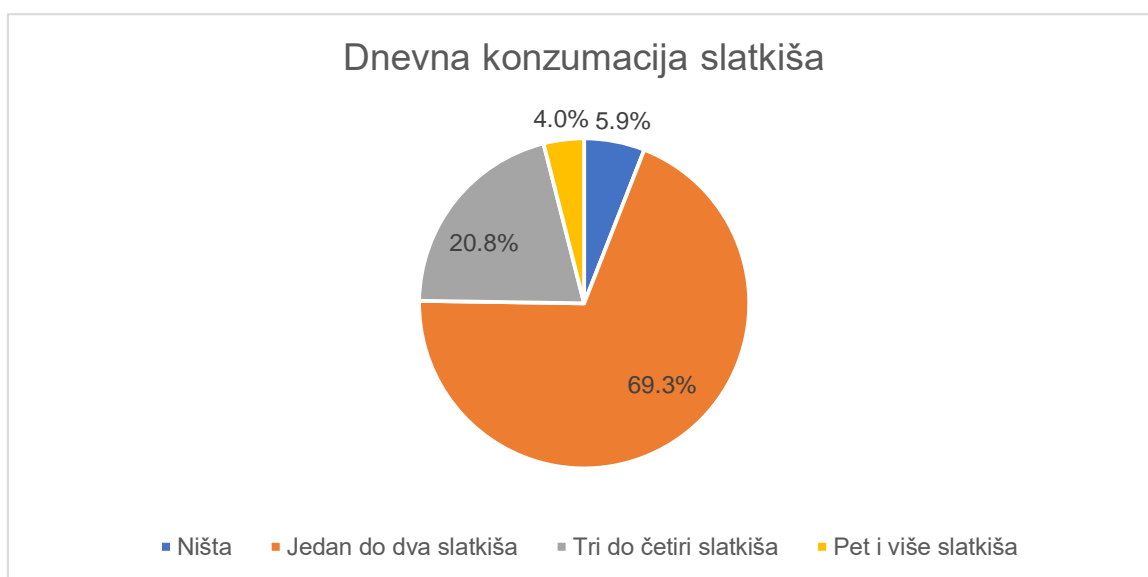
Slika 24. Konzumacija slatkiša

Najčešće se konzumira sladoled (43 %), zatim bomboni (23 %), pa čokolada (20 %) i keksi (15 %).



Slika 25. Konzumacija slatkiša

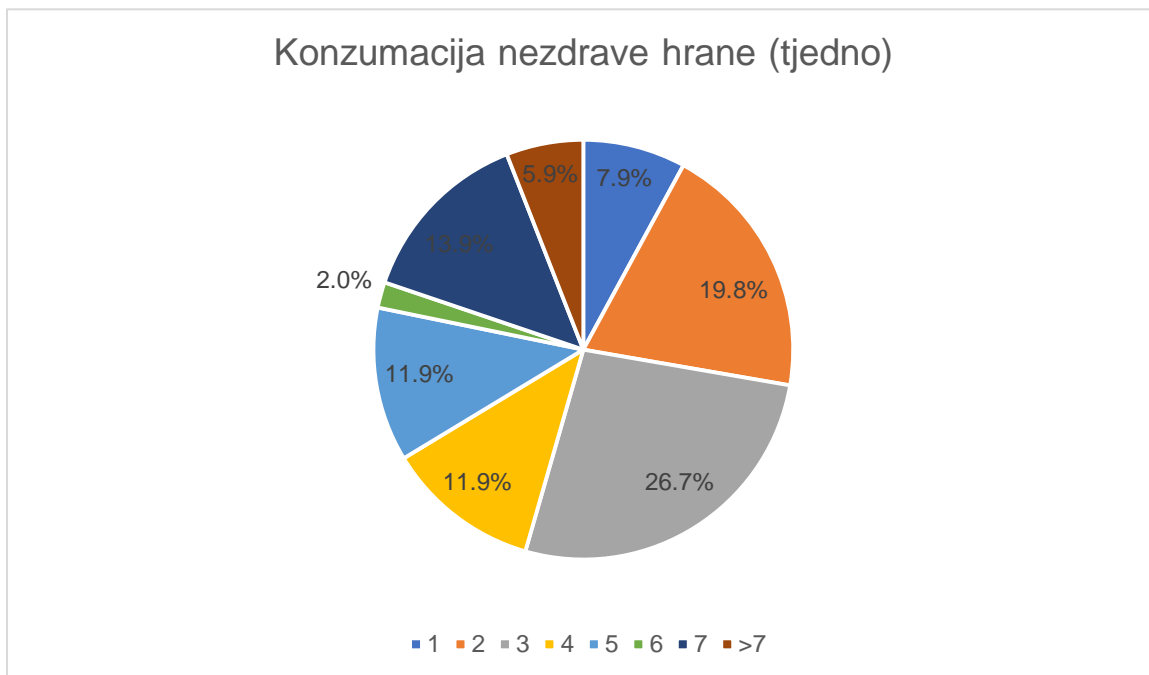
Na pitanje *Koju količinu slatkiša dijete dnevno konzumira?*, dobiveno je da najviše ispitanika (69 %) dnevno konzumira jedan do dva slatkiša, zatim tri do četiri slatkiša njih 21 %, a najmanje njih pet i više slatkiša (4 %). Ništa od slatkiša ne konzumira 6 % ispitanika.



