

# Prehrana i prehrambene navike djece jasličke dobi

---

**Piljek, Sarah**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

*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:147:677851>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-25**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**SARAH PILJEK  
DIPLOMSKI RAD**

**PREHRANA I PREHRAMBENE  
NAVIKE DJECE JASLIČKE DOBI**

**Zagreb, lipanj 2020.**

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

**SARAH PILJEK  
DIPLOMSKI RAD**

**PREHRANA I PREHRAMBENE  
NAVIKE DJECE JASLIČKE DOBI**

**Zagreb, lipanj 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**(Zagreb)**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Sarah Piljek**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Prehrana i prehrambene navike djece jasličke dobi**

**MENTOR: doc. dr. sc. Mateja Kunješić Sušilović**

**Zagreb, lipanj 2020.**

## SADRŽAJ

SADRŽAJ .....	1
SAŽETAK .....	3
SUMMARY .....	4
1.UVOD .....	5
2.Pravilna i uravnotežena prehrana .....	6
2.1.Piramida pravilne prehrane.....	6
2.2.Temeljni sastav hrane .....	7
2.2.1.Bjelančevine.....	8
2.2.2.Ugljikohidrati.....	8
2.2.3.Masti .....	9
2.2.4.Vitamini .....	9
2.2.5.Minerali.....	10
2.2.6.Voda.....	10
2.3.Štetni sastojci hrane .....	10
3.Prehrana djece rane dobi .....	11
3.1.Prehrana dojenčadi .....	12
3.2.Prehrana djece jasličke dobi .....	12
4.Prehrana djece u dječjem vrtiću .....	13
4.1.Obroci .....	14
4.2.Planiranje prehrane u dječjem vrtiću.....	15
5.Uzroci i posljedice neprimjerene prehrane djece .....	17
5.1. Opstipacija.....	17
5.2.Pothranjenost i mršavost .....	17
5.3.Pretilost.....	18
6.Uloga odraslih u životu i prehrani djece rane dobi .....	18
7.Cilj i hipoteze .....	20
8 Metodologija rada .....	20
8.1.Uzorak sudionika.....	20
8.2.Mjerni instrument .....	20

8.3. Metode obrade rezultata .....	20
9. Rezultati ankete .....	21
10. Rasprava .....	35
11. ZAKLJUČAK .....	38
Literatura .....	39
Prilog .....	43
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	47
Izjava o odobrenju za pohranu i objavu rada .....	48

## SAŽETAK

Prehrana i prehrambene navike djece predškolske dobi uvelike ovise o prehrambenim navikama njihovih roditelja. S obzirom na današnji način života koji je užurban te roditelji vrlo malo svog vremena provode družeći se sa svojom djecom, često se događa da roditelji kuhaju nakon dolaska s posla. Uz to, sjedilački način života također utječe na kvalitetu života djece, ali i roditelja. Sjedilački način života za sobom poteže i nedovoljno kretanje, nedovoljno bavljenje tjelesnom aktivnošću, koje se odražava i na nepravilnu prehranu. Upravo su sve to razlozi zbog kojih se pojavljuju različiti zdravstveni problemi poput kardiovaskularnih bolesti, kao i pretilost. Od velike je važnosti osvijestiti dobrobiti pravilne i uravnotežene prehrane na zdravlje svakog pojedinca. Ukoliko se roditelji hrane zdravo, velika je vjerojatnost kako će to prenijeti i na djecu te će i djeca unositi u organizam namirnice bogate hranjivim tvarima koje su potrebne za normalno funkcioniranje. Ovaj diplomski rad u teorijskom dijelu govori o prehrani, prehrambenim navikama, hranjivim tvarima te o uzrocima i posljedicama nepravilne prehrane. U drugom dijelu rada opisana je anketa koja je provedena u svrhu pisanja diplomskog rada, a odnosi se također na prehranu koja je prisutna u obiteljskom domu. Istraživanje je pokazalo kako veliki broj roditelja koristi namirnice koje su svrstane u namirnice bogate hranjivim tvarima. Uz to, pozitivno je to što svoje slobodno vrijeme provode s djecom na zraku, potičući djecu da budu tjelesno aktivna. Budući da se u predškolskim ustanovama jelovnik temelji na namirnicama bogatim hranjivim tvarima, upravo takav jelovnik utječe na pravilan rast i razvoj djeteta. Dakle, predškolske ustanove i roditelji trebali bi svakom djetetu omogućiti da bude tjelesno aktivno te ga na to i poticati, a uz to ga usmjeravati k zdravim prehrambenim navikama s obzirom na to da pravilna prehrana utječe na daljnji život i njegovu kvalitetu.

Ključne riječi: hranjive tvari, jaslice, uravnotežena prehrana

## **SUMMARY**

Nutrition and eating habits of preschool children depends on parents eating habits. According to today`s hectic way of life, parents spend only a few hours with their child and very often parents cook after coming home from work. Relating to that, the sedentary way of life include inactivity and unhealthy diet. This is the reason why the cardiovascular diseases and obesity are more often. It is of great importance to raise awareness of the benefits of a proper and balanced diet for the health of each individual. If parents eat healthy, it is likely that they will pass it on to their children and they will also consume food that is rich in nutrients and that are necessary for normal functioning. In its theoretical part, this paper presents the importance od food, eating habits, nutritet and consequences of unhealthy diet. The second part of this paper presents a survey conducted as a part of the study, related to nutrition at home. The research has shown that a lot of parents use groceries that lack of nutrients. However, the positive thing is that the parents, in their free time, go to the park with their children to spend more time on the air and so encourage their children to be physically active. Since the preschool institution menu is based on healthy food and good nutrients, this kind of menu influences the proper growth and development of the children. Therefore, preschool institution and parents should motivate and enable children to be more physically active. Over and above, children have to be directed to healthy eating habits, because it affects thei further life and its quality.

Key words: nutritions, kindergarten, balanced diets



## 1.UVOD

Današnji način života kod većine je ljudi prešao u sjedilački način života, budući da sve više vremena ljudi provode sjedeći i gledajući televizor ili provode vrijeme uz različite vrste medija. Uz sve to, osviještenost o pravilnoj prehrani kod velike većine ljudi nije prisutna te konzumiraju namirnice koje ne sadrže dovoljnu količinu hranjivih tvari potrebnih za normalno funkcioniranje organizma. Upravo sjedilački način života, neuravnotežena i nepravilna prehrana, stres i prekomjerno provođenje vremena ispred različitih vrsta medija utječu na zdravlje cijele populacije, a osobito na mlađe uzraste, odnosno djecu. Vrlo su česte bolesti kardiovaskularnog sustava te pretilost koja se pojavljuje već kod djece. Pravilnom prehranom moguće je prevenirati pojavu različitih zdravstvenih problema (Pavičić-Žeželj, 2016). Također, ustanove u kojima borave djeca predškolske dobi, kao što je vrtić, promiču zdravu prehranu koja je zastupljena u jelovniku. U tome veliku ulogu imaju zdravstveni voditelji vrtića koji sudjeluju u osmišljavanju jelovnika ovisno o preporukama koje su sadržane u Prehrambenim standardima za planiranje prehrane djece u dječjim vrtićima - jelovnici i normativi (2007). Prema Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo, dobre prehrambene navike imaju utjecaj na rast i razvoj te održavanje zdravlja, dok tjelesna aktivnost smanjuje rizik od raznih bolesti i pretilosti. Također, kažu kako je dan dobro započeti doručkom koji nam daje energiju za početak dana te poboljšava pamćenje. Uz to, potrebno je piti vodu tijekom cijelog dana, a ne samo kada osjetimo žeđ (<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-prevenciju-debljine/vise-o-odjelu/> , preuzeto 25.4.2020).

U ovom radu cilj je prikazati važnost pravilne prehrane, hranjivih tvari koje su prisutne u pojedinoj namirnici te utjecaj prehrane na organizam. Uz to, bit će spomenute određene posljedice neuravnotežene prehrane te uloga odraslih na život i prehranu djece rane dobi. Također, promatrat će se prehrambene navike roditelja te njihove djece, budući da djeca usvajaju navike iz okoline, gledajući one s kojima su u kontaktu svaki dan.

