

Tjelesna aktivnost i prehrambene navike djece predškolske dobi

Burigo, Petra

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

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:147:362171>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-23**

Repository / Repozitorij:

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



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

PETRA BURIGO

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

Završni rad

Petrinja, rujan, 2021.

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

PETRA BURIGO

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

Završni rad

**Mentor rada:
Doc.dr.sc. Marija Lorger**

Petrinja, rujan, 2021.

Sadržaj:

1. Uvod.....	1
2. Važnost tjelesne aktivnosti i „zamke“ tehnologije.....	3
2.1. Igra kao kineziološka aktivnost.....	4
2.2. Jednostavni sadržaji tjelesnoga vježbanja.....	7
2.3. Složeniji sadržaji tjelesnoga vježbanja.....	8
3. Uloga roditelja i odgojitelja u tjelesnim aktivnostima.....	9
4. Prehrana djece predškolske dobi.....	11
4.1. Važnost zdrave prehrane.....	13
4.2. Posljedice učestalog konzumiranja brze hrane.....	16
5. Dosadašnja istraživanja.....	17
5.1. Kineziološki sadržaji djece predškolske dobi.....	17
5.2. Prehrambene navike djece predškolske dobi.....	19
6. Zaključak.....	21
7. Literatura.....	22
8. Izjava	24

Sažetak

Završni rad temeljen je na analizi literature koja se bavi tematikom tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi i prehrambenim navikama u istom uzrastu. Temeljem pregledane literature može se zaključiti da je važnost tjelesne aktivnosti vrlo naglašena za pravilan rast i razvoj djece predškolske dobi. Također se ističe i potreba svakodnevnog tjelesnog vježbanja s obzirom na sve veći broj djece koja i u ovoj ranoj dobi djetinjstva posežu za virtualnim zabavnim igricama koje mogu vezati dijete uz ekran i po nekoliko sati, ako se nedovoljno kontrolira njegov pristup modernoj tehnologiji, odnosno vrijeme koje provodi u takvoj vrsti zabave. Kroz spomenutu analizu također se naglašava potreba usvajanja zdravih prehrambenih navika djece kako bi ih zajedno sa navikom tjelesnog vježbanja „ponijeli“ kasnije u život i tako podigli osobnu kvalitetu življenja.

Ključne riječi: djeca, igra, kineziološke aktivnosti, zdrava prehrana

Abstract

The final paper is based on the analysis of the literature dealing with the topic of physical exercise of preschool children and eating habits at the same age. Based on the reviewed literature, it can be concluded that the importance of physical activity is highly emphasized for the proper growth and development of preschool children. The need for daily physical exercise is also emphasized, given the growing number of children who, in this early childhood, reach for virtual entertainment that can tie the child to the screen for several hours if you don't control over his access to modern technology, or time spent in that kind of fun. The mentioned analysis also emphasizes the need to adopt healthy eating habits of children in order to "take" them later in life together with the habit of physical exercise and raise their personal quality of life in future.

Key words: children, play, physical activities, healthy eating

1. Uvod

Tjelesna aktivnost i prehrana svrstavaju se među najznačajnije životne čimbenike, počevši od najranije dobi. Čovjeka kao ljudsko biće predstavlja skup različitih segmenata.

Svaki pojedinac razmišlja, društven je te neprekidno u pokretu. Da bi uspijevao obavljati sve svoje zadaće, potrebna mu je i vanjska i unutarnja snaga te izdržljivost, što proizlazi iz redovitih tjelesnih aktivnosti i zdravih prehrambenih navika s čime valja početi u predškolskoj dobi.

Dakle, dijete je aktivno ljudsko biće koje tek razvija svoje fizičke, psihološke, emocionalne i mentalne sposobnosti. Kako bi u tome bilo uspješno, tako svako dijete mora redovito vježbati, ali i imati redovite te zdrave obroke čemu ih valja učiti odmalena. Djeca u predškolskom razdoblju uče, stvaraju, razvijaju i usvajaju vještine, sposobnosti, mogućnosti i navike koje im potom ostaju usađene za cijeli život.

Zahvaljujući redovitoj tjelesnoj aktivnosti djeca razvijaju svoj unutarnji i vanjski svijet, jačaju imunitet koji se dodatno poboljšava u skladu sa zdravom i raznovrsnom hranom. Upravo spomenuti elementi predstavljaju glavnu okosnicu ovoga rada koji je podijeljen na šest osnovnih poglavlja.

Prvo poglavlje čini uvodni dio u kojem se najavljuje tema rada i svi njegovi dijelovi od kojih je sastavljen. U drugom se poglavlju ističe koliko je važna tjelesna aktivnost za djecu predškolske dobi. Što je dijete aktivnije, to ima bolje predispozicije za kasniji život. Također, djeca koja su tjelesno aktivna razvijaju svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti, ali i organizam u cijelosti. Zahvaljujući vježbanju djeca se jednostavnije i brže socijaliziraju. S druge se pak strane naglašava snažan utjecaj tehnologije koja djecu polako, ali sigurno usmjeravaju prema pasivnom korištenju slobodnog vremena što potiče brojne ozbiljne probleme ako se dječji boravak pred ekranima ne stavi pod nadzor.

Poseban naglasak stavljen je na igru kao početnu tjelesnu aktivnost djeteta. Igra djeluje na dječji fizički, psihički, mentalni i emocionalni sklop. Djeca koja se igraju lakše sklapaju prijateljstva i prije su prihvaćena od strane svojih vršnjaka. Osim što se kreću i jačaju tijelo, igra pridonosi i razvoju govora i lakšoj komunikaciji. Poslije igre djeca prakticiraju jednostavne i složene vrste tjelesnoga vježbanja.

Jednostavnim se vježbama dijete upoznaje sa svijetom aktivnoga vježbanja. Riječ je o vježbama koje postepeno razvijaju dijete iznutra i izvana. Svaku vježbu valja

prilagoditi po pitanju vremena i načina izvođenja. Djeca se međusobno razlikuju prema svojim vještinama, sposobnostima, mogućnostima, izdržljivosti pa prema tim čimbenicima voditelj aktivnosti treba odabrati primjerene vježbe. Od posebne je važnosti dinamičnost tijekom procesa vježbanja jer kod djece predškolske dobi brzo dođe do pada koncentracije. S druge su strane složene tjelesne aktivnosti, tj. vježbe koje se odnose na sat igre i sat tjelesne i zdravstvene aktivnosti. Riječ je o konkretnim vježbama unutar kojih djeca uče i savladavaju određena pravila.

Prilikom uvođenja djeteta u svijet tjelesnih aktivnosti, veliku ulogu imaju roditelji i odgojitelji o čemu se govori u trećem poglavlju rada. Naime, roditelji daju primjer i početni poticaj svojoj djeci od samoga početka, a kasnije im se pridružuju odgojitelji. Zajedničkim snagama potiču djecu da budu što aktivnija jer je vježbanje jedan od glavnih preduvjeta za zdrav život.

Tjelesna aktivnost i prehrana usko su povezani elementi, osobito kada su u pitanju djeca koja su u procesu tjelesnoga razvoja. Prehrana treba biti raznovrsna, valja koristiti sezonske namirnice uz naglasak na svježem voću i povrću, odnosno raznovrsnoj uravnoteženoj prehrani u kojoj djeca dobivaju odgovarajuće udjele vitamina, minerala, ugljikohidrata te ostalih hranjivih sastojaka. Suprotno tome su posljedice konzumiranja brze hrane kojoj podliježu današnje generacije zbog čega se cijeli svijet suočava s problemom pretilosti već od najranije dobi, a isti se problem nastavlja i kasnije u životu.