Slika 26. Dnevna konzumacija slatkiša

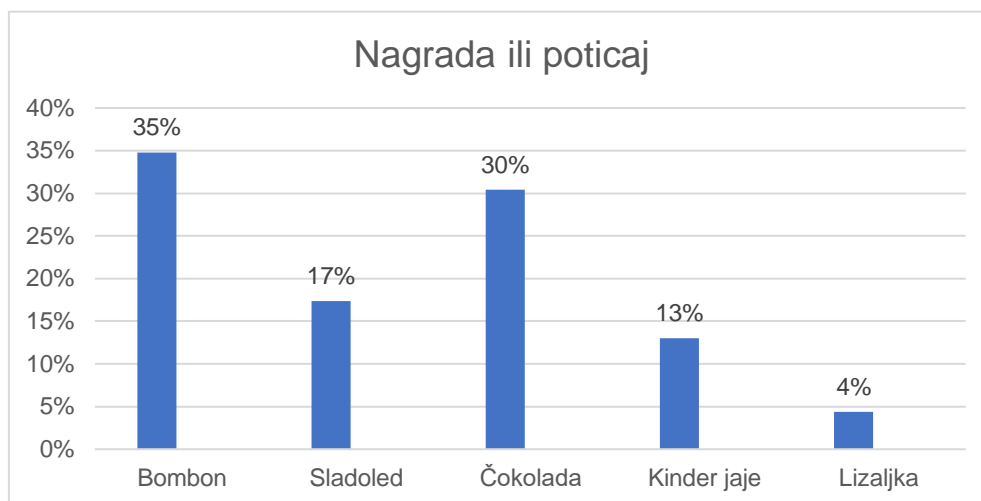
Opširno pitanje vezano za nepravilnu prehranu bilo je *Koliko puta tjedno Vaše dijete (otprilike) konzumira nezdravu hranu (brza hrana, slatkiši, grickalice, sokovi...?)*

Rezultati pokazuju da jednom tjedno nezdravu hranu konzumira 8 % ispitanika, dva puta tjedno njih 20 %, tri puta tjedno 27 % ispitanika. Četiri i pet puta tjedno konzumira po 12 % ispitanika, šest puta tjedno njih 2 %, a sedam puta tjedno 14 % te više od sedam puta tjedno 6 % ispitanika.



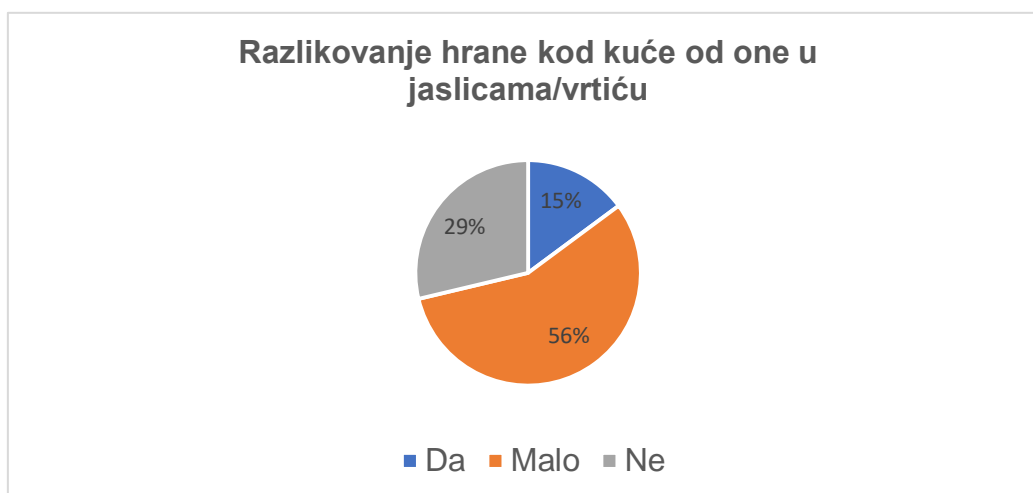
Slika 27. Konzumacija nezdrave hrane

Od ukupnog broja, 23 % ispitanika potvrdno je odgovorilo da daju kao nagradu ili poticaj nešto od nezdrave hrane. Većina (35 %) daje bombon, zatim čokoladu (30 %), onda sladoled (17 %), pa Kinder jaje (13 %) i lizaljku (4 %).



Slika 28. Nezdrava hrana kao nagrada ili poticaj

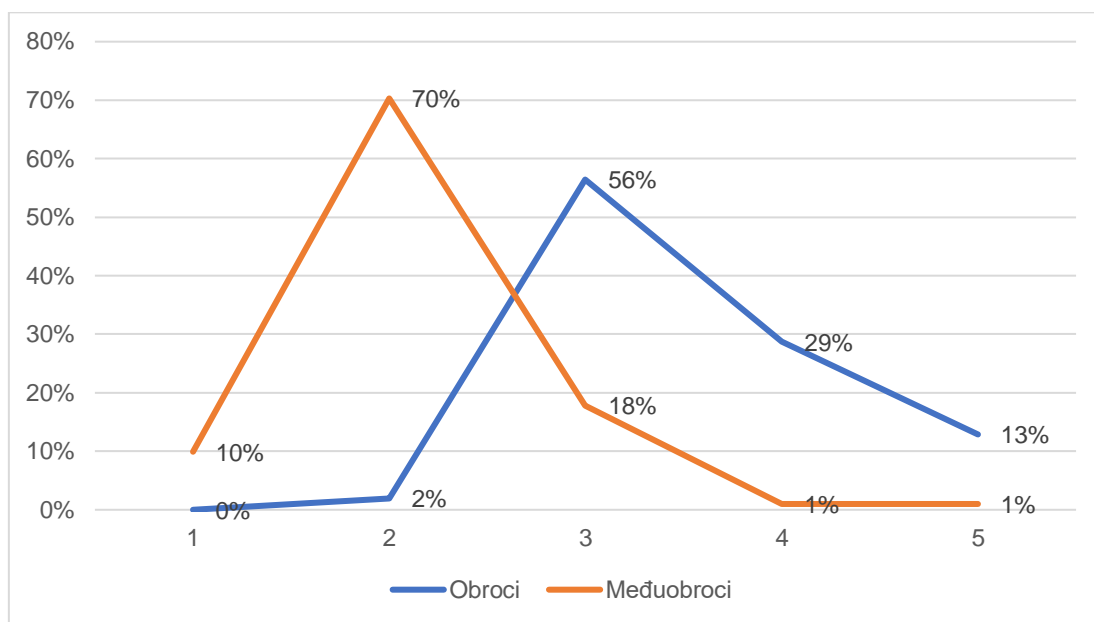
Važne su navike koje dijete stekne kod kuće, a vezane su za pravilnu prehranu i konzumaciju hrane. Tako su na pitanje „Razlikuje li se hrana koju dijete jede kod kuće od one koju jede u jaslicama/vrtiću?“ dobiveni rezultati koji prikazuju da se kod 56 % ispitanika malo razlikuje hrana kod kuće i u odgojno – obrazovnoj ustanovi, kod 15 % ispitanika se razlikuje, a kod 29 % se ne razlikuje.