## **2.Pravilna i uravnotežena prehrana**

U posljednje se vrijeme sve više vremena pridaje pravilnoj prehrani. Međutim, pojam pravilna prehrana ne znači za svakoga isto, odnosno, svatko ima drugačiju definiciju pravilne prehrane te ju percipira na svoj način. Pravilna, uravnotežena te ujedno i zdrava prehrana, temelji se na uzimanju raznovrsne hrane koja u sebi sadrži hranjive tvari. Upravo nam te hranjive tvari omogućavaju normalan rast i razvoj, kako djeteta tako i svakog odraslog čovjeka ([http://www.zzjzpgz.hr/nzl/3/prehrana\\_djece.htm](http://www.zzjzpgz.hr/nzl/3/prehrana_djece.htm), preuzeto 13.5.2020).

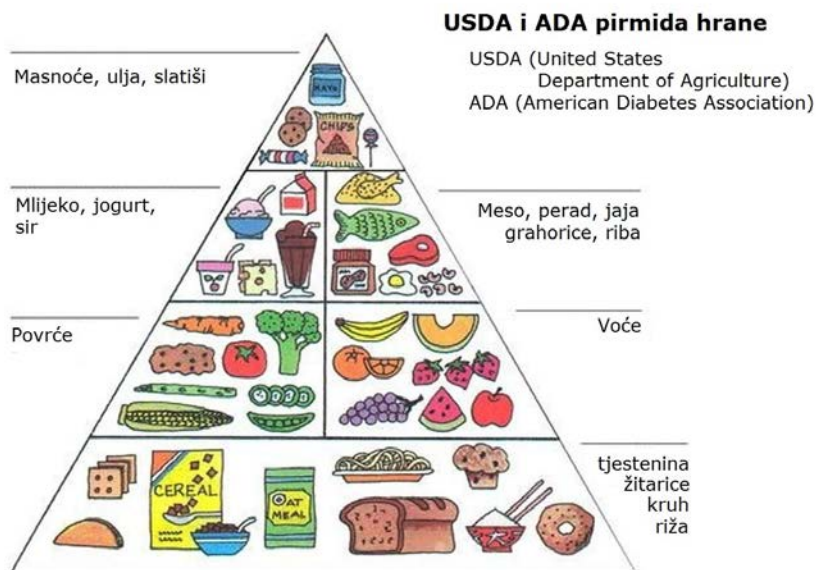
„Izbor hrane određuju različiti čimbenici, kao što su dostupnost određenih namirnica, geografski i klimatski uvjeti, različiti povijesni i običajni čimbenici, pomodarstvo, različita uvjerenja i stavovi, zdravstveni, pa čak i vjerski razlozi.” (Pinter, 2008, str.16).

Međutim, budući da se djeca tek počinju razvijati, za njih je pravilna i uravnotežena prehrana od velike važnosti. Pravilna prehrana potrebna nam je za pravilan razvitak i rad tjelesnih organa te za rast. Također, pravilna prehrana potrebna je za jačanje imuniteta. Od velike je važnosti omogućiti dnevni unos namirnica koje su ispunjene hranjivim tvarima. Također, od velike je važnosti uspostaviti ravnotežu između potrošene energije i energije koju smo unijeli putem hrane te je potrebno obratiti pozornost na to koje sastojke u organizam unosimo u najvećoj mjeri. Uz to, naglašava se razlika današnje prehrane i one kakva je bila u prošlosti, budući da današnji proizvodi u sebi sadrže veliku količinu masnoće i šećera (Katalinić, 2011).

### **2.1.Piramida pravilne prehrane**

Prvi se puta piramida pravilne prehrane pojavila 1992. godine. Na vrhu piramide nalazila se posebna skupina u kojoj su se nalazile masti, ulja i slatkiši. Ta je skupina ukazivala na što manje konzumiranje tih namirnica budući da u sebi nisu imale mnoštvo hranjivih tvari. Na dnu piramide smješteni su proizvodi kao što su kruh, žitarice, riža i tjestenina, upravo te namirnice sadrže složene ugljikohidrate, vitamine i vlakna. Uz to, skupina voća i povrća doprinose unosu vitamina i minerala u organizam. Namirnice kao što su meso, riba, jaja i orašasti plodovi izvor su proteina i vitamina B. Proteine i kalcij moguće je unijeti u organizam putem mlijeka, sira i jogurta. Međutim, mnogi su u piramidu htjeli unijeti neke promjene, no 2011. godine

naglasak se počeo stavljati na veću konzumaciju voća i povrća te žitarica koje su cjelovite. Također, mlijeko koje konzumiramo trebalo bi imati manji udio mliječne masti, a različite napitke koji sadrže veliku količinu šećera bilo bi poželjno zamijeniti vodom (Rumbak, 2013). Piramida pravilne prehrane pomaže nam da odaberemo raznolike namirnice u potrebnim količinama, unesemo sve potrebne hranjive tvari i održimo odgovarajuću tjelesnu težinu (Pavičić-Žeželj, 2016).



Slika 1. Piramida pravile prehrane

<https://sites.google.com/site/vanesalovrocernik/sto-je-zdrava-prehrana/piramida-zdrave-prehrane> preuzeto 17.5.2020.

## 2.2. Temeljni sastav hrane

O tome koliko će djeca unositi hrane tijekom dana ovisi o njihovoj dobi. Kako bi mogli funkcionirati, potrebno je unositi različite hranjive tvari:

- Bjelančevine
- Ugljikohidrate
- Masti
- Vitamine
- Minerale
- Vodu

„Hranjive tvari ili nutrijente dijelimo na makronutrijente i mikronutrijente. Makronutrijenti u koje spadaju bjelančevine, ugljikohidrati i masti služe kao izvor energije i građivne tvari, dok su mikronutrijenti (vitamini i minerali) nužni za odvijanje brojnih metaboličkih procesa u tijelu.“ (Vranešić Bender, 2007., str. 21)

### 2.2.1. Bjelančevine

Bjelančevine ili proteini glavni su sastojak tkiva svakog organizma, izgrađuju mišiće, važni su za rast i popravak tkiva te služe kao izvor energije. Bjelančevine se sastoje od aminokiselina koje se dijele na esencijalne i neesencijalne. Potpune bjelančevine sadrže u sebi esencijalne aminokiseline, a nalazimo ih u životinjskim izvorima kao što je crveno meso, perad, mlijeko, jogurt, jaja, ribe i morski plodovi. Međutim, najvrijednije bjelančevine nalaze se u majčinom mlijeku. Nepotpune bjelančevine sadrže namirnice kao što su grahorice, povrće, žitarice i mnoge druge namirnice (Vranešić Bender, 2007). Nažalost, u našim se krajevima od grahorica većinom konzumiraju grah i grašak, dok je primjerice leća zapostavljena te je vrlo malo ljudi svrstava u svoju prehranu. Upravo namirnice poput leće i soje sadrže, osim bjelančevina, još i zasićene masti te vlakna koja su nam važna za redovitu probavu. Također, razne vrste sjemenki i orašastih plodova sadrže puno proteina koji iz tog razloga mogu nadomjestiti meso. Kada je riječ o djeci, orašasti plodovi trebali bi se izbjegavati, bez obzira na njihovu visokokaloričnost (Percl, 1999). Međutim, to ne umanjuje značaj proteina u dječjoj dobi. Zbog pojačanog rasta i razvoja u dječjoj dobi povećane su potrebe za proteinima u usporedbi s potrebama u odrasloj dobi (Bituh, 2017). Prema Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (2007) preporučeni dnevni unos proteina za djecu od jedne do tri godine iznosi 30 - 45 g dnevno, odnosno za djecu od četiri do šest godina 40 - 60 g dnevno što obuhvaća 10 - 15 % dnevnog energetskog unosa.

### 2.2.2. Ugljikohidrati

Od svih hranjivih tvari, ugljikohidrate organizam koristi kao izvor energije, a glukoza je osnovni šećer koji organizam koristi (Percl, 1999). Ugljikohidrate možemo podijeliti na dvije osnovne vrste, a to su jednostavni i složeni ugljikohidrati. Najvažniji ugljikohidrati u hrani su šećeri, škrob i celuloza. „Dobri“ ugljikohidrati su voće, povrće, cjelovite žitarice, riža, suhe grahorice. Katalinić (2011) preporuča pripremanje

jela koja su bogata cjelovitim žitaricama, međutim, potrebno je izbjegavati slatkiše te ih zamijeniti voćem.

Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (2007) preporuča dnevni unos ugljikohidrata za djecu od jedne do tri godine koja iznosi 150 – 180 g dnevno, odnosno za djecu od četiri do šest godina iznosi 200 - 240 g dnevno što obuhvaća 50 - 60 % dnevnog energetskeg unosa. Uz to, trebalo bi ograničiti unos jednostavnih šećera na što manju količinu.

### 2.2.3.Masti

Masti su hranjive tvari koje našem organizmu daju puno energije, odnosno vrlo su bogat izvor energije. Upravo zato masti imaju vrlo važnu ulogu za svakog čovjeka i njegovo funkcioniranje tijekom dana. Osim što nam daju energiju, masti pomažu prenijeti druge hranjive tvari te štite organe. Ono što je od velike važnosti jest količina masti koju unosimo u naš organizam, drugim riječima, ukoliko unosimo veliku količinu masti u organizam doći će do stvaranja masnog tkiva te raznih zdravstvenih problema. Međutim, za dojenčad i djecu masti su izuzetno važne hranjive tvari te nije potrebno izbaciti masti iz prehrane, budući da dojenče pola svojih potreba za energijom dobiva putem masnoća iz mlijeka (Percl, 1999).

Preporučeni dnevni unos masti za djecu u dobi od jedne do tri godine iznosi 40 - 47 g dnevno, odnosno za djecu u dobi od četiri do šest godina 53 - 62 g dnevno, što obuhvaća 30 - 35 % dnevnog energetskeg unosa. Također, bilo bi dobro ograničiti unos zasićenih masnih kiselina (< 10 % ukupnog energetskeg unosa) (Program, 2007).

### 2.2.4.Vitamini

Vitamini su organski sastojci koji obavljaju različite funkcije u organizmu, odnosno, stvaraju crvena krvna zrnca te su potpora imunološkom sustavu. Ovisno o tome kako se apsorbiraju, vitamine dijelimo na one koji su topljivi u vodi, primjerice C, B1, B2, B6, B12, folna kiselina i mnogi drugi te na vitamine koji su topljivi u mastima kao što su A, D, K i E. Vitamini se također nalaze u različitim namirnicama, no najzastupljeniji su u voću, povrću i cjelovitim žitaricama (Vranešić Bender, 2007). Ukoliko u organizmu nedostaje nekog vitamina može doći do hipovitaminoze, dok se hipervitaminoza pojavljuje ukoliko u organizmu imamo više vitamina od potrebne

količine. Upravo je to razlog zbog kojeg roditelji moraju biti oprezni prilikom davanja vitamina djeci te da vitamine ne daju samoinicijativno kako ne bi došlo do razvoja bolesti. U razdoblju rane i predškolske dobi od velike je važnosti vitamin D koji je odgovoran za razvoj kostiju te vitamin C (Vranešić Bender, 2007).

#### 2.2.5. Minerali

Minerali su odgovorni za brojne funkcije organizma, oni imaju utjecaj u izgradnji zubi i kostiju, a uz to su vrlo važni za funkcioniranje srca. Međutim, sve češće je kod djece prisutna intolerancija na određene namirnice, kao što su mliječni proizvodi, jaja ili gluten te samim time djeca ne unose dovoljnu količinu minerala u organizam. Pozitivno je to što postoje pripravci kojima je moguće nadomjestiti nedovoljnu količinu određenog minerala. Ono što je također iznimno važno u vezi s mineralima jest to da djeca predškolske dobi ne bi trebala hranom unositi više od 3 g soli na dan (Kolaček i Hojsak, 2017).

#### 2.2.6. Voda

Naše je tijelo većim dijelom sastavljeno od vode, kod muškaraca je to otprilike 60% od ukupne tjelesne mase, kod žena 55%, a kod novorođenčadi oko 80% od ukupne tjelesne mase. Voda u našem organizmu služi za upijanje hranjivih tvari, izlučivanje štetnih tvari te održavanje tjelesne temperature (Katalinić, 2011). Tijekom mokrenja, plakanja, znojenja, obavljanja nužde i disanja, tijelo gubi vodu te ju je potrebno unositi u dovoljnim količinama kako bi se i dalje mogli odvijati ostali procesi. Od velike je važnosti tijelo konstantno opskrbljivati vodom kako bi se spriječilo stanje blage dehidracije koje utječe na tjelesne i mentalne mogućnosti djece (Smjernice, 2013). Pri samom početku osjeća se žeđ koja prelazi u povećanu žeđ i osjećaj nelagode, koje naknadno može dovesti do smanjenog mokrenja i smanjene fizičke sposobnosti, pospanosti i glavobolje. Stoga je potrebno reagirati odmah prilikom pojavljivanja prvog simptoma, žeđi, te zadovoljiti tu potrebu (Katalinić, 2011).

### 2.3. Štetni sastojci hrane

Prehrana djeteta osobito je važna jer neadekvatna prehrana može prouzročiti nepopravljive posljedice u djetetovu fizičkom i psihičkom razvoju (Percl, 1999). Dokazano je različitim istraživanjima kako nepravilna prehrana iz djetinjstva ostavlja

velike posljedice u odrasloj dobi, kao što je ateroskleroza<sup>1</sup> čija je posljedica srčani ili moždani udar kao i povišeni tlak. Ukoliko nam se prehrana temelji na rafiniranom šećeru, odnosno ako se prehrana temelji na jelima s bijelim šećerom, slatkišima i slatkim jelima, velika je vjerojatnost da će doći do pojave pretilosti i dijabetesa. Također, današnja hrana većinom se sastoji od koncentrirane hrane koja ne sadrži vlakna, što samim time dovodi do zatvora ili opstipacije. Opstipacija se može pojaviti već u ranoj dobi, a moguće ju je spriječiti ukoliko je prehrana raznovrsna te se sastoji od namirnica s dovoljnom količinom vlakana. Svaka namirnica u sebi ima kemijske sastojke koji ponekad mogu uzrokovati neželjene reakcije organizma. Najčešće namirnice kod kojih može doći do alergijske reakcije jesu žitarice koje sadrže gluten (pšenica, raž, zob, ječam..), školjke i rakovi, jaja, ribe, kikiriki, mlijeko i mnoge druge namirnice. Ukoliko kod djece primijetimo neželjenu reakciju organizma na određenu namirnicu, potrebno je obratiti pozornost te učiniti alergološko testiranje kako bismo bili sigurni ukoliko postoji alergija na određenu namirnicu. Ukoliko je otkrivena alergija na određenu namirnicu, od velike je važnosti prilagoditi prehranu ovisno o alergiji te se te prehrane pridržavati kako ne bi došlo do ponovne reakcije na tu namirnicu (Katalinić, 2011).

### **3.Prehrana djece rane dobi**

Od samog rođenja djeci je potrebno omogućiti prehranu koja se temelji na zdravim namirnicama koje omogućuju normalno funkcioniranje djeteta, ali koja utječe i na normalan rast i razvoja svakog djeteta. Od velike je važnosti od trudnoće jesti zdravo te težiti pravilnoj prehrani jer upravo pravilna prehrana može spriječiti određene probleme u trudnoći. Prehrana u dječjoj dobi, osobito u fazama kada je razvoj intenzivan, prema istraživanjima ima utjecaj na razvoj većine kroničnih bolesti djece i odraslih. U te bolesti spadaju pretilost, autoimune te kronične bolesti crijeva kao što su Chron i ulcerozni kolitis (Hegeduš – Jungvirth, 2007).