Brzu hranu ne treba u potpunosti zabraniti jer to može dovesti do kontraefekta, no valja je znati i moći dozirati i jesti samo povremeno u malim količinama. Učestalo konzumiranje brze hrane može dovesti do velikih problema s kojima se djeca teško mogu nositi. Ponajprije, radi se o zdravstvenim problemima i raznim bolestima, a činjenica je i da takva djeca emotivno i psihički „padaju”.

U drugom dijelu rada prikazani su primjeri istraživanja koja su se bavila spomenutom problematikom. Osim vrtića, spomenute spoznaje o dovoljnoj količini tjelesne aktivnosti za dijete i raznovrsnoj pravilnoj prehrani trebaju usvojiti i sami roditelji koji su prvi i najvažniji model ponašanja vlastitoj djeci.

2. Važnost tjelesne aktivnosti i „zamke“ tehnologije

Poznata je činjenica da su djeca prirodno znatiželjna, istražuju i uče, a pritom se veliki dio vremena kreću. Bilo kakva vrsta kretanja može se svrstati u određenu tjelesnu aktivnost.

Vježbanje je od iznimne važnosti za djecu predškolske dobi jer na taj način razvijaju svoj organizam, motoričke i funkcionalne sposobnosti bez kojih se ne bi mogli, na uobičajen i prirodan način, socijalizirati u svojoj okolini. Osim što se razvijaju tjelesno, vježbanje djeci potpomaže i u njihovu mentalnom razvoju jer se uče i usvajaju razna pravila, pokreti, suradnja s drugima, samostalan rad i rad u paru ili skupini, poštovanje, podizanje razine samopouzdanja.

Iako se često naglašava da su tjelesne aktivnosti izuzetno važne za djecu predškolske dobi, promatrajući današnju djecu, uočava se veliki problem koji se odnosi na količinu tjelesne aktivnosti djece. Sve je manje aktivne djece koja se samostalno uključuju i aktiviraju na tjelesne aktivnosti, a sve je veći broj pasivne djece čiju kontrolu nad životom i vremenom postupno preuzima tehnologija, koja ujedno predstavlja i jednu od najvećih prijetnji normalnom djetinjstvu, baš kao i samom procesu odrastanja.

Naime, tehnologija u ovom razdoblju doživljava svoju erupciju i vrhunac. Prisutna je u svim segmentima čovjekova života te kao takva pomaže, ali i odmaže, osobito kada su u pitanju djeca. Tehnologija je svojom pojavom otvorila bezbroj mogućnosti, uvelike olakšala život, no postala je i snažan manipulator koji djecu *vuče* u virtualnost i udaljava ih od stvarnoga svijeta i života. Boje, zvukovi, fotografije, igre...predstavljaju sve ono što djecu privlači toliko snažno da samim time briše granicu i pojam o vremenu.

Rezultat svega toga jest sve veća tjelesna pasivnost koja dovodi do niza drugih problema. Boraveći i provodeći veliki dio vremena na elektroničkim uređajima djeca se izoliraju, osjećaju sve usamljenije, imaju manjak samopouzdanja i samopoštovanja, u potpunosti su izgubljeni u bespućima interneta, postaju razdražljiva, emotivno nestabilna. Zbog svega bi toga valjalo dozirati vrijeme koje dijete provodi na internetu, tj. u svijetu virtualnosti, a više poticati na tjelesno vježbanje i boravak u prirodi kada god to uvjeti dozvoljavaju. „Rana životna dob je povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja. Poznato je da se u tom razdoblju propuštene mogućnosti za utjecaj na razvoj kvalitete i kvantitete svih znanja i sposobnosti ne mogu nadoknaditi u

kasnijim životnim razdobljima ma koliko intenzivirali razvojne poticaje, kako u obitelji kao autonomnoj odgojnoj sredini, predškolskim ustanovama i školama tako i u svim oblicima izvan obiteljskog odgoja” (Pejčić i Trajkovski, 2018, str. 7).

Vrlo je važno istaknuti poveznicu tjelesne aktivnosti i zdravlja jer redovitost u vježbanju umnogome pridonosi smanjenju i prevenciji brojnih bolesti (Mišigoj-Duraković i sur., 2018). Prema tome, činjenica je da bi djeca predškolske dobi trebala usvojiti određene navike koje se povezuju s tjelesnom aktivnošću i spoznati njezinu važnost, potrebu i sve dobrobiti koje sa sobom donosi, a da bi u tome bila uspješna, potrebna im je pomoć i poticaj od strane odraslih koji, uz djecu, trebaju osvijestiti nezamjenjivu ulogu te važnost aktivnoga života.

Djeci tjelesno vježbanje treba znati „približiti“, sukladno njihovim dobnim karakteristikama, a pritom ostati uporan i biti spreman na mnogobrojne izazove. Također, potrebno im je pokazati i dokazati koliko je vježbanje korisno jer će se nakon svake tjelesne aktivnosti osjećati mnogo bolje i biti spremno za iduće aktivnosti tijekom određenoga dana ili vremenskoga razdoblja. Također, potrebno je naglasiti kako voditelji tjelesnih aktivnosti u radu s djecom trebaju paziti na dinamiku i zanimljivost sadržaja koji se djeci nude. Naime, djeci, osobito onoj mlađe dobi, vrlo brzo dosade sve vrste aktivnosti, stoga valja pripremiti više vrsta vježbi i povezati ih u jedan smisleni ciklus koji će djeci biti zanimljiv i održavat će njihovu pažnju te koncentraciju od početka do kraja.

2.1. Igra kao kineziološka aktivnost

Potreba za igrom je u dječjoj prirodi. Igra je aktivnost koju voli svako dijete i to od najranije dobi, a korisna je na nekoliko različitih razina. Osim što uče određena pravila različitih igara, djeca se pritom odlično zabavljaju s vršnjacima, lakše se uklapaju u društvo, uče o međusobnoj suradnji i dogovorima.

Igrajući se, djeca predškolske dobi razvijaju svoj mentalni i emocionalni sklop te nesvjesno obavljaju određenu tjelesnu aktivnost. Također, tijekom igre dijete izvodi različite pokrete, nesvjesno vježba i uživa. „Pojava igre povezana je s određenim tendencijama koje postoje u evoluciji vrsta, a prvenstveno s tendencijom smanjenja biološke određenosti i ograničenosti organizma, koju prati pojava učenja u sve dužem

djetinjstvu, u kojem se izgrađuju oni oblici ponašanja koji su potrebni za opstanak” (Duran, 2001; str. 13).

Igra s vršnjacima oblikuje dijete i na sebi svojstven ga način oblikuje te priprema za odrastanje.

Igra kao takva ukazuje na brojna pozitivna značenja od kojih se posebno ističu sljedeći segmenti (Kosinac, 2011, str. 151):

- „igra je prirodno samoobrazovanje djeteta
- igra je učinkovito sredstvo u razvoju psihosomatskih funkcija
- igra kao aktivnost – dijete se mora igrati – odrasti – raditi
- slobodna igra – unutrašnja pobuda; vođena igra – didaktička igra – podređena ostvarivanju unaprijed postavljenih ciljeva i zadaće
- slobodna igra, osobna kreacija i stvaralaštvo; naučena igra – igra s pravilom, igra bez pravila – doživljaj zadovoljstva kretanja i opuštanja
- igra kao priprema za školu i život – igra važan čimbenik selekcije
- raznovrsnost i karakter igre doprinosi raznovrsnosti i bogatstvu osobina ličnosti
- igra – najranija senzorno-motorička inteligencija – interakcija s okruženjem itd.”

