

# Zdrava prehrana djece predškolske dobi

---

**Kunčak, Iva**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*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:147:744704>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-20**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Iva Kunčak**

**ZDRAVA PREHRANA DJECE**  
**PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, svibanj 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Iva Kunčak**

**ZDRAVA PREHRANA DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:  
Izv. prof. dr. sc. Maša Malenica**

**Zagreb, travanj 2023.**

# Sadržaj

## SAŽETAK

## SUMMARY

1. UVOD .....	1
2. ŠTO JE PRAVILNA PREHRANA .....	3
2.1. Pravilna prehrana od dojenačkog do školskog doba .....	5
2.2. Nova piramida zdrave prehrane .....	6
2.2.1. Žitarice .....	7
2.2.2. Povrće i voće .....	8
2.2.3. Mlijeko i mliječni proizvodi .....	9
2.2.4. Meso, riba, jaja, mahunarke i orašasto voće .....	10
2.2.5. Masti i ulja .....	11
2.2.6. Voda .....	12
3. PREHRAMBENI STANDARDI ZA PLANIRANJE PREHRANE DJECE U DJEČJEM VRTIĆU .....	13
4. PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA .....	15
5. UTJECAJ OKRUŽENJA NA RAZVOJ ZDRAVIH NAVIKA I NAČINA ŽIVLJENJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	18
6. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI .....	21
7. POREMEĆAJI PREHRANE KOD DJECE .....	24
7.1. Pretilost .....	24
7.2. Mršavost .....	26
7.3. Alergije na hranu .....	27
8. ISTRAŽIVANJE .....	29
8.1. Uvod .....	29
8.2. Cilj .....	29
8.3. Ispitanici i metode .....	30
8.4. Rezultati .....	30
8.5. Rasprava .....	43

8.6. Zaključak .....	44
9. UPOZNAVANJE DJECE SA ZDRAVOM PREHRANOM KROZ AKTIVNOSTI U DJEČJEM VRTIĆU .....	45
10. ZAKLJUČAK .....	52
11. LITERATURA .....	53

## SAŽETAK

Posljednjih se godina sve više govori i piše o zdravom načinu prehrane. Razlog tome je moderan način života, a žarište se stavlja na epidemiju debljine i pretilosti te sjedilačkom načinu života. Rasprava o tome što podrazumijeva zdravu hranu, a što ne, sve više dobiva na intenzitetu. Sve je veći broj stručnjaka i nutricionista koji pomoću prehrambenih smjernica savjetuju o načinu prehrane, načinu reguliranja tjelesne težine, održavanja zdravlja i dobre kondicije. Uzimajući sve navedeno u obzir, vrlo bitno je još u dječjoj dobi usvojiti zdrave prehrambene navike.

Pravilna prehrana preduvjet je zdravlja djece. Za razliku od odraslih, djeca rastu i intenzivno se razvijaju tjelesno, intelektualno i psihički stoga uz osnovne potrebe za energijom, prehranom se mora osigurati i rast i razvoj.

Loša prehrana, količinom i kvalitetom, može imati negativne posljedice na ispunjenje genetskog potencijala za rast, mentalni razvoj te kašnjenje u pubertetskom razdoblju. Zdrava prehrana u ranoj dobi ima odraz na zdravlje u odrasloj dobi.

Suvremena znanost prihvaća i potvrđuje da ljudi sve više obraćaju pozornost na ono što jedu i uviđaju izravnu povezanost zdravlja i svakodnevne kvalitete življenja.

Iz svih navedenih razloga, djecu je potrebno naučiti kako se hraniti da bi ostvarili optimalno zdravlje i aktivnu dugovječnost.

Djeca uče čineći, pa tako i za stolom dok jedu: kod kuće, u restoranu, u vrtiću, a kasnije i u školi. Odrastaju misleći kako je sve što rade ispravno i da tako treba postupati cijeli život. Vrijeme i različite okolnosti mogu donijeti određene promjene, ali čovjek nalazi sigurnost u obiteljskim obrascima ponašanja, pa tako i u načinu prehrane koji usvoji u djetinjstvu.

Ključne riječi: zdrava prehrana, zdravlje djece, usvajanje prehrambenih navika, rast i razvoj djece

## SUMMARY

In recent years, more and more people are talking and writing about a healthy diet. The reason for this is the modern way of life, and the focus is on obesity and obesity epidemic, as well as the sedentary lifestyle.

The debate about what constitutes healthy food and what does not is gaining more and more intensity. There is an increasing number of experts and nutritionists who, through dietary guidelines, advise us on the way to eat to regulate body weight, maintain health and good condition. Taking all of the above into account, it is very important to inculcate healthy eating habits in children.

Proper nutrition is a prerequisite for children's health. Unlike adults, children grow and develop intensively physically, therefore, in addition to the basic energy needs, growth and development must also be ensured through nutrition.

Poor nutrition, in terms of quantity and quality, can have negative consequences on the fulfillment of the genetic potential for growth, mental development and delay puberty. Healthy nutrition at an early age reflects on health in adulthood.

Modern science accepts and confirms that people pay more and more attention to what they eat when they realize the direct connection between health and everyday quality of life.

For all the above reasons, children need to be taught how to eat in order to achieve optimal health and active longevity.

Children learn by doing, including at the table while eating: at home, in a restaurant, in kindergarten, and later at school. They grow up thinking that everything they do is right and that's how they should act all their lives. Time and different circumstances can bring certain changes, but a person finds security in familiar patterns of behavior, including in eating style adopted in childhood.

Key words: healthy diet, children's health, adoption of eating habits, growth and development of child

## 1. UVOD

Drevni Egipćani u 4. i 5. stoljeću prije Krista znali su da hrana može utjecati na bolesti i ozljede, a iz Hipokratovih djela saznajemo da su liječnici iz njegova doba poznavali utjecaj hrane na naše zdravlje i raspoloženje. Poznata je njegova izreka: "Neka hrana bude tvoj lijek, a lijek neka bude tvoja hrana", koja upravo to potvrđuje. Današnja istraživanja i svjetski stručnjaci slažu se s tom tvrdnjom te naglašavaju da je hrana najznačajniji lijek 21. stoljeća.

Hrana utječe na naše zdravlje, no razmišlja li se svakodnevno o kvaliteti unesene hrane i jesu li to zaista raznovrsne i tijelu potrebne namirnice i nutrijenti? U današnje vrijeme zbog ubrzanog načina života, o tome se ne razmišlja dovoljno. Slobodnog vremena je sve manje, a jesti zdravo sve je veći izazov pa se to reflektira i na prehrambene navike djece.

Osnova pravilne i zdrave prehrane je raznolikost i umjerenost. Djeca, još više već odrasli, trebaju unositi raznoliku hranu, a takva navika stječe se još od najranijeg djetinjstva. Idealni način prehrane trebao bi sadržavati tri glavna obroka i dva međuobroka.

Dječja prehrana prvenstveno je roditeljska odgovornost. Djeci su roditelji najveći uzor. Roditelji prenose usvojene obrasce i odabranu hranu na svoje dijete pa samim time njihov utjecaj dobiva još veće razmjere.

Problem nastaje ako roditelji nisu spremni mjenjati svoje loše navike, već ih prenose na svoju djecu i hrane ih onako kako su njih hranili dok su bili djeca bez obzira na razvijenu svijest o štetnosti pojedinih namirnica. Zaključak toga je da su pritom djeca nevine žrtve jer nemaju izbora i jedu ono što im odrasli ponude. Jelovnik predškolskog i školskog djeteta najbolje je složiti prema piramidi zdrave prehrane.

Piramida je osmišljena tako da se šest glavnih skupina namirnica rasporedilo na četiri razine, a prikaz piramide je zapravo pravilan raspored namirnica prema njihovoj važnosti. Na taj način dijete će unijeti optimalno sve glavne prehrambene tvari i mikronutrijente (bjelančevine, šećere, masti, vitamine i minerale).

Dnevne energetske potrebe djece ovise o razini fizioloških potreba, tjelesnoj aktivnosti i drugim vanjskim čimbenicima. Pravilno unesena hrana u organizam osigurava dovoljno energije za obavljanje aktivnosti tijekom cijeloga dana. Hraniti dijete prirodno i zdravo ne znači držati ga pod "staklenim zvonom". Ne postoji razlog da ponekad dijete ili odrasli ne pojede pizzu ili hamburger jer ništa ne šteti što je umjereno i ako se to čini ponekad. Tako se djeci pokazuje da smiju probati sva jela i namirnice, ali ih svakako pritom treba upozoriti da se takva jela ne



konzumiraju često jer štete zdravlju. Takav način i režim prehrane provodit će se puno lakše i djeca će ga brže prihvatiti te se samim time i bolje osjećati.

Cilj pisanja ovog rada prvenstveno je u osviještenosti populacije o tome koliko je važna raznolika i zdrava prehrana, posebno u navikama djece. Ovim radom autorica želi prikazati kvalitetu života ako su zdrave prehrambene navike usvojene još u djetinjstvu, strukturirajući rad prema poglavljima o zdravoj prehrani i razradi iste, problemima s kojima se susrećemo u današnje vrijeme i nemogućnosti zdravog življenja, piramidi zdrave prehrane, utjecaju tjelesne aktivnosti na zdrav život i prehrambene navike.

## 2. ŠTO JE PRAVILNA PREHRANA?

Pravilna prehrana podrazumijeva umjeren, raznolik i uravnotežen unos namirnica primjerenih životnoj dobi, građi tijela, spolu, klimatskim uvjetima i radnoj okolini čovjeka. Pravilna prehrana utječe na zdravlje organizma te je povezana s tjelesnom aktivnošću.

Čovjekova se prehrana mijenjala tijekom povijesti, od sakupljača i manualnog privređivanja hrane do današnjeg potrošačkog pristupa industrijski obrađenih, gotovih proizvoda. Također, drugačiji je pristup unosa hrane kroz različita razdoblja čovjekova života, pritom se ne misli samo na kvantitativnu vrijednost, već i na kvalitetu namirnica.

Na temelju raznih istraživanja dolazi se do zaključka da se prehrana osobe kroz različita životna razdoblja mijenja ovisno o dobi, spolu, zdravlju i ostalim popratnim čimbenicima.

Nutrijentima nazivamo sve ono što hranom unosimo u organizam. Bjelančevine, masti, ugljikohidrati i voda pripadaju grupi makronutrijenata jer se očituju količinski većim unosom u organizam, dok vitamine i minerale nazivamo mikronutrijentima prijeko potrebnim za optimalno funkcioniranje organizma, ali ih u usporedbi s makronutrijentima trebamo unositi količinski manje.

Načela vođenja zdrave prehrane podrazumijevaju unos raznovrsne prehrane tijekom dana podjelom u više obroka. Pritom, najbolje se voditi piramidom pravilne prehrane utemeljenoj 2005. godine, koja naglasak stavlja na šest ključnih vrsta namirnica – žitarice, voće, povrće, mlijeko i mliječni proizvodi, meso, riba, jaja, masnoće i dodaci prehrani. Današnji pristup zdravoj prehrani uvelike se promijenio te se svijest o prehrani svakodnevno ističe u raznim vrstama medija, stoga čovjek treba biti upućen i opskrbljen informacijama vezanim za preradu i deklariranje proizvoda.

Zdravo se hraniti ne znači samo unositi odgovarajuće hranjive sastojke u organizam već podrazumijeva povezanost prehrane i ljudskog fizičkog, psihičkog, mentalnog, emotivnog i duhovnog zdravlja.

Pravilna prehrana nadilazi jednostavne okvire životne potrebe za izvorom energije, sadrži psihološke i socijalne elemente koji su od velikog značaja i važnosti za zdrav rast i razvoj kod djece te zdravlje u odrasloj dobi.

Na dječji razvoj velik utjecaj ima kvalitetna prehrana majke za vrijeme trudnoće. Prehrambene navike većinom se stječu pod utjecajem različitih čimbenika kao što su kulturološki, ekonomski i psihološki čimbenici koji nisu u skladu s potrebama djece i ne omogućavaju optimalan rast i razvoj. Prehrana koju dijete konzumira u najranijoj dobi izravno utječe na njegov rast, količinu

energije, raspoloženje, otpornost na bolesti, mogućnost koncentracije i uspjeh u školi. Pravilna i kvalitetna prehrana važna je u svakoj životnoj dobi jer u djetinjstvu ima izravni učinak na rast, kognitivni i fizički razvoj, a to su temelji koji preventivno utječu na pojavu određenih patoloških promjena i kroničnih bolesti u odrasloj dobi. Zaključak je u tome da djeca pravilne prehrane navike usvajaju u najranijem djetinjstvu. Uzevši u obzir sve navedeno, treba obratiti pažnju i na to da djeca većinu svog vremena provode u dječjem vrtiću. Stoga treba spomenuti da predškolske ustanove moraju imati smjernice za pravilnu prehranu u dječjim vrtićima.

Preporuke i smjernice u skladu su s Programom zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima koje je donijelo Stručno povjerenstvo Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske (Vučemilović, Vujić Šisler, 2007.). Prehrambeni standardi razrađuju preporuke o dnevnom unosu energije po obrocima u skladu s dobi djeteta. Prehrana je planirana prema aktualnim preporukama koje sadrži piramida pravilne prehrane za djecu i kreirana je prema ukupnom broju obroka koji ovisi o duljini boravka djeteta u vrtiću, a određen je udjelom preporučenog dnevnog unosa nutrijenata i energije koji valja zadovoljiti u tom periodu.



*Slika 1. Tanjur pravilne prehrane*

<https://www.nestle.hr/nhw/vodic-za-pravilnu-prehranu/tanjur-pravilne-prehrane>

## *2.1. Pravilna prehrana od dojenačkog do školskog doba*

Mnogi ljudi ne znaju da pravilna prehrana u trudnoći utječe na prehrambene navike djece kasnije. Kada majka sazna da je trudna, naravno, želi da je dijete zdravo. Osim nasljednih čimbenika, veliku ulogu u tome ima zdravlje majke i oca u trenutku začeća. Ljudsko zdravlje uvelike ovisi o kvaliteti unesene hrane u organizam. Svjesnost o prehrambenim navikama utječe, ne samo na zdravlje svog djeteta već i na buduće naraštaje. Prije samog rođenja stvaraju se temelji zdravlja. Svojom prehranom i načinom života majke utječu na rast i razvoj svoje bebe u trudnoći. Zato svih devet mjeseci treba brinuti o kvaliteti prehrane i svakodnevnog življenja te o vlastitom zdravlju i tijelu.

Nakon rođenja za dijete najbolja hrana je majčino mlijeko. Ono u prvih šest mjeseci postnatalnog života djeteta u potpunosti zadovoljava potrebe za rast i razvoj.