---

<sup>1</sup> bolest taloženja masnih tvari i kalcija na stijenkama krvnih žila

### **3.1.Prehrana dojenčadi**

Prilikom rođenja djeteta za njega uvijek želimo samo ono najbolje, a majka koja ima mlijeka sigurno osjeća olakšanje budući da mlijeko uvelike utječe na optimalni razvoj djeteta. Također, prilikom dojenja majka i dijete emocionalno se povezuju te to pospješuje daljnju toplu vezu između majke i djeteta. Već je spomenuto kako majčino mlijeko sadrži hranjive sastojke koji pospješuju rast i razvoj djeteta kao i vitamine K, D i C, od kojih je D vitamin potrebno nadomjestiti. Kao što majčino mlijeko štiti dijete od raznih bolesti, tako ga štiti i od alergija. To se prvenstveno odnosi na kravlje mlijeko koje je vrlo jak alergen, a ukoliko majka doji, nije potrebno djetetu davati još i namirnicu koja može izazvati alergijsku reakciju. Prema Mindell (2001) djeca hranjena majčinim mlijekom rjeđe obolijevaju od prehlada, alergija, osipa te rijetko kada dolazi do opstipacije. Također, od velike je važnosti da majka tijekom dojenja jede hranu koja ne izaziva alergijske reakcije kao što su primjerice kravlje mlijeko, citrusi, jaja, riba i mnoge druge namirnice. Uz to, djetetu je potrebno davati i veću količinu vode ili čaja kako bi nadomjestili tekućinu koju ne dobivaju putem mlijeka. Između četvrtog i šestog mjeseca života djetetu se u prehranu uvodi i druga hrana, primjerice voćne kaše ili sokovi u koje se dodaju žitarice poput riže ili kukuruznog griza. Također, hrana ne bi trebala sadržavati sol, mirodije ni šećer. Potrebno je informirati se o važnosti prehrane djeteta dojenačke dobi budući da dijete od početka usvaja svoje prehrambene navike koje utječu na njegov daljnji život (Percl, 1999).

### **3.2.Prehrana djece jasličke dobi**

Što je dijete bliže jasličkoj dobi prehrana se uvelike mijenja te dijete istražuje nove namirnice i okuse. U prvoj godini života dijete napreduje u težini i visini u usporedbi s dužinom i težinom pri porodu. Dijete u najmlađoj dobi vrlo brzo napreduje pa samim time i traži veće količine hrane. Međutim, u drugoj godini života u rastu dolazi do usporavanja. Dakle, tijekom jasličke dobi mijenja se način prehrane, vrijeme obroka, ali i sastav hrane. U prvoj godini i dalje se pojavljuju većinom iste namirnice te se izmjenjuju, no već se u drugoj godini djetetova života pojavljuju namirnice slične onima koje konzumiraju odrasli. Budući da je potrebno unositi određenu količinu bjelančevina, poželjno je dva puta dnevno u djetetov jelovnik uvrstiti meso ili jaje. Uz to, kombiniraju se namirnice koje su bogate ugljikohidratima kao što je tjestenina, riža, kruh i krumpir. U mesu se također, osim bjelančevina, nalaze i masti, kao i u uljima



kojima pripremamo hranu. Međutim, poželjno je koristiti nezasićene masti (bućino i maslinovo ulje) kako bi se od samog početka razvila navika za zdravom prehranom. Voće i povrće također su neizostavni u jelovniku djeteta jasljičke dobi budući da sadrže vitamine, minerale te vlakna koja pospješuju probavu (Percl, 1999). Dakle, od velike je važnosti da hrana bude raznovrsna te da svaki obrok bude dobro promišljen, ovisno o hranjivim tvarima koje određena namirnica sadrži. Od samog je početka važno dijete naučiti kako jesti, odnosno biti mu primjer. Također, poželjno je djecu poticati na samostalno jedenje i pijeње iz šalice budući da su oni sposobni to uraditi sami. Prilikom uvođenja novih namirnica potrebno je biti strpljiv budući da je djetetu potrebno određeno vrijeme kako bi se naviklo na nove okuse. Dakle, poželjno je uvoditi djetetu nepoznate i nove namirnice kako bi dobilo pojam o bogatstvu okusa kojima je okruženo, a ukoliko je roditeljima u interesu djetetu stvoriti navike o zdravoj prehrani, to je neizbježno (Hegeduš – Jungvirth, 2007).

#### **4.Prehrana djece u dječjem vrtiću**

Pravilna prehrana u predškolskom razdoblju temelj je za normalni rast i razvoj svakog djeteta. Od velike je važnosti da se kod kuće, ali i u vrtiću poštuju normativi koji su propisani za određenu dob djeteta. Pravilna prehrana od iznimne je važnosti jer dobre prehrambene navike pomažu rastu i razvoju organizma svakog djeteta, a loša prehrana može smanjiti otpornost organizma na bolesti. Međutim, današnji način života uvelike utječe na prehranu i način kako se hranimo. Djeca većinu svoga dana provode u predškolskim ustanovama te imaju do četiri obroka u danu. Prema Državnom pedagoškom standardu (2008) za 3-satni program djeca dobivaju 1 obrok, za 4-satni, 5-satni i 6-satni program 2 obroka, za 7-satni i 8-satni program 3 obroka, dok za 9-satni i 10-satni program 4 obroka. Prehrana djece u dječjim vrtićima planira se i provodi prema preporučenim količinama energije za jedan dan i prehrambenih tvari za djecu predškolske dobi. Voće i pitka voda moraju biti dostupni djetetu u prostorima dnevnog boravka u dječjem vrtiću tijekom cjelodnevnog programa (Državni pedagoški standard, 2008). Čurin i Mrša (2012) u svom radu ističu kako je potrebno poštovati preporuke o strukturi obroka (udio bjelančevina, masti i ugljikohidrata) u ukupnim dnevnim energetske potrebama te poštivati količinu unosa potrebnih tvari po jednom obroku (zajutak, doručak, ručak, užina i večera). Također,

ističu kako je kod djece neophodno uspostaviti prehranu s naglaskom na unos žitarica od punog zrna, voća i povrća, mlijeka i mliječnih proizvoda, a smanjiti unos hrane bogate mastima i šećerima te potaknuti usvajanje pravilnih stavova vezanih za prehranu i zdravlje od najranijih dana. Uz to, ističu da nedostatna te preobilna prehrana može negativno utjecati na rast, razvoj i zdravlje djeteta. Dječji vrtići provode prehranu djece prema važećim prehranbenim standardima i normativima, koji su određeni „Programom zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima“ (Vučemilović, Vujić Šisler, 2007). Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima iz 2007. godine donesen je od strane Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi.

Osnovne prednosti novih prehranbenih standarda i jelovnika mogu se sažeti u nekoliko točaka (Vučemilović, Vujić Šisler, 2007):

- Prehrana se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću
- U jelovnike se uvode nove vrste mahunarki koje do sada nisu korištene
- U skupini mesa prednost se daje lakše probavljivim vrstama poput mesa peradi, teletine i janjetine
- U skupini mlijeka i mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima te je određen minimalni udio mliječne masti koji se preporučuje za pojedinu dob
- Izvori masnoća koji se koriste u prehrani bogati su nezasićenim masnim kiselinama i siromašni zasićenim masnim kiselinama (maslinovo, bućino, repičino ulje)
- Prilikom pripreme jela koristi se svježe začinsko bilje
- U smjernice su uključene i preporuke o adekvatnom unosu i dostupnosti vode
- Veća je uključenost roditelja – aktivno učešće kroz različite oblike rada

#### **4.1.Obroci**

Prehranu u dječjem vrtiću potrebno je planirati tako da se zadovolje energetske i nutritivne potrebe. Prema Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjem vrtiću (2007) preporučena je vrsta hrane koju bi bilo poželjno

konzumirati u određenom obroku. Dakle, svaki obrok sadrži određenu količinu energije što će biti prikazano u tablici 1.

*Tablica 1. Vrijeme serviranja obroka i raspodjela preporučenog dnevnog unosa energije po obrocima (Program, 2007)*

VRIJEME OBROKA(SATI)	VRSTA OBROKA	UDJEL I KOLIČINA ENERGIJE PO OBROCIMA (prosjek i raspon vrijednosti)*				
		%	Djeca 1 – 3 godine 1200 kcal/dan		Djeca 4 – 6 godina 1600 kcal/dan	
			kcal	kJ	kcal	kJ
6.30 – 7.00	Zajutrak	10	120	502	160	670
			108 – 132	452 – 552	144– 175	603 – 737
8.00 – 9.00	Doručak	25	300	1255	400	1674
			270 – 330	1130– 1380	360– 440	1507 – 1842
12.00– 13.00	Ručak	35	420	1758	560	2344
			378 – 462	1582 – 1934	504– 616	2110 – 2578
15.00 – 15.30	Užina	10	120	502	160	670
			108 – 132	452–552	144– 176	603 – 737
18.00 – 19.00	Večera	20	240	1005	320	1340
			216 – 264	905 – 1005	288– 352	1206– 1474

