

Važnost zdrave prehrane i tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi

Papić, Doroteja

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:169464>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-06**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Doroteja Papić

VAŽNOST ZDRAVE PREHRANE I TJELESNE AKTIVNOSTI
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Zagreb, rujan 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Doroteja Papić

VAŽNOST ZDRAVE PREHRANE I TJELESNE AKTIVNOSTI
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Mentorica rada:

doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2022.

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Rast i razvoj djeteta	3
2.1 Fizički razvoj	4
2.2 Motorički razvoj	5
2.3 Kognitivni i emocionalni razvoj	5
3. Važnost zdrave prehrane i tjelesne aktivnosti	6
3.1 Zdrava prehrana kod čovjeka	7
3.2 Tjelesna aktivnost	8
4. Predškolska dob i odgojno-obrazovni sustav u RH	9
5. Prehrana kod predškolske djece	10
5.1 Problematika nepravilne prehrane kod djece – pretilost i druge bolesti	10
5.2 Pravilna prehrana i energetske potrebe djece predškolske dobi	11
5.3 Primjer jelovnika iz dječjeg vrtića.....	13
5.4 Brza i nezdrava hrana kao problem današnjice	14
6. Važnost tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi	15
6.1 Uloga tjelesne aktivnosti i vježbanja kod djece	16
6.2 Oblici bazičnih tjelesnih aktivnosti.....	17
6.2.1 Hodanje i trčanje	17
6.2.2 Kotrljanja i kolutanja.....	18
6.2.3 Penjanja, puzanja i provlačenja	18
6.2.3 Skakanja i preskoci	18
6.2.4 Bacanja, hvatanja i gađanja	19
6.2.5 Dizanja, nošenja, vučenja, višenja i upiranja	19
6.3 Uloga roditelja i odgojitelja	20
7. Primjeri dobre prakse kod tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi.....	20
7.1 Sportske igre mladih	21
7.2 Poticanje amaterskog i lokalnog sporta na državnoj razini.....	21
8. Zaključak	23

SAŽETAK

Predmet ovog rada je važnost i uloga tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane kod djece predškolske dobi. Ova se tema ističe kao sastavni faktor u predškolskom odgoju djece zbog iznimnog utjecaja na budući psihofizički razvoj djece. Cilj rada bio je na strukturiran način analizirati ulogu prehrane i redovite tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi te je istaknuta uloga odgojitelja, roditelja i drugih stručnjaka. Na temelju relevantnih istraživanja i znanstvenih radova stvara se zaključak da pravilna prehrana i bavljenje primjerenom tjelesnom aktivnošću u predškolsko doba mogu djelovati preventivno na pojavu kroničnih bolesti i problema u rastu i razvoju djece, a istovremeno su potrebni za pravilan psihofizički rast i razvoj. Autorica rada je analizirala i sumirala dosadašnja istraživanja i zaključke koji u prvi plan stavljaju pretilost i druge bolesti kao realnu i sveprisutnu opasnost koja prijete djeci u ovo doba koje je po mnogočemu ključno za njihov razvoj. U radu su tako prikazane osnovne informacije o nužnom unosu i vrsti hranjivih tvari i energije kod djece u dobi do šest godina te je prikazana problematika nezdrave hrane i neaktivnosti. Drugi dio rada analizira ulogu tjelesne aktivnosti kao drugog važnog čimbenika kod razvoja djece. Autorica je opisala ulogu tjelovježbe i bavljenja sportom kod djece predškolske dobi te na koji način motoričke vježbe doprinose psihofizičkom i socijalnom razvoju djece. Naglašen je i problem nejednakih mogućnosti koje djeca imaju po pitanju pristupa bavljenju sportom i tjelesnom aktivnošću, a istaknuti su i primjeri dobre prakse u promociji tjelesne aktivnosti na nacionalnoj razini.

KLJUČNE RIJEČI:

Pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, predškolska dob, psihofizički razvoj djece, djeca

SUMMARY

The subject of this final work is the importance and role of physical activity and healthy nutrition in preschool children. This topic stands out as an important factor in the upbringing and education of children due to its exceptional influence on the future psychophysical development of children. The aim of the work was to analyze the role of nutrition and regular physical activity in preschool children. Highlighted is the role of educators, parents and other experts. On the basis of relevant research and scientific papers, it is concluded that proper nutrition and engaging in appropriate physical activity in preschool age can have a preventive effect on the occurrence of chronic diseases and problems in the growth and development of children, and at the same time are necessary for proper psychophysical growth and development. The author of the paper analyzed and summarized previous research and conclusions that put obesity and other diseases in the foreground as a real and ubiquitous danger that threatens children at this age, which is in many ways crucial for their development. The paper presents basic information on the necessary intake and type of nutrients and energy for children up to the age of six, and presents the issue of unhealthy food and inactivity. The last part of the paper analyzes the role of physical activity as another important factor in children's development. The author described the role of exercise and playing sports in preschool children and how motor exercises contribute to the psychophysical and social development of children. The problem of unequal opportunities that children have in terms of access to sports and physical activity was highlighted, and examples of good practice at the national level were highlighted.

KEYWORDS:

healthy nutrition, physical activity, preschool age, children development, children

1. Uvod

Današnji način života ljudi nije isti kao što je bio nekad prije jer je razvoj tehnologije i znanosti doveo je do toga da ljudi žive ubrzanim ritmom, većinsko stanovništvo je smješteno u urbanim sredinama, a tehnologija čini sastavni dio ljudskih života. Iako ne treba poricati dobre strane znanosti i tehnologije, paralelno je došlo i do negativnih posljedica ubrzanog načina života. U prošlosti je čovjek više vremena provodio u prirodi, konzumirajući zdraviju hranu bez različitih dodataka, a djeca su više vremena provodila na otvorenom igrajući se sa svojim vršnjacima. Bez obzira na sav razvoj, biološke potrebe ljudskog tijela i dalje su ostale iste. Zadovoljenje osnovnih tjelesnih potreba predstavlja velik problem današnjice. Ljudi sve manje rade poslove koji zahtijevaju fizičku aktivnost, pa ovu potrebu moraju zadovoljiti na druge načine, u njihovo slobodno vrijeme.

S druge strane, djeca više od svih ostalih skupina zahtijevaju dozu tjelesne aktivnosti i pravilnu prehranu kako bi se pravilno psihofizički razvijala. Stručnjaci su zauzeli jasan stav kako su prehrabene navike koje djeca steknu u ranom djetinjstvu od ključnog značenja u njihovom formiranju i rastu. Pretpostavka je da bi prehrana predškolske djece bi trebala biti prilagođena njihovoj dobi i potrebama koje preporučuju stručnjaci s obzirom da je ova rana dob ključna zbog razvoja mozga, kostiju i ostatka tijela. Zbog toga danas odgoj djece predstavlja iznimno dinamičan i odgovoran proces, poglavito ako gledamo s gledišta odgojitelja, pedagoga, učitelja te samih roditelja. S obzirom na sve navedeno, važno je poznavati osnove pravilne prehrane kako bi se djeci omogućio pravilan razvoj uz minimalan rizik od nastanka bolesti. Istodobno, identičnu važnost ima i potreba za tjelesnom aktivnošću koja je povezana s prehranom te je također ključna za razvoj djece u ranoj i predškolskoj dobi.

Glavni cilj ovog rada je na jasan i strukturiran način prikazati ulogu zdrave prehrane i tjelesne aktivnosti na razvoj djece predškolske dobi. Zbog toga je rad strukturiran na način da se prvotno objašnjava razvoj djeteta i teorijska važnost prehrane i tjelesne aktivnosti na čovjeka, a zatim se konkretno prelazi na predškolsku dob i važnost prehrane i aktivnosti u ovom razdoblju. Autorica se u svom radu vodila pretpostavkom kako su pravilna prehrana i tjelesna aktivnost iznimno važni za pravilan razvoj djece u predškolskoj dobi, ali da se u posljednje vrijeme važnost ovog problema dosta zanemaruje. Zbog toga je zadaća ovog rada bila da na jednom mjestu sadrži sve relevantne informacije koje govore o ulozi pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti na predškolsko dijete te da se prikažu moguće posljedice za djecu. Rad sa svojom temom i analizama, prije svega može koristiti roditeljima i stručnjacima koji rade s djecom.

Rad je nastao na temelju dostupne relevantne stručne literature, objavljenih istraživanja, preporuka stručnjaka te spoznaja nastalih tijekom obrazovanja. Dosadašnji doprinos u području ove teme je znatan s obzirom na privlačnost istraživanja o djecu njihovoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti, stoga u literaturi postoji određeni broj znanstvenih radova i istraživanja. Postojeća istraživanja i stručni radovi većinom su orijentirani na problematiku pretilosti kod djece, dok temu tjelesne aktivnosti kod djece većinom analiziraju kineziolozi s teorijskim i konkretnim primjerima tjelesnih aktivnosti za djecu (Pejčić i Trajkovski, 2018 ; Perić, 2021).