Igra je djetetu važna jer unutar nje ostvaruje svoju slobodu i nesputanost, pomiče granice vremena i prostora, no pomiče se i stupanj djetetova cjelokupnoga razvoja. Dijete najčešće samostalno kreće u igru jer ga ona privlači i istovremeno podučava na specifičan način. Dijete uči samostalno, kao što se samostalno suočava s izazovima, pronalazi rješenja. Igra je osnovna dječja aktivnost i nijedno dijete ne bi smjelo biti zakinuto za istu u svom razdoblju djetinjstva.

Prema navedenim elementima vidljivo je kako igra može biti slobodna, ali i didaktička, tj. određena. Slobodna igra znači apsolutnu dječju slobodu u njezinu izvođenju. U takvu igru dijete ulazi na temelju intrinzične (unutarnje) motivacije, dok didaktičke igre imaju točno određene ciljeve i zadatke koje dijete treba ostvariti. Nadalje, slobodnu igru dijete samostalno kreira, a može sudjelovati u igrama koja imaju ili nemaju pravila. Igre s pravilima od posebne su važnosti jer predstavljaju svojevrsnu pripremu za školu, a i otkrivaju određene crte ličnosti djeteta. Kao što je već ranije spomenuto, igra ima veliku, važnu i nezamjenjivu ulogu što se tiče prilagodbe, prihvaćanja i interakcije djeteta s ostalim vršnjacima.

Kosinac (2011) navodi da igra djetetu otvara vrata slobode, dopušta djetetu da doživi i osjeti svijet oko sebe, što i čini oponašanjem ljudi, životinja, biljaka, odnosa, raznih zvukova... Igra ima veliku ulogu u stvaranju kvalitetne zdravstvene slike djeteta, što znači da pogoduje djetetovu rastu i razvoju, potiče razvoj kognitivnih, fizičkih i psiholoških sposobnosti, a potiče i kvalitetnu socijalizaciju.

Vrlo je važno spomenuti kako dijete upoznaje svijet kroz jednostavne igre koje s vremenom postaju sve kompliciranije i zahtjevnije.

„Igra je utemeljena na raznovrsnim jednostavnim i složenim pokretima. Većina igara sadrži čitav niz raznih pokreta kao: hodanje, trčanje, puzanje, provlačenje, penjanje, skakanje, hvatanje, bacanje, prenošenje, premještanje, slaganje i dr. i na taj način osigurava se raznovrsni utjecaj na dječji organizam. Pokret u igri zavisi od konkretne situacije, a pošto se situacije neprekidno mijenjaju (ovisno o karakteru i sadržaju igre), mijenjaju se i pokreti. (...) Igra omogućuje djetetu da naučene pokrete raznovrsno primjenjuje u različitim situacijama (složenijim situacijama). Na taj način igra postaje korisna i učinkovita metoda u oblikovanju pokreta jer povezuje više dijelova tijela” (Kosinac, 2011, str. 153).

Stevanović (2003) ističe da je igra odgojno sredstvo kojim dijete spontano uči o ponašanju i stječe određena znanja.

Činjenica je kako se dijete može igrati samostalno ili s drugim vršnjacima, a čak i s odraslima. Tijekom igre ulazi u svijet mašte te svakom svojom aktivnošću procesuiru neku napetost i uzbuđenje. Igra pomaže u upoznavanju djetetove okoline i prihvaćanju drugih, a i samo se lakše adaptira i povezuje s vršnjacima. Ta vrsta prihvaćenosti snažno djeluje na emocionalni razvoj. S obzirom na različite vrste igara, razlikuju se i izazovi te prepreke koje dijete mora prijeći. Rješavanje takvih problema olakšava rješavanje problema u kasnijim razdobljima života. Smatra se kako „dijete predškolske dobi koje se puno i predano igra odrast će u osobu koja i rad prihvaća s užitkom i odgovornošću i prima ga kao izazov” (Stevanović, 2003; str. 107).

Igra tako na sebi svojstven način uči dijete i priprema ga za nadolazeće izazove. Jedan od prvih sljedećih izazova svakako predstavljaju konkretne tjelesne aktivnosti i vježbe. Igra je samo prijelazni korak na jedan viši stupanj. U početku je riječ o jednostavnim, a kasnije je sve veći fokus na složenim tjelesnim aktivnostima i vježbama.

2.2. Jednostavni sadržaji tjelesnoga vježbanja

Tjelesne vježbe imaju zajednički cilj i svrhu poboljšanja i očuvanja psiho-fizičkog stanja. Međutim, tjelesne se aktivnosti razlikuju po nizu čimbenika, a ono što je najvažnije, svakako je prilagodba aktivnosti svakom pojedinom djetetu.

Svako se dijete međusobno razlikuje, svako je dijete jedinstvena, neponovljiva jedinka, sastavljena od niza različitih elemenata, uključujući sposobnosti, mogućnosti, vještine... Svako dijete sazrijeva na drugačiji način i različito percipira svijet unutar i oko sebe. Također, djeca na različite načine iskazuju svoje (ne)zadovoljstvo, emocije, potrebe, želje...

Prema svemu navedenom, činjenica je kako su sva djeca međusobno različita, a ta se različitost uvelike očituje i tijekom procesa izvođenja te provedbe tjelesnih aktivnosti. Zbog svega toga vrlo je važno upoznati svako dijete ponaosob kako bi voditelji tjelesnih aktivnosti, većinom su to odgojitelji ako su u pitanju djeca predškolske dobi, znali odabrati, organizirati i provesti aktivnosti s djecom na visokoj i kvalitetnoj razini.

Djecu predškolske dobi treba postepeno uvoditi i prilagođavati na konkretnije tjelesne aktivnosti, zbog čega je nužno započeti s jednostavnim vrstama tjelesnoga vježbanja. U tu se skupinu ubraja spontano, tematsko i jutarnje vježbanje.

Neljak (2009) napominje kako spontano vježbanje podrazumijeva neplanirane tjelovježbene aktivnosti, što znači da ih djeca provode samoinicijativno te tako usavršavaju biotička motorička znanja i sposobnosti. Tematsko vježbanje uključuje jednu planiranu tjelovježbenu aktivnost koju provodi voditelj. Aktivnost mora biti vremenski i dobno prilagođena jer, kao što je ranije spomenuto, djeca se brzo prestanu zanimati za aktivnost ako ista predugo traje te odmah traže novu. Od posebne je važnosti jutarnje vježbanje prije doručka. Djeca se u tom vremenu razbude, oraspolože, protegnu svoje tijelo i kao takvi su spremni za ostale aktivnosti koje su predviđene toga dana.

Žagar Kavran (2015) navodi kako jutarnja tjelovježba vrlo pozitivno utječe na psihofizički status predškolske djece, podiže njihovo raspoloženje i unosi vedro ozračje unutar cijele skupine.

Na ovakav se način djeca postupno uvode u svijet redovitih vježbi. Važno je da voditelj tjelesnih aktivnosti ne stvara pritisak, ne požuruje i bude strpljiv ukoliko dijete ili više njih sporije usvaja i izvodi vježbu. Svakom djetetu valja prići smireno i oprezno te

mu strpljivo ponoviti upute, a ujedno i pokazati kako pravilno odraditi zadanu vježbu. Na taj će se način dijete osjećati ugodno i prihvaćeno, što se pretvara u dodatnu motivaciju i poticaj za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima.