#### 4.2. Planiranje prehrane u dječjem vrtiću

Pravilna prehrana, kao što je već spomenuto, ima utjecaj na mentalno zdravlje, na motoričke sposobnosti te na imunološki sustav, odnosno utječe na djetetov psihofizički razvoj. Potrebno je pojam „prehrana“ shvatiti vrlo ozbiljno te od samog početka djetetu

pokazati što zaista znači pojam „pravilna prehrana“. To je moguće na način da se prehrana uključi u cijeli odgojno-obrazovni proces, ali da je uključena i kod kuće te da roditelji također dobrim primjerom pokazuju djetetu ono što je ispravno i što će mu biti od koristi u budućnosti. Kada govorimo o stručnom timu dječjeg vrtića od velike je važnosti povezanost svakog člana stručnog tima te usklađenost metoda i postupaka putem kojih ćemo djeci približiti pojam prehrane. S obzirom na to da je partnerstvo roditelja i dječjeg vrtića poželjno te se tomu teži, postoji mogućnost uključivanja roditelja koji će također biti upućeni i informirani o prehrani kako bi i oni sami kod kuće mogli provoditi isto. Na taj će se način roditelji osjećati prihvaćenima te će biti otvoreni za suradnju koja pozitivno utječe na dijete, roditelje i odgojitelje. Kako bi se stvorio kontekst u kojemu je moguće razvijati i provoditi pravilnu prehranu u dječjem vrtiću potrebna je uključenost svih zaposlenika, odnosno ravnatelja, zdravstvenih voditelja, stručnih suradnika, odgojitelja, kuhara, tehničkog osoblja, ali i djece i roditelja. Kada je riječ o prehrani, najvažniju ulogu u tome imaju zdravstveni voditelji čiji je zadatak planiranje prehrane u dječjem vrtiću uz vrednovanje kvalitete hrane. Također, zdravstveni voditelji prate zadovoljavaju li se djetetove prehrabene potrebe. Uz to, odgojitelji također surađuju s roditeljima te im ukazuju na važnost pravilne prehrane kao što i brinu o mogućim alergijama djeteta u skupini. Također, uz poticajno okruženje djeci približavaju pojam „pravilna prehrana“ te ih na taj način također potiču na primjenjivanje pravilne i uravnotežene prehrane od rane dobi (Lojen, Markus, Božić, Gunc; 2007). Upravo zato, prilikom planiranja jelovnika, potrebno je imati na umu kako u jelovniku moraju biti zastupljene sve hranjive tvari, ugljikohidrati, proteini, masti, vitamini, minerali i voda.

Prema Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (2007) kod djece od prve pa do šeste godine svakodnevno bi se trebalo konzumirati mlijeko i mliječni proizvodi, žitarice i proizvodi od žitarica, voće, povrće i voda, dok bi se meso trebalo jesti pet puta na tjedan, a riba jednom do dva puta tjedno. Hrana koja se ne preporuča u dječjem vrtiću jest morski plodovi, gljive, kikiriki, „light“ mliječni proizvodi, gazirani napitci te jaki začini poput papra i ljute paprike (Program, 2007).

## **5.Uzroci i posljedice neprimjerene prehrane djece**

S obzirom na današnji način života koji je često ispunjen hranom bogatom šećerima i mastima te djeca većinu vremena provode pred različitim medijima, pojavljuju se različiti zdravstveni problemi u životu djece. Tako se kod djece najčešće pojavljuje opstipacija ili proljev, a vrlo često možemo vidjeti mršavo dijete ili pretilo dijete. Upravo sjedilački način života i nepravilna prehrana stavljaju djecu u najrizičniju skupinu budući da im je za normalan rast i razvoj potrebna zdrava i uravnotežena prehrana te tjelesna aktivnost. Dakle, pravilna prehrana koja podrazumijeva pravilan odabira namirnica može prevenirati mnoge zdravstvene probleme, kao što su pretilost, osteoporoza i dijabetes (Pavičić-Žeželj, 2016).

### **5.1. Opstipacija**

Opstipacija ili zatvor „obično se definira kao teško i bolno pražnjenje tijekom nekoliko dana, uz pojavu tvrde i suhe stolice“ (Komnenović, 2006.). Najčešći uzrok opstipacije je prehrana koja se ne temelji na vlaknima te vlakna nisu zastupljena u prehrani, već je prehrana sačinjena od namirnica životinjskog podrijetla te namirnica koje sadrže bijelo brašno i šećer (Boban Pejić, 2007).

### **5.2.Pothranjenost i mršavost**

U dječjoj se dobi zbog različitih bolesti ili nedovoljnog unosa hrane pojavljuje pothranjenost. Pothranjenost spada u najteži oblik mršavosti (Percl, 1999). Pothranjenost se očituje u odstupanju od normalnog rasta na težini, ali i visini. Nadalje, mršavost možemo prepoznati po manjku potkožnog masnog tkiva, međutim, kosti i mišići dobro su razvijeni, a dijete ima primjerenu visinu. Mršavo dijete ne pokazuje nikakve druge znakove bolesti, samo ima manjak potkožnog masnog tkiva iako ono može dobro jesti (Percl, 1999). Međutim, postoji razlika između mršavog i pothranjenog djeteta, odnosno mršavo dijete vrlo je aktivno te se jedan dio energije koju dobiva iz hrane gubi prilikom aktivnosti dok je pothranjeno dijete neaktivno i slabog teka zbog bolesti koju ima. Upravo je zato potrebno potražiti liječniku pomoć kako bi se spriječile posljedice koje dugoročno ili kratkoročno ugrožavaju rast i razvoj

djeteta. Također, postotak pothranjenosti djece u Hrvatskoj već je duži niz godina vrlo nizak ([https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/Sitan-Prava-djece-10\\_14-FIN-1.pdf](https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/Sitan-Prava-djece-10_14-FIN-1.pdf), preuzeto 13.5.2020).

### **5.3.Pretilost**

Pretilost predstavlja veliku količinu masnog tkiva od kojeg je sastavljeno ljudsko tijelo. Velika većina slučajeva pretilosti pojavljuje se zbog prejedanja te nedovoljne količine kretanja i tjelesne aktivnosti. (MSD, <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/poremecaji-prehrane/pretilost-i-metabolicki-sindrom/pretilost>, preuzeto 24.3.2020). Komnenović (2006) kaže kako je pretilo dijete ono čija ukupna težina sadrži više od 25% masti kod dječaka, odnosno 32% masti kod djevojčica. Pretilost u dječjoj dobi puno je ozbiljnije nego pojava pretilosti u odrasloj dobi, budući da je mogućnost razvoja pretilosti veća, kao i trajnost. Također, budući da djeca vrlo često jedu ispred televizora, od velike je važnosti djetetu usaditi, uz prehrambene i higijenske navike, gdje jedemo, a to možemo tako da mu budemo primjer. Prema posljednjim podacima iz 2015. godine, 35% djece ima prekomjernu tjelesnu masu te se udio djece s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom u zadnjih 12 godina povećao čak za 15% (<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/hrvatski-dan-osvijestenosti-o-debljini-16-03-2019/>, preuzeto 6.5.2020).

### **6.Uloga odraslih u životu i prehrani djece rane dobi**

Od samog rođenja djetetu je prisustvo i pomoć odraslih osoba od velikog značaja, budući da je nakon rođenja još uvijek nesamostalno. Upravo to prisustvo odraslih osoba tijekom dječje dobi ima veliki utjecaj na život u pubertetu te odrasloj dobi. Mnoga istraživanja pokazuju nam kako poticajno i pozitivno okruženje utječe na razvoj samopouzdanja te razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija djece rane dobi. Budući da djeca veliki dio dana provode u odgojno-obrazovnim ustanovama upravo one imaju utjecaj na život djece (Silić, Vidović i Seme Stojnović, 2007). Kako je djeci prirodno istraživati sve što ih okružuje, djeca kreću postavljati pitanja o svemu

što ih zanima te na taj način dobivaju nova saznanja. Kako istražuju sve oko sebe, tako istražuju i nove okuse s kojima se susreću.

„Prehrana djeteta u dječjem vrtiću nije samo zadovoljavanje dnevnih energetskih i nutritivnih potreba djece već je značajan dio odgojno-obrazovnog procesa u kojem dijete stječe znanja, vještine i sposobnosti i formira stavove o važnosti prehrane. U dječjim vrtićima s djecom se provode brojne aktivnosti u cilju razvijanja zdravog načina prehrane i prihvaćanja novih namirnica u prehrani“ ( <http://www.vrtic-gajnice.zagreb.hr/UserDocsImages/Bro%C5%A1lura-prehrana.pdf>, preuzeto 3.4.2020).