Rad je strukturiran na način da se u prva dva poglavlja objašnjava podjela čovjeka i djece prema dobnim skupinama te se prikazuju glavne karakteristike fizičkog, motoričkog i kognitivnog razvoja djece od rođenja do predškolske dobi. Kao uvod u središnji dio rada objašnjava se pojam predškolske dobi u Republici Hrvatskoj i zakonska regulativa odgojno-obrazovnog sustava u RH. Glavni dio rada analizira problematiku nepravilne prehrane kod djece predškolske dobi danas, s naglaskom na pedagoške savjete oko energetske potrebe i preporuka koju je hranu potrebno konzumirati. U šestom se poglavlju teorijski analizira tema važnosti tjelesne aktivnosti kod djece te se prikazuju osnovne motoričke sposobnosti i vježbe koje propisuju stručnjaci kineziolozi. Posljednji dio rada prikazuje ulogu roditelja i odgojitelja u cjelokupnom procesu poticanja i usmjeravanja djece prema zdravijim navikama, te se prikazuju primjeri dobre prakse po pitanju promocije sporta među djecom na nacionalnoj razini. Cilj rada bio je prikazati postojeće stanje i donijeti preporuke za bolji pristup ovoj iznimno bitnoj temi

2. Rast i razvoj djeteta

Ljudsko biće karakterizira konstantan tjelesni rast i razvoj koji rezultira fizičkim i kognitivnim promjenama. Ovaj razvoj je važno obilježje čovjeka jer započinje već u ranoj fazi djetetova života. Pod tjelesni se rast podrazumijeva povećanje dijelova tijela i same mase tijela. Fizički razvoj čovjeka bismo mogli podijeliti na različita razdoblja, ovisno o literaturi i namjeni. Prvo razdoblje je razdoblje djetinjstva i mladenaštva koje traje do 18. godine života, zatim slijedi razdoblje odrasla čovjeka koje traje do 40. godine života, te nakon toga razdoblje zrelosti i starosti koje slijedi nakon 40. godine života (Findak, 1999).

Kako je gore navedena gruba podjela, nužno je znati kako unutar svake skupine možemo stvoriti još niz podskupina, a najveća je podjela upravo kod djece. Djeca se kontinuirano razvijaju i rastu te mijenjaju fizičke karakteristike, a svako to razdoblje donosi svoje specifičnosti koje se razlikuju od prethodnog, iako su ta razdoblja lančano povezana. Podjele se najčešće donose prema godinama, iako je potrebno imati na umu da se ponekad granice ne mogu jasno definirati niti prepoznati kod sve djece. Biološki razvoj djeteta možemo podijeliti prema dobi na sljedeće faze:

1. Prenatalno razdoblje – od začeća do rođenja djeteta
2. Dojenačka dob – od rođenja do prve godine (uključuje i novorođenačku dob)
3. Predškolska dob – u širem smislu od druge do šeste godine života (mlađa, srednja i starija predškolska dob), a u užem smislu od četvrte do šeste godine
4. Školska dob – od početka do završetka školovanja, uključuje i pubertetsku dob te adolescentsku dob (Bralić, 2012).

Potrebno je naglasiti kako postoje različite podjele djece, ali su najviše prihvaća podjele ovakvog tipa koje ujedno prate i obrazovni sustav.

Međutim treba imati na umu da se djeca često razlikuju i unutar ovih opisanih razvojnih skupina što nam je vidljivo na primjeru vrtićkih skupina i nižih razreda osnovne škole kada često vidimo velike fizičke razlike među djecom iste dobi. Razlog tome je što na rast i razvoj djece utjecaj mogu imati prenatalni i postnatalni čimbenici. U prenatalne čimbenike pripadaju hormoni majke, okolina majke, prehrana, psihološki faktori. S druge strane, postnatalni čimbenici koji utječu na razvoj djece su prehrana, okoliš, klima, socioekonomski čimbenici. Dodatno, utjecaj na rast i razvoj djeteta imat će i naslijeđe, odnosno genetika od roditelja (Bralić, 2012). Primjer za to su i slučajevi kada djeca često nasljeđuju prosječnu visinu svojih roditelja.

Poznavanje ovih činjenica o biološkom razvoju djece je ne samo nužno već i iznimno korisno kod donošenja odluka i kod rada s djecom predškolske dobi, pogotovo kod plana prehrane i rada s djecom u području tjelesne aktivnosti i tjelovježbe. Razlog tome je navedena specifičnost svakog

ovog malog razdoblja u životnom ciklusu djeteta. Iz tog razloga je potrebno prije svega prikazati osnovne čimbenike u rastu i razvoju djece.

2.1 Fizički razvoj

Tjelesni rast se prvenstveno odnosi na promjene i povećanje težine i visine djeteta koji se konstantno tijekom vremena povećavaju, dok se istovremeno događa dozrijevanje tkiva i organa. Taj razvoj je izraženiji što je čovjek mlađi, odnosno što je dijete manje. Faze razvoja su najbrže kod prenatalne dobi, dobi novorođenčadi, dojenčadi, ranom djetinjstvu te predškolskoj dobi. Kad je dijete starije, proces rasta je sporiji, što se nastavlja i u kasnijim fazama života. Ubrzana faza rasta se događa odmah u prvim fazama ljudskog života, kod fetusa i u dojenačkoj dobi, određena stagnacije slijedi u predškolskoj dobi, a nakon toga ponovno dolazi do ubrzanog rasta u adolescentskoj dobi. Kod djece predškolske dobi od četvrte do šeste godine usporava se rast i razmjerno se smanjuje indeks tjelesne mase. Nakon faza usporenog rasta obično slijedi zamah u adolescentskoj dobi kada se većina djece naglo fizički razvija. Pritom ne znači da dijete ne raste u međufazama već samo taj rast nije toliko ubrzan kao u ovim kraćim periodima (Bralić, 2017). To je vidljivo i iz iskustva budući da je većini poznati kako se djeca rađaju od fetusa i povećavaju postotak tijela do rođenja i dok su dojenčad. Primjerice znanstveno gledajući kod fetusa od dva mjeseca veličina glave čini pedeset posto njegove dužine, kod novorođenčadi čini 25 posto, dok je kasnije kod odraslog čovjeka taj postotak oko deset posto (Neljak, 2009). Kada analiziramo rast ostatka tijela, od djece rastu glava i prsa, a zatim ruke, noge i udovi. Dijete se razvija na način da u prvoj godini naraste prosječno 25 cm i utrostruči svoju masu od one koju je imalo pri rođenju, a zatim tijekom svake godine do navršenih pet godina rast iznosi prosječno 5 do 6 cm i 2,5 do 3 kg sve do puberteta. Iz navedenog je vidljivo kako je porast visine jače izražen od porasta mase. Ono što je karakteristično je da se dijete u predškolskoj dobi sve više izdužuje, sporije raste, povećava mu se grudni koš i nestaje mu masno tkivo na truhu te tako i mršavi. Kod djece se događa niz drugih fizičkih promjena koje nisu vidljive izvana, a povezane su s procesom razvoja unutarnjih tkiva, kao što je hrskavično tkivo koje utječe na razvoj dječjih kostiju. Tu su i hormon rasta kojeg izlučuje epifiza, a koji isto tako ima glavni utjecaj na dinamiku rasta djeteta. Istovremeno kao što se razvijaju i povećavaju kosti dolazi i do povećanog rasta mišićnog tkiva koje je nužno za cjelokupan tjelesni razvoj djeteta (Jureša, 2017). Potrebno je napomenuti kako se konkretan rast i razvoj razlikuje od djeteta do djeteta te ovisi o nizu drugih faktora, ali se ovdje navedeno objašnjenje razvoja uzima kao relevantan primjer.

2.2 Motorički razvoj

Iako će u ovom radu u posebno biti opisane motoričke sposobnosti djece te važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću kod djece predškolske dobi, ovdje će se analizirati osnovne faze motoričkog razvoja kod djece od rođenja do školske dobi.

Motorički razvoj se može definirati kao proces kroz koji dijete uči određene obrasce kretanja, a karakterizira ga povezanost s fizičkim, emocionalnim i kognitivnim rastom djeteta jer predstavlja kombinaciju nužnih i međusobno povezanih procesa (Neljak 2009). Moglo bi se reći da razvoj grube i fine motorike djeteta ovisi o djetetovim fizičkom i kognitivnom razvoju, odnosno u kojoj je dobi u tom trenutku. Motorika se razvija činjenicom da je dijete prije toga fizički i mentalno uznapredovalo. Razvoj motorike tada jamči veću mogućnost korištenja vlastitog tijela, korištenja drugih predmeta te bolje gibanje i kretanje u prostoru. Kao rezultat razvoja može se pratiti napredak kod djece primjerice kroz nove vještine, finije pokrete, brže kretanje itd. Ipak, kao i kod razvoja u fizičkom razvoju, postoje i razlike kod djece u motoričkom razvoju pri čemu djeca mogu zaostajati za svojim vršnjacima u motoričkom razvoju, što je povezano i s fizičkim predispozicijama koje dijete ima. Motorički razvoj ovisi o različitim faktorima, od bioloških (živčani sustav, tjelesne karakteristike, prenatalni razvoj) do vanjskih (odgoj unutar obitelji i okolina). Motorički se razvoj može podijeliti u nekoliko faza koje su povezane s dječjom dobi. Jedan dio se odnosi na fazu refleksnih pokreta i osnovnih kretnji djece tijekom prve dvije godine, dok se ostatak povezuje s djecom predškolske dobi, o čemu će biti riječ u nastavku rada (Neljak 2009).

2.3 Kognitivni i emocionalni razvoj

Kognitivne sposobnosti su sposobnosti prijema, prijenosa i prerade informacija koje se realiziraju u kontaktu osobe s okolnom, a inteligencija omogućuje djelovanje pojedinca s namjerom, racionalno mišljenje i efikasno bavljenje okolinom (Pejčić i Trajkovski, 2018). Motorički i fizički razvoj ne bi bio potpun kada istovremeno ne bi došlo do razvoja kognitivnih sposobnosti, u čemu glavnu ulogu ima ljudski mozak. Koliko god na ljudsko tijelo gledali kao kompleksan sustav, isto tako ga možemo promatrati kao savršen stroj koji pokreće mozak. Godine djetinjstva su ključne za razvoj mozga budući da se tada iznimno brzo razvija. Pritom dolazi do razvoja niza živčanih stanica i veza između njih, a ključno je da dijete prolazi kroz što više situacija i iskustva koja pomažu boljem razvoju mozga. Gledajući s fizičke strane, dječji mozak se kao i glava uvelike povećava već u prvoj godini života, dok je kasnije u fazi odraslog čovjeka tek nešto

malo veći i teži. Svima nam je poznato iz profesionalnog i osobnog života koliko djeca u ranoj dobi znaju biti radoznala, istražuju i ispituju sve vezano uz situacije iz svakodnevnog života. Stoga je važno istaknuti kako je za njihov kognitivni razvoj važno omogućiti im povratne informacije te im dopustiti da budu otvoreni kako bi razvili svoje tijelo, ali i stekli potrebne vještine. Kod djece se od najranije dobi intenzivno razvijaju osjeti, govor, percepcija, pažnja, pamćenje i druge sposobnosti koje im pomažu u prilagodbi na okolinu u kojoj žive. Primjerice kod djece se osjećaj pažnje razvija tek u četvrtoj godini, a i tada im je pažnja na određene stvari dosta kratka, pa pritom često gube interes za aktivnostima koje ih ne interesiraju. Također, slična je stvar i s pamćenjem i mišljenjem koji su povezani s pažnjom i koje se isto proporcionalno razvija s djetetovim godinama (Mardešić i sur., 2003). Poznavanje ovih činjenica o biološkom razvoju djece je ne samo nužno već i iznimno korisno kod donošenja odluka i kod rada s djecom predškolske dobi, pogotovo kod poticanja na tjelesnu aktivnost i zdravu prehranu.