Općenito, tjelesno vježbanje, tj. sport predstavlja svojevrsni agens koji snažno djeluje u procesu djetetove socijalizacije te ga na taj način čini sadržajnijim i dinamičnijim, što je djetetu predškolske dobi prijeko potrebno (Prskalo i Sporiš, 2016).

2.3. Složeniji sadržaji tjelesnoga vježbanja

Nakon svladavanja jednostavnih sadržaja vježbanja, prelazi se na viši stupanj aktivnosti koje uključuju „sat” igre i pokretnu igru.

„Sat” igre sastavljen je od 2 do 4 kratke tematske ili elementarne igre, a zapravo predstavlja prijelaz prema satu tjelesne i zdravstvene kulture u dječjim vrtićima. Pokretna je igra zapravo vježbanje uz pripovijedanje. Djeca imitiraju razna stvarna i izmišljena bića uživljavanjem u sadržaj priče, a kreću se spontano i samoinicijativno (Neljak, 2009).

Uz bok složenim nalaze se i složenije vrste tjelesnih vježbi koje pak uključuju sat tjelesne i zdravstvene kulture te sat sportskoga, odnosno tjelesnog vježbanja (Neljak, 2009). „Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se u vrtićima za vrijeme redovitog ili integriranog programa rada, a sat sportskog/tjelesnog vježbanja se provodi izvan vrtića u sportskim igraonicama, univerzalnim sportskim školama ili u sportskim klubovima” (Neljak, 2009, str. 77).

3. Uloga roditelja i odgojitelja u tjelesnim aktivnostima

Roditelji i odgojitelji predstavljaju najvažnije ličnosti u djetetovu životu tijekom predškolske dobi. Oni su njihov glavni oslonac koji im pruža i daje osjećaj sigurnosti.

Roditelji su u djetetovu životu prisutni od prvoga dana i ujedno su i prvi autoritet i model djetetu. Dijete upravo od svojih roditelja uči o svim važnim životnim sastavnicama, uključujući emocije, ponašanje, ali i važnost bavljenja tjelesnim aktivnostima. Ukoliko su i sami tjelesno aktivni, vjerojatno je da će i svoju djecu poticati i motivirati na isto. Mnogo je tjelesnih aktivnosti koje roditelji i djeca mogu zajedno provoditi. Općenito govoreći, djeci je vrlo važno vrijeme koje provedu sa svojim roditeljima jer u njima, između ostalog, vide i prijateljsku podršku. Nažalost, danas je osjetno manje vremena zbog organizacije radnog dana roditelja za zajedničko druženje. Svemu tome u prilog ide manjak slobodnoga vremena zbog posla koji uglavnom ne završava na radnome mjestu, što pojačava dodatni stres. Ipak, uz dobru organizaciju roditelji zaista mogu i trebaju odvojiti vrijeme samo za sebe i svoje dijete.

S obzirom na to da predškolska djeca veliki dio svoga vremena provode u dječjim vrtićima, ne čudi činjenica da i u odgojiteljima vide produženu ruku svojih roditelja. Upravo je na odgojiteljima veliki izazov i teret jer odrađuju vrlo važan i složen posao. Između ostalog, odgojitelji imaju i ulogu organizatora te voditelja tjelesnih aktivnosti uz, dakako, sve ostale isplanirane dnevne aktivnosti. Da bi cijeli radni dan protekao uredno, neometano i opušteno, odgojitelj se prethodno treba adekvatno pripremiti.

„U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi razlikujemo posredno i neposredno pripremanje za sat. Posredno pripremanje odgojitelja za sat zapravo počinje i odvija se prilikom planiranja. To znači da je posredno pripremanje odgojitelja jedan od osnovnih uvjeta za njegovo neposredno pripremanje za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Neposredno pripremanje za sat razumijeva pripremanje odgojitelja za konkretan sat. Bez obzira na to što pod neposrednim pripremanjem odgojitelja za sat implicite razumijeva njegovo pripremanje za određeni sat, odgojitelj mora u pripremanju za taj sat stalno imati na umu mjesto i ulogu toga sata u odnosu prema satima koji su prethodili i koji slijede” (Findak, 1995, str. 119).

U svakom slučaju i roditelji i odgojitelji predstavljaju nezamjenjive ličnosti u životu djeteta, a kako bi ih uvjerali u važnost i potrebu za tjelesnim vježbanjem, nužno je da i sami taj dio potvrde vlastitim uzorom.

„Primjena što ranijih, a djetetu primjerenih kinezioloških programa može biti djelotvoran način da dijete počne razvijati zdrav način života već u predškolskoj dobi. Naime, stjecanje zdravog, kineziološki aktivnog načina života već u predškolskoj dobi može biti osnova za koncipiranje zdravog načina života u školskoj i odrasloj dobi” (Sindik, 2009, str. 22).

Dječji vrtići trebaju prihvatiti i cijeniti roditelje kao ravnopravne članove odgojno-obrazovne ustanove s naglaskom na važnost djetetovih potreba (Petrić i sur., 2019). Činjenica je da se današnje društvo suočava s brojnim promjenama i inovacijama, stoga je nužno savladati nove kineziološke programe kojima će se moći educirati i sami roditelji (Petrić i sur., 2019).

Klarin (2006, prema Mikas, 2009) navodi kako prihvaćanje od strane vršnjačke skupine dovodi do oblikovanja zdravih stavova prema svim vrstama natjecanja, postignuća i konformizma. Prilikom bilo koje vrste vježbanja djeca postaju slobodnija i jednostavnije se međusobno povezuju. „Tjelesni odgoj razvija i njeguje različite oblike društvenog ponašanja, kao i poželjne osobine ličnosti koje su uvjet za nesmetanu integraciju pojedinca u okolinu koja ga okružuje i potpun društveni život” (Mikas, 2009, str. 230).

4. Prehrana djece predškolske dobi

Tjelesna je aktivnost usko i vrlo snažno povezana s prehranom. Oba spomenuta elementa čine nezamjenjivi dio čovjekova života bez obzira na njegovu dob, no prednost po pitanju važnosti ipak se daje djeci.

Hrana je jedan od najznačajnijih segmenata u razvoju djece predškolske dobi. Osim što je potrebno pripaziti na kvalitetu i raznovrsnost prehrane kod kuće, na isto je nužno obratiti pozornost i u dječjim vrtićima.

Činjenica je da su djeca dosta probirljiva kod odabira onog to im se sviđa i onoga što ne vole jesti (Richards, 1986). U takvim situacijama treba ostati smiren jer dijete često odbacuje ono što je zdravo, stoga oko pripreme hrane valja biti inovativan i domišljat, kombinirati različite okuse i boje.

Prema mišljenju Pantley (2002) potrebno je ograničiti hranu koja sadrži visoki udio masnoće i šećera, uvesti raspored obroka, posluživati manje obroke, odrediti pravila te se istih i pridržavati. „Prehrambene navike (bile one dobre ili loše) koje se stvore u prvim godinama djetetova života vjerojatno će se zadržati kroz cijeli život” (Eisenberg i sur., 2009, str. 491).