Prehrana majčinim mlijekom ima pozitivan utjecaj na rast i razvoj mozga. Prva godina života djeteta razdoblje je intenzivnog rasta i razvoja kada dojenčad prelazi s majčinog mlijeka na konzumiranje različite hrane. Upravo tada djeca stječu prehrambene navike i izravno, kroz vlastito iskustvo te promatranjem druge djece i odraslih uče o hrani i prehrambenim obrascima. Nakon prve godine života, kada dijete krene u vrtić, također stječe svoja iskustva kušanjem hrane, promatranjem odgojitelja kao modela, ali i djece prilikom konzumiranja obroka. Djeca tijekom svog odrastanja stvaraju vlastite prehrambene obrasce. U predškolskoj dobi usvajaju prehrambene navike, dok u kasnijoj predškolskoj dobi (godina prije škole), već znaju koju hranu preferiraju i koja hrana nije zdrava a koja je.

Prema Mary Bowne ključno vrijeme za proučavanje determinanti prehrane je predškolska dob. Njezina studija istraživala je indeks tjelesne mase djece u dobi od 3 do 5 godina, kao i roditeljska ponašanja i stilove roditeljstva te njihov utjecaj na dječje prehrambene navike i ukupni BMI. Rezultati istraživanja pokazali su značajne razlike između prehrambenih navika i stilova roditeljstva, što nadalje donosi zaključak da djeca autoritativnih roditelja imaju vrlo dobre prehrambene navike. Roditelji trebaju poticati djecu da prihvate zdrave prehrambene navike, a pri tome veliku ulogu ima njihov pozitivan stav i razvijena svijest o zdravoj prehrani. Da bi to dugoročno ostvarili potrebna je strpljivost, odlučnost, dosljednost i fleksibilnost.

Zdrava prehrana koja je potrebna i nužna djeci u njihovom razvoju treba se sastojati od žitarica, voća, povrća, mesa, mahunarki, ribe, mlijeka i mliječnih proizvoda. Takva vrsta prehrane idealna je za svakodnevni jelovnik djece predškolske dobi jer osigurava organizmu potrebnu energiju, bjelancevine, masti, ugljikohidrate, vitamine i minerale, prehrambena vlakna i vodu.

Djeca predškolske dobi su fizički vrlo aktivna. Kreću se i istražuju svoju okolinu pa tako dio energije unesene hranom potroše upravo kroz fizičku aktivnost.

Djetetove energetske potrebe ovise o spolu, dobi, visini, tjelesnoj masi i fizičkoj aktivnosti, a između druge i pete godine života povećavaju se za otprilike sto kalorija godišnje. Dijete u periodu predškolske dobi dnevno u organizam unese između 1200 – 1600 kalorija. “Pravilna prehrana osigurava optimalan rast i razvoj djeteta, sprječava pojavu pretilosti i pothranjenosti kao i ostalih deficitarnih bolesti” (Bralić i sur., 2012, str.143).

## 2.2. *Nova piramida zdrave prehrane*

Nova piramida zdrave prehrane obuhvaća sve vrste namirnica biljnog, životinjskog i mineralnog porijekla koje svojom raspodjelom pokazuju što treba svakodnevno jesti i u kojoj količini.

Piramida ima četiri kata i obuhvaća pet skupina namirnica. Djeca, za razliku od odraslih, trebaju više energije potrebne za rast i razvoj, stoga baza piramide i njezin najveći dio obuhvaćaju žitarice i proizvodi od žitarica koji predstavljaju temelj dječje prehrane. Zatim slijede voće i povrće, potom mlijeko i mliječni proizvodi s mesom, peradi, ribom, jajima, mahunarkama i orašastim voćem, a u samom vrhu, nalaze se namirnice koje treba najmanje jesti a to su slatke, slane, masne i industrijski prerađene slastice, zaslađeni napitci te brza hrana. Nova piramida konstruirana je na način da bude prilagođena dječjoj dobi, no sastavnice piramide su nepromijenjene.

Preporuke ishrane nove piramide zasnovane su prema nutritivnim navikama i potrebama djece u dobi od dvije do šest godina te roditeljima pruža mogućnost izbora odgovarajuće hrane i zdravog načina ishrane djece. Koliko će dijete jesti, ovisi o dobi, spolu i aktivnosti jer aktivna djeca sagorijevaju više kalorija te im je potrebno više hrane.



*Slika 2. Piramida zdrave prehrane*

*Izvor: Osobna arhiva I.K.*

### 2.2.1. Žitarice

Žitarice su vrlo kvalitetan izvor energije i stoga su prijeko potrebne u dječjoj prehrani. To su složeni ugljikohidrati koji su osnovno tjelesno gorivo.

Skupinu žitarica čine pšenica, ječam, raž, zob, proso, heljda riža i kukuruz, a proizvodi od žitarica su kruh, peciva, tjestenina, griz, žganci i kaše. “U žitaricama se nalaze važni hranjivi sastojci kao što su vitamini B - kompleksa, koji uključuju folnu kiselinu, važnu za iskorištavanje proteina potrebnih za građu mišića” (Komnenović, 2010, str. 24).

Integralne žitarice kao što su integralna riža, integralna tjestenina i raženi kruh sadržavaju vlakna koja sprječavaju kardiovaskularne bolesti, dijabetes i kontroliraju tjelesnu težinu. Žitarice se mogu servirati kao samostalan obrok ili dodatak drugoj hrani.

Za djecu u dobi od 2 do 3 godine, koja su dnevno aktivna 30 minuta preporučeno je svakodnevno konzumiranje 100 grama žitarica, odnosno 120 – 150 grama za djecu u dobi od 4 do 6 godina.



*Slika 3. Žitarice*

<https://www.wishmama.hr/wish-mama-kuha/prehrana-djece/zasto-su-zitarice-vazne-u-prehrani-djece>

### 2.2.2. Povrće i voće

Povrće i voće također treba svakodnevno biti zastupljeno u dječjoj prehrani.

Preporučuje se da dijete ima dnevno dva voćna obroka i dva do tri serviranja povrća.

Voće i povrće je bogato složenim ugljikohidratima, vlaknima, vitaminima i mineralima, a velik udio voća i povrća čini voda.

Djeca predškolske dobi vrlo dobro prihvaćaju voće zbog slatkog okusa, naročito jabuke, banane i kruške, međutim teže uvrštavaju u svoj jelovnik povrće. Stoga se posebno preporučuje djeci svakodnevno nuditi razno svježe povrće koje je po mogućnosti organski uzgojeno.



*Slika 4. Voće i povrće*

<https://www.vecernji.hr/lifestyle/strucnjaci-otkrili-kako-i-kada-prati-voce-i-povrce-koje-planirate-jesti-1324373/galerija-366213?page=1>

### 2.2.3. Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko i mliječni proizvodi bogati su biološki vrijednim bjelančevinama, ali i kalcijem te drugim vitaminima i mineralima.

Tu skupinu čine mlijeko, jogurt, sir i vrhnje koji su bogati vitaminom A i D te pomažu apsorpciji kalcija potrebnog za razvoj zubi i kostiju. Za djecu mlađu od četiri godine preporuča se punomasno mlijeko s više od 3,5 % mliječne masti, dok za djecu stariju od četiri godine treba postupno uvoditi mliječne proizvode s reduciranim sadržajem masnoća.

Prema Jaklin Kekez (2007) to je u suglasju s važećim preporukama meritornih europskih udruženja na temu prevencije kardiovaskularnih oboljenja. Ove namirnice predstavljaju ključni dio dječje prehrane. Bjelančevine su biološki najvažniji sastojak u mlijeku čija je iskoristivost gotovo sto posto, a mlijeko i mliječni proizvodi najbolji su izvor kalcija, koji se s fosforom nalazi u odnosu koji odgovara sastavu tjelesnih tkiva.



*Slika 5. Mlijeko i mliječni proizvodi*

<https://www.vasezdravlje.com/mljecni-proizvodi-punomasni-proizvodi-ucinkovitiji-u-ocuvanju-zdravlja-od-light-inacica>



#### 2.2.4. Meso, riba, jaja, mahunarke i orašasto voće

Ove namirnice također trebaju biti svakodnevno prisutne u dječjoj prehrani, no u nešto manjim količinama već prethodne. Te su namirnice bogate bjelančevinama, vlaknima, vitaminima i mineralima.

Meso je izvor biološki raspoloživog željeza, dok je riba bogata višestruko nezasićenim masnoćama. Meso, jaja, riba i mahunarke trebaju činiti 2 – 3 jedinična unosa dnevno. Najbolje ih je naizmjenično kombinirati u tjednom jelovniku, s time da se riba preporuča 1 – 2 tjedno.

Jaja su odličan izvor nutrijenata i idealan izvor proteina, dok mahunarke pripadaju skupini povrća i također sadrže visok udio proteina. Ove namirnice osiguravaju bjelančevine koje pomažu izgradnji i oporavku mišića te sadrže vitamine B skupine koji su neophodni za izgradnju svih tkiva.



Slika 6. Meso, riba, jaja, mahunarke i orašasti plodovi

<https://www.adiva.hr/nutricionizam/zdrava-prehrana/hrana-za-misice-najbolji-izvori-bjelancevina-u-prehrani-sportasaca/>

### 2.2.5. Masti i ulja

Masti i ulja nalaze se u samom vrhu piramide što znači da njihov unos valja ograničiti i kontrolirati. To su namirnice s visokim udjelom masnoća i dodanih šećera kao što su slatkiši, suhomesnati proizvodi i industrijski slani proizvodi koji se ne preporučuju kao dio jelovnika u dječjim vrtićima.

Zdrave masti i ulja neophodna su za normalno funkcioniranje organizma, osiguravanje topline i energije, funkcioniranje mozga i oblaganje unutarnjih organa. Dojenčad i djeca trebaju više masti već odrasli.

Za dječju ishranu potrebne su nezasićene masti koje se dijele u dvije skupine: mononezasićene i polinezasićene.

Zdrave masnoće su maslinovo ulje, repičino ulje, suncokretovo ulje, bučino ulje i ostala biljna ulja, a dobar izvor zdravih masnoća su orašasti plodovi, sjemenke, avocado i masna riba poput tune, lososa i skuše.



*Slika 7. Masti i ulja*

<https://probionuspbf.com/rafinacija-u-tehnologiji-ulja-i-masti/>

### 2.2.6. Voda

Ljudsko tijelo bez hrane može preživjeti tjednima, no bez vode tek nekoliko dana. Voda je važna hranjiva tvar i najzdravije piće te najvažniji element ljudskoga organizma jer se u njoj odigravaju svi životni procesi. Vrlo je bitna za biokemijske procese i proces probave.

Tijelo dojenčeta i odrasle osobe sadrži u sebi 75% vode, a tijelo maloga djeteta 70%. Vodu se često naziva i univerzalnim rastvaračem jer razgrađuje minerale, vitamine, aminokiseline i glukoze odnosno šećere, ima ključnu ulogu u probavljanju hrane, apsorpciji, transportu i iskorištavanju hranjivih sastojaka. Putuje tijelom i dovodi hranjive tvari do svake stanice, djeluje kao rashladni sustav tijela, aktivno sudjeluje u kemijskim reakcijama i održavanju zapremnine krvi.

Vodu treba uzimati prema želji, no za odraslu osobu preporučeni dnevni unos je minimalno dvije litre vode. Maloj djeci treba često nuditi vodu, pogotovo onoj koja ne znaju sama izraziti žeđ.

Djeca ne bi trebala piti gazirane i zaslađene napitke, kao ni čajeve koji sadrže kofein i tein.



*Slika 8. Voda*

<https://www.plivazdravlje.hr/centar/prehrana/12/namirnica/73/Voda.html>

### **3. PREHRAMBENI STANDARDI ZA PLANIRANJE PREHRANE DJECE U DJEČJEM VRTIĆU**

Predškolsko doba smatra se intenzivnim rastom i razvojem djece i zato je vrlo važno znati što, kada, koliko i kako ponuditi djetetu kao dio pravilne prehrane. Prehrana djece u dječjim vrtićima planirana je i kontrolirana u vrtiću i institucijama izvan vrtića prema važećim prehrambenim standardima i normativima koji su određeni Programom zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane u dječjim vrtićima i Zakonom o predškolskom odgoju i obrazovanju. Najvažnije institucije koje se bave prehrambenim istraživanjima u Republici Hrvatskoj su Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Prehrambeno – biotehnološki fakultet u Zagrebu i Osijeku, Medicinski fakultet u Zagrebu, Škola narodnog zdravlja Andrija Štampar i HAPIH – Hrvatska agencija za poljoprivredu i hranu.

U dječjim vrtićima zdravstveni voditelj promovira zdrav način života, skrbi o zdravstvenoj zaštiti djece, pravilnoj prehrani i izradi pravilno sastavljenih jelovnika. Zdravstveni voditelj je medicinska sestra s usvojenim stručnim znanjem iz medicinskih, društvenih, bihevioralnih, komunikacijskih i organizacijskih vještina koje implementira u odgojno – obrazovni rad tako da svoje znanje i vještine prenosi na odgojitelje i suradnike. Organizacija pravilne prehrane u vrtiću treba biti shvaćena holistički, što znači da su sve pretpostavke za zdravom prehranom zadovoljene i planirane prema HACCP sustavu. HACCP (engleska kratica Hazard Analysis and Critical Control Point) sustav definira se kao proces analize opasnosti i kritičnih kontrolnih točaka koji obuhvaća cijeli niz preventivnih postupaka s krajnjim ciljem osiguravanja zdravstveno ispravne hrane te je baziran na znanstvenim činjenicama.

Prema Vučemilović i Vujić Šisler (2007) problem nastaje jer uvjeti i odnos prema segmentu rada planiranja jelovnika u dječjim vrtićima nisu u potpunosti zadovoljeni u cijeloj Republici Hrvatskoj, a razlog tome je nepostojanje kontinuirane obveze stručnog usavršavanja sudionika koji su zaduženi za planiranje, pripremanje, provedbu i kontrolu prehrane djece predškolske dobi.

Cilj uvođenja novih prehrambenih standarda za planiranje prehrane je uvesti suvremene standarde i poboljšanje dosadašnje prakse konstruiranja jelovnika. Motiv za promjene postojećih preporuka i smjernica najviše se ogleda u novim znanstvenim spoznajama u području prehrane, a odnose se na sastav, vrstu namirnica, način pripreme i kombiniranje namirnica.

“Preporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari u novim je smjernicama podrobnije razrađen i usklađen s aktualnim preporukama” (Vučemilović, Vujić Šisler, 2007, str.12).

Nutricionisti smatraju da je adekvatna kontrola unosa kritičnih nutrijenata ključna u prevenciji mnogih bolesti u dječjoj dobi kao i kasnije tijekom života. To se prvenstveno misli na sve veću učestalost pretilosti i kroničnih bolesti poput kardiovaskularnih bolesti, hipertenzije, karijesa, debljine, dijabetesa i osteoporoze. Te bolesti nazivaju se pedijatrijskim bolestima jer se smatra da korijene imaju u najranijem djetinjstvu. Sve veći problem u svijetu stvara pretilost djece koja u današnje doba poprima epidemijske razmjere zbog prekomjernog unosa masnoća i šećera uz istodoban izostanak adekvatne fizičke aktivnosti. Montignac mnoga istraživanja povezuje s pojavom patoloških stanja koja su povezana s pretilošću u ranom djetinjstvu.

Novi prehrambeni standardi propisuju preporuke o dnevnom unosu energije po obrocima ovisno o dobi djeteta, a temeljem tih preporuka kreira se ukupan broj obroka djece ovisno o duljini boravka djece u ustanovi.