3. Važnost zdrave prehrane i tjelesne aktivnosti

Održavanje ljudskog zdravlja i sprječavanje nastanka bolesti predstavlja uključivanje niza čimbenika od kojih samo na neke možemo izravno utjecati. Ne postoji dokazani recept koji propisuje na koji način čovjek može ostati dugoročno zdrav jer ljudsko zdravlje, odnosno pojava bolesti može biti pod utjecajem vanjskih i unutarnjih faktora na koje čovjek ne može utjecati. Ipak postoje različiti faktori na koje možemo utjecati i koji dokazano doprinose očuvanju zdravlja čovjeka. Potrebno je istaknuti kako se civilizacija mijenja, a s njom se mijenjaju i ljudske navike. Pritom se ističe promjena na sjedilački način života, odnosno razvoj tehnologije koje su utjecale na to da se i ljudi sve manje kreću i da se hrane drugačije nego što su se hranili u prošlosti. Također dolazi i do sve većeg zagađenja okoliša. Zbog toga se razvijaju novi problemi u području medicine jer se javljaju sve češći zdravstveni problemi pa je potrebno i razvijati nove pristupe u očuvanju zdravlja. Djeca su najrizičnija skupina jer nerijetko nisu sposobni sami zaključivati što je za njih dobro, a ako od ranih nogu usvoje loše navike u budućnosti mogu imati trajne posljedice na njihovom zdravlju i razvoju. Pritom ih je nužno učiti o zdravoj prehrani i nužnoj tjelesnoj aktivnosti.

3.1 Zdrava prehrana kod čovjeka

Opće je poznato kako pravilna i zdrava prehrana ima utjecaj na zdravlje kod ljudi, što znanstveno potvrđuju i brojna istraživanja. O utjecaju prehrane na zdravlje ne bi trebalo niti voditi prevelike rasprave jer se već od davnina uzima mišljenje kako se unošenjem zdravih namirnica može utjecati i na naše zdravlje. Ljudski organizam zahtjeva unošenje hranjivih tvari izravnim putem, a to se događa upravo putem hrane i tekućina. S jedne strane imamo pozitivne učinke koje prehrana može donijeti tako što unosimo raznoliku hranu, umjereno i prema određenim vremenskim intervalima, dok s druge strane nepravilna prehrana može imati negativne učinke na ljudski organizam doprinosom pri stvaranju bolesti.

Prehrana je kao izvor energije važan regulator rasta, posebno u prvim godinama života. Pritom energiju tumačimo kao sposobnost tijela da obavi neki rad, iz čega se može zaključiti kako je ljudskim bićima neprestano potreban dotok energije kako bi se mogli kretati, raditi i obavljati osnovne životne funkcije (Bralić, 2017). Danas postoje različite teorije i savjeti stručnjaka, kao što su nutricionisti ili liječnici koji nam preporučuju vrste prehrane koje se razlikuju, ali pritom uglavnom imaju zajedničke točke i ciljeve, a to je da pravilna prehrana može biti preduvjet za pojavu svih vrsta bolesti. Kod preporuka prehrane, mogli bismo istaknuti važnost pravilnih i ujednačenih obroka i međuobroke bez preskakanja obroka, unošenje u jelovnik mliječnih proizvoda, ribe, jaja, orašastih proizvoda, voća i povrća, nezasićenih masnih kiselina, itd. Ono što se najčešće preporuča izbjegavati je unošenje masne hrane, visokokalorične hrane, soli, pekarskih proizvoda, itd. (Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, 2022). Hrana ima ulogu u kvaliteti života čovjeka jer prevenira pojavu bolesti i pomaže u liječenju istih. Također, pojava bolesti može biti posljedica loše prehrane i manjka unošenja pojedinih tvari iz hrane. Određene tvari poput minerala i vitamina mogu imati zaštitnu ulogu u pojavi najčešćih bolesti kao što su rak, dijabetes, kardiovaskularne bolesti, itd. Istraživanja su pokazala kako prehrambene navike koje djeca steknu u djetinjstvu ostaju sve do odrasle dobi, iz čega proizlazi da roditelji i odgojno-obrazovni djelatnici mogu utjecati na djecu da provode zdravu prehranu i zdrav način života. Dok s druge strane roditelji mogu biti i „krivci“ za pretilost i prekomjernu tjelesnu težinu djece koja proizlazi iz nepravilne prehrane (Brečić i Morović, 2019). Ovu spoznaju bi mogli potvrditi mnogi koji rade s djecom, a i sami smo često primjer kako smo određene navike vezane uz prehranu stekli još davno od svojih roditelja. Primjerice čovjek može doći u odraslu fazu, a da nikad nije probao određeno povrće ili ribu jer jednostavno nije imao priliku za to u svojoj okolini. Povezanost prehrane i zdravlja u stručnoj je literaturi iznimno zastupljena, a ovaj rad će se orijentirati na ulogu koju prehrana ima na djecu predškolske dobi.

3.2 Tjelesna aktivnost

Kako je u prethodnom poglavlju objašnjen povezanost prehrane i zdravlja čovjeka, mogli bismo povući poveznicu i na istu razinu staviti i važnost tjelesne aktivnosti. Redovita tjelesna aktivnost kod ljudi također doprinosi boljem zdravlju. Ovo bismo mogli potvrditi i bez mnogo znanstvenih objašnjenja i dokaza budući da možemo pretpostaviti kako će osoba koja nije nimalo fizički aktivna ugroziti svoje zdravlje jer će razviti određeni oblik bolesti ili će joj u najmanju ruku biti otežan život zbog pretilosti. Tjelesna aktivnost kod ljudi obuhvaća razinu kretanja za vrijeme slobodnog vremena i obavljanja poslova ili boravka u odgojno-obrazovnoj ustanovi (Petrić, 2020).

Izostanak kretanja i neredovito bavljenje tjelesnom aktivnošću ima čitav niz negativnih posljedica po ljudsko zdravlje u današnje vrijeme. To je posljedica sjedilačkog načina života, ali i ubrzanog te „modernog“ načina života u kojem smo okruženi tehnologijom i kada ljudi sve manje pronalaze vremena da se posvete tjelesnoj aktivnosti. Znanstvena istraživanja pokazala su kako se posljednjih desetljeća pokazala su kako su se na razini svijeta funkcionalne sposobnosti¹ djece i mladih do 18 godina smanjile za čak 50 posto (Petrić, 2018). Međunarodna istraživanja koja su provedena među djecom i mladima pokazuju da oni svoje slobodno vrijeme u najvećoj mjeri koriste za aktivnosti koje ne zahtijevaju mišićnu aktivnost i tjelesni napor, odnosno uz korištenje suvremenih tehnologija (Badrić i Prskalo, 2011). Čak je i Svjetska zdravstvena organizacija 2012. godine proglasila nedovoljno kretanje prvim rizičnim faktorom prema ljudskom zdravlju. Istraživanja su pokazala kako ležanje u trajanju od devet dana može smanjiti razinu imuniteta čovjeka za pedeset posto. Isto tako zbog manjka tjelesne aktivnosti kod djece može se u pubertetu i kasnijoj dobi doći do pojave određenih degenerativnih bolesti. Povezanost nebavljenja tjelesnom aktivnošću s pojavom deformacija i bolesti je velika, prije svega bolesti se odnose na smanjenju sposobnost mišića, dišnog sustava, pojavu kardiovaskularnih bolesti, visokog krvnog tlaka, lošeg držanja, itd. (Bartoš, 2015). Iako su spomenute bolesti kao rezultat manjka ili potpunog nedostatka bavljenja tjelesnom aktivnošću, na isto možemo gledati s drugog gledišta. Redovita tjelesna aktivnost ili tjelesno vježbanje će osim prevencije bolesti dovesti i do povećane mišićne i tjelesne sposobnosti čovjeka te će mu tako omogućiti veću izdržljivost, mogućnost intenzivnog bavljenja fizičkim poslovima, mentalno zdravlje te nikako manje bitan, duži životni vijek. Dokaz tome su istraživanja koja pokazuju da ljudi iako s godinama gube određene fizičke sposobnosti, mogu uz pomoć redovite tjelesne aktivnosti i treninga, imati bolje funkcionalne sposobnosti srca i pluća

¹ Aerobni i anaerobni kapacitet – sposobnost organizma određene osobe da stanično oslobodi energiju (Petrić, 2018).

nego upola mlađe osobe (Bartoš, 2015). Utjecaj tjelesnog vježbanja i aktivnosti u sklopu tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o brojnim čimbenicima. Unutarnji čimbenici ovise o samom pojedincu i njegovim predispozicijama, dok vanjski ovise o okruženju i okolini u kojoj se pojedinac nalazi (Findak, 1999).