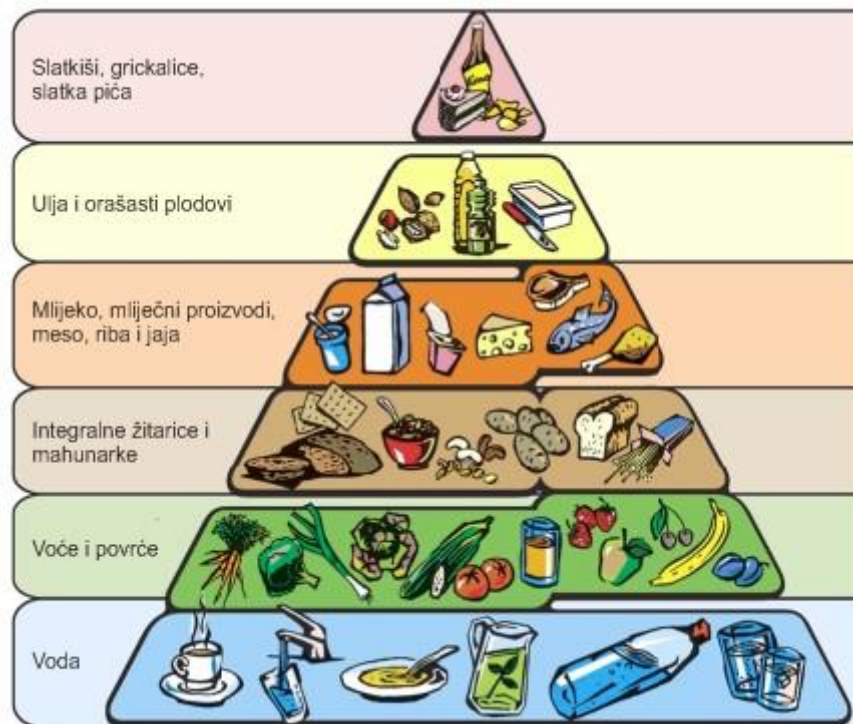
Vrlo je važno znati koju hranu odabrati i pripremiti djeci predškolske dobi u čemu je od velike pomoći piramida pravilne prehrane. Svako dijete treba biti upoznato sa spomenutom i prikazanom prehrambenom piramidom jer će na taj način lakše i brže osvijestiti važnost pravilne i redovite prehrane. Također bi bilo dobro izraditi veselu vlastitu piramidu zdrave prehrane za skupinu djece koja u njoj borave, a koja bi bila dodatni čimbenik usmjerenosti prema zdravim prehrambenim navikama. Zdrava hrana ne znači apsolutnu zabranu i izbacivanje grickalica, slastica i sličnih proizvoda, već znači njihovo povremeno i umjereno konzumiranje.

U pravilu bi, ne samo dijete, već svaki pojedinac trebao imati pet osnovnih dnevnih obroka (zajutak, doručak, ručak, užinu i večeru). Međutim, zbog stresnog i brzog načina života, nerijetko se dogodi da pojedinac ima samo jedan ili dva obroka na dan. Odrasle osobe tako i mogu funkcionirati određeno vrijeme, no dijete ne može jer je ono u razdoblju i procesu cjelokupnog rasta i razvoja, zbog čega se treba redovito i zdravo hraniti.

Naglasak svakako treba biti na zdravim i hranjivim namirnicama. Spomenuta se piramida najčešće sastoji od četiri kata. Na samom su dnu žitarice koje predstavljaju ključni udio u ljudskoj prehrani. Njihova je važnost, kao i hranjivost nemjerljiva i djecu se potiče da konzumiraju što više proizvoda od žitarica. Iznad žitarica nalazi se voće i povrće.

Spomenute namirnice, ako je moguće, također valja uključiti u sve dnevne obroke. Djeca mogu jesti svježe voće i povrće, zatim kuhano, mogu se napraviti razni svježe cijeđeni sokovi... Nadalje slijedi kat koji dijele mlijeko, mliječni proizvodi te meso, riba, jaja i mahunarke. Riječ je o namirnicama prepunim vitaminima i ugljikohidratima. Na vrhu piramide nalaze se namirnice koje u sebi sadrže mnogo šećera i slatkoga. Naravno da djeci treba pružiti mogućnost konzumiranja i tih namirnica, ali u granicama i određenoj prirodnoj ravnoteži. Uza sve to velika je potreba i za unosom vode u organizam.

Slika 1. Piramida zdrave i pravilne prehrane



Izvor: <https://petica.hr/piramida-pravilne-prehrane/>, pristupljeno: 8. 9. 2021.

Zaključno s navedenim, nužno je još jednom naglasiti da je zdrava prehrana nezamjenjivi dio u razvojnem ciklusu djeteta, osobito kada se uskladi i poveže s tjelesnom aktivnošću.

4.1. Važnost zdrave prehrane

Sva hrana koju djeca konzumiraju treba imati svojevrsni balans, potrebno je umjereno jesti različite namirnice kako bi djeca ostvarila dovoljan unos bjelančevina, vitamina, ugljikohidrata, minerala.

Zdrava prehrana je neophodna i važna u životu svakoga pojedinca, bez obzira na dob, a posebno za pravilan rast i razvoj djece kada su energetske potrebe djeteta veće.

U tom je periodu važno postaviti odgovarajuća pravila na temelju kojih treba definirati što će dijete konzumirati. U većini je dječjih vrtića prehrana isplanirana i kontrolirana. Ipak, veliki je broj dječjih vrtića koji ne zadovoljavaju spomenute uvjete, ne poštuju pravila ni zakone, što znači da su nesvjesni po pitanju važnosti pravilne prehrane. Priličan problem prijašnjih godina, na što ukazuje i literatura, predstavljalo je i nepostojanje redovitoga stručnog usavršavanja pojedinaca koji su sudjelovali u poslovima planiranja, pripreme, provođenja te kontroliranja prehrane djece u predškolskoj dobi (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007).

S obzirom na sve veći problem pretilosti u djece, potrebno je postaviti konkretna pravila u vezi s prehranom u svim dječjim vrtićima na području Republike Hrvatske te se istih i pridržavati. Stručna usavršavanja su također potrebna jer omogućuju kvalitetno upoznavanje s elementima pravilne prehrane te osvješćuju potrebu za mijenjanjem prehrambenih navika. Međutim, u procesu pravilne prehrane nije dovoljna uključenost isključivo odgojitelja, već je nužna suradnja s roditeljima. Upravo roditelji predstavljaju ključni segment, kao i njihove prehrambene navike koje (ne)svjesno prenose na svoju djecu. Stoga je od iznimne važnosti da oni sami osvijeste potrebu za zdravom hranom i istu uključe u svoju svakodnevnu rutinu.

Koliko je važna pravilna prehrana napominje i Bralić (2012) navodeći djetetov optimalan rast i razvoj, čime se sprječava pojava pretilosti i pothranjenosti, ali i brojnih drugih problema te bolesti u kasnijim životnim razdobljima. Ponajprije se misli na takozvane deficitarne bolesti koje nastaju zbog nedovoljna unosa određenih prehrambenih sastojaka. Hrana je djetetu potrebna za stvaranje energije koja se troši tijekom svakoga dana. Energija je potrebna za uobičajene kemijske procese u organizmu. Smatra se kako je gotovo polovica dnevnog unosa energije potrebna za obavljanje određenih reakcija tijekom stanja mirovanja organizma.

Za prirodan rast i razvoj djetete treba unositi različite sastojke i namirnice, ali imati i redovite obroke, što znači da bi djetete svakodnevno trebalo imati pet obroka, od čega se tri odnose na glavne, a dva su međuobroka (Bralić, 2012).