Slika 29. Razlika u hrani pripremljena kod kuće i u vrtiću

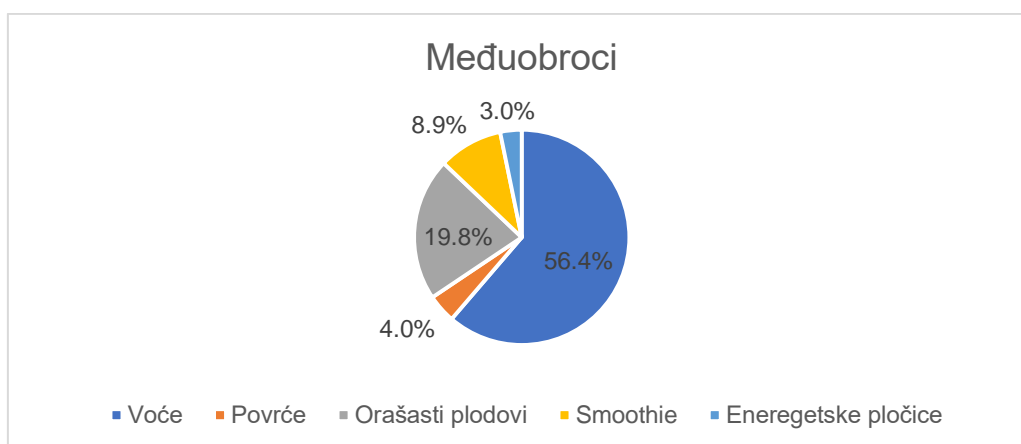


Istraživanje pokazuje da dva obroka dnevno ima 2 % ispitanika, a sveukupno 57 ispitanika (56 %) ima 3 obroka dnevno, što je vrlo dobar pokazatelj znanja o uravnoteženoj i pravilnoj prehrani. Četiri obroka dnevno ima 29 % ispitanika, a pet obroka njih 13 %. Vezano za međuobroke, 10 % ispitanika ima jedan međuobrok, dva međuobroka ima najviše njih (70 %), 18 % ispitanika ima tri međuobroka te po 1 % četiri i pet međuobroka.



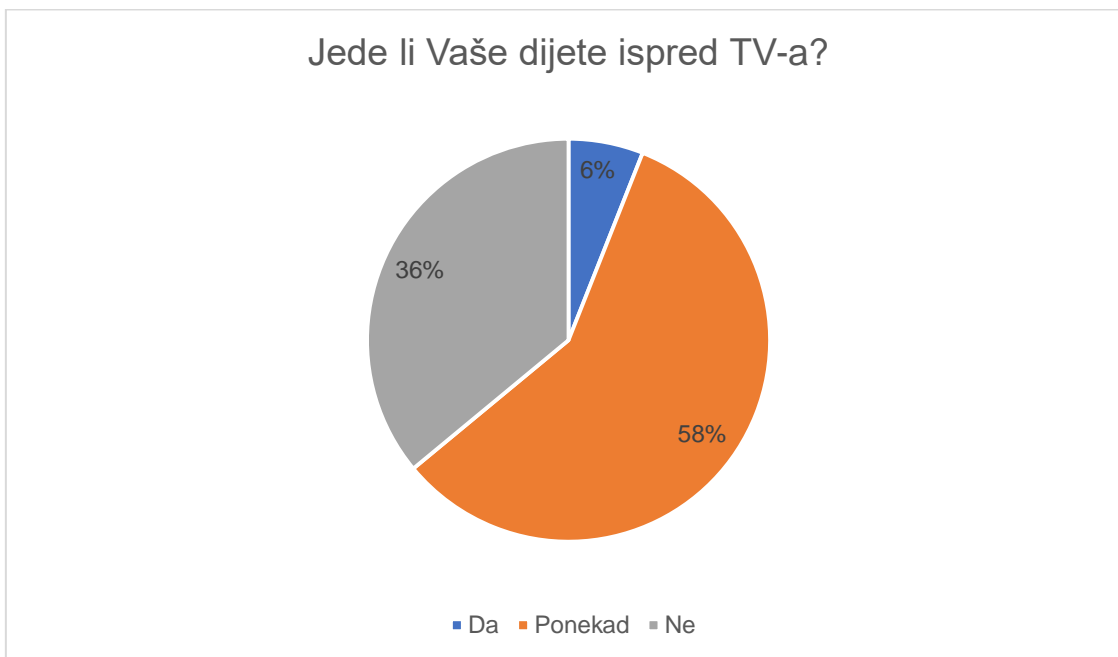
Slika 30. Broj međuobroka u danu

Kao međuobrok, najčešće se jede voće (56 %), zatim orašasti plodovi (20 %), smoothie (9 %), povrće (4 %) i energetske pločice (3 %) te po 1% ispitanika konzumira pahuljice i mlijeko, toast, jogurt ili puding, marendine, mliječne proizvode, slatkiš i žitarice.



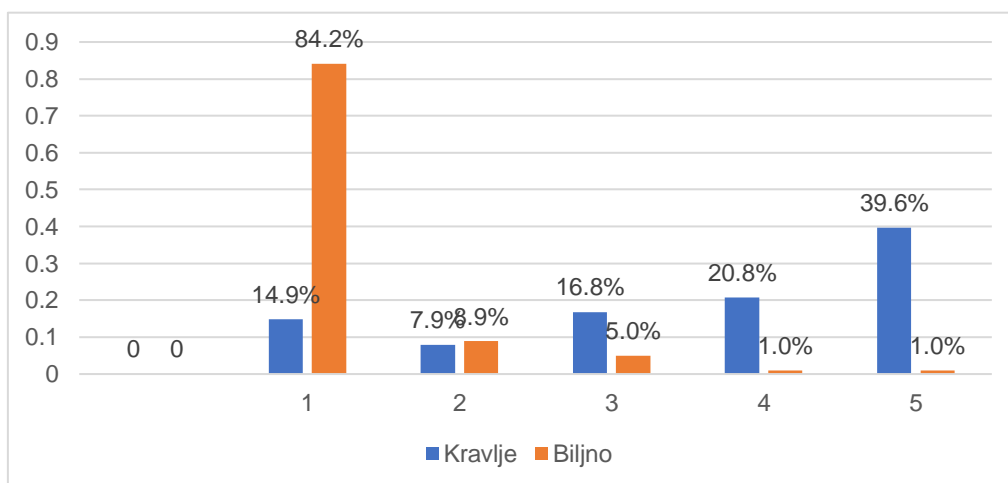
Slika 31. Dnevni međuobroci

Na pitanje „Jede li Vaše dijete ispred TV-a?“ negativno je odgovorilo čak 36 %, 58 % ispitanika je odgovorilo *ponekad*, a pozitivno je odgovorilo samo 6 % ispitanika.