U posebnoj opasnosti su djeca koja danas poučeni iskustvom roditelja i manjom brigom istih ne dobivaju ili nedovoljno shvaćaju informacije o važnosti tjelesne aktivnosti. To istovremeno dovodi do toga da niti ne dobivaju priliku da se bave konkretnijim tjelesnim vježbama ili rekreacijom. Zbog toga bi se pažnja trebala posvetiti na edukaciju, poticanje na bavljenje određenim sportom i rekreacijom u slobodno vrijeme, ali i konkretnim mjerama koje bi djeci olakšale pristup ovakvim aktivnostima, u slobodno vrijeme i tijekom odgojno-obrazovnog ciklusa.

4. Predškolska dob i odgojno-obrazovni sustav u RH

Kada se govori o predškolskoj dobi potrebno je naglasiti da je to dobna skupina koja se u različitim državama drugačije specificira, ali je u većini europskih država ona definirana od pet do šest godina. U Hrvatskoj je ta dob uže definirana od četiri do šest godina. Nakon nje slijedi školska dob (6,5 i 7 godina i stariji) jer tada djeca kreću u prvi razred osnovne škole. Fizički se tada djeca nalaze u fazi rasta i razvoja, ali ovo razdoblje karakterizira malo usporeniji rast kada se smanjuje dinamika rasta, taj se fenomen u literaturi naziva *adiposity rebound* (Jureša, 2017).

U Republici Hrvatskoj rani i predškolski odgoj i obrazovanje obuhvaćaju skrb, obrazovanje i odgoj djece predškolske dobi kroz programe odgoja, obrazovanja, prehrane i socijalne skrbi za djecu od šest mjeseci pa do polaska u školu (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2022). Rani predškolski odgoj u RH su uređeni Zakonom o predškolskom odgoju i obrazovanju te drugim podzakonskim aktima. Ova vrsta odgoja čini početnu razinu odgojno-obrazovnog sustava u RH te kao takav nije obavezan za svu djecu, izuzev programa predškole koji je namijenjen svojoj djeci godinu dana prije nego što krenu u osnovnu školu. Navedeni odgojno-obrazovni ciklus uobičajeno se dijeli na jaslični (do djetetove treće godine života) i vrtićki (od treće godine do polaska u školu). Programi se prema Zakonu o predškolskom odgoju i obrazovanju mogu ostvarivati pri osnovnim školama za djecu predškolske dobi stariju od tri godine ili kao kraći programi za stariju djecu pri drugim ustanovama (Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju, NN 10/97 (NN 57/22)). Iz navedenog je vidljivo kako je ustrojen sustav ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u RH te da mnoga djeca nemaju obvezu pohađati programe u vrtićima ili niti za to imaju mogućnost. To dolazi do većeg izričaja u nekim ruralnim krajevima gdje građani možda niti danas nemaju ustanove za

odgoj djece ili jednostavno nemaju financijsku mogućnost pa se roditelji moraju sami snalaziti i preuzimati veću odgovornost na sebe. Ovo je važno znati jer tu roditelji moraju preuzeti veću ulogu kada govorimo o važnosti tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane kod djece koja ne pohađaju vrtičko obrazovanje.

5. Prehrana kod predškolske djece

Kao što je ranije navedeno prehrana kod čovjeka predstavlja unošenje potrebnih izvora energije koja je nužna za preživljavanje. Međutim, osim nužnosti onda predstavlja i obrambeni mehanizam od bolesti i pomaže zdravlju te pravilnom rastu. Godine djetinjstva predstavljaju ključnu dob kada se tijelo razvija i kada je potrebno posebno paziti na prehranu budući da loša ili nepravilna prehrana može imati utjecaj na nepravilan razvoj i pojavu bolesti. To je povezano s opisom rasta i razvoja koje dijete doživljava u predškolskoj dobi. Prehrana u vrtićima temelji se na Zakonu o predškolskom odgoju i obrazovanju, odnosno Programu zdravstvene zaštite djece i higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima. Na temelju propisa i preporuka oko unosa potrebnih količina energije i sastava obroka u vrtićima se pripremaju jelovnici, a planiranje prehrane najčešće vodi zdravstveni voditelj vrtića ili se drže preporuka zavoda za javno zdravstvo. (Program zdravstvene zaštite djece i higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima, NN 105/2002). U nastavku slijedi prikaz preporučene prehrane te utjecaj prehrane na razvoj djece u predškolskoj dobi.

5.1 Problematika nepravilne prehrane kod djece – pretilost i druge bolesti

Za praćenje rasta i razvoja djece predškolske dobi u RH se od strane pedijatara rabe krivulje s centilnom distribucijom za tjelesnu visinu, masu, opseg struka, indeks tjelesne mase, itd. Pedijatri su često roditeljima glavni savjetnici kada govorimo o važnosti pravilne prehrane njihove djece. Nakon početnih godina kada dijete nije sposobno samo birati hranu koju će jesti, ono se u predškolskoj dobi već dosta razvija i po pitanju odabira hrane. Utjecaj na dijete mogu imati roditelji, odgojitelji, ali i vršnjaci. Zadaća cijele okoline i navedenih osoba je da se kod djece razvoju zdrave prehrambene navike, koje su uz to i praktične i lako primjenjive, odnosno da uključuju namirnice koje su na tom području lako dostupne. Glavni cilj u ovoj dobi je da se spriječi preveliki unos energije, odnosno da ne dođe do pretilosti, koja je u našem društvu nažalost kod djece veoma prisutna. Tako prema istraživanju iz 2012. godine na razini 21 države Europe, Hrvatska je po udjelu djece u dobi od 6 do 12 godina s prekomjernom tjelesnom masom s 26 posto na sedmom mjestu (Bralić, 2017). Broj djece u našim osnovnim školama s prekomjernom masom se s godinama povećava, s tim da dječaci čine veći udio od djevojčica. Novije istraživanje iz 2019.

godine koje je radio Hrvatski zavod za javno zdravstvo pokazalo je da u dobi od osam godina imamo 33,1 posto djevojčica s prekomjernom tjelesnom masom i 37 posto dječaka, što ukupno čini 35 posto djece s prekomjernom tjelesnom težinom (Capak, 2021).

Iako je ovdje riječ o djeci osnovnoškolskog uzrasta, treba uzeti u obzir pretpostavku da su oni svoje navike stekli u ranijoj dobi te bi bilo nužno preventivno djelovati od najranije dobi. Uzroke pronalazimo u najčešćim čimbenicima, a to su – neravnomjerna raspodjela hrane, nedovoljna zastupljenost voća i povrća, prevelika konzumacija brze hrane i napitaka s velikim udjelom šećera (skrivenne kalorije), nedovoljna tjelesna aktivnost, previše sjedilačkog života. Pretilost se najčešće spominje kao posljedica nepravilne prehrane kod djece, ali tu je niz drugih bolesti i poremećaja kod djece koji nastaju izravno ili neizravno. To su dijabetes, zaostajanje u rastu, alergije, kardiovaskularne bolesti i druge (Jureša, 2017).

5.2 Pravilna prehrana i energetske potrebe djece predškolske dobi

Analizirajući s gledišta stručnjaka, u ovom slučaju pedagoga, zdravom djetetu u predškolskoj dobi od četiri do šest godina za zadovoljenje svojih osnovnih energijskih potreba potrebno je hranom unijeti 1600 kcal/dan. Pod osnovne potrebe se podrazumijeva djetetov rast, metabolizam i uobičajenu tjelesnu aktivnost. S nutricionističkog gledišta unos potrebne energije bi trebao sadržavati sljedeće: bjelančevine 10 do 15 posto, ugljikohidrati 50 do 60 posto, masti 30 do 35 posto. Kod bjelančevina se preporuča konzumacija bjelančevina životinjskog podrijetla jer sadrže esencijalne aminokiseline, a to su meso, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi. Od biljnih bjelančevina najviše se preporuča konzumacija mahunarki. Ugljikohidrati su potrebni u najvećem obujmu jer su osnova energijske potrebe, a preporuka stručnjaka je da se prednost da onima složenog ili niskog glikemijskog indeksa. Takvi su primjerice cjelovite žitarice i ugljikohidrati iz mahunarki i povrća. U strogoj mjeri preporuča se konzumacija jednostavnih ugljikohidrata (šećera) koje pronalazimo u namirnicama kao što su slastice, keksi, slatki napitci i sokovi. Već je ranije spomenuti kako zaslađena pića u stručnoj literaturi nazivaju i skrivenim kalorijama što nam dovoljno govori o njihovoj potencijalnoj opasnosti kod djece (Jureša, 2017).

Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije godinama je da se na globalnoj razini smanji količina slobodnog šećera u prehrani na manje od 10 posto ukupnog energijskog unosa. Posljednje, ali ne najmanje bitne su masti koje su potrebne za normalan rast i razvoj u predškolskoj dobi. Masti je potrebno konzumirati u preporučenim količinama i to s naglaskom na vrstu masnoća. Jedna trećina smiju biti nezasićene masti koje pronalazimo u punomasnim mliječnim proizvodima, crvenom mesu, vrhnju, palminom ulju. Izvor višestruko nezasićenih masti su riba, suncokretovo

ulje, i orašasti proizvodi. Pekarski proizvodi su izvor transnezasićenih masti koje je potrebno izbjegavati. Zaključno gledajući svakako je za istaknuti važnost konzumiranja ribe kao odličan izvor višestruko nezasićenih masnih kiselina i to barem jednom tjedno (Bralić, 2017). Industrijskih pekarski proizvodi su označeni kao hrana koju je kod djece predškolske dobi potrebno izbjegavati, a svi smo svjedoci kako u današnje vrijeme u RH pekarski proizvodi čine jedno od glavnih jela koja ljudi, a i djeca svakodnevno konzumiraju.