Vučemilović i Vujić Šisler (2007) ističu koje su namirnice poželjne za svaki pojedini obrok. Za zajuttrak je djetetu preporučljivo poslužiti mlijeko, kakao, čokoladno mlijeko, čaj, razna peciva, kruh i vodu. S obzirom na to da je ovo prvi dnevni obrok, potrebno je dan započeti laganijim namirnicama. Nakon toga slijedi doručak kao glavni dnevni obrok koji je ujedno i kaloričniji jer djeci daje potrebnu energiju, no i tada se mogu poslužiti topli napitci, kruh, peciva, ali i razni namazi, marmelada, jaja, mesne prerađevine i dr. Ručak je glavni obrok što se tiče same energetske vrijednosti. Poželjna je kombinacija hrane iz što većeg broja skupina namirnica. Užina je lagani obrok koji se temelji na konzumiranju jogurta, pudinga, kruha ili peciva s namazima, slastica i vode.

Ono što je posebno važno istaknuti svakako se odnosi na uključenost različitih namirnica u svakom obroku. Iste se namirnice ne bi smjele pojavljivati u svim obrocima. Večera također treba biti lagana, uključujući lako probavljivu hranu u kombinaciji s jelima od povrća, žitarica, jaja, mesnih prerađevina. Između obroka nije preporučeno uzimati previše slastica i slatkiša, a sami obroci trebaju proteći u miru bez ikakvih ometanja, osobito što se tiče gledanja televizije, slušanja radija ili igranja različitih igara. Također, preporuča se da obroci budu u približno isto vrijeme svakoga dana, s prikladnim vremenskim trajanjem i unutar vršnjačke skupine u dječjem vrtiću, tj. u prostoru adekvatnom za konzumiranje hrane (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007).

Tablica 1. Preporučene vrste hrane po obrocima u dječjem vrtiću za djecu 1-6 godina

Broj obroka	Vrijeme obroka (sati)	Vrsta obroka	%dnevni potreba	Preporučene vrste hrane (1 do 6 godina)
1	6.30-7.00	Zajuttrak	10	Mlijeko sa žitnim pahuljicama ili topli mliječni napitak s pecivom ili keksima, voće, topli napitak i sl.
2	8.30-9.00	Doručak	25	Mlijeko ili mliječni napitci, žitne pahuljice ili kruh, sir, namazi, mliječni namazi i namazi od ribe, mesne prerađevine (naresci), jaja i voće.

3	12.00 -13.00	Ručak	35	Juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.
4	15.00-15.30	Užina	10	Mliječni napitci (jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi), mlijeko sa žitnim pahuljicama, kruh, namaz, voće, prirodni voćni sok, slastice.
5	18.00-19.00	Večera	20	Kuhana lagana jela od povrća, krumpira i proizvoda od žitarica s mesom, peradi, ribom, jajima, sirom i sl., salate od svježeg povrća, žitarice s mlijekom ili fermentiranim mliječnim proizvodima, voće.

Izvor: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2007_11_121_3527.html, pristupljeno: 1. 9. 2021.

„Pravilna prehrana i primjerena redovita tjelesna aktivnost vodeći su čimbenici u promicanju i održavanju dobrog zdravlja kroz cijeli život. Posebno je značajna pravilna prehrana u dječjoj i mladenačkoj dobi. Zbog intenzivnog rasta i razvoja, djeci i mladima potrebna je raznovrsna i energetske uravnotežena prehrana, kako bi povoljno utjecala na rast i razvoj, mentalnu i radnu sposobnost te dobru funkciju imunološkog sustava” (Dabo i sur., 2009; str. 90).

Prema mišljenju Birch i Fisher (1998) ograničavanje „nezdrave” hrane pridonosi povećanoj želji za istom. U takvim se slučajevima djeca često skrivaju od roditelja i odgojitelja te u tajnosti i velikim količinama konzumiraju sve što im je zabranjeno, što pak dovodi do niza drugih ozbiljnih problema na više razina.

Kod pripreme jela i namirnica treba sačuvati sve hranjive sastojke poput minerala, vitamina, ugljikohidrata. Uvijek je potrebno koristiti svježe sezonske namirnice (salate, voće i povrće) koje se najčešće mogu konzumirati bez ikakve dodatne obrade (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007).

Zaključno, da bi pravilna prehrana bila sukladna imenu, potrebno je pridržavati se određenih pravila. U obroke uvijek valja uključivati različite vrste namirnica, smanjiti unos hrane koja u sebi sadrži veliki udio šećera i masti, ali takvu hranu ne u potpunosti zabraniti djeci jer rezultat može biti obrnut od očekivanoga. Roditelji, odgojitelji i djeca trebaju međusobno razgovarati o ulozi i važnosti pravilne prehrane, njezinoj zadaći i funkciji. i

Unošenje različitih vrsta namirnica, može biti jedan od glavnih čimbenika i preduvjeta za poboljšanje kvalitete života.

4.2. Posljedice učestalog konzumiranja brze hrane

Jedan od najvećih problema današnjice predstavlja prekomjerna konzumacija brze hrane koja uključuje mnogo šećera i masti. Naravno, ne treba u potpunosti isključiti spomenutu hranu iz prehrane, ali nužno ju je znati i moći dozirati, što je djeci vrlo otežano s obzirom na vrlo ugodan okus takvih namirnica te s vremenom mogu postati jako ovisni o takvoj vrsti prehrane. Brza je hrana u današnje vrijeme lako dostupna, vrlo je privlačna izgledom, okusom i cijene su prilično realne. Sve su to elementi koji potaknu pojedince, osobito djecu, a nerijetko i odrasle da posegnu za ovakvim namirnicama usprkos posljedicama koje mogu nastati vremenom. Spomenute namirnice najčešće svojim nutritivnim sadržajima ne daje nikakvu energiju, već prekomjerne udjele masti i šećera, što dovodi i rezultira debljanjem, tj. pojavom pretilosti. Upravo je pretilost jedan od najvećih i najčešćih problema današnje djece od najranije dobi.

„Prekomjerna tjelesna težina i debljina, zbog epidemijskih razmjera pojavnosti i posljedica koje ih prate, predstavljaju globalni javnozdravstveni problem. Kao glavni uzroci navode se suvremen način života, smanjena tjelesna aktivnost i kretanje, neadekvatna prehrana (povećan unos masnih, slanih i slatkih namirnica, konzumiranje industrijske gotove i brze hrane) i svakodnevna izloženost stresu” (Dabo i sur., 2009, str. 88).

Današnje generacije mnogo su pasivnije u usporedbi s djecom ranijih godina. Upravo zbog toga vrlo lako dolazi do prekomjernoga debljanja i pretjerane težine. Djeca se nedovoljno kreću, svoje slobodno vrijeme radije provode za računalom, mobitelom ili gledajući televiziju.

Učestalim i prekomjernim konzumiranjem brze hrane te unosom iste u organizam, a sve pod snažnim utjecajem medija, djeca se (ne)svjesno debljaju. Pretilost može postati golemi problem jer oslobađa prostor brojnim bolestima. Također, pretilost snažno djeluje na emotivno i psihičko stanje djeteta jer ona može uvelike otežati komunikaciju s vršnjacima.

5. Dosadašnja istraživanja

5. 1. Kineziološki sadržaji djece predškolske dobi

Djeca predškolske dobi igru vole uključivati u sve svoje aktivnosti. Poseban se naglasak stavlja na motoričke igre.