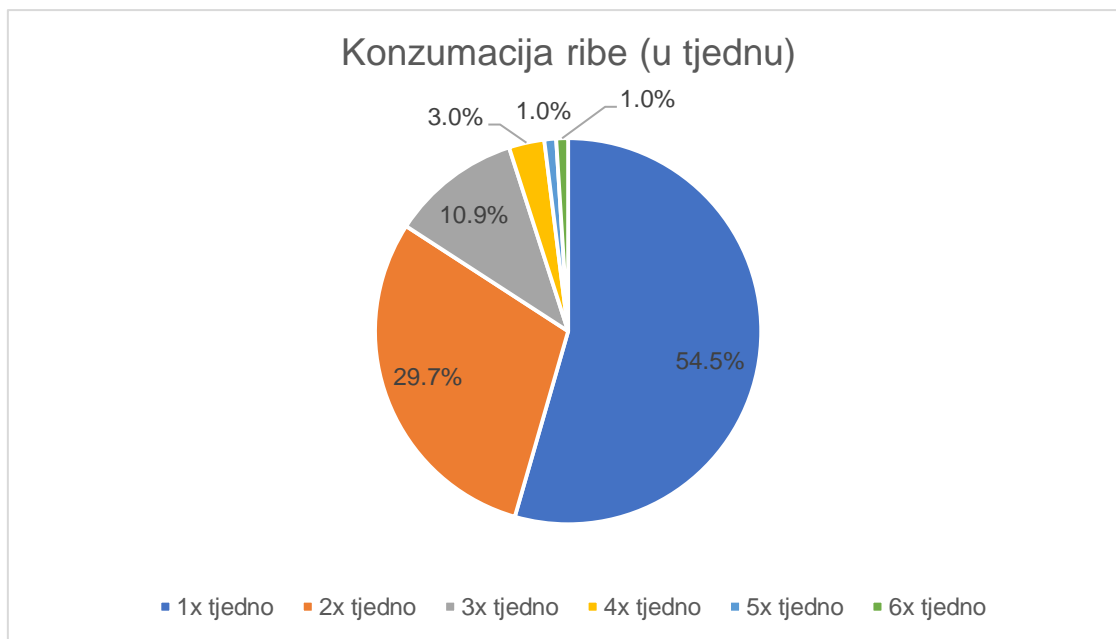
Slika 32. Konzumacija hrane ispred TV-a

Na pitanje *Koliko često Vaše dijete konzumira mlijeko u tjednu?* dobiveni su sljedeći rezultati koji navode da biljno mlijeko konzumira većina ispitanika (84 %) samo jednom tjedno, dva puta tjedno biljno mlijeko konzumira 9 % ispitanika, tri puta tjedno njih 5 %, a četiri i pet puta tjedno nitko. Suprotno tome, kravlje mlijeko se najčešće konzumira pet puta tjedno (40 % ispitanika), četiri puta tjedno njih 21 %, tri puta tjedno 17 %, dva puta tjedno 8 % i jednom tjedno 15 % ispitanika konzumira kravlje mlijeko.



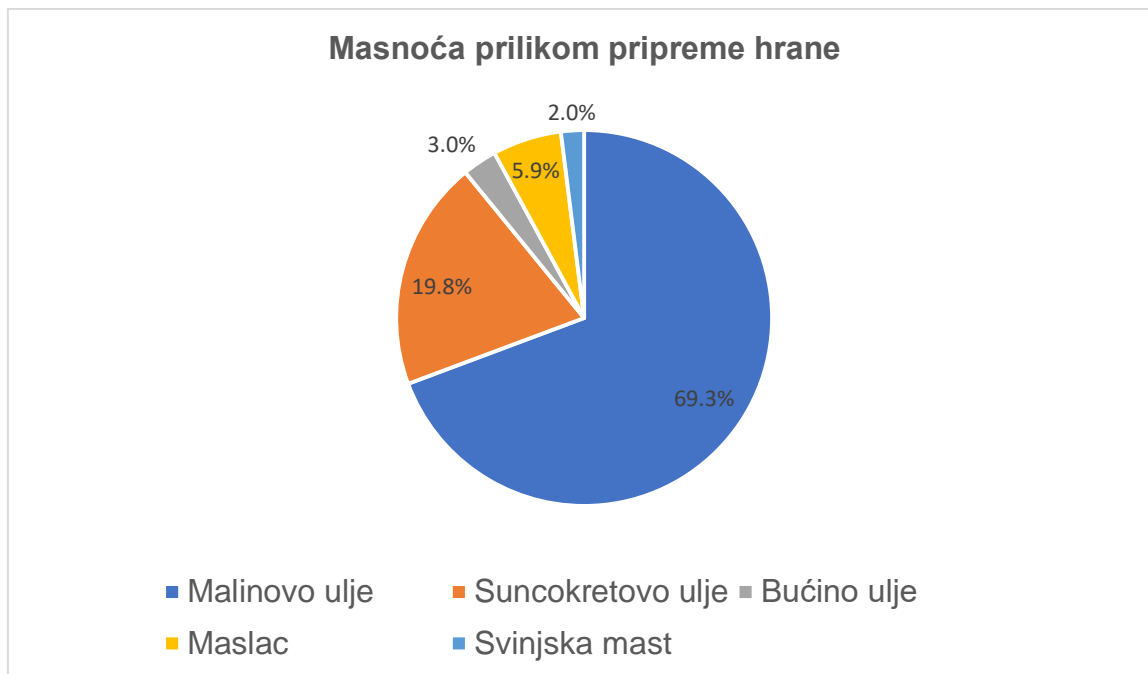
Slika 33. Konzumacija mlijeka

Kao jedna od namirnica koja „ne dobiva“ često mjesto za stolom jest riba. Postavljeno je pitanje *Koliko često u obitelji konzumirate ribu (u tjednu)?*, gdje su rezultati pokazali da nitko ne konzumira ribu svaki dan. Pet i šest puta tjedno ribu konzumira po 1 % ispitanika, zatim četiri puta tjedno 3 %, tri puta tjedno 11 %, dva puta tjedno 30 % te najviše njih konzumira ribu jednom tjedno (55 %).