Važan segment preporuka čini diferenciranje hrane unutar pojedinih skupina namirnica, a prednost se daje onim skupinama namirnica koje predstavljaju zdraviji odabir. Jelovnici u dječjim vrtićima kreirani su temeljem unaprijed definiranih preporučenih energetske i nutritivne vrijednosti prema dobnim skupinama djece.

Iz svega toga proizlazi zaključak da uvođenje odnosno poboljšavanje postojeće zdrave prehrane u dječjim vrtićima unaprjeđuje zdravlje djece i usvaja pozitivne prehrambene navike od najranije dobi.

#### **4. PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA**

Prehrana u dječjim vrtićima planirana je prema spomenutim smjernicama za pravilnu i uravnoteženu prehranu što je vrlo bitno jer djeca veći dio dana provode upravo u vrtiću, odnosno prosječno u predškolskim ustanovama provedu pet do sedam godina života, od pet do deset sati dnevno.

Obroci u predškolskoj ustanovi podijeljeni su na doručak, voćnu užinu, ručak i popodnevnu užinu. Za djecu koja koriste ranojutarnji boravak i poslijepodnevni boravak, odnosno dežurstvo, osigurana su još dva obroka. Obroci su raznovrsni, kvalitetni, bogati potrebnim nutrijentima i termički obrađeni. Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi propisalo je preporučeni broj obroka, ukupni dnevni energetske unos, vrijeme serviranja obroka i unos nutrijenata.

Grad Zagreb, u suradnji sa stručnjacima, utvrdio je i izdao Preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanju prehrane djece u dječjim vrtićima kojima je on osnivač. Sve to s ciljem osuvremenjivanja i svjesnosti značaja pravilne prehrane, pokrenut je i projekt pod nazivom Pravilna prehrana u dječjim vrtićima Grada Zagreba koji se odvijao pod geslom "Imam pravo jesti zdravo". Osim brojnih edukativnih radionica, projekt je predviđao izradu edukativnog materijala i jelovnika koji objedinjuje preporuke i izračune za sva četiri godišnja doba. To znači da svako pojedino dijete u energetske i nutritivnom smislu zadovoljava dnevne potrebe, poštujući posebne potrebe u prehrani svakog pojedinog djeteta sukladno zdravstvenim specifičnostima, s naglaskom usvajanja znanja i razvijanja navika vezanih uz pravilan unos hrane i podizanje kvalitete života svakog djeteta.

DV „TRNSKO“

**JELOVNIK ZA MJESEC STUDENI 2022**  
28.11.-02.12.2022.

DAN	DORUČAK	UŽINA I	RUČAK	UŽINA II
PONEDJELJAK J-59	Pirova krupica s posipom od tamne čokolade	Klementina	Sarma, pire krumpir, miješani kruh	Savijača od jabuka
UTORAK J-60	Namaz od skute i vlasca, kruh sa sjemenkama, čaj	Banana	Bistra juha od graška, pečena purica, mlinci, cikla salata, raženi kruh	Mliječno pecivo, probiotik
SRJEDA J-61	Žitarice s mlijekom	Naranča, kiwi	Varivo od graha i tjestenine sa suhim mesom i korjenastim povrćem, pšenični polubijeli kruh	Saće s džemom
ČETVRTAK J-62	Kukuruzne pahuljice s lanenim sjemenkama i acidofilom	Mandarina, jabuka	Krem juha od brokule, njoki, pileći paprikaš, miješana kupus salata, miješani kruh	Šunka, kruh sa suncokretom
PETAK J-63	Svježi sir, raženi kruh, mlijeko	Klementina	Juha od škarpine, slagani oslić s povrćem, salata od mrkve, pšenični polubijeli kruh	Sendvič, prirodni cijeđeni sok od jabuke

**Za djecu u dežurstvu:**  
u 6,30 h – mlijeko i kruh  
u 17,00 h – voće i keksi

*Slika 9. Primjer jelovnika dječjeg vrtića*

*Izvor: Osobna arhiva I.K.*

Odgajitelji u dječjim vrtićima imaju vrlo bitnu ulogu u uspostavljanju i prihvaćanju zdravog načina prehrane. Vrlo je izazovno ukoliko dijete ne prihvaća neku namirnicu.



*Slika 10. Primjer zdravog doručka*

*Izvor: Osobna arhiva I.K.*

Uloga odgojitelja u takvim slučajevima ima veliku važnost, jer je on taj kojeg djeca gledaju kao model u ponašanju. Ako dijete odbija većinu namirnica, odgojitelj treba biti pozitivan primjer i model djetetu. Hranu treba konzumirati zajedno s djecom za stolom, prije uvođenja nove namirnice razgovarati s djetetom, namirnice uvoditi postupno, jednu po jednu i u manjim količinama. Također djetetu treba dati u tanjur hrane onoliko koliko on želi, a u starijim skupinama dozvoliti djeci da si sama stavljaju jelo na tanjur. Ponekad je dobro djetetu dozvoliti da samo izabere što želi jesti i uključiti ga u pripremu obroka. Novu namirnicu djeci treba dati više puta, kako bi imalo prilike prihvatiti ju.



*Slika 11. Proslava rođendana u vrtiću sa zdravim namirnicama*

*Izvor: Osobna arhiva I.K.*

Dječji rođendani su vrlo bitan događaj u životu svakog djeteta. Proslava rođendana u vrtiću podrazumjeva čašćenje zdravim namirnicama. Umjesto torte i slatkiša, djeci je ponuđeno voće i suho voće.

Okruženje za vrijeme obroka treba biti ugodno i mora postojati multidisciplinarni pristup od strane odgojitelja. Jelovnici, recepti i recepture moraju biti transparentni i roditeljima na vidljivom mjestu.



## 5. UTJECAJ OKRUŽENJA NA RAZVOJ ZDRAVIH NAVIKA I NAČINA ŽIVLJENJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Rana iskustva djece iznimno su važna jer se navike hranjenja stečene u djetinjstvu najčešće održavaju i u školskom periodu, a izbor prehrane u osnovnoškolskoj dobi stvara temelje za one u adolescenciji i kasnije. Glavni mehanizmi pomoću kojih djeca uče su uključivanje djece u oblikovanje i razvijanje svjesnosti o fizičkoj i socijalnoj okolini.



*Slika 12. Poticajno vrtičko okruženje za vrijeme užine*

*Izvor: Osobna arhiva I.K.*

Rano djetinjstvo i predškolsko doba pravo je vrijeme za razgovor o oblikovanju temeljnih stavova, vrijednosti i ponašanja vezanih uz prehranu te činjenicama o sve većem broju djece sa zdravstvenim problemima uzrokovanim upravo lošim navikama hranjenja. Edukacije o prehrani i intervencije vezane uz pravilne navike hranjenja tijekom predškolske dobi stvaraju temelje za cjeloživotne zdrave prehrambene navike.

Suvremena istraživanja pokazala su da je u ranoj dobi iznimna važnost u osmišljavanju i ostvarivanju kvalitetnog okruženja, primjerenih postupaka odgojitelja, jačanje samopouzdanja te razvijanje socijalne i emocionalne kompetencije djece. “Upravo od okruženja u kojem djeca

svakodnevno žive i stječu mnoga iskustva o svijetu koji ih okružuje, te odraslih osoba koji ga zajedno s njima osmišljavaju ovisi kako će se djeca ponašati, kakva će iskustva stjecati te što će i na koji način učiti” (Silić, Seme Stojnović, 2007, str.35). Mnoga su djeca upravo u predškolskim ustanovama kušala mnoga jela i namirnice koje kod kuće nisu.



*Slika 13. Kušanje novih namirnica u dječjem vrtiću*

*Izvor: Osobna arhiva I.K.*

Svakodnevno okruženje ima veliki utjecaj u formiranju zdravih navika i odnosa prema vlastitom tijelu i drugim ljudskim bićima, stoga možemo zaključiti da je odgovornost odraslih pružiti djeci mogućnost za pravilan i cjelovit razvoj. Kvalitetno osmišljeni programi i okruženje u predškolskim ustanovama stoga su od neizmjerne važnosti za preživljavanje i održivi razvoj. Osim fizičkih i socijalnih elemenata, okruženje dječjeg vrtića koje je bogato različitim poticajima utječe na djetetov prirodan i primjeren način istraživanja, učenja i stjecanja zdravstvenih, tjelesnih i prehrambenih navika.

Predškolska ustanova prvenstveno je mjesto u kojem djeca zajedničkim iskustvom uče, žive i mijenjaju se u skladu s njihovim potrebama i pravom na razvojno poticajno i sigurno okruženje. Učenje je prirodna potreba predškolskog djeteta, a individualne potrebe djece određuju način i tempo odvijanja istog. Stoga bi svi zaposlenici vrtića trebali biti ravnopravno uključeni u kontinuirano stručno usavršavanje kako bi ostvarivanje procesa bilo što kvalitetnije i bogatije te u skladu sa suvremenim pedagogijama i istraživanjima.

Razdoblje od treće do osme godine izuzetno je važno za razvoj ljudskog bića i njegovih sposobnosti, samim time što je fiziološki razvoj mozga najintenzivniji do sedme godine života, a rano djetinjstvo razdoblje u kojem se inteligencija najviše razvija. Aktivnost mozga do treće godine života dva puta je veća nego u odrasle osobe.

Prema Slunjski (2006) najuspješniji i najprimjereniji programi za djecu su oni koji su orijentirani ka integriranom pristupu djetetu i njegovom nesmetanom socio – emocionalnom razvoju. Prema tome, vrlo važno je sagledati i u različite programe integrirati kvalitetnu prehranu. Ako dijete od najranije dobi ima priliku za istraživanje i kušanje novih mirisa, okusa, oblika i boja različitih namirnica i pripremljene hrane, zasigurno će prihvatiti različita jela te steći dobre prehrabene navike. Okruženje treba biti osmišljeno tako da pruža djeci različite situacije i istraživačke aktivnosti za stjecanje iskustva o različitim jelima i zdravoj prehrani. Što je okruženje poticajnije, raznovrsnije i zahtjevnije, djeca će prirodnim putem stjecati sve više znanja. Nudeći svakodnevno djeci prirodne, bliske, životno praktične, igrovne aktivnosti i situacije te prilike za kušanje raznovrsne i nutritivno bogate hrane, postepeno se u njima razvija sposobnost i potreba za određenim načinom i kulturom prehrane. U kvalitetnom i bogatom okruženju mnogo je situacija kako razviti potrebu za pravilnim načinom prehrane, kako prevenirati štetne i nepovoljne navike za cjelovit rast i razvoj i kako kontinuiranim pojavljivanjem prilika održavati stečene navike.

Iz svega navedenog proizlazi zaključak da je predškolska ustanova, uz roditelje, prva stepenica u razvijanju zdravih navika i zdravog načina življenja djece. U razvijanju tih navika, osim razvoja socio – emocionalnih sposobnosti, važnu ulogu ima i tjelesni i psihomotorni razvoj jer je dijete jedinstvena i složena cjelina.

Prema Humanističko razvojnoj koncepciji ljudske vrijednosti su poštovanje prema ljudima, životu i svijetu, a takve pozitivne vrijednosti treba njegovati i nadograđivati u ranoj dobi kako bi imali sigurnost, brigu za zdravlje i samostalnost u kasnijem životu.

## 6. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

U današnje vrijeme sve više istraživački interes dobiva tema kako djeca provode svoje slobodno vrijeme? Kvalitetno provedeno slobodno vrijeme djece i mladih bitan je aspekt koji pridonosi formiranju njihova identiteta i kvalitete života u budućnosti. Djeca imaju puno više slobodnog vremena već odrasli, a današnju civilizaciju označava specifičan način života. Djeca i mladi zbog svog biopsihosocijalnog statusa u društvu, trebali bi imati specifično i organizirano slobodno vrijeme. Slobodno vrijeme današnje djece više je usmjereno na aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor.

Posljedice nedostatnog vježbanja i kretanja su prekomjerna težina i živčana napetost. Prema Badrić i Prskalo (2010) današnji naraštaji djece i mladih stvarnost doživljavaju kroz virtualni svijet što je posljedica naglog razvoja industrije i tehnologije. Takav pristup donosi negativne posljedice na mentalno zdravlje.

Slobodno vrijeme treba biti vrhunac ostvarenja sreće i užitka te kao društveni fenomen imati svrhu pronalaska sadržaja koji bi motivirali djecu da slobodno vrijeme provedu u raznim tjelesnim aktivnostima. Dvogodišnje istraživanje provedeno u Velikoj Britaniji tvrdi da je glavna aktivnost današnje djece gledanje televizije, slušanje glazbe i rad odnosno igre na računaru. Sportske aktivnosti vrlo su malo zastupljene. Istraživanjem provedenim na uzorku 1121 roditelja djece predškolske dobi iz cijele Hrvatske utvrđeno je da su djeca televiziju počela gledati u dobi od jedne godine, što je znatno ranije od preporuke stručnjaka. U izvanrednoj situaciji izazvanoj pandemijom COVID-19 virusa vremenski se produljilo gledanje televizije predškolske djece, a djeca su najčešće gledala crtane filmove.



*Slika 14. Primjer aktivnosti prilikom boravka na zraku*

*Izvor: Osobna arhiva I.K.*

Tjelesna aktivnost kod djece predškolske dobi ima iznimnu važnost upravo zbog njihovih složenih procesa razvoja i rasta. Djeca koja se redovito bave tjelesnom aktivnošću, imaju jače mišiće, vitkije tijelo, niži krvni tlak, nižu razinu kolesterola u krvi te su manje sklona bolestima pretilosti i dijabetesa. Odgojitelji i roditelji imaju vrlo važnu ulogu u poticanju djece za zdravim načinom života i stvaranju interesa za tjelesnu aktivnost i sport.

Redovitim vježbanjem povećava se kvaliteta života u svim aspektima, podiže se razina psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti koje su osnovni pokazatelj stupnja zdravlja. Sve veći problem današnjice, upravo zbog sve manjeg bavljenja sportom, predstavlja problem prekomjerne težine koji je sve više zastupljen i kod djece predškolske dobi.



*Slika 15. Opće pripremne vježbe u dječjem vrtiću, sportska skupina-cjelodnevni sportski program*

*Izvor: Osobna arhiva I.K.*

Broj pretila djece sve više raste, a u zadnjih dvadeset godina povećao se tri puta. Osnovni uzrok ovog problema je sedentarni stil života i prevelik unos energetski bogatih obroka popraćen manjkom tjelesne aktivnosti.

Preporuka svjetske zdravstvene organizacije je da djeca trebaju imati najmanje sat vremena dnevno umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti. Tih 60 minuta tjelesne aktivnosti nije nužno odraditi odjednom, već to može biti 20 minuta vožnje biciklom, plus 10 minuta šetnje, plus 20 minuta igre lovice i 10 minuta rolanja i slično. Postoje dva najčešća oblika bavljenja tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Jedan se odnosi na uključivanje djece u razne sportske klubove, rekreativna društva i druge institucije, dok se drugi odnosi na individualno tjelesno vježbanje. Tjelesne aktivnosti s djecom predškolske dobi najbolje je provoditi kroz igru jer je ona primarni oblik zabave i učenja. Odgojitelji trebaju djeci osigurati sigurne uvjete prilikom tjelesnog vježbanja i svojim pozitivnim stavom utjecati na stvaranje njihovih zdravih navika.