Bastjančić i sur. (2011) navode kako motoričke igre trebaju poticati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti u djeteta, što znači da se ovom vrstom igre potiče i razvija brzina, skočnost, koordinacija, fleksibilnost i jakost. Nadalje, dječje sadržaje valja povezivati sa sportskim igrama koje su popularne među djecom ove dobi. Ponajprije se misli na rukomet, nogomet. Vrlo je važno osigurati i pozitivno te ugodno ozračje za sve sudionike koji sudjeluju u igrama.

Postoje različite igre koje djecu potiču na cjelokupan razvoj, primjerice igre loptom. Svako dijete treba imati dovoljno prostora za izvođenje vježbe i laganu loptu srednje veličine. Na znak odgojitelja sva djeca bacaju lopte s obje ruke i na isti je način pokušavaju uhvatiti. Vježba se može provesti na više načina, dok dijete stoji na mjestu ili dok se kreće. U sljedećoj igri djeca pored lopte koriste i plastične ili drvene štapove kojima zapravo na znak odgojitelja udaraju loptu tako da ona odskoči nekoliko centimetara. Igra se izmjenično lijevom i desnom rukom (Bastjančić i sur., 2011).

Djeca mogu biti raspoređena u vrstu i u rukama držati laganu loptu. Na znak odgojitelja sva djeca bacaju loptu udalj nakon čega trče za njom i svatko uzima svoju loptu te se trčeći vraćaju natrag na svoje mjesto. Zanimljiva je i igra slalom. Djeca se podijele u nekoliko kolona (*vlakića*). Ispred svake kolone nalaze se po tri prepreke poredane na udaljenosti od 1,5 metara. Svako dijete treba imati svoju loptu, a zadatak je da svaki *vlakić* prođe između prepreka i to na način da spuste loptu na pod te je tako kotrljaju prstima među čunjevima do označene linije. Nakon što dijete dođe do linije, uzima loptu i prvo dijete staje na crtu s loptom u rukama, a preostale se kolone slažu iza njega. Igra se izvodi i u suprotnom smjeru, samo drugom rukom (Bastjančić i sur., 2011).

Sljedeća moguća igra naziva se *Nogo – slalom*. Djeca su također u kolonama i svatko ima svoju loptu. Na znak odgojitelja prvo dijete u koloni spušta loptu na podlogu i vodi je nogom između čunjića. Kada dođe do označene linije, tada se okrene te nastavlja voditi loptu nogom natrag kroz improvizirani *tunel* i predaje loptu sljedećem djetetu u koloni. Još jedna igra u kojoj se djeca služe loptom naziva se *Pogodi gol*. Djeca su raspoređena u vrstu i svatko treba imati svoju loptu. Ispred svakog djeteta nalazi se gol

koji djeca nastoje pogoditi udaranjem lopte nogom. Sljedeći je korak igre da dijete trči po svoju loptu, vraća se na početak i udara loptu drugom nogom. Poželjna je i igra pod nazivom *Rodo – skok* u kojoj su djeca raspoređena u četiri kolone. Ispred svake kolone nalaze se četiri obruča koja su posložena jedan do drugoga. Na znak odgojitelja dijete na čelu kolone podiže jednu nogu u vis, a na drugoj nozi napravi četiri skoka skačući iz obruča u obruč. Naposljetku se okrene i vježbu izvodi na drugoj nozi (Bastjančić i sur., 2011).

Vrlo je slična igra *Zeko – skok* u kojoj se također koriste obruči s tim da u ovom slučaju djeca skaču na dvije noge (sunožno). S druge je strane igra *Skoči i puži, puži i skoči!*. Djeca su raspoređena u dvije vrste iza označene linije. Na znak odgojitelja *Skoči!* djeca sunožno skoče u dalj, zatim legnu na trbuh i puzanjem se kreću ispod lastike. Nakon što prođu taj dio, ustaju, pljesnu rukama visoko iznad glave i odlaze na liniju sa suprotne strane. Nakon što igru završe sva djeca, nastavlja se obrnutim redom (Bastjančić i sur., 2011).

Jedno od brojnih zanimljivih istraživanja po pitanju ove teme provedeno je 2015./2016. godine u dječjem vrtiću *Orepčiči* iz Kraljevice. Ispitanici su polaznici odgojno obrazovne skupine *Malci*. Od dvadeset petero djece 3-6 godina bilo je 15 dječaka i 10 djevojčica. Jednom tjedno praćena je njihova motivacija za igre na početku/kraju sata, štafetne, ekipne i sportske igre. Istraživanje je trajalo više od mjesec dana u čemu su sudjelovala tri odgojitelja koja su promatrala i mjerila dječju motivaciju za različite vrste igara (Bošnjaković, 2018).

U istraživanje je uvršteno 25 igara koje su se ocjenjivale na skali od 1 do 5 (Bošnjaković, 2018).

Ocjene su bile veoma slične. Djeca su, s obzirom na praćenje i mjerenje, najmanje motivacije pokazala za igru *Ragbi* i *Provlačenje kroz noge*, dok su najviše uživala u *Graničaru* i štafetnoj igri *Slagalice*. Istraživanje je dokazalo da su elementarne igre najbliže djeci jer su jednostavne, zabavne, imaju jednostavna pravila. Djeca su tijekom sudjelovanja u takvim igrama sretna. Iako su štafetne i momčadske igre vrlo bliske, nisu pogodne za svu djecu jer pojedinci iskazuju nezadovoljstvo i manju motivaciju (Bošnjaković, 2018).

5.2. Prehrambene navike djece predškolske dobi

Istraživanje o prehrambenim navikama provedeno je u Dječjem vrtiću *Duga* u Zagrebu 2019. godine. U spomenutom istraživanju sudjelovalo je dvanaest djevojčica i osam dječaka u rasponu od pet do šest i pol godina. Djeca su prilikom rješavanja upitnika podijeljena u manje skupine (Knežević, 2019). Cilj rada bio je ispitati koliki postotak ispitanika ima pet obroka dnevno. Rezultat prikazuje kako samo 25% ispitanice djece ima optimalan broj obroka kod kuće. Vidljivo je da brojčano dominira manje od pet obroka dnevno u što ulazi čak 70% ispitanice djece, dok samo jedan ispitanik prelazi optimalni broj obroka (Knežević, 2019).

Devetero ispitanice djece voli jesti zdravo kod kuće, dok se njih 25% izjasnilo kako najviše voli nezdravu hranu. Rezultati (40%) ukazuju i na tendenciju zdravije prehrane u dječjem vrtiću kao i da su najaktivnija u vremenu koje provedu s odgojiteljima vani u dvorištu (Knežević, 2019). (Knežević, 2019). Što se tiče aktivnosti nakon boravka u vrtiću 65% djece provela su barem jedan sat izvan kuće i tom su prilikom bili tjelesno aktivni. Najviše su vremena proveli u parkovima (Knežević, 2019).

Istraživanje (Babić, 2020). se provelo 2020. godine među 826 ispitanika, dječaka i djevojčica predškolske dobi, dok su samu anketu ispunili roditelji. Pitanja su obuhvatila informacije o prehrambenim navikama djece, ali i koliko su roditelji upoznati s programom prehrane u dječjem vrtiću. Osim toga, postavljena su i pitanja o načinu provođenja slobodnog vremena (Babić, 2020). Većina se roditelja, točnije njih 85% izjasnila da njihovo dijete konzumira četiri do pet dnevnih obroka, njih 9,7% ističe da im dijete ima dva do tri obroka dnevno, 4,8% roditelja navodi kako im dijete ima šest ili više obroka na dan, a 0,5% roditelja napominje da dijete ima samo jedan obrok tijekom dana. Rezultati ukazuju kako većina djece ipak konzumira četiri do pet obroka dnevno (Babić, 2020).