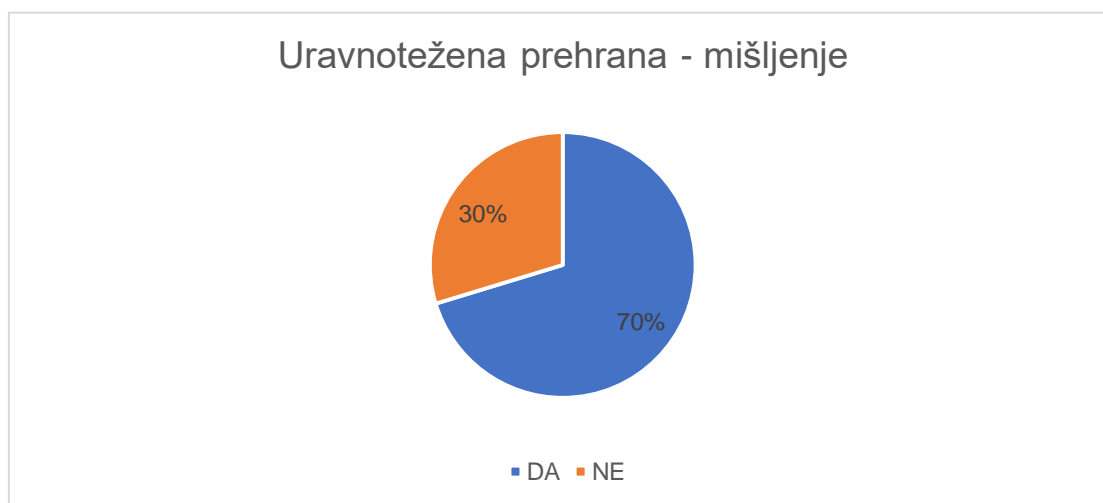
Slika 34. Tjedna konzumacija ribe

Kao masnoću koju koriste prilikom pripreme obroka, uvjerljivo najviše je navelo maslinovo ulje (70 ispitanika odnosno njih 69 %), zatim suncokretovo ulje koristi njih 20 (20 %), a troje ispitanika koristi bućino ulje (3 %). Maslac koristi najčešće 6 % ispitanika, a svinjsku mast njih 2 %.



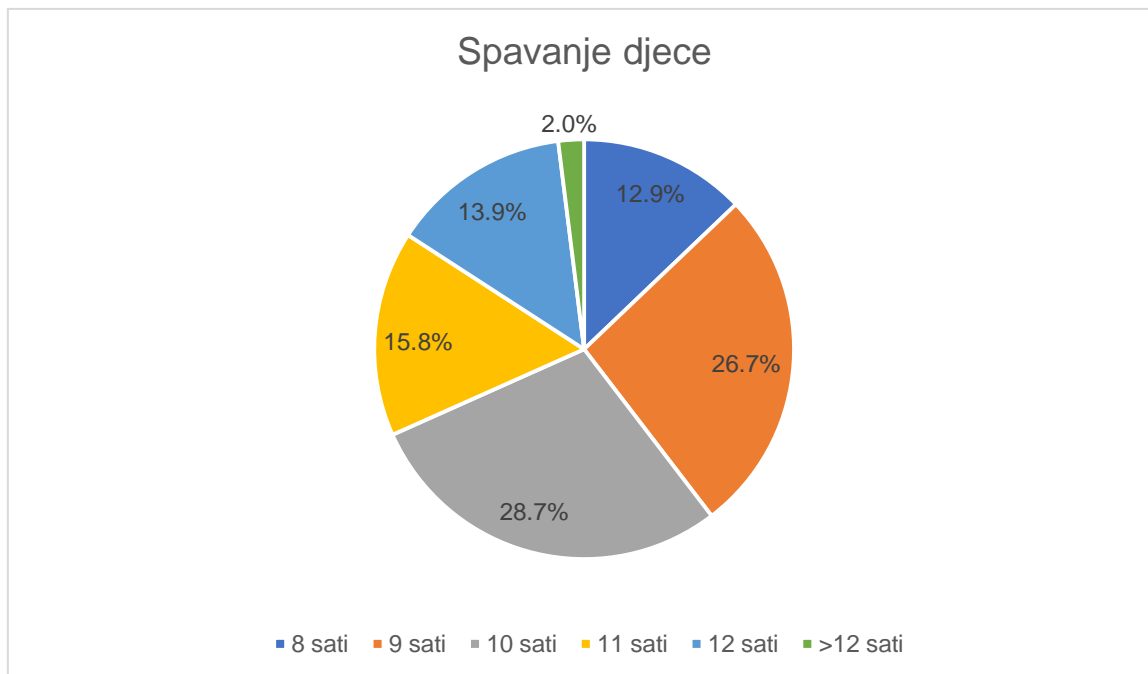
Slika 35. Masnoća prilikom pripreme jela

Kao posljednje pitanje vezano za prehrambene navike, u anketnom upitniku bilo je: *Mislite li, za sebe, da se hranite pravilno, tj. da imate uravnoteženu prehranu?*. Rezultati pokazuju da je 70 % ispitanika potvrdno odgovorilo, dok je ostalih 30 % odgovorilo negativno.



Slika 36. Mišljenje ispitanika o prehrani

Također, za zdravlje djece važan je san i popodnevni odmor. Popodnevni odmor prakticira 73 % ispitanika, a ostalih 23 % ne provodi popodnevni odmor. Deset sati dnevno spava najviše ispitanika (29 %), zatim devet sati (27 %), pa jedanaest (16 %), dvanaest (14 %) i više od dvanaest (2 %). Nitko ne spava po 6 i 7 sati dnevno.