*Slika 16. Individualno tjelesno vježbanje u sobi dnevnog boravka u vrtiću*

*Izvor: Osobna arhiva I.K.*

Generalno se može reći da tjelesna aktivnost i zdrava prehrana zajedno pridonose pravilnom rastu i razvoju djece predškolske dobi te kvalitetnijem životu općenito.

## 7. POREMEĆAJI PREHRANE KOD DJECE

Poremećaj prehrane je bolest koja se očituje u različitim opsesivno – kompulzivnim oblicima nezdrave prehrane i navici kontroliranja tjelesne težine. Osobe koje pate od takvih poremećaja, također pate i od nedostatka samopouzdanja, depresije, anksioznosti i drugih psiholoških stanja.

### *7.1. Pretilost*

Pretilost kod djece sve je češći problem i iz godine u godinu sve rasprostranjenija i sve se ranije pojavljuje. Na Sveučilištu Rockefeller u New Yorku 1995. godine, u opsežnoj studiji, znanstvenici su dokazali ako je dijete deblje u ranijoj dobi, veća je sklonost prema pretilosti u kasnijoj dobi.

Pretilost kod djece nosi mnogobrojne zdravstvene rizike poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, dječje hipertenzije, probleme sa zglobovima, a česte su i smetnje s disanjem tijekom spavanja. Također, veliki problem kod djece zbog pretilosti su brojni psihički problemi koji su rezultat odnosa druge djece prema djeci koja su pretila i imaju problema s prekomjernom težinom. Vršnjaci takvu djecu često izbjegavaju i zadirkuju, što rezultira lakšem gubitku samopouzdanja i sklonosti depresiji.

Pretilost definiramo kao prekomjerno gomilanje masnog tkiva, pa se tako pretilim djetetom smatra ono čija ukupna težina sadrži više od 25% masti kod dječaka i 32% više masti kod djevojčica, ili 120% od idealnog odnosa težine i visine. “Tijelo nagomilava mast povećanjem broja ili obujma masnih stanica” (Komnenović, 2007, str.118). Budući da se masne stanice stvaraju uglavnom u dječjoj dobi, to je vrlo važno za kontrolu dječje pretilosti. Broj i veličina masnih stanica brže rastu kod pretile djece već kod mršave, pa tako u početku puberteta i adolescencije takva djeca imaju više masnih stanica nego je potrebno što je štetno za budućnost i daljnji razvoj djeteta.

Debljina i pretilost vodeći su problem 21. stoljeća, dok je do prije nekoliko desetljeća to bio rijedak pedijatrijsko – endokrinološki izazov. Epidemiju debljine prate loše prehranbene navike, prekomjerni unos hrane, sjedilački način života i slaba ili nikakva tjelesna aktivnost.



Porast prevalencije pretilosti zabilježen je u svim dobnim skupinama, od najmlađih, te je tako zabilježeno da je 6,7% djece u svijetu u dobi od pet godina preuhranjeno odnosno pretilo. “U Republici Hrvatskoj u dobi od sedam do petnaest godina pretilo je 5,7% dječaka i 5,4% djevojčica, a prekomjerno uhranjeno 11,2% dječaka i 9,8% djevojčica” (Štimac i suradnici, 2017, str.271). Veliki utjecaj na opću i osobnu sklonost debljanju ima nasljeđe što znači da najveći rizik od debljine imaju djeca čiji su roditelji pretili. Modernizacija i globalizacija također bitno utječu na način prehrane, smanjenje tjelesne aktivnosti i potrošnje energije.

Današnja prehrana mlade populacije jako se razlikuje od tradicionalnog načina prehrane, posebno po tome što je današnja hrana hiperkalorična i drugačijeg sastava. Veliku ulogu u formiranju prehrambenih navika imaju mediji, a globalna promjena prema "zapadnjačkom" načinu prehrane ogleda se u tome što je sve više dostupnih automata za prodaju slatkiša, grickalica, napitaka i prodavaonica brze hrane.

Na debljinu i pretilost djece utječe i struktura i obiteljski odnosi. U obiteljima gdje djeca žive s oba dva roditelja i u kojoj su oba roditelja zaposlena te su višeg obrazovnog statusa, manja je vjerojatnost da će dijete biti pretilo. To je povezano s izborom zdravije hrane i pravilnijim prehrambenim navikama. Scaglioni i autori, u istraživanju 2008. godine, navode da roditelji imaju ključnu ulogu u razvoju preferencija djeteta prema hrani i unosu energije. Istraživanje je pokazalo da određeni postupci hranjenja djece, poput pretjeranog nadzora što i koliko djeca jedu, mogu pridonjeti prekomjernoj tjelesnoj težini u djetinjstvu. Bolja metoda za poboljšanje djetetovih prehrambenih navika je pozitivan roditeljski uzor.

“Pretpostavlja se da je velik dio razvojnih procesa u nastanku debljine utemeljen u dobi do pete godine pa je okoliš (obitelj, jaslice, vrtić) u kojem se predškolsko dijete razvija i odgaja modificirajući čimbenik za zaustavljanje razvoja debljine” (Štimac i suradnici, 2017, str.274). Cilj prevencije razvoja debljine kod djece jest da ako dijete i postane pretilo bude što je kraće moguće u takvom stanju. Problem današnjice i suvremenog doba te razvoj tehnologije i sjedilački način života, pridonose smanjenju tjelesne aktivnosti i porastu kalorijskog unosa jer djeca sve više vremena provode gledajući televiziju ili uz računalo, a sve se manje bave tjelovježbom i aktivnošću.

Najveći terapijski utjecaj pokazuje primjena regulirane prehrane s kojom se počinje već u ranom predškolskom dobu i stjecanje navike redovitog tjelesnog vježbanja. Zbog svega navedenog nužno je educirati i motivirati djecu i roditelje, ali i odgojno – obrazovne ustanove o ujednačenim pristupima o zdravim prehrambenim i životnim navikama, kako bi proces



aktivnog i uspješnog liječenja pretilosti djece imao pozitivan i dugoročan učinak. U dječjoj dobi puno je lakše promijeniti nutritivne navike i odnos prema tjelesnim aktivnostima nego u odrasloj dobi.



*Slika 17. Pretilost kod djece*

[https://www.cybermed.hr/vijesti/pretila\\_djeca\\_imaju\\_drugacije\\_crijevne\\_bakterije](https://www.cybermed.hr/vijesti/pretila_djeca_imaju_drugacije_crijevne_bakterije)

## *7.2 . Mršavost*

Mršavo dijete karakterizira odstupanje od normalnog prirasta na težini, a kasnije i u visinu. Nastaje tako da se stečena tjelesna masa gubi, najčešće zbog nekih iscrpljujućih bolesti ili slabog iskorištavanja hrane, odnosno njezina nedovoljnog unosa. Prije procjenjivanja djetetove težine treba uzeti u obzir tjelesnu građu i konstrukciju roditelja, ima li dijete genetsku predispoziciju za mršavost, je li mršavost nastala naglo i odjednom ili kroz duži vremenski period te djetetove prehrambene navike i cjelokupno zdravstveno stanje. Rastom i razvojem djece, njihov metabolizam i organizam se mijenja, dolazi do varijacija u težini i visini, stoga, ukoliko je roditelj zabrinut za mršavost svoga djeteta, najbolje je dijete odvesti liječniku. Liječnik će utvrditi radi li se o prirodnom procesu ili bolesti i izračunati će djetetovu idealnu težinu u skladu s visinom, rastom, razvojem i dobi djeteta, te složiti plan prehrane koji će se bazirati na zdravoj visokokaloričnoj hrani.



*Slika 18. Mršavost kod djece*

<https://express.24sata.hr/top-news/gladni-djeci-dajemo-vodu-od-koje-se-moze-dobiti-kolera-12955>

### *7.3. Alergije na hranu*

Alergija na hranu je kada imunološki sustav organizma prekomjerno reagira na određenu, inače bezopasnu tvar ili više njih u određenoj vrsti hrane. Kod djece predškolske dobi alergije su relativno česte i treba ih se ozbiljno shvatiti.

Većina alergijskih osjetljivosti na hranu kod djece, smanji se ili nestane, uz izuzetak alergije na kikiriki. Hrana koja najčešće izaziva alergiju u dječjoj dobi su orašasti plodovi, mlijeko, jaja, riba, školjke, pšenica i soja. Reakcija na određenu hranu javlja se kada osoba s genetskom osjetljivošću na određeni alergen bude izložena toj tvari.

Alergije na hranu liječe se antihistaminicima koji pomažu uglavnom kod blažih simptoma svrbeži, otečenosti, osipa, curenja nosa ili glavobolje. Anafilaktički šok je najozbiljnija alergijska reakcija koja nastaje iznenadno i brzo se intenzivira. U takvim slučajevima preživljavanje može ovisiti o injekciji epinefrina.

Intoleranciju i alergiju na hranu ima gotovo svaka treća osoba. Vrlo često ljudi dobiju neugodnu reakciju na nešto što su pojeli. Međutim, samo otprilike pet posto djece ima klinički dokazane

alergijske reakcije na hranu, dok kod odraslih je taj postotak niži i čini otprilike jedan posto od ukupne populacije.

Važno je znati razliku između alergije na hranu i intolerancije na hranu. Alergija, ili hipersenzitivnost na hranu, abnormalan je odgovor na hranu kojega potakne imunološki sustav, dok kod intolerancije na hranu imunološki sustav nije odgovoran za reakcije i simptome, iako su oni slični. Kod osoba sa stvarnim alergijskim reakcijama iznimno je važno spriječiti i identificirati određene simptome jer oni mogu izazvati razorne bolesti, pa čak i smrt.

“U alergijskoj reakciji sudjeluju dva aspekta djelovanja ljudskog imunološkog sustava” (Borić, 2012, str.70). Ta dva aspekta su proizvodnja imunoglobulina E (IgE), vrste bjelančevine antitijela koja cirkulira u krvi i mastocita, specifične stanice koje se nalaze u svim tkivima ljudskog organizma, a osobito su učestale u područjima gdje se najčešće odvijaju alergijske reakcije kao što su nos, pluća, grlo, koža i gastrointestinalni trakt. Kod djece s dvoje alergičnih roditelja vjerojatnije će se razviti alergija nego kod djece s jednim alergičnim roditeljem. Hrana na koju će dijete reagirati, najčešće je ona koju često konzumiraju.

Djeca predškolske dobi ponekad prerastu alergije na hranu, dok kod odraslih to nije slučaj. Zbog svega navedenog, poseban oprez opravdan je kod djece. Roditelji, liječnici, učitelji i odgojitelji moraju znati kako zaštititi djecu od hrane na koju su alergična, uključujući davanje određenih lijekova, dok u vrtićima i školama moraju postojati upute i razrađen plan postupanja kod svake vrste hitnog slučaja.



*Slika 19. Simptomi alergije na hranu kod djece*

<https://www.maminsvijet.hr/briga-o-djeci/alergija-na-hranu-simptomi/>

## **8. ISTRAŽIVANJE**

### *8.1. Uvod*

Zdrava i uravnotežena prehrana ima vrlo bitnu ulogu za pravilan rast i razvoj djece. Djeca trebaju svakodnevno u organizam unositi raznolike hranjive i tijelu potrebne namirnice, vitamine i minerale. Nove spoznaje i saznanja o važnosti zdrave prehrane djece, za roditelje i odgojitelje izrazito su važan segment zbog prenošenja i prihvaćanja takvog načina života od najranijeg djetinjstva. U ovom, istraživačkom dijelu rada želja mi je bila istražiti zadovoljstvo odgojitelja prehranom i jelovnicima u dječjem vrtiću te zdravim navikama i stilom života djece.

### *8.2. Cilj*

Hipoteze:

1. Odgojitelji ne smatraju da je hrana u dječjim vrtićima zdrava i raznolika
2. Postoje odgojitelji koji smatraju da se djeca nedovoljno bave tjelesnim aktivnostima
3. Postoje vrtići koji nemaju sportsku dvoranu niti prostor primjeren za održavanje tjelesnih aktivnosti, nemaju zdravstvenog voditelja i ne provode dovoljno edukacija za odgojitelje na temu važnosti zdrave prehrane djece predškolske dobi

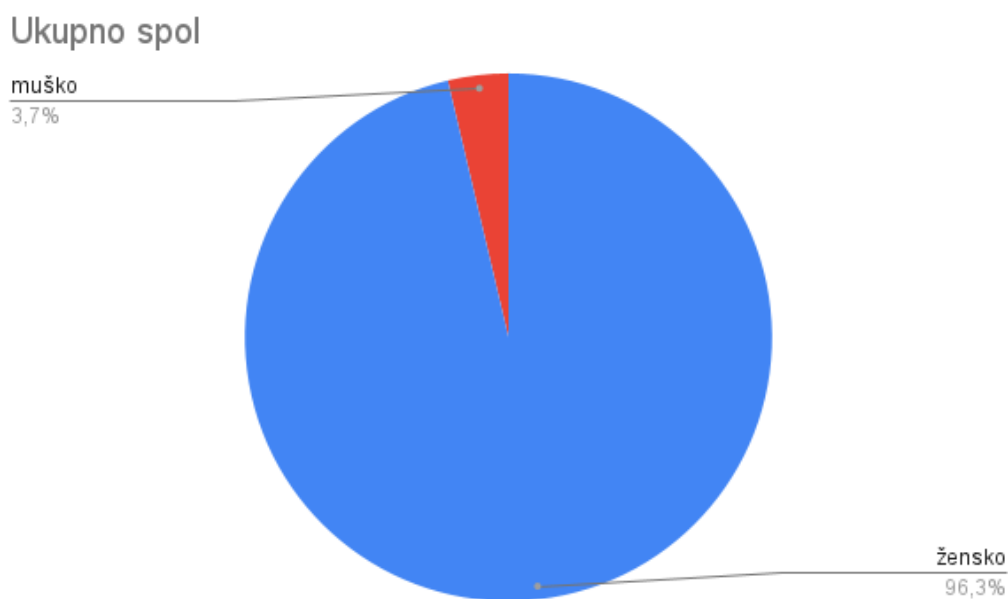
Ciljevi istraživanja:

1. Ispitati informiranost odgojitelja o zdravoj prehrani djece u predškolskim ustanovama
2. Ispitati o učestalosti provođenja tjelesnih aktivnosti s djecom
3. Ispitati o učestalosti poremećaja i posebnih potreba djece što se tiče prehrane
4. Ispitati stavove odgojitelja o potrebi promjene jelovnika i prehrane u dječjim vrtićima
5. Ispitati trebaju li odgojitelji više edukativnih sadržaja na temu važnosti zdrave prehrane djece predškolske dobi