Poznato je da odgojno-obrazovne ustanove utječu na razvoj pravilne prehrane djece, no u tome ulogu imaju i roditelji. Kako je već spomenuto, djeca uče po modelu stoga je potrebno djetetu biti dobar primjer tijekom cijelog života, a odnosi se i na ponašanje, pravilnu prehranu, ali i mnoge druge sastavnice. Uz roditeljeve prehrambene navike, na prehranu djeteta utječe i roditeljski stil odgoja. Ukazuje se na važnost roditeljskog stila odgoja, a možemo govoriti o autoritarnom, permisivnom i autoritativnom stilu odgoja. Autoritativni stil, ujedno i najpoželjniji, očituje se u sinergiji djeteta i roditelja, odnosno, poštuju se želje djeteta, međutim roditelji imaju svoj stav i mišljenje o tome što bi dijete trebalo jesti. Međutim, ponekad se događa da roditelji imaju iskrivljen stav o tome što je za dijete najbolje te što uistinu znači pojam pravilna prehrana. S obzirom na suvremeni način života, vrlo često se događa da se prehrana temelji na brzom ili smrznutoj hrani budući da roditelji većinu dana provode na poslu, a djeca u vrtiću. Stoga je od velike važnosti da je u dječjem vrtiću zastupljena pravilna prehrana putem koje dijete dobiva sve hranjive tvari koje mu omogućuju normalan rast i razvoj (Pinter, 2008).

## **7.Cilj i hipoteze**

Temeljni cilj istraživanja bio je utvrditi kakve su prehrambene navike djece i njihovih obitelji te koje su namirnice više ili manje zastupljene u svakodnevnom jelovniku. Također, cilj je bio saznati kako djeca provode svoje slobodno vrijeme, koliko su tjelesno aktivna te koliko vremena roditelji i djeca provode u različitim aktivnostima poput odlaska u park ili na izlet.

H1: Djeca jasličke dobi aktivna su te u svojoj prehrani imaju zastupljene namirnice koje sadrže potrebne hranjive tvari.

H2: Roditelji djece jasličke dobi potiču djecu na pravilnu prehranu te su svjesni dobiti pravilne prehrane za djecu, ali i za njih same.

## **8. Metodologija rada**

### **8.1. Uzorak sudionika**

Istraživanje je provedeno na uzorku od 49 roditelja, majki i očeva, djece jasličke dobi u jednom vrtiću na području grada Zagreba. Istraživanje je provedeno tijekom travnja 2020. godine. Anketa je bila anonimna te nije upućivala na identitet roditelja ni djeteta. Cilj ankete jest donijeti zaključak na temelju ukupnih podataka.

### **8.2. Mjerni instrument**

Za utvrđivanje koliko se djeca pravilno hrane, koje namirnice konzumiraju, a koje ne konzumiraju te koliko su tjelesno aktivna primijenjen je mjerni instrument anketa. Anketu su ispunjavali roditelji djece jasličke dobi. Anketa se sastoji od 39 pitanja otvorenog i zatvorenog tipa.

### **8.3. Metode obrade rezultata**

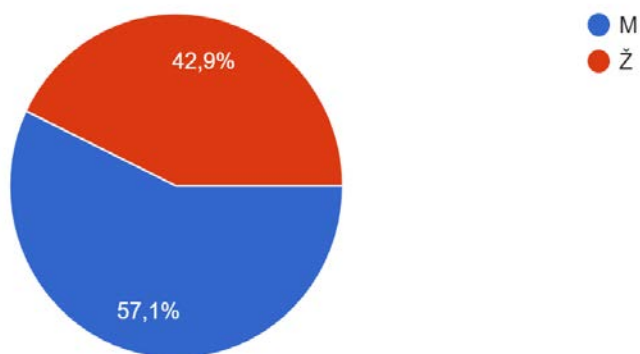
Anketni upitnik roditelji su ispunjavali putem linka koji im je bio prosljeđen od matičnih odgojitelja, budući da je u vrtiću bio mali broj djece. Rezultati anketnih upitnika prikazani su kvalitativno i kvantitativno te su obrađeni u programu u kojemu je anketa osmišljena.



## 9.Rezultati ankete

### Spol djeteta

Anketu je ukupno ispunilo 49 roditelja, od toga 21 roditelj djevojčica (42,9%) te 28 roditelja dječaka (57,1%) u dobi od jedne do tri godine života.

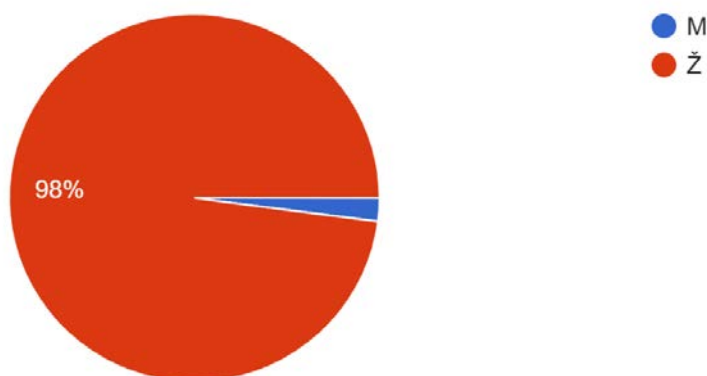


M = muški, Ž = ženski

Slika 2. Omjer djevojčica i dječaka od 1 do 3 godine analizirane u istraživanju

### Spol roditelja

Istraživanju je pristupilo ukupno 49 roditelja, od toga 48 majki (98%) te jedan otac (2%).

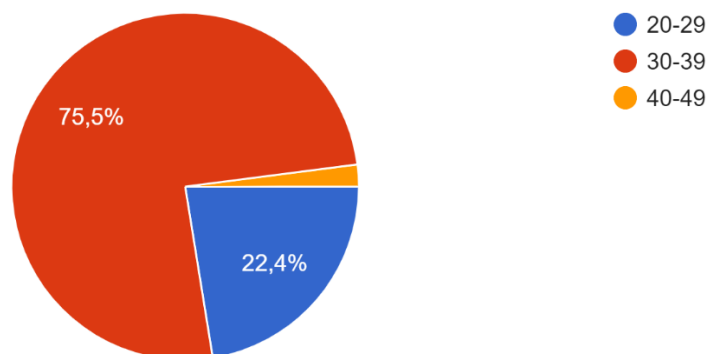


M = muški, Ž = ženski

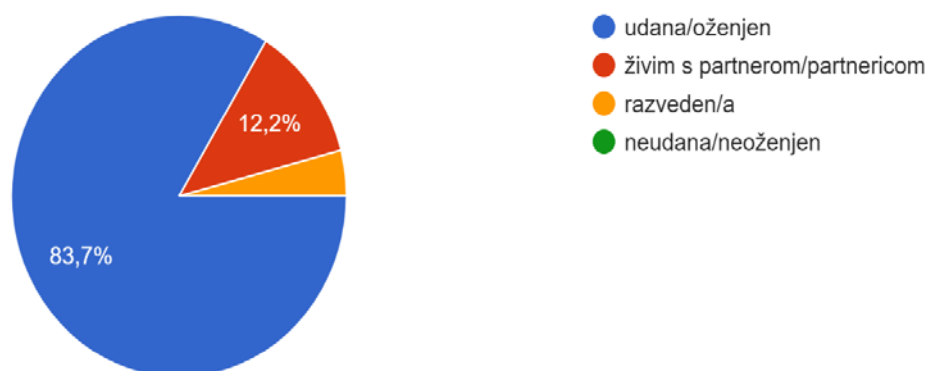
Slika 3. Omjer majki i očeva koji su sudjelovali u istraživanju

## Dob roditelja, bračni status, razina obrazovanja, ostala djeca

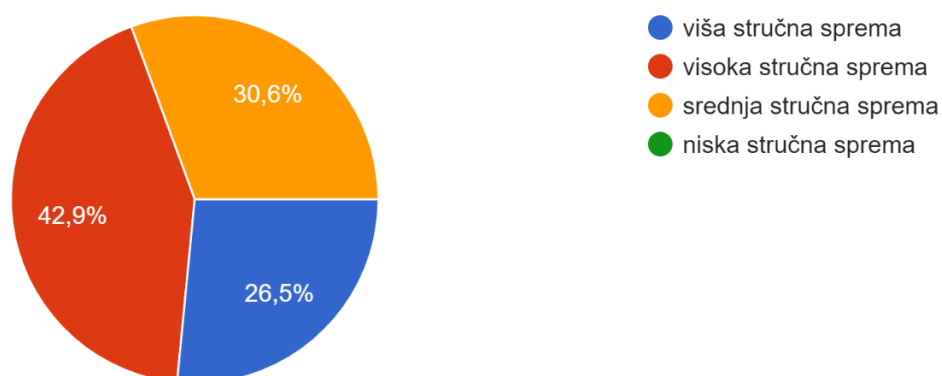
Roditeljima su se u anketi pojavila pitanja koja su vezana uz njihovu dob, bračni status, razinu obrazovanja te pitanje o broju djece. Rezultati su prikazani na vizualan način u nastavku.