Slika 37. Spavanje djece

## 7. ZAKLJUČAK

Uspostavljanje zdravih prehrambenih navika i veće tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi je od velike važnosti za svakog pojedinca. Roditelji najviše utječu na svoju djecu jer su im oni primjer, a u provedenom istraživanju su svi roditelji svjesni dobiti tjelesnog vježbanja za djecu, odnosno, smatraju da pozitivno utječe na njih. Baš zbog „manjka“ tjelesne aktivnosti u današnje vrijeme, važno je da roditelji stvore poticajnu okolinu koja će zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem. Pozitivno je to što vrijeme izvan vrtića djeca najčešće provode vani, bilo to u igri s prijateljima/roditeljima ili u samostalnoj igri, odnosno, nisu toliko pred ekranima (samo 9%). Navedeno proizlazi iz toga da su roditelji sudionici djetetove tjelesne aktivnosti u velikoj mjeri, pa primjerom pokazuju djeci važnost tjelesne aktivnosti.

Prehrambene se navike također stvaraju u ranom djetinjstvu. Stoga je važno od malih nogu početi s pravilnom i uravnoteženom prehranom. Rezultati istraživanja pokazuju odgovore roditelja koji uče svoju djecu kad, kako i što konzumirati. Točnije, misli se na to kako čak 95 % ispitanika baš svaki dan konzumira voće, a i povrće je u visokom postotku konzumacije (75 %). Također je bitno naglasiti kako 97 % ispitanika ne konzumira svakodnevno brzu hranu koja nepovoljno utječe na rast i razvoj djeteta. Kada se konzumiraju slatkiši, u umjerenim su količinama, od jednog do dva slatkiša dnevno. Isto tako, pozitivnim se može smatrati što se hrana koju dijete konzumira kod kuće malo razlikuje od one koja se konzumira u jaslicama/vrtiću, što djetetu daje za primjer stvaranja dobrih navika jer će na mjestima gdje boravi jesti donekle istu hranu, bez velikih oscilacija. Tako će uviđati što je dobro, što nije, koliko čega može pojesti, a stvarat će se pozitivan osjećaj i prema zdravim prehrambenim navikama. Tako djeca imaju najčešće tri glavna obroka i dva međuobroka, što je po preporukama svih koji se bave zdravljem i prehranom djece. Samosvijest roditelja prikazana je u tome da njih 70 % smatra da ima uravnoteženu prehranu, dakle, svjesni su svojih navika koje prenose na djecu.

Tjelesna aktivnost i prehrambene navike daju sklad za zdravi život koji je potreban svakom čovjeku. Djeca uče po njihovom modelu, koji treba i riječima i djelima pokazati važnost toga čega se treba „držati“.

## 8. LITERATURA

1. Benassi, L., Blažević, I., Janković, D. (2022). Physical activity and nutrition of children in primary education. *Economic research – Ekonomska istraživanja*. Vol. 35. (No. 1). [Online, vlastiti prijevod] Dostupno na – URL: <https://hrcak.srce.hr/302470> [Pristupljeno: 03.06.2023.]
2. Birch, L. L., Fischer, L. O. (1998). Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. [Online, vlastiti prijevod] Dostupno na – URL: [https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/101/Supplement\\_2/539/28074/Development-of-Eating-Behaviors-Among-Children-and](https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/101/Supplement_2/539/28074/Development-of-Eating-Behaviors-Among-Children-and) [Pristupljeno: 05.06.2023.]
3. Cunningham, S. A., Kramer, M. R., Venkat Narayan, M. D. (2014). *Incidence of Childhood Obesity in the United States*. The new england journal of medicine. [Online, vlastiti prijevod] Dostupno na: URL - <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1309753> [Pristupljeno: 05.06.2023.]
4. Čondić, B. (2022). *Poremećaji hranjenja u ranom djetinjstvu*. Presentacija s edukacije.
5. Dabo, J. i sur. (2009). Debljina je bolest – hrana može biti i lijek; provođenje pilot-projekta. *Medicina*. Vol. 45 (No. 1). Dostupno na – URL: <https://hrcak.srce.hr/34713> [Pristupljeno: 10.06.2023.]
6. Epstein, L. H., Saelens, B. E., Myers, M. D., Vita, D. (1997). Effects of decreasing sedentary behaviors on activity choice on obese children. *Health Psychology*. Vol 16. (No. 2). str. 107-113. [Online, vlastiti prijevod] Dostupno na – URL: <https://psycnet.apa.org/record/1997-07827-001> [Pristupljeno: 05.06.2023.]
7. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Hajdić, S., Gujić, T., Bačić, K., Hudorović, N. (2014). Prevencija pretilosti u dječjoj dobi. *Sestrinski glasnik*. [Online] Vol. 19 (No. 3). str. 239-241. Dostupno na – URL: <https://hrcak.srce.hr/129826> [Pristupljeno: 10.06.2023.]
9. Heather, P., Nicklas, T. A. (2005). *Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality*. *Journal of the American College of Nutrition*. Str. 83-92. [Online, vlastiti prijevod] Dostupno na – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15798074/> [Pristupljeno 07.06.2023.]