### 8.3. Ispitanici i metode

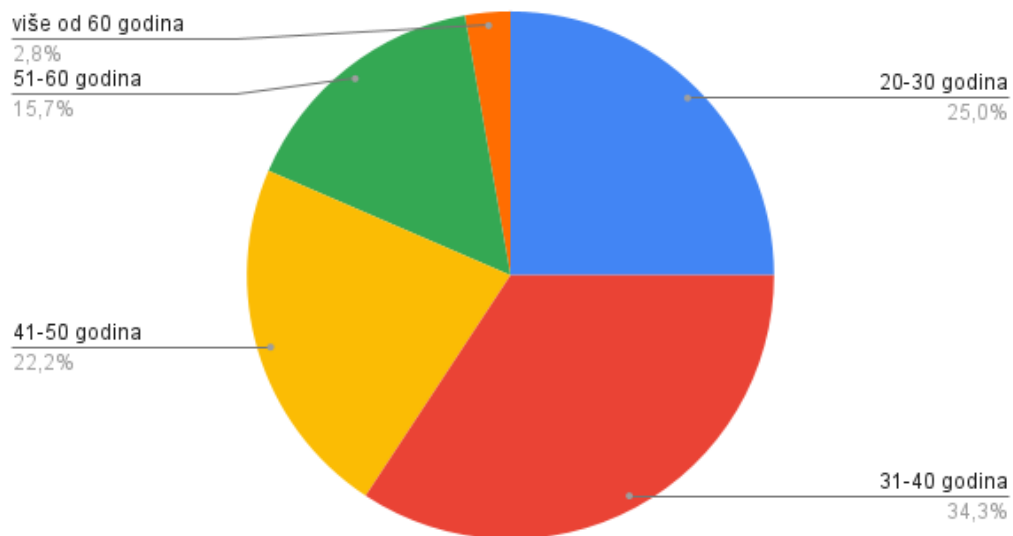
Istraživanje je provedeno u tri gradska i jednom privatnom dječjem vrtiću na području grada Zagreba. Uzrok obuhvaća 108 odgojitelja djece rane i predškolske dobi. Kao instrument istraživanja i način prikupljanja podataka koristila se anketa koja je provedena u potpunosti anonimno i sastoji se od 26 pitanja. Anketa je podijeljena u dva dijela, opći i specifični dio. Opći, odnosno prvi dio ankete sastoji se od 5 pitanja koja se odnose na spol, godine radnog iskustva, dob, vlasništvo dječjeg vrtića i obrazovanje odgojitelja. Drugi dio, specifični dio ankete, sastoji se od 21 pitanja, a odnosi se na informiranost i znanje odgojitelja o važnosti zdrave prehrane djece rane i predškolske dobi, o načinu prehrane i obrocima u dječjem vrtiću, o poremećajima i specifičnostima u prehrani djece rane i predškolske dobi, učestalosti pojave alergija na određene namirnice, učestalosti provođenja sportskih aktivnosti u dvorani i na svježem zraku te potrebama provođenja edukacija odgojitelja na temu važnosti zdrave prehrane djece rane i predškolske dobi.

### 8.4. Rezultati



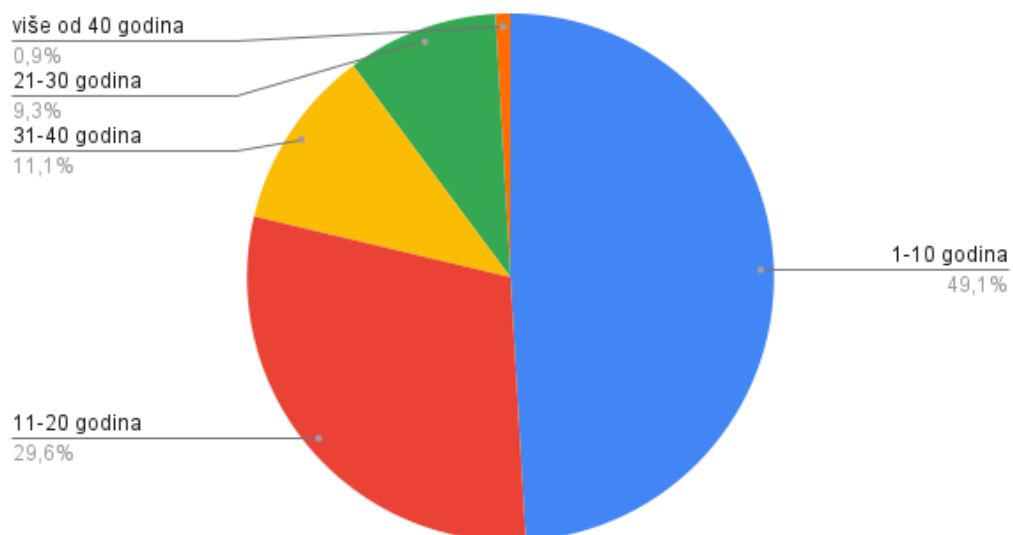
Graf 8.4.1. Prikaz odgojitelja prema spolu

### Ukupno vaša dob



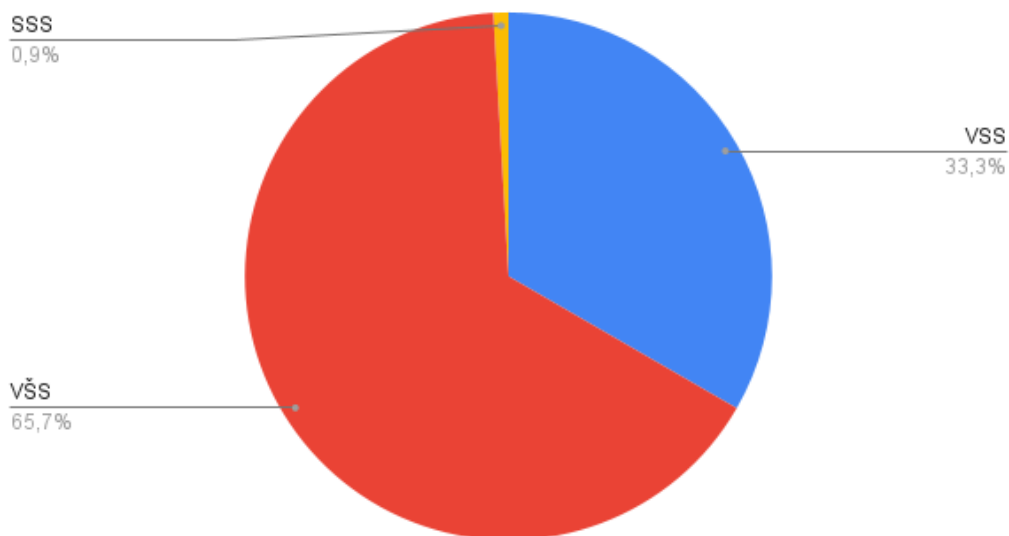
Graf 8.4.2. Prikaz odgovora na pitanje o dobi odgojitelja

### Ukupno godine staža u dječjem vrtiću



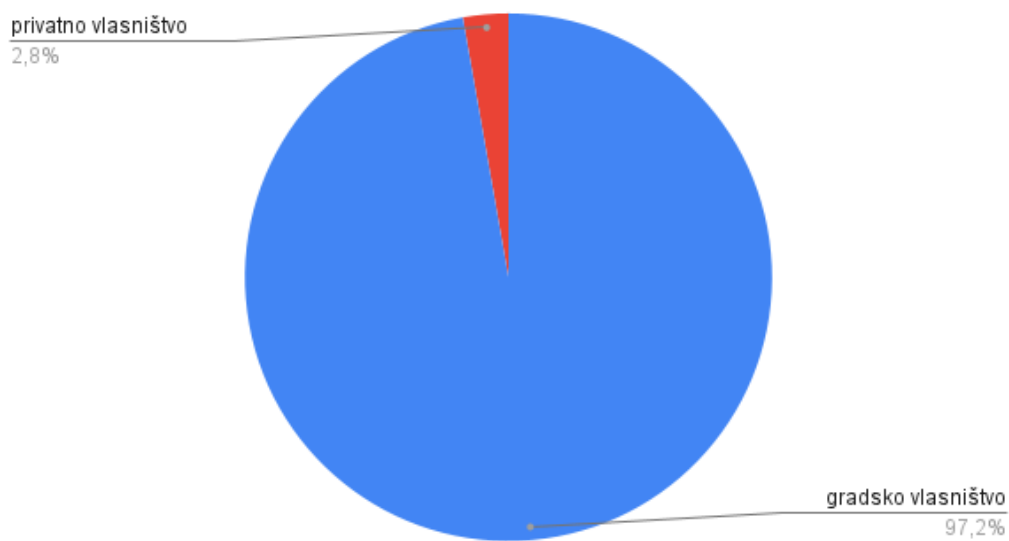
Graf 8.4.3. Prikaz radnog iskustva ispitanika

#### Ukupno obrazovanje



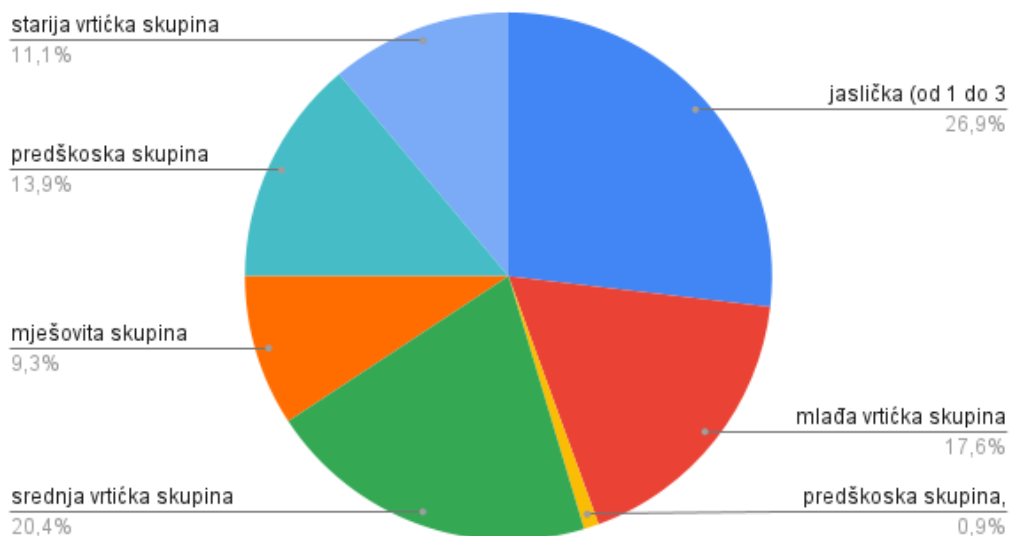
*Graf 8.4.4. Prikaz obrazovanja odgojitelja*

#### Ukupno vrtić u kojem radite je



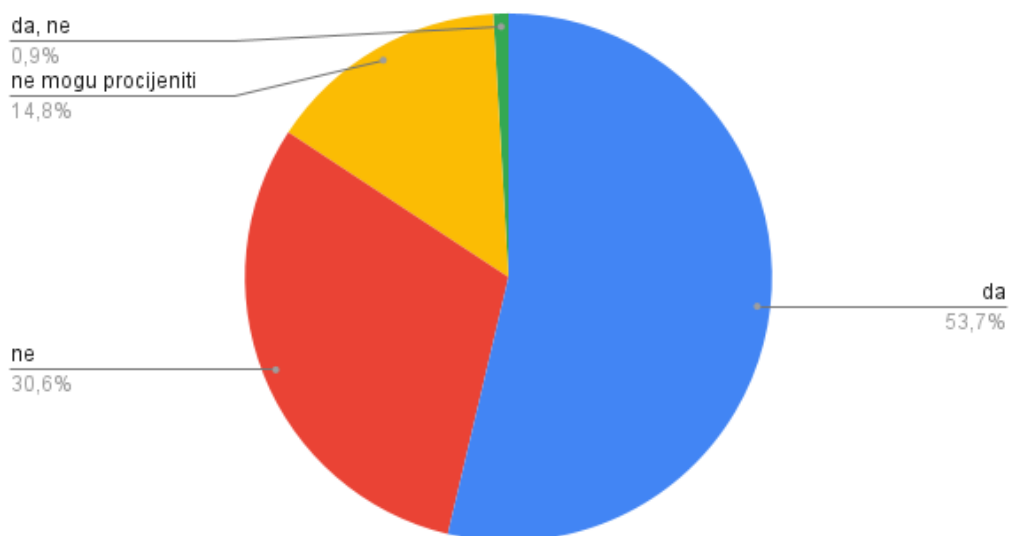
*Graf 8.4.5. Prikaz zaposlenih odgojitelja u odnosu na vlasništvo dječjeg vrtića*

### Ukupno skupina u kojoj radite



Graf 8.4.6. Prikaz odgovora odgojitelja na pitanje o dobnoj skupini u kojoj rade

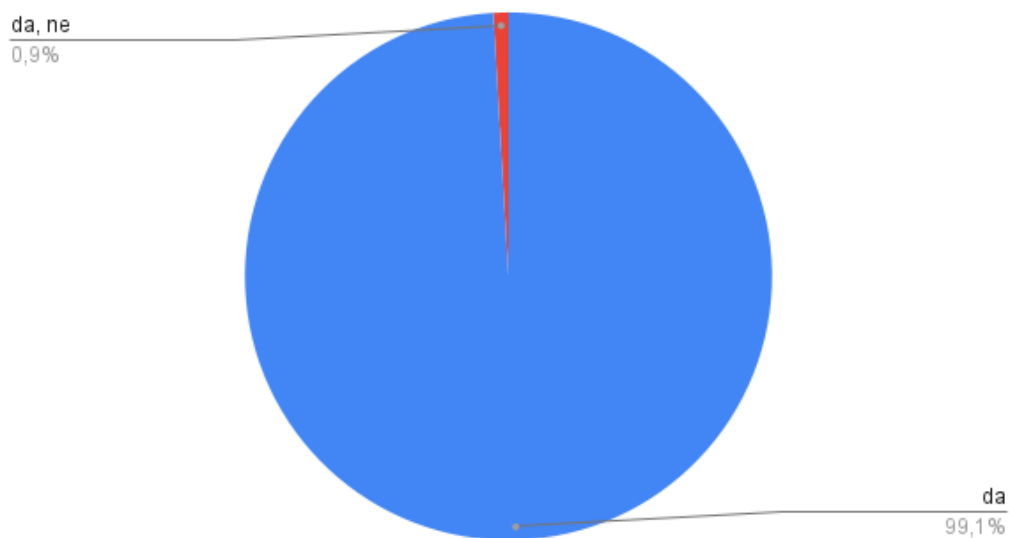
### Ukupno Smatrate li da je prehrana u vrtićima zdrava i kvalitetna?