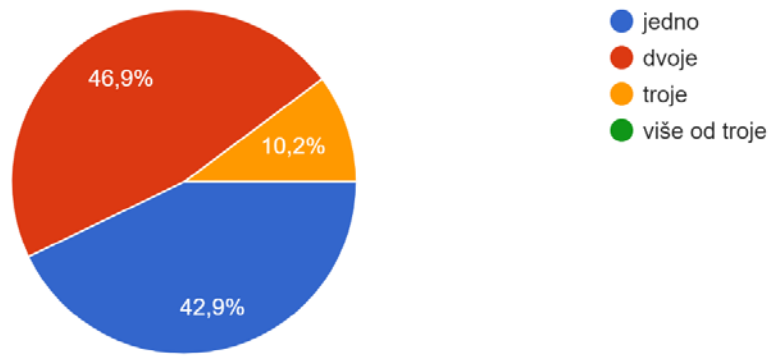
Slika 4. Omjer roditelja ovisno o godinama starosti



Slika 5. Omjer roditelja ovisno o bračnom statusu



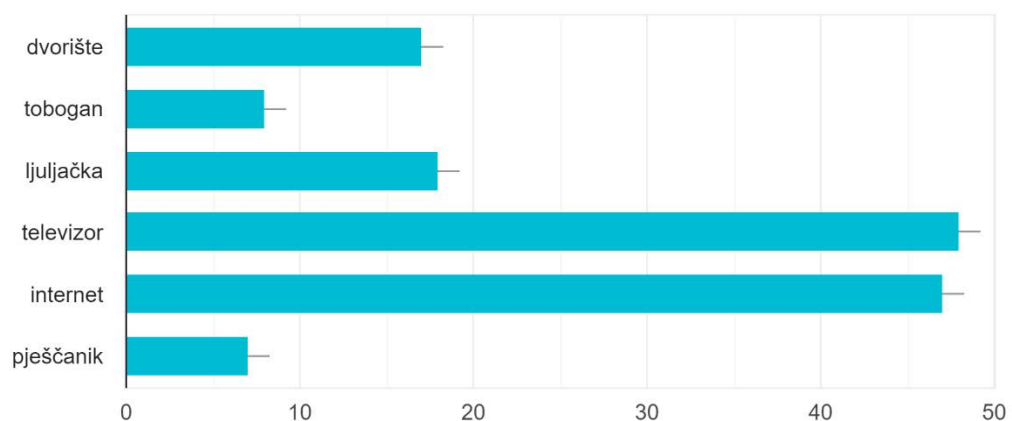
Slika 6. Omjer roditelja s obzirom na razinu obrazovanja



Slika 7. Omjer roditelja s obzirom na broj djece

### Opis kućanstva

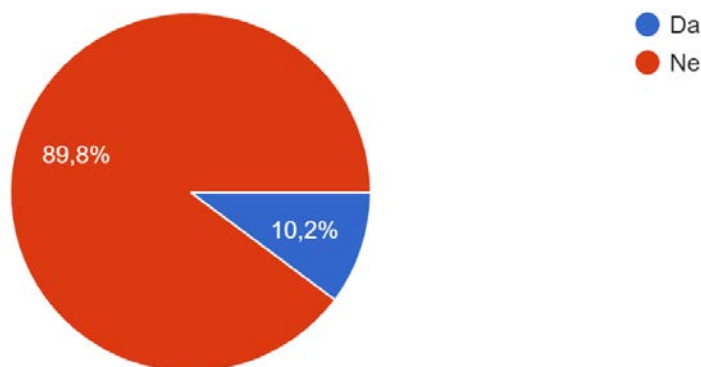
Od roditelja se u anketnom upitniku tražilo da obilježe ono što posjeduju kod kuće. Od stvari koje su mogli izabrati, bili su ponuđeni dvorište, tobogan, ljuljačka, televizor, Internet te pješčanik. Od 49 ispitanih roditelja, njih 48 je odgovorilo kako u svom domu ima televizor, 47 roditelja kako ima Internet u svojoj kući, dvorište ima 17 roditelja, tobogan posjeduje 8 roditelja, dok ih sedmero u svom domu ima pješčanik, a osmero ljuljačku.



Slika 8. Prikaz stvari koje roditelji posjeduju u svome dome

### Posjedovanje televizora u dječjoj sobi

Roditeljima je postavljeno pitanje o posjedovanju televizora u dječjoj sobi. Od 49 ispitanih roditelja, njih 89,8% odgovorilo je kako se televizor ne nalazi u dječjoj sobi, a 5 roditelja (10,2%) odgovorilo je kako se televizor nalazi u dječjoj sobi.



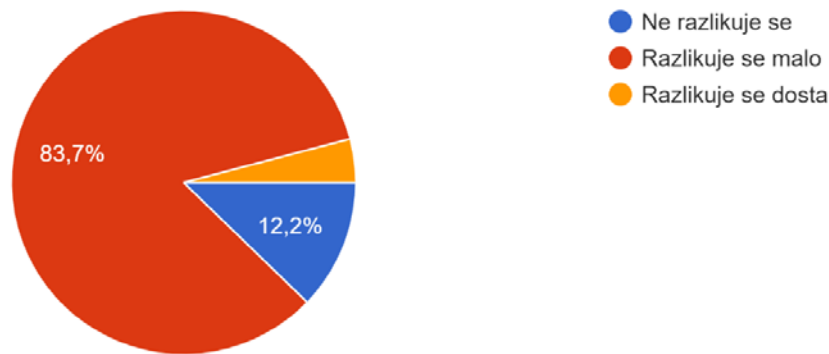
Slika 9. Prikaz posjedovanja televizora u dječjoj sobi

### Zadovoljstvo roditelja jelovnikom vrtića kojeg njihovo dijete pohada

Roditeljima je postavljeno pitanje o zadovoljstvu jelovnika u dječjem vrtiću te je pitanje bilo otvorenog tipa. Većina roditelja odgovorila je kako su zadovoljni jelovnikom u vrtiću jer je jelovnik raznovrstan te kako i oni sami doma pripremaju hranu na takav način, jedan je roditelj naveo i činjenicu da je prehrana „puna povrća i grahorica“. Međutim, jedan je roditelj naveo kako hrana nije prilagođena djeci jasljičke dobi, dok su dva roditelja navela kako bi voljeli da se izbací čokolino, cornflakes i čokoladni namaz jer sadrže šećer. Također, jedan je roditelj naveo kako „nije baš upoznat s jelovnikom“.

### Razlika hrane koju dijete jede u vrtiću i one koju jede doma

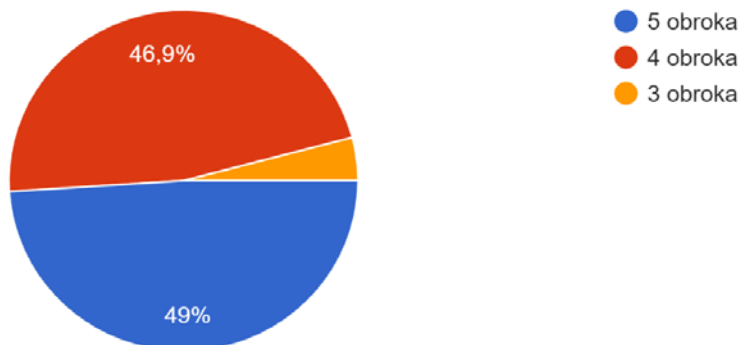
Na pitanje razlikuje li se prehrana djeteta u vrtiću i kod kuće 41 roditelj (83,7%) odgovorio je kako se prehrana razlikuje malo, 6 roditelja (12,2%) kaže kako se prehrana kod kuće i u vrtiću ne razlikuje, dok dva roditelja (4,1%) kaže kako se prehrana dosta razlikuje.