10. HZJZ (2022). *Objavljeni rezultati petog kruga Europske inicijative za praćenje debljine u djece (2018. – 2022.)* Dostupno na – URL: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/objavljeni-rezultati-petog-kruga-europske-inicijative-za-pracenje-debljine-u-djece-2018-2022/> [Pristupljeno: 21.06.2023.]
11. Jurčić, D. (2010). *Procjena prehrambenih navika kod djece predškolske dobi*. Završni rad. Rijeka: Medicinski fakultet Rijeka.
12. Kellow, J. (2006). *Čudotvorna hrana za djecu*. Zagreb: Naknada Ljevak d. o. o.
13. Kimmel, M. i D., Goldenson, S. (2005). *Dječja hrana iz mamine kuhinje (i tatine!)*. Zagreb: Mozaik knjiga.
14. Mindell, E. (2001). *Biblija zdravog djetinjstva – Prehrambeni vodič za roditelje*. Zagreb: Tisak Grafički zavod Hrvatske.
15. Percl, M. (1999). *Prehrana djeteta: kako pravilno hraniti dijete od začeca do adolescencije*. Zagreb: Školska knjiga.
16. Prskalo, I., Šporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
17. Rajović, R. (2017). *Kako igrom uspješno razvijati djetetov IQ*. Split: Harfa d. o. o.
18. Škrabić, V., Unić Šabašov, I. (2014). *Učestalost i specifičnost debljine u predškolskoj dobi*. Debljina – javnozdravstveni problem i medicinski izazov. [Online] Zagreb: Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti. Dostupno na – URL: <https://www.bib.irb.hr/737336> [Pristupljeno: 08.06.2023.]
19. Trajkovski, B. (2022). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece – priručnik za odgojitelje i roditelje*. Zagreb: Školska knjiga.
20. Virgilio, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje.
21. Vezilić, M. (godina nepoznata). *Osnovne informacije o pravilnoj prehrani*. ZZJZ Dubrovačko – neretvanske županije. [Online] Dostupno na – URL: <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/hrana-i-zdravlje/300> [Pristupljeno: 07.06.2023.]
22. Autor nepoznat (2023). *Hrana i hranjive tvari*. Cooking tour Zadar. [Online] Dostupno na – URL: <https://edu.cooking-tour.eu/hrana-i-hranjive-tvari/> [Pristupljeno: 10.06.2023.]



## **SAŽETAK**

Bavljenje tjelesnom aktivnošću kod svakog pojedinca iznimno je važno u očuvanju zdravlja, a značajan utjecaj na zdravlje imaju i pravilne prehrambene navike. Tjelesna aktivnost i pravilne prehrambene navike imaju pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta od najranije dobi kojima se stvara dobar temelj za budućnost. Cilj je ovog rada analizirati tjelesnu aktivnost i prehrambene navike djece rane i predškolske dobi u jednom dječjem vrtiću u Istri. Istraživanje je pokazalo da većina djece provodi vrijeme na otvorenom, u igri s prijateljima i/ili obitelji, a ne toliko pred ekranom i u sjedilačkom načinu života. Roditelji su svjesni svoje važnosti i utjecaja u životu njihova djeteta, a dobiveni rezultati pokazuju da djeca najčešće imaju tri glavna obroka i dva međuobroka u dnevnom jelovniku, dok mali broj ispitanika svakodnevno konzumira nezdravu hranu.

**KLJUČNE RIJEČI:** djeca rane i predškolske dobi, tjelesna aktivnost, prehrana, navike

## **SUMMARY**

Engaging in physical activity for every individual is extremely important in preserving health, and proper eating habits also have a significant impact on health. Physical activity and proper eating habits have a positive influence on the growth and development of a child from an early age, creating a good foundation for the future. The aim of this paper is to analyze the physical activity and eating habits of early and preschool children in a kindergarten in Istria. Research has shown that most children spend time outdoors, playing with friends and/or family, and not so much in front of a screen and in a sedentary lifestyle. The obtained data also showed that parents are aware of their importance in their child's life, where research shows that children usually have three main meals and two snacks, and a small number of respondents consume unhealthy food every day.

**KEY WORDS:** children of early and preschool age, physical activity, nutrition, habits

## PRILOZI

Anketni upitnik:

# Tjelesna aktivnost i prehrambene navike djece rane i predškolske dobi

Poštovani roditelji,

ovaj anketni upitnik mi je potreban u svrhu pisanja diplomskog rada na Diplomskom studiju ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u Puli. Tijekom istraživačkog postupka, od Vas će se tražiti da ispunite ovu anketu koja sadrži pitanja vezana za tjelesnu aktivnost i prehrambene navike Vašeg djeteta. U upitniku su također postavljena pitanja o Vašim općim demografskim podacima, no podatak o Vašem imenu u upitniku se od Vas nigdje ne traži (anoniman je upitnik). Ljubazno Vas molim da na pitanja odgovarate što iskrenije i spontanije možete te da ne izostavljate pitanja. Ako odlučite da na neka pitanja ne želite odgovoriti, to ne morate učiniti i za to nećete snositi nikakve posljedice. Ukoliko nastavite ispunjavati anketni upitnik, potvrđujete da ste informirani o istraživanju i da pristajete sudjelovati u njemu.

Hvala Vam!

Lijep pozdrav,  
Morena Vuleta.

---

\* Označava obavezno pitanje

1. 1. Spol? \*

*Označite samo jedan oval.*

M

Ž

NEBINARNI

2. 2. Dob? \*

*Označite samo jedan oval.*

- <1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- >6

3. 3. Visina djeteta? (cm) \*

\_\_\_\_\_

4. 4. Tjelesna masa? (kg) \*

\_\_\_\_\_

5. 5. Bavi li se Vaše dijete bilo kakvom vrstom tjelesne aktivnosti nakon boravka u jaslicama/vrtiću? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Slobodna igra na otvorenom s prijateljima
- Odlasci u parkove
- Odlasci u šetnje
- Ostalo: \_\_\_\_\_

6. 6. Jeste li vi sudionici djetetove tjelesne aktivnosti? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Često
- Rijetko
- Ne

7. 7. Koliko je dnevno dijete aktivno u dnevnoj tjelesnoj aktivnosti? \*

*Označite samo jedan oval.*

- 20 minuta
- 30 minuta
- 60 minuta
- 90 minuta
- 120 minuta

8. 8. Sudjeluje li u treningu neke sportske momčadi ili sportskog kluba? Ako da, koje? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Rukomet
- Nogomet
- Odbojka
- Gimnastika
- Ples
- Tenis
- Ne sudjeluje
- Ostalo: \_\_\_\_\_

9. 9. Ukoliko ste na prethodno pitanje odabrali/napisali pod ostalo pojedini sport, koliko puta tjedno dijete ima treninge?

*Označite samo jedan oval.*

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6

10. 10. Koliko oni traju u okviru sportskog kluba (ukoliko ste na 8. pitanje odabrali/napisali pod ostalo pojedini sport)?