Graf 8.4.7. Prikaz odgovora odgojitelja o zdravoj i kvalitetnoj prehrani u dječjim vrtićima

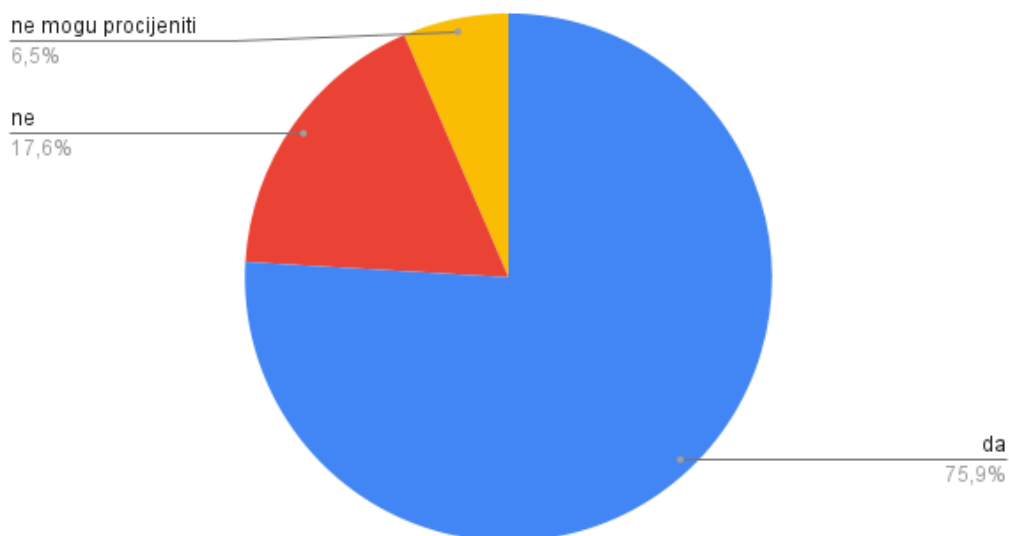


Ukupno Mislite li da je doručak važan obrok za djecu?



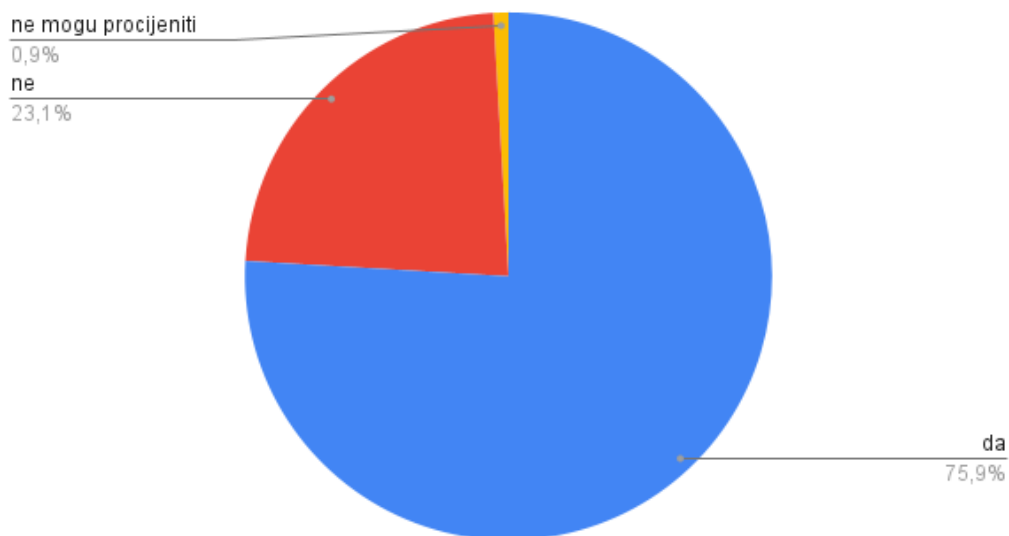
*Graf 8.4.8. Mišljenje odgojitelja o važnosti konzumiranja doručka kod djece*

Ukupno Sadrži li prehrana u vrtićima dovoljno raznolikog povrća?



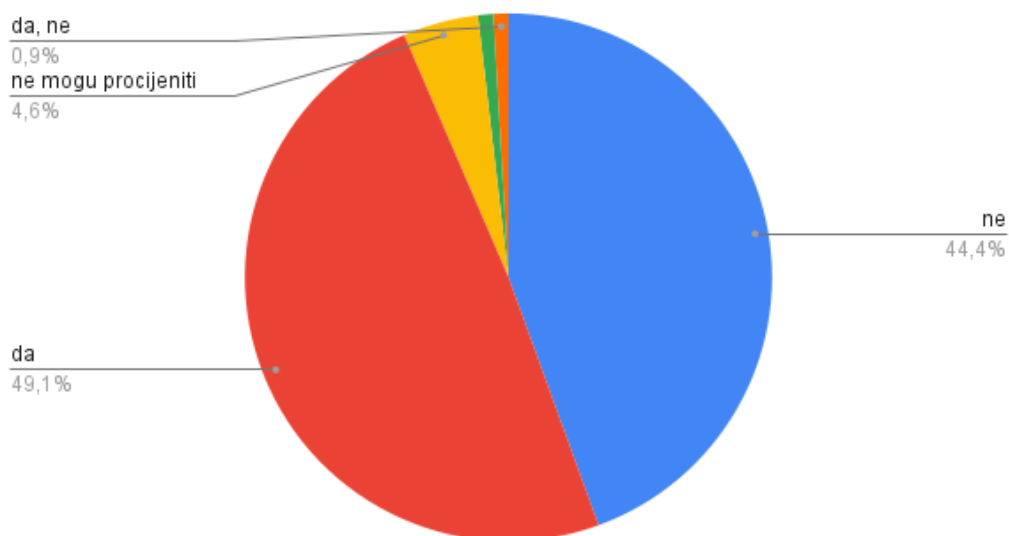
*Graf 8.4.9. Prikaz odgovora odgojitelja o raznolikosti povrća u dječjim vrtićima*

### Ukupno Smatrate li da djeca u vrtiću jedu dovoljno voća?



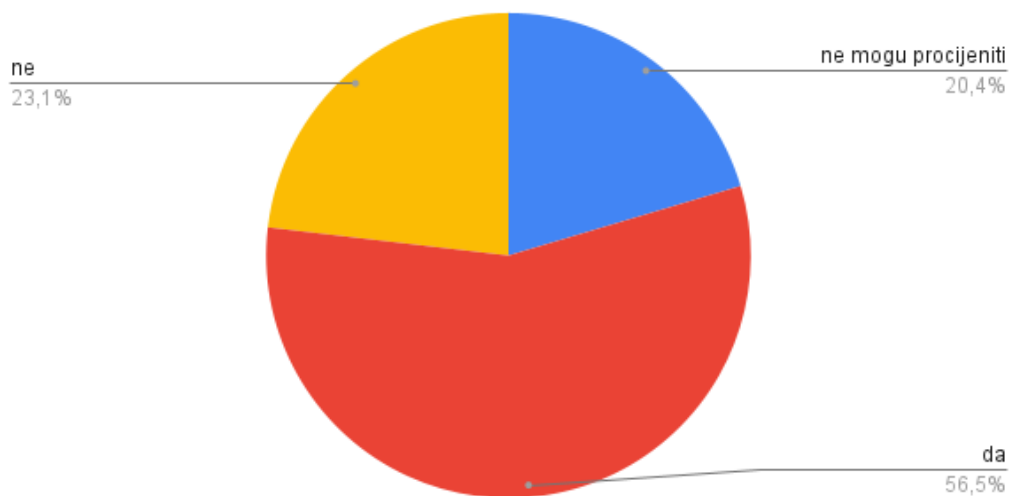
Graf 8.4.10. Prikaz mišljenja odgojitelja o dovoljnom konzumiranju voća

### Ukupno Dobivate li dovoljne količine hrane za svaki obrok?



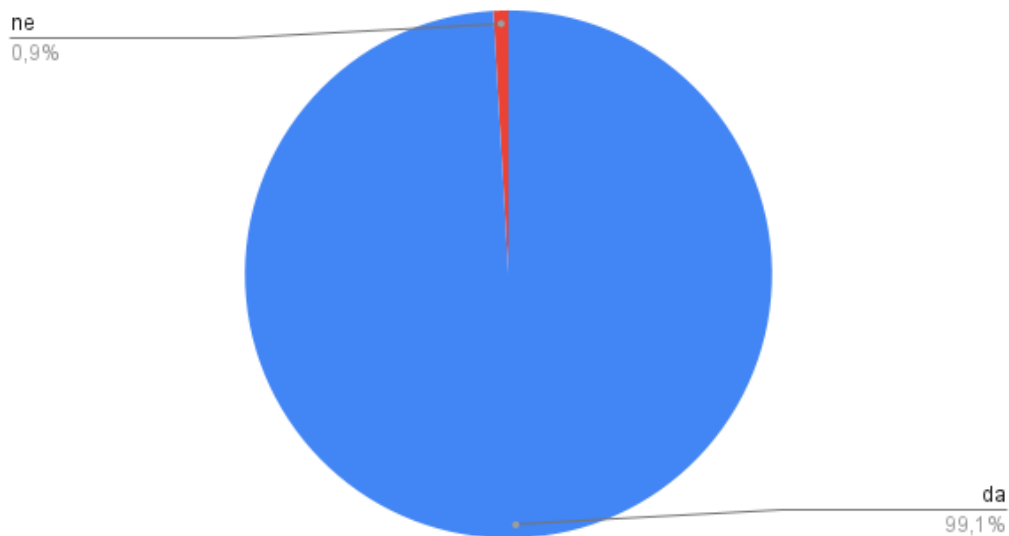
Graf 8.4.11. Prikaz odgovora odgojitelja o dovoljnoj količini hrane za obrok u dječjim vrtićima

Ukupno Smatrate li da se jelovnici u dječjim vrtićima trebaju mijenjati?



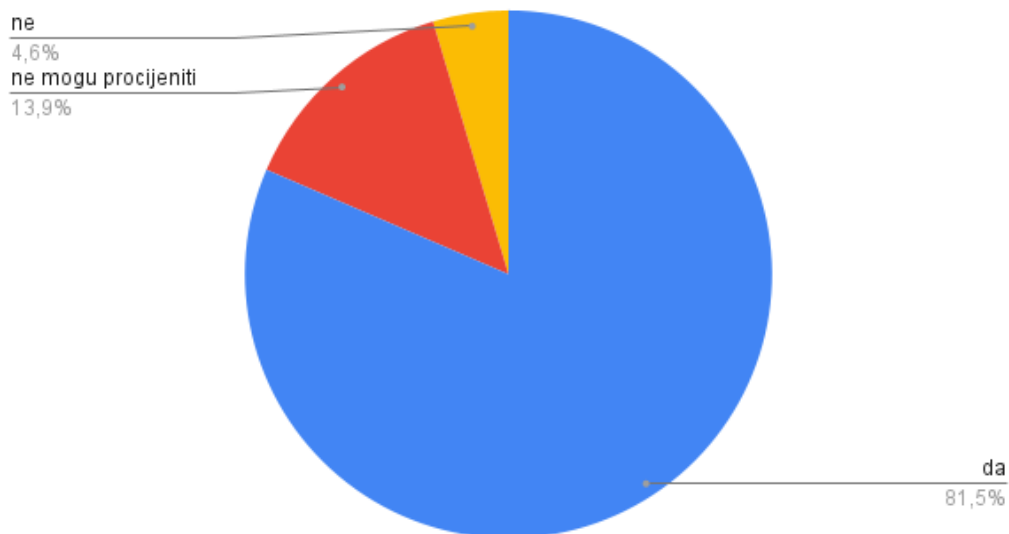
Graf 8.4.12. Prikaz odgovora odgojitelja o kvaliteti jelovnika u dječjim vrtićima

Ukupno Ima li vrtić u kojem radite zdravstvenog voditelja?



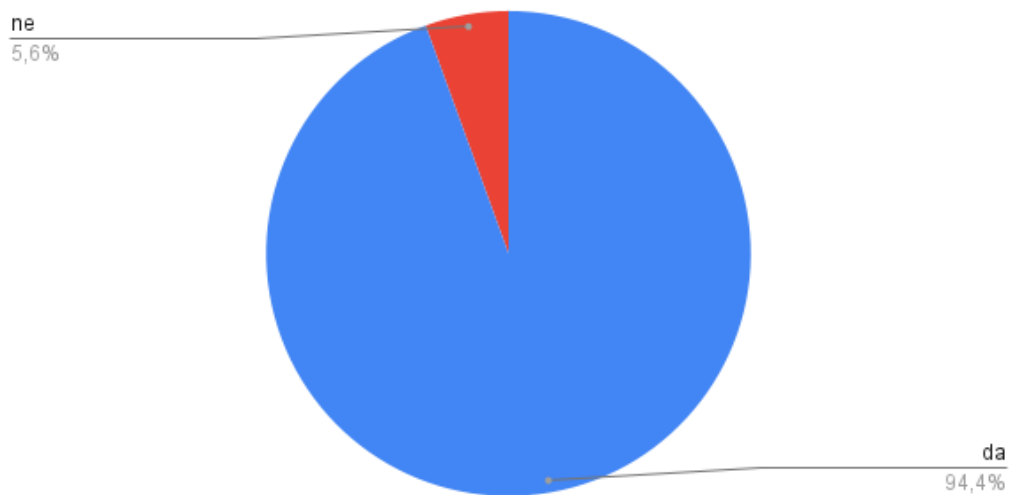
Graf 8.4.13. Prikaz uključenosti zdravstvenog voditelja u ustanovama za rani i predškolski odgoj

Ukupno Primjećujete li da se djeca sve češće nezdravo hrane?



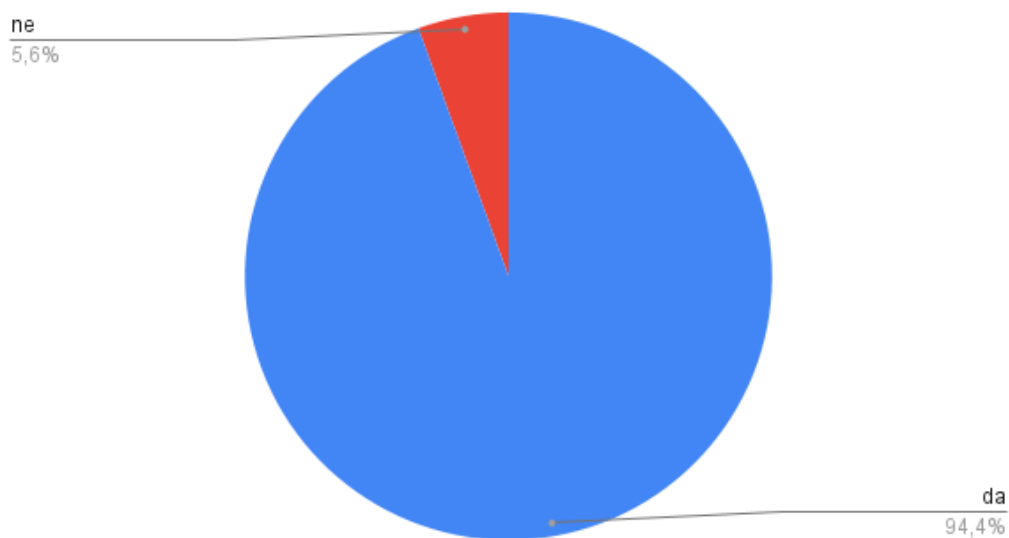
Graf 8.4.14. Mišljenje odgojitelja o sve češćoj konzumaciji nezdrave hrane kod djece

Ukupno Imaju li djeca u vrtiću u svakom trenutku dostupnu bocu s vodom?