Kada bi se pridržavalo navedenih preporuka i unosilo navedenu hranu, dijete bi imalo dovoljnu količinu vitamina i minerala koje nije potrebno nadomjestiti s drugim dodacima. Kada govorimo o vitaminima, oni se u najvećem udjelu nalaze u svježem voću i termički neobrađenom povrću. Unos hrane kod predškolske djece preporuča se rasporediti na pet dnevnih obroka, s pretežnim unosom od 70 posto energije do 14 sati. Zajuttrak čini 10 posto, doručak 25 posto, ručak 35 posto, užina 10 posto i večera 20 posto. Ručak bi trebao biti glavni obrok koji sadrži različite namirnice. Pravilno raspoređenih pet obroka dnevno koji sadrže preporučene unose ugljikohidrata, voća, povrća, mesa, ribe, jaja i ostalog, trebaju postati navika kod djece predškolske dobi. Istovremeno kod prehrane ne smijemo zaboraviti unos tekućina. Općepoznato je kako voda predstavlja najzdravije piće kojim se utažuje žeđ, dok su svi ostali napitci s okusima izvor šećera i drugih tvari. Slatki napitci su bogati šećerima i nemaju nikakvu nutritivnu vrijednost. Djecu je potrebno naviknuti da redovito unose potrebnu količinu vode, ovisno o njihovoj dobi. Za predškolsku djecu preporučeni dnevni unos vode je 1700 ml. Kuhinjska sol se često ističe kao mineral koji predstavlja opasnost ljudskom organizmu jer može uzrokovati pojavu kardiovaskularnih bolesti, pa je kod djece predškolske dobi preporučena dnevna količina ne viša od 3 grama. Stručnjaci ističu kako je važno obratiti pozornost i na neke sitnice kao što je zajedničko objedovanje za stolom i izbjegavanje hranjenja u hodu ili ispred televizora. Također, potrebno je ograničiti količinu unosa slastica i grickalica kod djece te pokušati pripremati obroke s domaćim namirnicama, uz minimalnu količinu pojačivača okusa. Kod djece predškolske dobi posebnu pozornost je potrebno obratiti na usklađivanje prehrane u vrtiću s prehranom kod kuće, za što je potrebno educirati roditelje kako bi imali znanja o preporučenim dnevnim unosima energije i sastavu obroka. (Bralić, 2017). Problem današnjice je i sve veća prisutnost poremećaja u prehrani kod djece te odnos prema djeci koja su pretila ili pothranjena. Za ove probleme je potrebno razviti dobre pristupe i znati kako postupati, bila riječ o djeci koja pohađaju ili ne pohađaju vrtić.

Istraživanja pokazuju kako roditelji djeci često pripremaju hranu koju djeca već vole te se vode praksom da ih previše ne izlažu novoj hrani, pogotovo kad je riječ o hrani koja za koju djeca možda prvotno zbog okusa neće biti blagonaklona (Brečić i Morović, 2019).

5.3 Primjer jelovnika iz dječjeg vrtića

Kako bi se bolje dobio dojam prehrane djece u odgojno-obrazovnim ustanovama koje pohađa najveći udio djece predškolske dobi, za potrebe ovog rada u nastavku je prikazan tjedni jelovnik jednog vrtića (Prilog 1.)

Prilog 1. Tjedni jelovnik Dječjeg vrtića Trešnjevka, Zagreb

<u>PONEDJELJAK BR. 38</u>	
DORUČAK:	Pirova krupica s posipom od tamne čokolade
UŽINA I:	Voće
RUČAK:	Pirjani svježi kupus s rajčicom, pečena svinjetina, restani krumpir, miješani kruh
UŽINA II:	Sendvič, limunada
<u>UTORAK BR. 39</u>	
DORUČAK:	Raženi kruh, topljeni sir, čaj
UŽINA I:	Voće
RUČAK:	Povrtna juha, rižoto s piletinom, svježa rajčica s bosiljkom, pšenični polubijeli kruh
UŽINA II:	Pecivo sa zrnjem, acidofil
<u>SRIJEDA BR. 40</u>	
DORUČAK:	Kruh sa sjemenkama, čokoladni namaz, mlijeko
UŽINA I:	Voće
RUČAK:	Varivo od buče, pirjana teletina, krumpir s peršinom, kukuruzni kruh
UŽINA II:	Miješani kruh, polutvrđi sir
<u>ČETVRTAK BR. 41</u>	
DORUČAK:	Kukuruzne pahuljice s jogurtom i lanenim sjemenkama
UŽINA I:	Voće
RUČAK:	Pureća ragu juha, polpete od tikvica, pirjane mahune, miješana salata, raženi kruh
UŽINA II:	Voćni biskvit
<u>PETAK BR. 42</u>	
DORUČAK:	Žitarice sa suhim voćem i mlijekom
UŽINA I:	Voće
RUČAK:	Krem juha od cvjetače, tjestenina u umaku od rajčice i tunjevine, zelena salata s matovilcem, miješani kruh
UŽINA II:	Kukuruzni kruh, svježi sir sa sjemenkama suncokreta

Izvor: Dječji vrtić Trešnjevka, 2022.

Iz navedenog se može vidjeti kako navedeni dječji vrtić na svojim web stranicama javno objavljuje tjedni jelovnik koji djeca imaju u njihovom vrtiću te na taj način roditelji mogu svakog trena znati što su djeca jela. Također, roditelji mogu vlastita jela prilagođavati onima koja djeca konzumiraju u vrtiću. Ovaj vrtić svoje jelovnike priprema u sklopu preporuka iz projekta Pravilna prehrana u dječjim vrtićima Grada Zagreba koji je pokrenut 2017. godine na temelju novijih spoznaja iz područja znanosti o prehrani, a uz poštivanje već postojećeg Programa koji je zakonska obveza u hrvatskim vrtićima (Dječji vrtić Trešnjevka, 2022). Analizom sastojaka od kojih se sastoji ovaj jelovnik može se vidjeti kako su zastupljene gotovo sve ranije spomenute skupine koje su potrebne djeci predškolske dobi. Iako je nemoguće izbjeći namirnice koje sadrže šećere ili neke druge manje zdrave namirnice, važno je takve namirnice djeci davati u umjerenim količinama jer nije cilj da se djeci ove dobi brani konzumacija takvih namirnica.

5.4 Brza i nezdrava hrana kao problem današnjice

Kada bi se morali istaknuti najveći problemi vezane uz prehranu kod djece danas, bez razmišljanja bi istaknula činjenicu da je danas više nego ikad prisutna i lako dostupna brza hrana koju karakterizira velika količina niskoenergetskih vrijednosti.

Za donošenje zaključka o brzjoj hrani za potrebe ovog rada dovoljno je napraviti kratku analizu količine hranjivih tvari u ovakvoj vrsti hrane te potrebe koju dijete ima, a koja je ranije spomenuta u ovom poglavlju. Potrebno je naglasiti kako količina hrane nije ekvivalent kalorijama koje su pritom unesene i da ponekad čovjek može unijeti malu količinu hrane koja pritom ima velik udio kalorija. Postoji hrane visoke nutritivne vrijednosti i niske energetske vrijednosti, dok je s druge strane hrana visoke energetske vrijednosti i niske nutritivne vrijednosti. Visoka nutritivna vrijednost laički znači veću količinu hrane koju čovjek konzumira za manje kalorija, dok se kod niske nutritivne i visoke energetske vrijednosti pojede više hrane, a pritom čovjek može imati osjećaj da nije u potpunosti sit. Konkretni primjer se može vidjeti kod tzv. brze hrane iz lanaca brze prehrane koje u današnje vrijeme pronalazimo na svakom koraku. Količina kalorija koju čovjek unese konzumirajući jedan hamburger i pržene krumpiriće iznosi i preko 1000 kalorija (Kcal), a uz ovu hranu se često konzumira i gazirano piće. Slična je stvar i kod grickalica jer primjerice 100 grama slanog čipsa sadrži 560 kalorija, 100 grama kokica 460 kalorija, a 100 grama čokolade sadrži 550 kalorija, od kojih pola čini šećer (Bilandžija, 2021). Ovakvu hranu niske nutritivne vrijednosti karakterizira to da čovjek nije toliko dugo sit, iako je unio veliku količinu kalorija u svoje tijelo. Tu se dolazi do preporuke unošenja energije kod djece predškolske dobi koja iznosi 1.600 kalorija na dan.

Razlozi za konzumiranje brze hrane su različiti te je ova tema predmet mnogih međunarodnih istraživanja iz kojih proizlazi da ljude, prije svega privlači okus ove hrane, brzina dostupnosti, ali i marketing. S druge strane stav je da ljudi često nisu svjesni koliko je kalorijski bogata ova hrana te roditelji djeci više nego što je potrebno dopuštaju konzumaciju ovakve hrane (Brečić i Morović, 2019). Primjer još jednog problema koji se da riješiti su situacije gdje se dječji vrtići susreću s problemima prilikom unošenja novih namirnica u jelovnike jer djeca predškolske dobi i mlađe dobi jednostavno odbijaju neke namirnice poput povrća na koje nisu navikli ili koja im okusom nisu privlačna, a žele konzumirati hranu koja nije zdrava poput hrenovki, pizze, itd. Pritom se pronalaze različita rješenja koja su djeci zanimljiva, a putem kojih pokušavaju djeci približiti nove i zdravije namirnice (Večernji.hr, 2018). Ovakvi bi se primjerima mogli povesti roditelji djece predškolske dobi koji imaju problema s prilagodbom svoje djece na pravilnu prehranu jer će se djeca tako naviknuti i u budućnosti neće imat nikakve probleme s prehranom.