*Označite samo jedan oval.*

- 30-45 minuta  
 45-60 minuta  
 60-90 minuta  
 90-120 minuta  
 Više od 120 minuta

11. 11. Smatrate li da bilo kakva vrsta tjelesne aktivnosti pozitivno utječe na motorički razvoj djeteta? \*

*Označite samo jedan oval.*

- DA  
 NE

12. 12. Konzumira li Vaše dijete svakodnevno voće? \*

*Označite samo jedan oval.*

DA

NE

13. 13. U kojim količinama (serviranjima)? \*

*Označite samo jedan oval.*

Ništa

Jednu voćku

Dvije voćke

Tri voćke

Četiri voćke

Pet i više voćki

14. 14. Konzumira li Vaše dijete svakodnevno povrće? \*

*Označite samo jedan oval.*

DA

NE

15. 15. U kojim količinama (serviranjima)? \*

*Označite samo jedan oval.*

Ništa

Jednu porciju

Dvije porcije

Tri porcije

Četiri porcije

Više od četiri porcije

16. 16. Konzumira li Vaše dijete svakodnevno brzu hranu? \*

*Označite samo jedan oval.*

DA

NE

17. 17. Koju brzu hranu konzumira najčešće? \*

*Označite samo jedan oval.*

Hamburgeri

Pizze

Pomfrit

18. 18. Koju količinu brze hrane konzumira dijete? \*

*Označite samo jedan oval.*

Jedan obrok

Dva obroka

Tri obroka

Četiri i više obroka

19. 19. Konzumira li Vaše dijete svakodnevno slatkiše? \*

*Označite samo jedan oval.*

DA

NE



20. 20. Koje slatkiše najčešće konzumira? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Bomboni
- Čokolade
- Sladoledi
- Keksi

21. 21. Koju količinu slatkiša dijete dnevno konzumira? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Ništa
- Jedan do dva slatkiša
- Tri do četiri slatkiša
- Pet i više slatkiša

22. 22. Koliko puta tjedno Vaše dijete (otprilike) konzumira nezdravu hranu (brza hrana, slatkiši, grickalice, sokovi...)? \*

*Označite samo jedan oval.*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Više od 7

23. 22. Je li Vaše dijete preosjetljivo na neko povrće? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Brokula
- Nije preosjetljivo
- Kelj
- Kupus
- Ostalo: \_\_\_\_\_

24. 23. Dajete li kao nagradu ili poticaj nešto od nezdrave hrane? \*

*Označite samo jedan oval.*

- DA
- NE

25. 24. Ako ste na prethodno pitanje odgovorili DA, što točno dajete?

\_\_\_\_\_

26. 25. Dob roditelja (majke)? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Manje od 20 godina
- 20-25 godina
- 26-30 godina
- 31-35 godina
- 36-40 godina
- 41-45 godina
- 46-50 godina
- 51 i više godina

27. 27. Dob roditelja (oca)? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Manje od 20 godina
- 21-25 godina
- 26-30 godina
- 31-35 godina
- 36-40 godina
- 41-45 godina
- 46-50 godina
- 51 i više godina

28. 28. Dob skrbnika?

*Označite samo jedan oval.*

- Manje od 20 godina
- 20-25 godina
- 26-30 godina
- 31-35 godina
- 36-40 godina
- 41-45 godina
- 46-50 godina
- 51 i više godina

29. 29. Razina obrazovanja majke? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- OŠ
- SŠ
- VŠS
- VSS

30. 30. Razina obrazovanja oca? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- OŠ
- SŠ
- VŠS
- VSS

31. 31. Razina obrazovanja skrbnika?

*Označite samo jedan oval.*

- OŠ
- SŠ
- VŠS
- VSS

32. 32. Razlikuje li se hrana koju dijete jede kod kuće od one koju jede u jaslicama/vrtiću? \*

*Označite samo jedan oval.*

- DA
- MALO
- NE

33. 33. Koliko dnevno Vaše dijete ima obroka? \*

*Označite samo jedan oval.*

- 1
- 2
- 4
- 3
- 5

34. 34. Koliko dnevno Vaše dijete ima međuobroka? \*

*Označite samo jedan oval.*

1

2

3

4

5

35. 35. Što djeca konzumiraju najčešće kao međuobrok? \*

*Označite samo jedan oval.*

Voće

Povrće

Orašaste plodove

Smoothie

Energetske pločice

Ostalo: \_\_\_\_\_

36. 36. Jede li Vaše dijete ispred TV-a? \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ponekad

Ne

37. 37. Je li Vaše dijete alergično na? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Gluten
- Laktozu
- Orašaste plodove
- Nije alergično

38. 38. Koliko često Vaše dijete konzumira mlijeko u tjednu? \*

*Označite samo jedan oval po retku.*

	1	2	3	4	5
<b>Kravlje</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Biljno (bademovo, zobeno, rižino, kokosovo)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. 39. Koliko često u obitelji konzumirate ribu (u tjednu)? \*

*Označite samo jedan oval.*

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

40. 40. Koju masnoću najčešće koristite prilikom pripreme obroka? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Suncokretovo ulje
- Svinjska mast
- Maslinovo ulje
- Bućino ulje
- Maslac

41. 41. Koje voće najčešće Vaše dijete jede? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Jabuke
- Kruške
- Šljive
- Banane
- Naranče
- Lubenicu
- Borovnice
- Grožđe
- Kivi
- Jagode
- Mandarine

42. 42. Koje povrće Vaše dijete najčešće konzumira? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Mrkvu
- Zelenu salatu
- Kupus
- Ciklu
- Krumpir
- Rajčicu
- Krastavac
- Luk
- Mahune

43. 43. Mislite li, za sebe, da se hranite pravilno, tj. da imate uravnoteženu prehranu? \*

*Označite samo jedan oval.*

- DA
- NE

44. 44. Kako Vaše dijete najčešće provodi vrijeme izvan vrtića? \*

*Označite samo jedan oval.*

- U igri s roditeljima/prijateljima
- Samostalno u igri u zatvorenom prostoru
- Samostalno u igri na otvorenom prostoru
- Pred ekranom



45. 45. Koliko sati Vaše dijete dnevno spava? \*

*Označite samo jedan oval.*

- 6 sati
- 7 sati
- 8 sati
- 9 sati
- 10 sati
- 11 sati
- 12 sati
- više od 12 sati

46. 46. Ima li Vaše dijete popodnevni odmor? \*

*Označite samo jedan oval.*

- DA
- NE