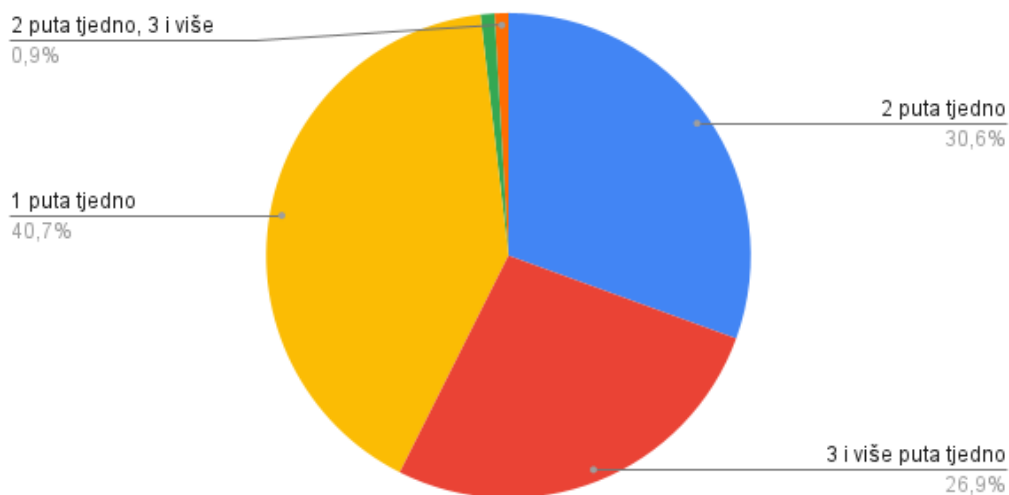
Graf 8.4.15. Prikaz postotka dostupnosti vode djeci u ustanovama za rani i predškolski odgoj

Ukupno Ima li vrtić u kojem radite sportsku dvoranu?



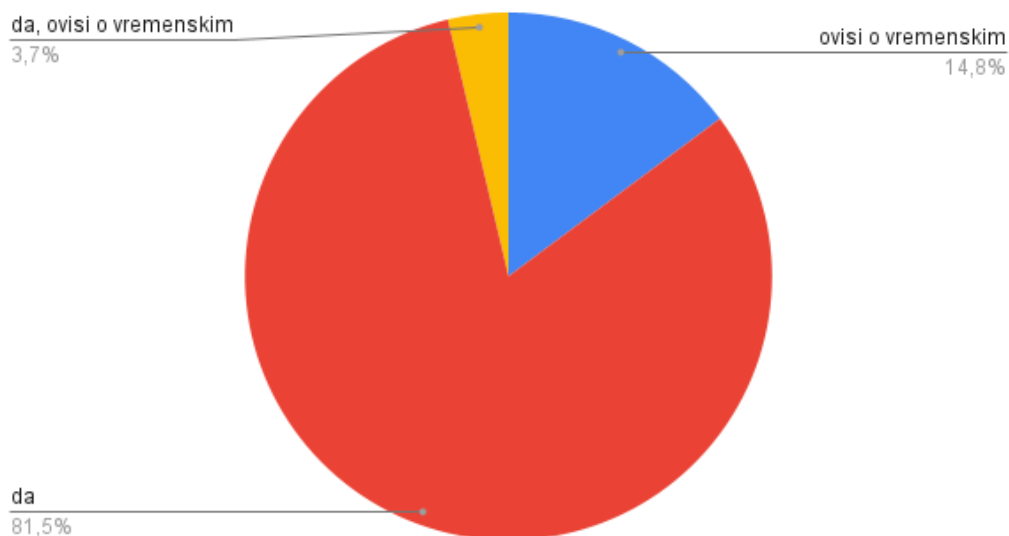
Graf 8.4.16. Postotak posjedovanja sportske dvorane u dječjim vrtićima

Ukupno Koliko puta tjedno provodite s djecom tjelesne aktivnosti?



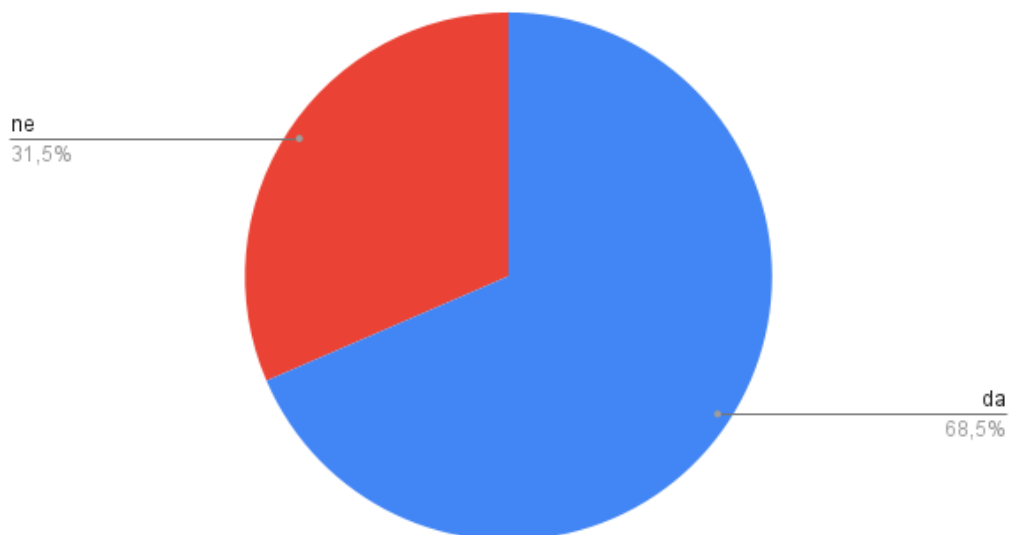
Graf 8.4.17. Postotak provođenja tjelesnih aktivnosti u odgojno-obrazovnom radu

### Ukupno Boravite li svakodnevno s djecom na svježem zraku?



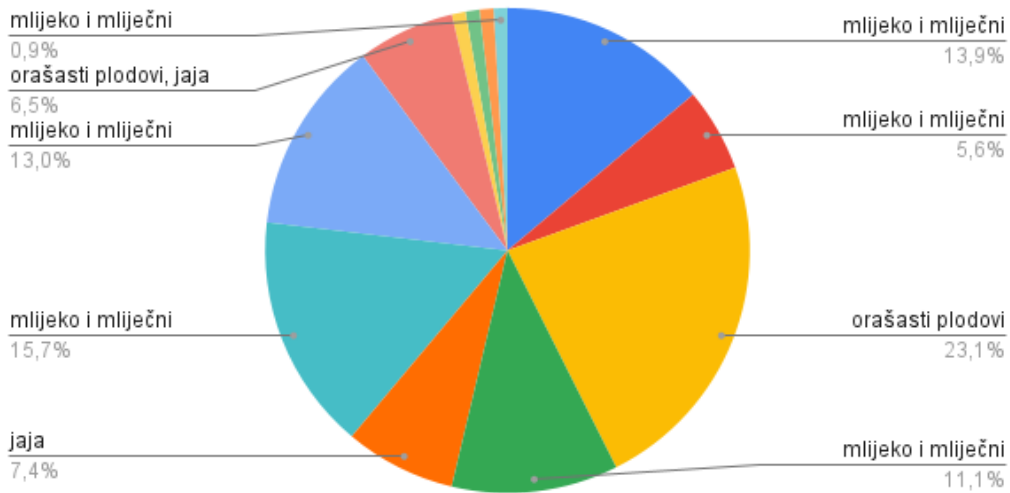
Graf 8.4.18. Postotak učestalosti provođenja boravka na zraku u odgojno-obrazovnom procesu

### Ukupno imate li u svojoj skupini djecu alergičare?



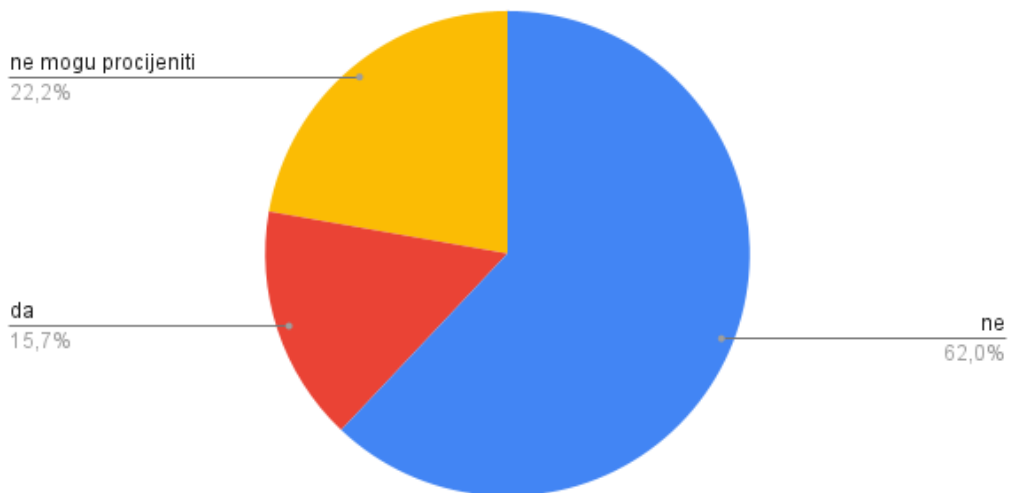
Graf 8.4.19. Postotak alergične djece u odgojno-obrazovnoj skupini

Ukupno S kojim alergenom ste se najčešće susreli u dječjoj dobi?



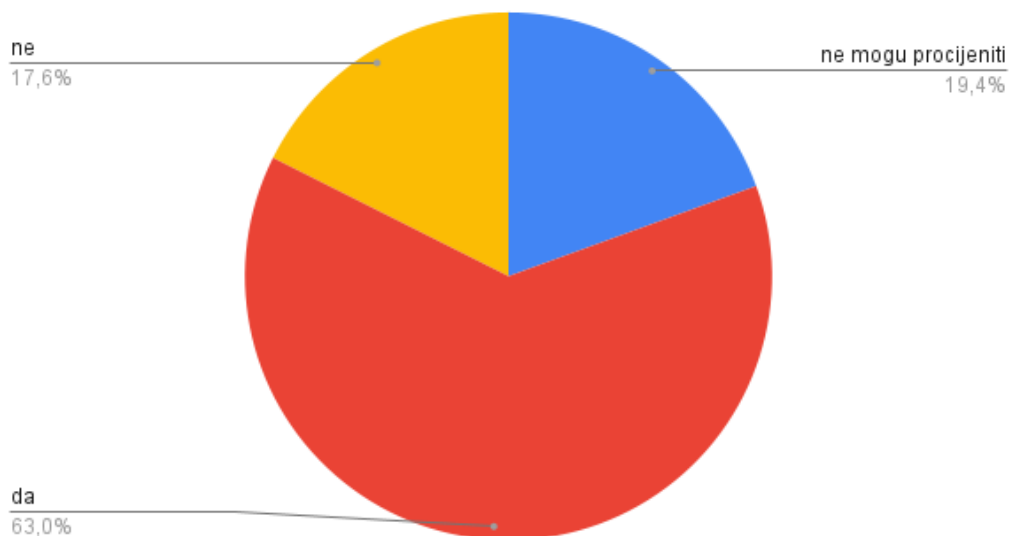
Graf 8.4.20. Postotak najčešćih alergena u ranoj i predškolskoj dobi

Ukupno Smatrate li se dovoljno educirani za provedbu odgojno obrazovnog rada s djecom s posebnim potrebama?



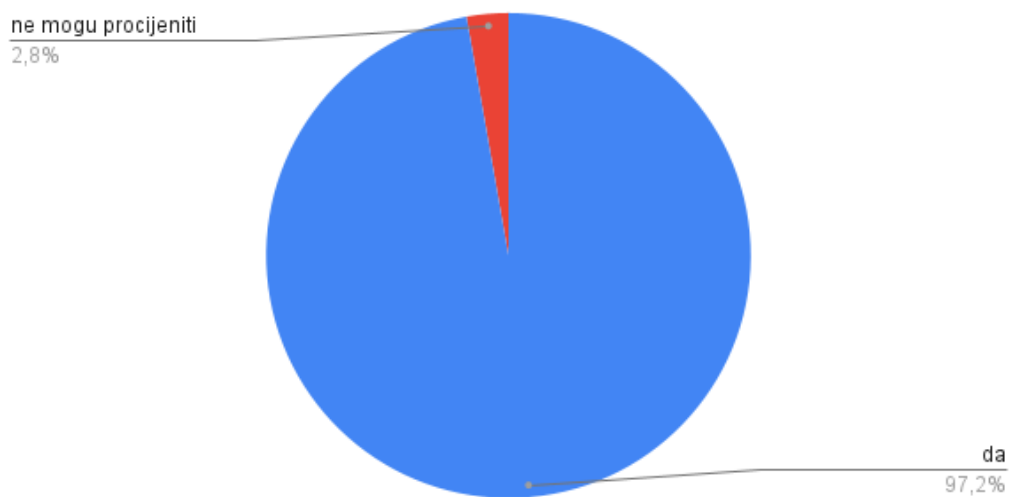
Graf 8.4.21. Postotak odgojitelja koji se smatraju dovoljno kompetentni za rad s djecom s posebnim potrebama

Ukupno Primjećujete li da je sve više pretile djece?



Graf 8.4.22. Postotak mišljenja odgojitelja o sve učestalijem problemu pretile djece

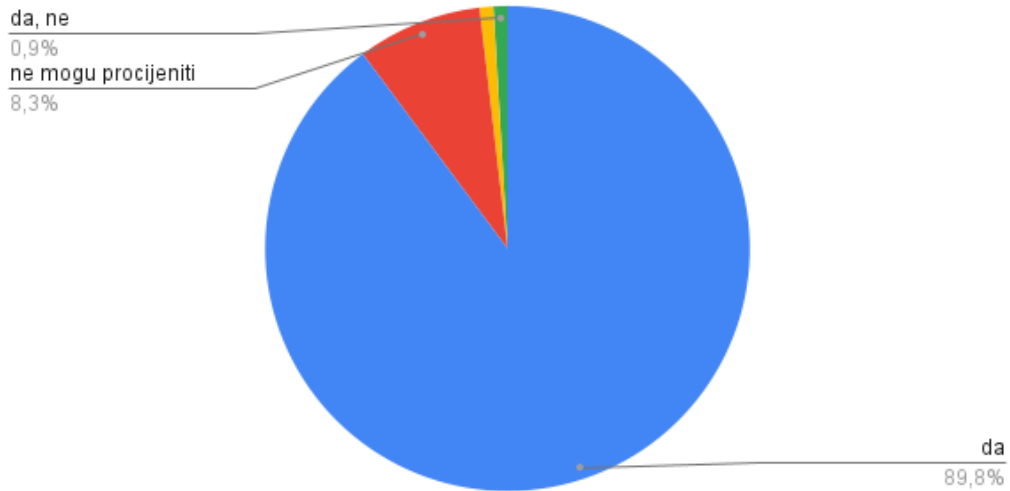
Ukupno Smatrate li da su djeca danas previše izložena raznim ekranima?