Nadalje, anketom se dokazuje da većina djece za doručak konzumira žitne pahuljice i mlijeko, nešto manje ih jede kruh/pecivo s mliječnim namazom, 10,5% djece za doručak jede hrenovke, nareske, jaja. Vrlo mali postotak djece jede kruh/pecivo s marmeladom ili čokoladnim namazom, kakao s keksima, dok se najmanji broj djece odlučuje za griz ili pšeničnu krupicu. Čak se 152 roditelja nije izjasnilo što njihovo dijete konzumira za doručak. Većina djece ima kuhani ručak svaki dan, dok 2,3% roditelja iskazuje da njihovo dijete nema kuhani ručak (Babić, 2020).

Što se tiče konzumiranja povrća, anketa pokazuje kako 65,6% djece konzumira povrće svaki dan, njih 4,6% jede samo jednom tjedno, dok 27,8% djece konzumira povrće dva do tri puta tjedno. Postoje i djeca koja povrće jedu samo jednom ili dva do tri puta na mjesec, dok 1,2% djece uopće ne jede povrće. Čak 75% djece svakodnevno konzumira voće, 3% njih ga jede jednom na tjedan, a 20% jede voće dva ili tri puta tjedno. Mali je postotak onih koji jedu voće dva ili tri puta mjesečno, odnosno onih koji uopće ne jedu voće (Babić, 2020).

Zanimljivo je kako većina djece konzumira žitarice, dok je 29 roditelja odgovorilo negativno. Vrlo je slična situacija i s konzumacijom mlijeka. Čak 89,3% djece jede mahunarke, odnosno 67,6% ih jede orašaste plodove, dok 10,7% ne konzumira mahunarke, odnosno 32,4% ne unosi orašaste plodove. Što se tiče konzumiranja mesa, 22,9% djece svakodnevno jede meso, 44,8% četiri do pet puta na tjedan, a dva do tri puta 27,2%. Dio se roditelja nije izjasnio na ovo pitanje. Porazna se činjenica odnosi na konzumaciju ribe. Rezultati ukazuju da 52,6% djece uopće ne jede ribu, jednom tjedno ju jede 16,4% djece, dok samo 3,5% djece ribu jede nekoliko puta na tjedan (Babić, 2020). Zabrinjavajući je rezultat koji se odnosi se na konzumiranje brze prehrane. Čak 24,8% djece konzumira spomenutu hranu dva ili tri puta na tjedan. Veliki postotak djece (43,7%) svakodnevno konzumira grickalice i slatkiše, dok samo 2,2% roditelja navodi kako njihova djeca ne konzumiraju ovu hranu (Babić, 2020).

6. Zaključak

Važnost tjelesnog vježbanja i pravilne raznovrsne prehrane treba biti važan faktor koji će usmjeravati kasnije životne navike djece.

Kroz dosadašnja istraživanja uočava se kako su u praksi zastupljene različite tjelesne aktivnosti, vježbe i igre među djecom predškolske dobi, no nisu sve vježbe/igre jednako zanimljive svima. Djeca u predškolskoj dobi najviše su zainteresirana za lakše i jednostavnije igre s jednostavnim pravilima koja su lako prilagodljiva trenutnim interesima djece poput elementarnih igara.

Što se tiče same prehrane djece predškolske dobi, rezultati su raznoliki. Vrlo mali postotak djece ima optimalan broj obroka kod kuće, najviše je onih koji imaju manje od pet obroka dnevno, a među ispitanicima u pregledanim istraživanjima postoje ispitanici koji konzumiraju preko pet obroka na dan. Također, mali broj djece voli jesti zdravu hranu i kod kuće, dok većina voli nezdravu prehranu. To ukazuje da dječji vrtići postaju baza za formiranje zdravih prehrambenih navika kod djece.

7. Literatura

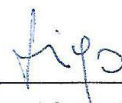
- Babić, K. (2020). *Pravilna prehrana u djece predškolske dobi*. Završni rad. <https://www.unirepository.svkri.uniri.hr>, pristupljeno: 8. 9. 2021.
- Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.) *20. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, Hrvatska (2011)* str. 406-11. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. <https://academia.edu>, pristupljeno: 8. 9. 2021.
- Birch, L. L., Fisher, J. O. (1998). Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics* 101(3 Pt 2): 539-49. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12224660/>, pristupljeno: 4. 8. 2021.
- Bošnjaković, M. (2018). *Uključenost djece predškolske dobi u različite vrste kinezioloških igara*. Završni rad. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:932988>, pristupljeno: 4. 9. 2021.
- Bralić, I. i sur. (2012). *Kako zdravo odrasti. Priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta*. Medicinska naklada, Zagreb.
- Dabo, J. i sur. (2009). Debljina je bolest – hrana može biti i lijek; provođenje pilot-projekta. *Medicina Fluminensis: Medicina Fluminensis, Vol. 45 No. 1*, str. 87-93. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=54969, pristupljeno: 4. 8. 2021.
- Duran, M. (2001). *Dijete i igra* (2. izdanje). Naklada Slap, Jastrebarsko.
- Eisenberg, A. i sur. (2009). *Što očekivati u drugoj i trećoj godini*. V.B.Z., Zagreb.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Školska knjiga, Zagreb.
- Klarin, M. (2006). *Razvoj djece u socijalnom kontekstu*. Naklada Slap, Jastrebarsko.
- U: Mikas, D. (2009). *Sportski programi i socijalna kompetencija djece predškolske dobi*. *Paediatr Croat* 2009; 53 (Supl 1), str. 227-232. <http://www.hpps.com.hr>, pristupljeno: 4. 9. 2021.
- Knežević, P. (2019). *Kineziološka aktivnost i prehrambene navike djece*. Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Završni rad. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:946603>, pristupljeno: 31. 8. 2021.
- Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Savez školskih športskih društava grada Splita, Split.
- Mikas, D. (2009). *Sportski programi i socijalna kompetencija djece predškolske dobi*. *Paediatr Croat*; 53 (Supl 1), str. 227-232. <http://www.hpps.com.hr>, pristupljeno: 4. 8. 2021.

- Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje.
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Pantley, E. (2002). *Savršeno roditeljstvo*. Mozaik knjiga, Zagreb.
- Pejčić, A., Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi* (2. prerađeno i dopunjeno izdanje). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Rijeka.
- Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Školska knjiga, Zagreb.
- Petrić, V.; Holik, I.; Blažević, I.; Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, Vol. 49 No. 2, str. 85-93.
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=329050,
 pristupljeno: 4. 8. 2021.
- Richards, M. (1986). *Najranije djetinjstvo*. Globus, Zagreb.
- Sindik, J. (2009). *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja*. *Medica Jadertina*, Vol. 39 No. 1-2, str. 19-28.
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=59355,
 pristupljeno: 4. 8. 2021.
- Stevanović, M. (2003). *Predškolska pedagogija*. Andromeda, Rijeka.
- Vučemilović, Lj., Vujić Šisler, Lj. (Ur.) (2007). *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi*. Hrvatska udruga medicinskih sestara, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Sektor Predškolski odgoj, Zagreb.
- Žagar Kavran, B. i sur. (2015). *Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti*. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, Vol. LXI No. 1., str. 51-62.
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=224170,
 pristupljeno: 4. 8. 2021.

IZJAVA

Izjava o izvornosti završnog rada

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



(vlastoručni potpis studenta)