6. Važnost tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi

Tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na fizičko i mentalno zdravlje svih dobnih skupina, a dječja dob je vrijeme kada je najbolje započeti kroz nadomještaj igri. Ovo doba je povoljno za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega motoričkih znanja. Dokazano je kako se u ovom razdoblju propuštene mogućnosti na utjecaj i razvoj kvalitete i kvantitete svih znanja i sposobnosti ne mogu nadoknaditi u kasnijim životnim razdobljima, bez obzira na koliko intenzivirali razvojne poticaje, kako u obitelji, predškolskim ustanovama, školama tako i u svim ostalim oblicima odgoja. Zbog toga su vrtići ključni čimbenici zajedno s obiteljima kako bi mogli ponuditi mogućnosti za otklanjanje negativnih posljedica suvremenog načina života na zdravlje djece (Pejčić i Trajkovski, 2018). Uključivanje u tjelesne aktivnosti i bavljenja sportom kod djece ove dobi je i nužno zbog toga što je već spomenut problem pretilosti djece, a istraživanja pokazuju kako se učestalost pretilosti i prekomjerne tjelesne mase značajnije povećava u dobi između pete i osme godine (Jovančević i dr., 2019). Za naglasiti je da kod pretilosti nije dovoljna samo prehrana već je ključno paralelno usklađivanje s primjerenom tjelesnom aktivnosti.

6.1 Uloga tjelesne aktivnosti i redovitog vježbanja kod djece

Već je ranije u radu naglašeno kako je kod djece predškolske dobi tjelesna aktivnost i vježbanje je bitan faktor njihova rasta i razvoja jer utječe na razvoj motorike, socijalnih i društvenih vještina. Prema (Findak, 1999.) ciljevi i zadaće tjelesnog vježbanja općenito su raznoliki, a kod djece predškolske dobi glavni ciljevi su sljedeći:

- razvijanje zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline
- zadovoljenje potrebe za kretanjem te stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja
- stvaranje navike zdravog načina življenja
- formiranje zdravog djeteta kroz usvajanje fonda motoričkih funkcija
- razvijanje zdravih higijenskih navika (Findak, 1999.)

Mišići u predškolskoj dobi čine oko trećinu tjelesne mase, a više su razvijeni tzv. mišići stezači nego rastezači zbog čega dijete lakše pokreće ruku nego dlan. Dječji se mišići brže umaraju nego mišići kod odraslih. Preporuka je da vježbe kod djece moraju imati osobine dinamičkog rada koji manje umara dijete, a pomaže u razvitku kostiju i mišića (Benčić, 2016). Mišićna je aktivnost oduvijek bila jedina aktivna sila potrebna za aktivizaciju i normalno funkcioniranje svih organa i organskog sustava, a motoričko mišićna aktivnost je oduvijek bila potrebna u svakodnevnom životu. Prije analize važnosti tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi potrebno je objasniti da su motoričke sposobnosti zapravo sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju jednostavnih i složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja, a koje regulira središnji živčani sustav. Motoričke je sposobnosti bitno razvijati od najranije dobi (koordinaciju, ravnotežu, fleksibilnost, preciznost, brzinu i snagu) jer uz razvijene sposobnosti čovjek kasnije lakše rješava i izvodi motoričke zadatke. Nabrojane motoričke sposobnosti predstavljaju skup različitih, ali međusobno povezanih sposobnosti koje se počinju razvijati od najranije dobi, a to je rano djetinjstvo (Pejčić i Trajkovski, 2018). Iako se formalno tjelesna i zdravstvena kultura provode kao predmet u osnovnoj školi, i sami vrtići te druge ustanove provode edukacije i vježbe koje uključuju tjelesnu aktivnost. To je važno jer je tjelesna aktivnost razvija čitav niz vrijednosti: biološke, zdravstvene, ekonomske, kulturne i pedagoške (Findak, 1999). Tjelovježbom i tjelesnom naobrazbom kod djece se razvijaju sljedeće motoričke sposobnosti: koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, snaga i brzina (Petrić, 2018).

Tjelesno vježbanje djeci u ranoj dobi pomaže u socijalizaciji jer se djeca kroz različite vrste igre uče društvenim aktivnostima i pozivima, dok složenost te igre i aktivnosti ovisi o djetetovoj dobi.

Djeca kroz igru i sport uče već spomenute vještine, ali stječu spoznaju mentalne reakcije i emocijsko izražavanje. Tjelesne i sportske aktivnosti koje uključuju igru su dobre jer dijete kroz igru puno brže stječu socijalne kompetencije i odnose s vršnjacima što im pomaže i za interakciju u svakodnevnom životu. Kao i kod prehrane, bavljenje tjelesnom aktivnošću i sportom kod djece najčešće nastaje pod utjecajem i poticajem roditelja, što je sasvim normalno te je pretpostavka da djeca iz obitelji u kojoj su roditelji aktivni da će i ona biti aktivno od ranog djetinjstva. Također, poznato je da se djeca iz obitelji s manjim financijskim mogućnostima prije uključuju u timske sportove kao što su nogomet ili košarka, dok oni iz obitelji boljeg financijskog statusa prve korake ostvaruju u pojedinačnim sportovima kao što je tenis (Bungić i Barić, 2009). Iako je ova pretpostavka na neki način logička, bilo bi poželjno kada bismo postali društvo u kojem sva djeca imaju jednake mogućnosti za bavljenje sportom i uspjeh u sportu.

6.2 Oblici bazičnih tjelesnih aktivnosti zastupljenih u kineziološkoj kulturi za djecu predškolske dobi

Tjelesne aktivnosti odnosno cjeline zastupljene u kineziološkoj kulturi za djecu predškolske dobi čine jednostavni i prirodni oblici kretanja koja pripadaju skupini biotičkih motoričkih znanja (postoje još nekineziološka i kineziološka motorička znanja koja se usvajaju nakon osnovnih). Biotička ili osnovna motorička znanja su genetski uvjetovana znanja koja čovjeku pomažu u savladavanju i stjecanju novih motoričkih znanja, nužnih za rješavanje svakodnevnih zadataka tijekom života. Hodanje i trčanje osnovna biotička znanja koje spadaju u domenu svladavanja prostora. Još postoje i savladavanje prepreka, savladavanje otpora i savladavanje baratanja predmetima (Petrić, 2018). U nastavku slijedi analiza glavnih motoričkih znanja koja čine ove domene i koje djeca u predškolskoj dobi savladavaju kako bi razvila različite sposobnosti.

6.2.1 Hodanje i trčanje

Ova motorička znanja omogućuju uspješno savladavanje prostora te u zdravstvenom pogledu imaju višestruko značenje. Hodanje i trčanje pozitivno utječu na sve organe u ljudskom tijelu, a naročito na mišiće i organe krvožilnog i dišnog sustava. Također utječu na učvršćivanje aparata za kretanje te razvijaju izdržljivost i brzinu. Ovi oblici kretanja omogućuju ostvarivanje niza odgojnih i obrazovnih zadataka, a posebno je zdravo trčanje i hodanje u prirodi i na otvorenom. Sadržaj koji se postavlja pred djecu može se razlikovati, ali ovisno o dobi i mogućnostima djece. Kod djece predškolske dobi preporuka je da se hodanje i trčanje primjenjuje

i u kombinaciji s drugim oblicima kretanja kao što su elementarne igre ili štafeta. Ono što je ključno je da odgojitelji ili osobe koje rade s djecom poznaju pravilne kretnje te da mogu ispravljati djecu kako bi stekli pravilne pokrete (Pejčić i Trajkovski, 2018). Hodanje i trčanje mogu se uzeti kao osnovna motorička znanja koju svako dijete prvo savladava te ga koristi u primjeni i nadogradnji drugih znanja.

6.2.2 Kotrljanja i kolutanja

Kotrljanja i kolutanja su motorička znanja koja doprinose jačanju i istežanju gotovo svih mišićnih skupina, pomažu povećanju elastičnosti mišića, ligamenata i zglobova te pomažu u orijentaciju u prostoru. Primjer vježbi ovog tipa su izvođenje koluta naprijed i nazad. Ovo su već primjeri vježba koje zahtijevaju dodatan oprez jer pri nepravilnom izvođenju i kod pogrešaka može doći do ozljeda stoga je važan dobar pristup odgovorne osobe i pomoć djeci. Kotrljanje i kolutanje se mogu izvoditi na različitim površinama, a preferira se na strunjačama (Pejčić i Trajkovski, 2018).

6.2.3 Penjanja, puzanja i provlačenja

Penjanje, puzanje i provlačenje je aktivnost koja djeca u predškolskoj dobi izvode gotovo svakodnevno u svojoj okolini. Ova znanja se stječu po prirodi, a čovjeku omogućuju savladavanje prepreka i prostora, a imaju i mnogostruki utjecaj na cjelokupni organizam. U smislu vježbanja ove se aktivnosti izvode radi jačanja mišića ruku i ramenog pojasa, pokretljivosti zglobova ruku i nogu te za pokretljivost kralježnice. Penjanja se u struci već smatraju napornim vježbama pa njihova primjena mora ovisiti i o mogućnostima djece te uzrastu. Jednom stečena znanja penjanja, puzanja i provlačenja djeci omogućuju primjenu u prirodi na način da se djeca penju po drveću i drugim preprekama. Pri tjelesnom vježbanju u odgojno-obrazovnim ustanovama vježbe penjanja tipa trebaju se izvoditi uz korištenje strunjača. S druge strane vježbe provlačenja znaju biti privlačne djeci predškolske dobi jer ih se može kombinirati s nizom drugih prepreka (Pejčić i Trajkovski, 2018).

6.2.3 Skakanja i preskoci

Skakanja razvijaju eksplozivnu i repetitivnu snagu mišića nogu i mišića trupa te jačaju zglobove nogu te mnoge mišiće tijela. Vježbe skakanja također pospješuju i živčano-mišićnu reakciju, brzinu i koordinaciju i tako pomažu dječjoj motorici i kretanje koje će koristiti kasnije u životu. Također skakanja koriste i razvoju unutarnjih organa, a imaju i odgojnu vrijednost jer razbijaju osjećaj straha i razvijaju osjećaje odlučnosti i odvažnosti. Na taj se način kod djece razvijaju vještine koje nisu isključivo povezane s fizičkim izgledom. Preskoci su povezani sa

skakanjem jer se razvija eksplozivna snaga mišića nogu i ruku, a djeca razvijaju orijentaciju i kontrolu gibanja u prostoru i vremenu (Pejčić i Trajkovski, 2018).