Graf 8.4.23. Prikaz mišljenja odgojitelja o izloženosti djece raznim ekranima

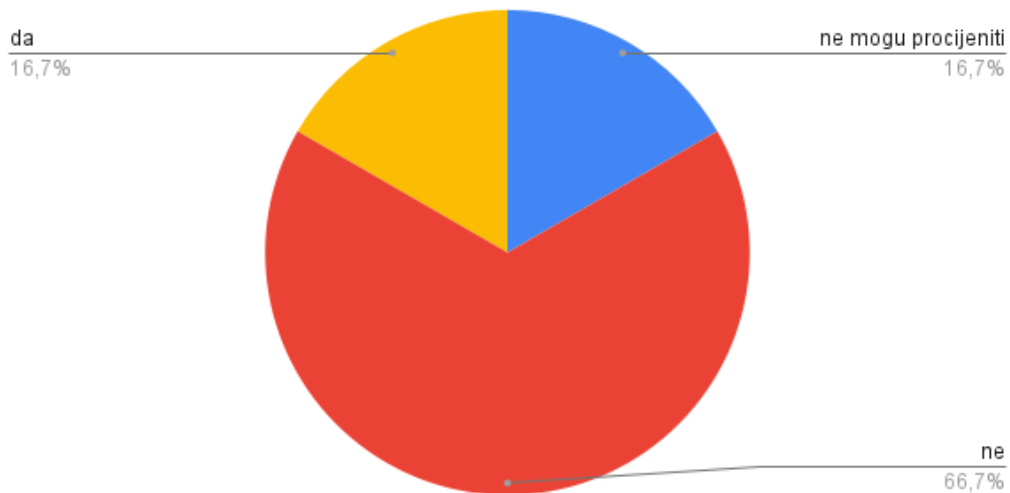


Ukupno Smatrate li da izloženost ekranima loše utječe na razvoj djece?



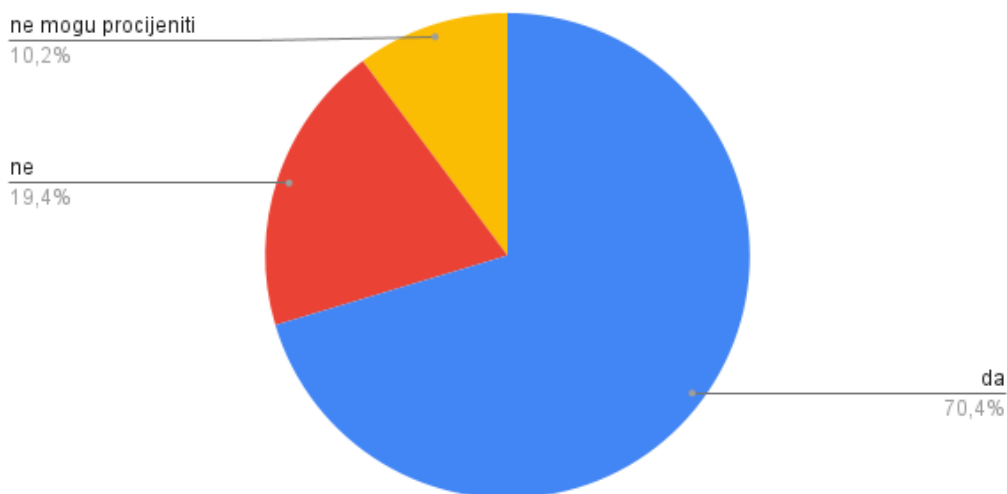
*Graf 8.4.24. Prikaz mišljenja odgojitelja o razvoju djece s obzirom na sve češću izloženost modernoj tehnologiji*

Ukupno Nudi li vam vrtić u kojem radite potrebne edukacije na temu zdrave prehrane djece predškolske dobi?



*Graf 8.4.25. Prikaz provođenja edukacija o zdravoj prehrani u dječjim vrtićima*

### Ukupno Smatrate li da su odgojiteljima potrebne takve vrste edukacija?



Graf 8.4.26. Prikaz mišljenja odgojitelja o potrebi za edukacijama na temu zdrave prehrane

#### 8.5. Rasprava

Provedeno istraživanje prikazuje kako veći broj ispitanika smatra da je prehrana u vrtićima zdrava i raznolika, 53,7%. Unatoč tome, istraživanje je pokazalo kako odgojitelji smatraju da trebaju više edukacija na temu zdrave prehrane, što možemo potvrditi rezultatom odgovora na pitanje “Smatrate li da su odgojiteljima potrebne takve vrste edukacije?” Na navedeno pitanje pozitivno je odgovorilo 70,4% ispitanika. Iz provedenog istraživanja možemo zaključiti kako sve veći broj odgojitelja primjećuje problem prečeste izloženosti djece ekranima. Mišljenja sam da je do takvog rezultata došlo jer se u odgojno-obrazovnim skupinama odgojitelji sve češće susreću s pretilom djecom, što možemo potvrditi rezultatom odgovora na pitanje “Primjećujete li da je sve više pretile djece?” Na navedeno pitanje pozitivno je odgovorilo 63% ispitanika. Također, u većini vrtića odgojitelji jednom tjedno provode tjelesne aktivnosti s djecom, što potvrđuje postotak od 40,7%, 30,6% odgojitelja odgovorilo je da dva puta tjedno provode tjelesne aktivnosti, a tek 26,9% odgojitelja provodi 3 i više puta tjedno tjelesne aktivnosti. Provedeno istraživanje pokazalo je da odgojitelji svakodnevno borave s djecom na svježem zraku, što potvrđuje postotak od 81,5% pozitivnih odgovora, a 14,8% odgojitelja boravak na svježem zraku provodi ovisno o vremenskim prilikama. Budući

da većina ispitanika radi u vrtiću koji je u gradskom vlasništvu, njih 97,2%, potvrđeno je kako svi gradski vrtići imaju zdravstvenog voditelja, dok njih 2,8% odgojitelja koji rade u vrtiću koji je u privatnom vlasništvu nemaju. Smatram da je to vrlo bitan podatak jer je istraživanje pokazalo da odgojitelji sve češće u skupini imaju djecu alergičare, 68,5%, a većina se smatra, 62%, nedovoljno kompetentnima za provođenje odgojno-obrazovnog procesa sa djecom s posebnim potrebama. Na pitanja o raznolikosti povrća i učestalosti konzumacije voća u ustanovama ranog i predškolskog odgoja većina ispitanika smatra da djeca jedu dovoljno voća i da je povrće u dječjim vrtićima raznoliko, 75,9%. 23,1% ispitanika smatra da djeca ne jedu dovoljno voća u dječjim vrtićima, odnosno 17,6% smatra da je povrće nedovoljno raznoliko. 0,9% ispitanika ne može procijeniti jedu li djeca dovoljno voća i 6,5% ispitanika ne može procijeniti o raznolikosti povrća u dječjim vrtićima. Na pitanje "Ima li vrtić u kojem radite sportsku dvoranu?" većina ispitanika odgovorila je potvrdno, 94,4%, što mi je posebno privuklo pažnju, dok je samo 5,6% odgovorilo da nema.

#### *8.6. Zaključak*

Iz ovog istraživanja možemo zaključiti:

1. Većina odgojitelja smatra da je prehrana u dječjim vrtićima zdrava i raznolika (53,7%)
2. Većina odgojitelja smatra da dječji vrtići nude nedovoljno edukacija na temu zdrave prehrane djece, (66,7%) i da je potrebno uvesti više takvih edukacija, (70,4%)
3. Većina odgojitelja provodi tjelesne aktivnosti s djecom jednom tjedno (40,7%), dva puta tjedno provodi (30,6%), a tri puta tjedno i više (26,9%)
4. Većina ispitanika smatra da ekrani loše utječu na dječji razvoj (89,8%)
5. Većina odgojitelja ne smatra se dovoljno kompetentnima za rad s djecom s posebnim potrebama (62%)
6. Velik broj ispitanika sve se češće susreće sa porastom broja alergične djece (68,5%) i sa porastom broja pretile djece (63%)
7. U većini vrtića postoji zdravstveni voditelj (99,1%)

## 9. UPOZNAVANJE DJECE SA ZDRAVOM PREHRANOM KROZ AKTIVNOSTI U DJEČJEM VRTIĆU

Zdrava prehrana integrirani je dio odgojno-obrazovnog procesa u dječjim vrtićima. Razvojne zadaće moraju biti osmišljene i planirane tako da omogućuju djeci stjecanje pozitivnih vještina i navika koje su usmjerene na prihvaćanje zdravog načina života već od najranije dobi. Kroz igru dijete započinje svoje prvo učenje i stvara iskustvo istraživanja samoga sebe i svijeta u kojem živi te razvija emocionalne sposobnosti, gradi samopouzdanje, stvara pozitivnu sliku o sebi, razvija govor, socijalno ponašanje i pamćenje. Zadaća odgojitelja je aktivno pratiti djetetove individualne potrebe, pripremati poticajne materijale i aktivnosti te prepoznati i znati iskoristiti potencijale svakog djeteta.

### 1. *Aktivnost*

Sportska aktivnost u dvorani



2. *Aktivnost*

Istraživanje rastresitog materijala, riža u boji



3. *Aktivnost*

Životno-praktične i radne aktivnosti, rezanje voća nožem, imenovanje voća, istraživanje mirisa, oblika, teksture, boje i okusa, simbolička igra u centru kuhinje



4. *Aktivnost*

Prenošenje jaja žlicom, vježbanje ravnoteže, preciznosti, razvoj koordinacije oko-ruka



5. *Aktivnost*

Sadnja i briga o sadnicama voća i povrća, praćenje rasta i razvoja, uočavanje promjena, shvaćanje važnosti vode, promatranje ploda



6. *Aktivnost*

Istraživanje rastresitog materijala, brašno, pisanje po brašnu raznim predmetima, multisenzorna aktivnost



7. *Aktivnost*

Razvrstavanje otpada





8. *Aktivnost*

Spoznaja i promatranje raznog povrća i voća na temelju vizualne percepcije



9. *Aktivnost*

Dostupnost vode u svakom trenutku





10. *Aktivnost*

Razvrstavanje jaja, razvoj koordinacije, pažnje, spretnosti, strpljenja i ustrajnosti, imenovanje boja



11. *Aktivnost*

Cijeđenje voća, spoznaja o zdravim napitcima, istraživanje okusa, mirisa i boje



12. *Aktivnost*

Rezanje voća nožem



13. *Aktivnost*

Zdravi voćni ražnjići



## 10. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je približiti važnost konzumiranja zdrave prehrane već od najranije dobi. U današnje vrijeme sve smo više svjedoci ubrzanog načina života i manjka vremena. Zbog toga sve češće posežemo za brzim rješenjima što se jako odražava u načinu prehrambenih navika i općenito u životu odraslih i djece.

Roditelji i odgojitelji imaju vrlo važnu ulogu u stjecanju pravilnih prehrambenih navika kod djece. Budući da djeca većinu svog vremena provode u dječjem vrtiću, iznimno je važno planiranje vrtićkih jelovnika. Zdravstveni voditelji u suradnji s nutricionistima, a sve to prema smjernicama za pravilnu i uravnoteženu prehranu djece, biraju kvalitetne i nutritivno bogate i zdrave namirnice kako bi se dijete pravilno razvijalo i zadovoljilo potreban ukupni dnevni energetske unos. Također, vrlo je važno zadovoljiti djetetovu prirodnu i urođenu potrebu za kretanjem.

Konzumiranje i stjecanje navika pravilne prehrane te bavljenje fizičkom aktivnošću usko su povezani.

Dječji vrtići svakodnevno ističu važnost i jednog i drugog. Odgojno obrazovne skupine koje rade po cjelodnevnom sportskom programu provode tjelesnu i fizičku aktivnost četiri puta tjedno, dok skupine koje nemaju cjelodnevni sportski program provode ju jednom tjedno. Osim u dvorani, djeci je potreba za kretanjem zadovoljena u svakodnevnoj igri prilikom boravka na zraku.

Promicanjem važnosti pravilne prehrane, bavljenja fizičkom aktivnosti i djelovanjem na takav način, možemo biti sigurni da će djeca imati manju vjerojatnost razbolijevanja i općenito usvojen kvalitetniji način života u odrasloj dobi.

## 11. LITERATURA

- Badrić, M., Prskalo, I. (2010). *Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih*, Hrčak
- Boban Pejić, J. (2007). *Za bebe i djecu*. Zagreb: Planetopija.
- Boban Pejić, J. (2010). *Za bebe i djecu 2*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Borić, N. (2012). *Alergije i kako se s njima učinkovito nositi*. Zagreb: Naklada Selman d.o.o.
- Costin, C. (2010). *Poremećaji prehrane, 100 pitanja i odgovora*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Dolgoff, J. (2012). *Crveno, zeleno, jedi ispravno*. Zagreb: Menart d.o.o.
- Grgurić, J. i suradnici (2004). *Vitamini i minerali u dječjoj dobi*. Zagreb: Klinika za dječje bolesti Zagreb.
- Hiršl - Hećej V. (1993). *Prehrana djece predškolske dobi*. Zagreb: Institut za zaštitu majki i djece.
- Juul, J. (2012). *Hura! Idemo jesti!*. Zagreb: Naklada Pelago.
- Klammrodt, F. (2007). *Prehrana i poremećaji u ponašanju : neusredotočenost, agresivnost, hiperaktivnost: s praktičnim savjetima za roditelje, nastavnike i odgojitelje*. Zagreb: Planetopija.
- Komnenović, J. (2006). *Dječja prehrana od prvog obroka do školske užine*. Zagreb: Naklada Nika.
- Komnenović, J. (2010). *Od prvog obroka do školske užine*. Zagreb: Menart d.o.o.
- Macht, J. (2005). *Moje dijete ne želi jesti: kako pomoći djeci koja odbijaju hranu*. Lekenik: Ostvarenje d.o.o.

- Miljak, A. (1996). Humanistički pristup teoriji i praksi predškolskog odgoja : model  
Izvor. Velika Gorica: Persona
- Mindell, E. (2001). *Biblija zdravog djetinjstva: prehrambeni vodič za roditelje*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Percl, M. (1999). *Prehrana djeteta: kako pravilno hraniti dijete od začeca do adolescencije*. Zagreb: Školska knjiga.
- Perlmutter, D., Loberg, K. (2010). *Inteligentna prehrana*. Zagreb: Znanje d.d.
- Rečić, M. (2006). *Zašto je važna prehrana*. Đakovo: Tempo.
- Šimić, I. (2018). *Biljna prehrana za djecu vrtićke dobi*. Čakovec: Dvostruka duga d.o.o.
- Štimac, D. i suradnici (2017). *Debljina – klinički pristup*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Šupe, A. (2019). *Istine i laži o hrani*. Šibenik: Tragom d.o.o.
- Vučemilović, Lj. (2007). *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi: preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanju prehrane djece u dječjem vrtiću*. Zagreb:
- Hrvatska udruga medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba: Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Sektor Predškolski odgoj.

## **IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA**

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

---

Iva Kunčak