6.2.4 Bacanja, hvatanja i gađanja

Iako se ne primjenjuju toliko često u uobičajenom životu, ove se motoričke vještine manipulativnog karaktera koriste u tjelesnoj kulturi i odgojnim ustanovama kako bi djeca razvila motoričke sljedeće motoričke sposobnosti: eksplozivne i repetitivne snage mišića ruku, ramenog pojasa i leđa, mišića šake i prstiju te razvoj preciznosti, koordinacije i brzine. Navedeno istovremeno ima pozitivne učinke na sve organske sustave (Pejčić i Trajkovski, 2018).

6.2.5 Dizanja, nošenja, vučenja, višenja i upiranja

Vještine dizanja i nošenja su oblici motoričkih znanja koje čovjek redovito koristi u svakodnevnom životu pa se zbog toga primjenjuju već kod djece. Djeca dizanjem jačaju tijelo u cjelini, naročito mišiće leđa i ruku. Vučenje je vrsta lokomotornog kretanja kojim se čovjek suprotstavlja otporu. Vježbe ovog oblika su istovremeno vježbe snage, spretnosti i koordinacije kojim djeca razvijaju muskulaturu cijelog tijela. Također, kod djece se razvija osjećaj borbenosti, upornosti i discipline. Višenje i upiranje utječe na jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, jačanje zglobova, tetiva i ligamenata te povećava pokretljivost kralježnice (Pejčić i Trajkovski, 2018).

6.2.6 Ritmika, ples i igre

Ritmika i ples uz glazbu kod djece razvijaju stvaralaštvo, dinamičnost, harmoničnost, izražajnost pokreta i pravilno držanje tijela. Osim toga, ples utječe i na stabilnost cijelog organizma (Pejčić i Trajkovski, 2018). Iako možda na prvu mnogi ne bi pomislili na ova motorička znanja ples i ritmika možda imaju više utjecaja na ljudsko tijelo i psihi već neke druge tjelesne vježbe. Zbog toga bi bilo dobro kad bi se djecu više poticalo na razvoj ovih vještina.

Igre čine sastavni dio djetetova života te im treba dati istaknuto mjesto u dječjem vrtiću, a i u kasnijim tjelesnim aktivnostima. Igre su kao takve pune tjelesne aktivnosti i sadrže kombinacije gotovo svih ranije spomenutih vježbi. Kroz samu igru djeca dobivaju vještine kao što su borbenost, inicijativnost, prijateljstvo, a istovremeno se razvija suradnja, poštivanje i fair play. Igra također pomaže djeci u razvijanju kretanja, respiratornog i kardiovaskularnog te živčanog sustava (Pejčić i Trajkovski, 2018). Prednost kod igre je ta što se može izvoditi gotovo bilo gdje, u prirodi te u zatvorenom prostoru.

Opisana motorička znanja i sposobnosti čine predstavljaju ključne oblike tjelesne aktivnosti koje se preporučuju djeci svoj djeci predškolske i rane školske dobi kako bi pravilno rasli i razvijali se na tjelesnoj, emocionalnoj i socijalnoj razini.

6.3 Uloga roditelja i odgojitelja

Uloga odgojitelja u provedbi tjelesne aktivnosti je ta da svakom djetetu omogući sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti koja se izvodi. Potrebno je naglasiti kako su odgojitelji dobro educirani stručnjaci koji posjeduju specifična stručna znanja i vještine, što uključuje i znanje na koji način pripremiti tjelesne aktivnosti i uključiti djecu u tu aktivnost. Odgojitelji su u mnogočemu poveznica roditelja s djecom jer djeca provode velik dio dana u vrtiću pa ne treba zanemariti važnost informacija koje odgojitelji mogu dati roditeljima po pitanju preferencija pojedinog djeteta u području tjelesne aktivnosti i sporta. S druge strane roditelji se mogu više posvetiti svom djetetu u slobodno vrijeme jer poznaju njegove potrebe i sposobnosti, a pritom mogu primijeniti i informacije koje su dobili od odgojitelja i drugih stručnjaka. Roditelji i obitelj bi trebali djecu poticati na bavljenje tjelesnom aktivnosti i pridržavanja zdravih navika. Savjeti za roditelje od strane stručnjaka uglavnom idu u smjeru da se djeci pruže mogućnost tjelesne aktivnosti kroz igru na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Također, roditelji bi trebali motivirati djecu da se uključe u neki sport ili vidjeti ako imaju interes prema nekom sportu. Normalna pojava je da djeca u početku brzo gube interes i da žele mijenjati sportove pa bi roditelj trebao imati razumijevanje te mu omogućiti isto prema svojim mogućnostima (Benčić, 2016). Istovremeno roditelj i odgojitelj bi trebao paziti da se dijete ne ozlijedi ili ne preforsira. Zbog toga je važno dobro doziranje tjelesne aktivnosti i prilagodba djetetovim mogućnostima (Sindik, 2008). Većina djece predškolske dobi ujedno i pohađaju vrtićku nastavu, iako postoji manji dio djece koji iz različitih razloga ne pohađaju vrtiće. Kod takve djece uloga roditelja je najvažnija jer je na njima da se educiraju i djeci pruže priliku da se pravilno razvijaju uz primjenu pravilne prehrane i primjerene tjelesne aktivnosti kao što imaju i druga djeca koja pohađaju vrtiće. Konačno, ključ svega je dobro poznavanje svog djeteta i usklađivanje djetetovih potreba i potreba koje propisuju stručnjaci.

7. Primjeri dobre prakse provođenja tjelesne aktivnosti sa djecom

predškolske dobi

U Republici Hrvatskoj postoje određeni primjeri na nacionalnoj razini koji pokazuju da se prepoznaju problemi i da se ulažu naponi u promociju tjelesne aktivnosti među djecom. Navedeno se može najbolje vidjeti kroz konkretne projekte, programe i inicijative kojima se djeci nastoji

omogućiti besplatno bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću. Važno je naglasiti kako su to državni, ali i izvaninstitucionalni projekti koje pokreću udruge i ostali dionici iz svijeta sporta. Određeni projekti ne pružaju cjelogodišnje aktivnosti, ali kroz konkretne aktivnosti i programe nastoje djeci usvojiti buduće navike bavljenja tjelesnom aktivnošću i zdravim načinom života. U nastavku slijedi nekoliko primjera.

7.1 Sportske igre mladih

Sportske igre mladih su jedan od primjera koje vrijedi istaknuti kao primjer dobre prakse u promociji bavljenja sportom i tjelesnom aktivnošću među djecom. Ova se amaterska sportska manifestacija u Republici Hrvatskoj održava već 26 godina s glavnim zadatkom pružanja prilike za organizirano natjecanje djeci od 6 do 18 godina. Djeca diljem RH svake godine imaju priliku družiti se i natjecati sa svojim vršnjacima na amaterskoj razini u desetak sportova. Ova je manifestacija s vremenom postala međunarodna jer je prepoznata i u susjednim državama, a dosad je svim aktivnostima sudjelovalo preko dva milijuna djece, od kojih su većini sportski život i tjelesna aktivnost sigurno postali navika. Osim same promocije sporta i sportskog načina života, organizatori posljednjih godina rade i na edukaciji djece o nekim društveno bitnim temama (Plazma sportske igre mladih, 2022). Iako nije riječ o cjelogodišnjem programu te ne uključuje djecu mlađu od šest godina, ovakve inicijative su primjer koji bi se mogao slijediti i kopirati od strane drugih dionika u svijetu sporta i edukacije.

7.2 Poticanje amaterskog i lokalnog sporta na državnoj razini

Na razini Republike Hrvatske od 2019. godine na snazi je strateški dokument pod nazivom *Nacionalni program športa 2019.-2026.* koji svojim podnaslovom „Prema zdravoj i aktivnoj naciji ponosnoj na športske uspjehe“ pokazuje kako mu je glavni cilj poticanje građana da žive aktivnije, a samim time i zdravije. U ovom strateškom dokumentu sadržani su ciljevi koji Vlada RH želi postići, a velik ciljeva uključuje aktivnosti djece predškolske i školske dobi. Razlog isticanja ovog dokumenta je cilj koji navodi kako će se u budućnosti radi osiguranja kvalitetnog motoričkog razvoja djece u vrtićkoj dobi, nastojati osigurati zapošljavanje kineziologa kao odgojno-obrazovnih radnika u svim dječjim vrtićima, a naveden je i cilj povećanja sati tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu obaveznog obrazovanja. Među ostalima, ističe se i cilj da se djeci osigura lakši i besplatan pristup sportskim programima, pogotovo u ruralnim krajevima (Nacionalni program športa 2019.-2026., NN 2019). Dokaz da se ciljevi ostvaruju su i natječaji Ministarstva turizma i sporta za poticanje lokalnog sporta i obuke djece neplivača koji se objavljuju posljednjih nekoliko

godina, a kod kojih su jedna od ciljanih skupina upravo djeca predškolske dobi. Prednost pri dobivanju sredstava imaju besplatni programi koji uključuju djecu te koji se provode u manje razvijenim krajevima RH (Ministarstvo turizma i sporta, 2021). Navedeni primjeri pokazuju konkretne korake i ulaganje financijskih sredstava za poticanje bavljenja sportom i to na način da su programi besplatni za djecu, mogu rezultirati pozitivnim promjenama i većom kvalitetom života. Još jedna dobra strana ovakvog ulaganja je i to što djeca u ruralnim krajevima s manje sadržaja mogu dobiti priliku za kvalitetnu tjelesnu aktivnost i bavljenje sportom, u čemu si inače u prednosti građani u većim sredinama.

8. Zaključak

Suvremena znanstvena istraživanja potvrđuju preporuke stručnjaka iz područja medicine, kineziologije i nutricionizma oko važne uloge pravilne prehrane i bavljenja tjelesnom aktivnošću u psihofizičkom razvoju djece. Navedeno je došlo do izričaja u današnje vrijeme kada su tehnologija i znanost ubrzali tempo života te kada ljudska bića više nemaju istu prehranu i razinu tjelesne aktivnosti kao što su imali u prošlosti. Dokaz tome su i djeca koja žive u moderno doba na neki sasvim novi način, a razina njihove tjelesne aktivnosti istovremeno opada, dok im se razina prekomjerne tjelesne mase povećava.

O važnosti osvještavanja djece o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti dovoljno govori činjenica da posljednja istraživanja u Republici Hrvatskoj pokazuju kako 35 posto djece rane školske dobi ima prekomjerni udio tjelesne mase, odnosno drugim riječima ta djeca su pretila. Kada se to poveže s podatkom da je opasnost od pretilosti najveća u dobi od pete do osme godine dolazi se do zaključka kako je kod djece već u predškolskoj dobi nužno djelovati preventivno i edukacijski. Glavnu ulogu u procesu imaju edukacijski djelatnici kojima ovo ne bi trebalo biti strano budući da su kroz obrazovanje i rad stekli iskustvo i znanja koja se odnose na tjelesni odgoj i edukaciju djece. S druge strane imamo roditelje i obitelji kao još važniju kariku u ovom procesu. Rani i predškolski odgoj u ustanovama na području RH su dobro pripremljeni i educirani oko pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti djece te djeca prilikom boravka u ustanovama uglavnom zadovoljavaju svoje prehrambene i tjelesne potrebe, ali je veći problem prehrana djece izvan vrtića i kod djece koja ne pohađa vrtiće. Iz tog razloga roditelji su zapravo najvažniji u procesu odgoja i edukacije svoje djece po pitanju prehrane. Istraživanja pokazuju kako djeca glavne prehrambene navike stječu od roditelja te ih se uglavnom drže do odrasle dobi, a iz toga mogu proizaći loše prehrambene navike. Stoga je potrebno roditelje educirati o potrebama djece te da im se omogući pravilna prehrana. Nepravilna prehrana često proizlazi i iz materijalnog statusa obitelji koje možda nisu u mogućnosti djeci omogućiti pravilnu prehranu i dovoljnu razinu tjelesne aktivnosti. Posljedice loše i nepravilne prehrane djeca će možda osjetiti tek u kasnijoj dobi, stoga je prevencija najbitnija.

Posljedice nepravilne prehrane su razvoj bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti, raka, karijesa, itd. U ovom je radu prikazan potreban unos hranjivih tvari kod djece predškolske dobi, a analiziran je i jedan tipičan obrok jednog zagrebačkog vrtića koji se poklapa s preporukama stručnjaka (nutricionista i pedagoga) i programom pravilne prehrane u dječjim vrtićima koji predstavlja zakonsku regulativu u RH. Dokaz da se relevantne institucije bave ovim pitanjem su i

projekti kojima se djeci nastoji približiti neku manje atraktivne, ali zdravije namirnice u odnosu na nezdravu tzv. *brzu hranu*.

Tjelesna aktivnost i bavljenje sportom doprinose psihofizičkom i socijalnom razvoju djeteta u predškolskoj dobi, a istovremeno se nadopunjuju s pravilnom prehranom u borbi protiv pretilosti i drugih bolesti. U radu je prikazana teorijska osnova kinezioloških pristupa kod djece predškolske dobi koja se odnosi na različite motoričke vještine i vježbe koje djeca u ovoj dobi trebaju savladati kako bi stekli motoričke sposobnosti poput brzine, preciznosti, koordinacije itd. Pravilan rad s djecom u području tjelesne aktivnosti i vježbe omogućit će im pravilan fizički rast i razvoj kostiju i mišića. U ovom procesu također je bitna podrška i razumijevanje roditelja koji bi trebali biti podrška djeci te ih poticati da svoje slobodno vrijeme koriste za tjelovježbu.

Dugoročno i duboko analizirajući, pozitivni pomaci kod djece koja se pravilno hrane te bave sportskom rekreacijom ili sportom, osim što će rezultirati zdravljem tih pojedinaca i njihovim kvalitetnijim životom, imat će velik učinak i na ekonomiju države. Budući da velik dio troškova danas odlazi na zdravstvenu skrb i brigu za bolesno stanovništvo koje je djelomično moglo biti spriječeno zdravijim načinom života, u budućnosti bi država mogla imati manji trošak za zdravstvenu skrb, a taj bi se novac mogao iskoristiti za neke druga ulaganja. Navedeni primjeri u ovom završnom radu samo su dobar početak, ali bi svakako na državnoj razini trebalo više ulagati u edukaciju, kampanje i projekte koji imaju za cilj omogućiti djeci predškolske i školske dobi zdraviji i kvalitetniji život. Jer jedan od zaključaka je i kako određeni postotak djece danas nije u financijskoj mogućnosti u potpunosti zadovoljiti sve kriterije kada govorimo o pravilnoj raznovrsnoj prehrani te redovitoj tjelesnoj aktivnosti.

Kao zaključak ključno je roditeljima i djeci pružiti stručan pristup od strane odgojitelja i kineziologa koji im mogu pružiti sve važne informacije za pravilan psihofizički razvoj njihova djeteta. Na roditeljima je da onda djeci omoguće pravilnu prehranu te kvalitetno ispunjeno slobodno vrijeme koje uključuje barem jedan dio tjelesnih aktivnosti koje su navedene u radu. S druge strane država bi istovremeno trebala pronaći načine da se svojoj djeci bez obzira na financijske mogućnosti već od predškolske dobi omogući lakši pristup sportskoj infrastrukturi, sportskim klubovima i programima. Navike koje se steknu u ovo doba većini će djece ostati i za budućnost.

Popis literature

- Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152 (3-4), 479-494.
- Bartoš, A. (2015) Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. *Media, culture and public relations*, 6 (1), 68-77.
- Benčić, A. (2016). *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi*. (Neobjavljeni završni rad)
Pula, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Bilandžija, A. (2021). *Jeste li kada čuli izraz „kalorije su kalorije“*. Nije bitno što i kako, samo da ne prelaziš svoj dnevni limit. Preuzeto 29.7.2022: <https://ordinacija.vecernji.hr/zdravitanjur/jedi-zdravo/nutricionistica-objasnila-koliko-vam-doista-kalorija-treba-svaki-dan-i-trebate-li-ih-zbrajati/>.
- Bralić, I. i suradnici (2012). *Kako zdravo odrastati*. Priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta. Zagreb: Medicinska naklada,
- Bralić, I. (2017). Osobitosti rasta i njegovo praćenje. U: S., Kolaček, I., Hojsak i T., Niseteo (Ur) *Prehrana u općoj i kliničkoj pedijatriji (str. 3-9.)*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Brečić, R. i Morović, A. (2019). *Analiza stavova roditelja o zdravoj hrani i prehrani djece*. EFZG Serija članaka u nastajanju, 19-06,
- Bunjić M. i Barić R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24, 65-75.
- Capak, K. (2021). *Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019.* (CroCOSI) Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
- Dječji vrtić Trešnjevka (2022). Preuzeto 28.7.2022: <https://vrtic-tresnjevka.zagreb.hr/?id=9>.
- Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport Grada Zagreba i Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, (2017). *Pravilna prehrana u dječjim vrtićima Grada Zagreba*, Zagreb: Grad Zagreb

- Jovančević, M., Šakić, D., Školnik-Popović, V., Armano, G. i Oković, S. (2019). Rezultati mjerenja indeksa tjelesne mase djece u dobi između 2 i 8 godina u Republici Hrvatskoj. *Paediatrica Croatica*, 63 (3), 95-98.
- Jureša, V. (2017). Osobitosti rasta i njegovo praćenje. U: S., Kolaček, I., Hojsak i T., Niseteo (Ur) *Prehrana u općoj i kliničkoj pedijatriji (str.157-163.)*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Mardešić, D. i suradnici. (2003). *Pedijatrija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
- Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
- Petrić, V. (2021). *Osnove kineziološke edukacije*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
- Program zdravstvene zaštite djece i higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima, Narodne novine 10/97 (NN 11/07).
- Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje.
- Ministarstvo turizma i sporta, (2021). *Natjecaj za sufinanciranje sportskih programa poticanja lokalnog sporta i sportskih natjecanja u 2021. godini*. Preuzeto 27.7.2022: <https://mint.gov.hr/natjecaj-za-sufinanciranje-sportskih-programa-poticanja-lokalnog-sporta-i-sportskih-natjecanja-u-2021-godini/22145>.
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja, (2022). *Odgoj i obrazovanje*. Preuzeto 25.7.2022: <https://mzo.gov.hr/odgoj-i-obrazovanje/109>.
- Nacionalni program športa 2019.-2026., Narodne novine 2019. Preuzeto 27.7.2022: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_07_69_1394.html.
- Plazma sportske igre mladih, (2022). Preuzeto 26.7.2022: <https://www.igremladih.hr/bs/o-nama/o-sportskim-igramama-mladih>.
- Večernji.hr, (2018). *Jelovnik ide u reviziju da bi brokula bila draža od pizze*. Preuzeto 25.7.2022: <https://www.vecernji.hr/zagreb/gradski-vrtici-jelovnik-revizija-djeca-brokula-pizza-hrana-1220495>.
- Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju, Narodne novine 10/97, (NN 57/22).

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, (2022). *Osnovne informacije o zdravoj prehrani*. Preuzeto 29.7.2022: <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/hrana-i-zdravlje/300>

Popis priloga

Prilog 1. Tjedni jelovnik dječjeg vrtića Trešnjevka.....13

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)