Slika 10. Prikaz mišljenja roditelja o razlici hrane u vrtiću i kod kuće

### Broj obroka

Pitanje o broju obroka na dan imalo je ponuđena tri odgovora, odnosno 3, 4 ili 5 obroka. Najviše roditelja odgovorilo je kako dijete na dan ima pet obroka, točnije 24 roditelja, što je u postocima 49%. Iza toga slijede četiri obroka što je odgovorilo 23 roditelja (46,9%). Odgovor da djeca na dan imaju tri obroka odgovorila su dva roditelja, odnosno 4,1%.



Slika 11. Prikaz učestalosti konzumiranja preporučenog broja obroka kod djece u dobi od 1 do 3 godine

### Obroci ispred televizora

Na pitanje koliko često dijete jede uz televizor 21 roditelj (42,9%) odgovorio je kako dijete ponekad jede uz televizor. 20,4% roditelja odgovorilo je kako dijete nikad ne jede uz televizor, što je zapravo 10 roditelja. Odgovor rijetko izabralo je 9 roditelja, što je u postocima 18,4%, jednak broj odgovora ima odgovor često. U ovom pitanju nitko nije odgovorio na postavljeno pitanje s odgovorom „uvijek“. Na pitanje u kojemu su roditelji trebali odgovoriti koliko obroka na dan dijete jede ispred

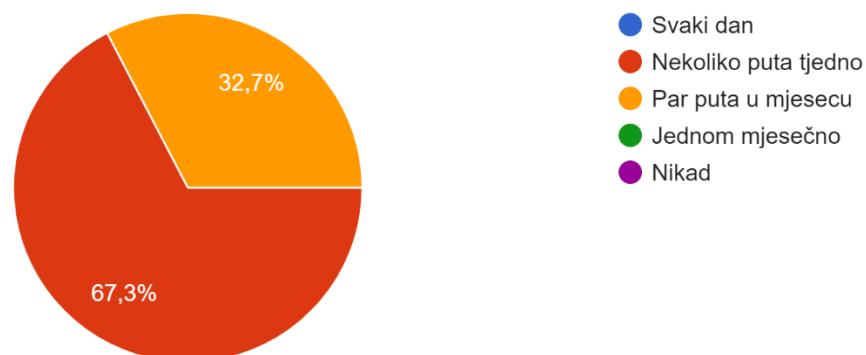
televizora njih 28 je odgovorilo kako jede jedan obrok, dok je 10 roditelja odgovorilo kako niti jedan obrok ne jedu uz televizor. Također, dva obroka na dan uz televizor jede sedmero djece, a tvrdnju da više od dva obroka na dan djeca jedu uz televizor odabralo je 4 roditelja.

### Alergija ili intolerancija na hranu

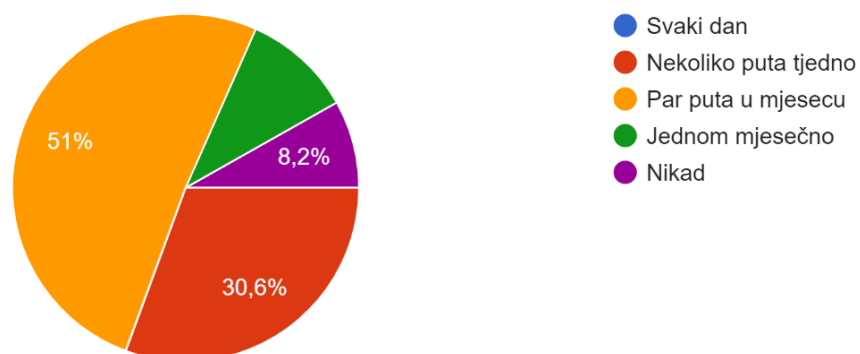
Svi su roditelji odgovorili kako djeca nemaju nikakvu alergiju ni intoleranciju na određenu namirnicu, dok je jedan roditelj uz to napisao kako do sada njegovo dijete nije konzumiralo jagode i kikiriki.

### Učestalost konzumiranja određenih namirnica

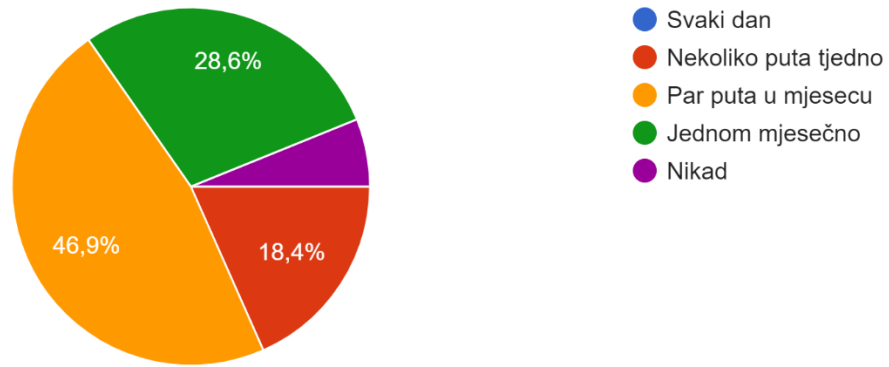
Roditelje se putem ankete pitalo koje namirnice konzumiraju u svojoj prehrani te koliko često. Namirnice za koje su bili pitani jesu različite vrste mesa, mlijeka, masti, voća i povrća te slatkiša. Na pitanje koliko često konzumiraju piletinu 33 roditelja (67,3%) odgovorilo je kako piletinu jedu nekoliko puta tjedno, dok su ostali odgovorili kako ju jedu par puta mjesečno. Isto se pitanje pojavilo vezano uz svinjetinu, teletinu i ribu.



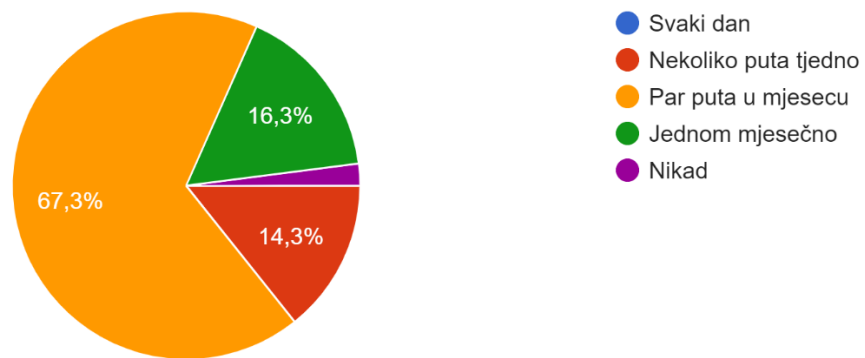
Slika 12. Učestalost konzumacije piletine u pojedinoj obitelji



Slika 13. Učestalost konzumacije svinjetine u pojedinoj obitelji

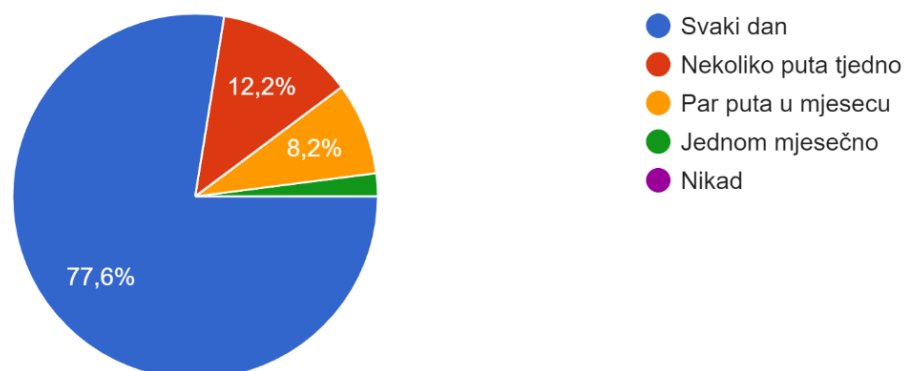


Slika 14. Učestalost konzumacije teletine u pojedinoj obitelji

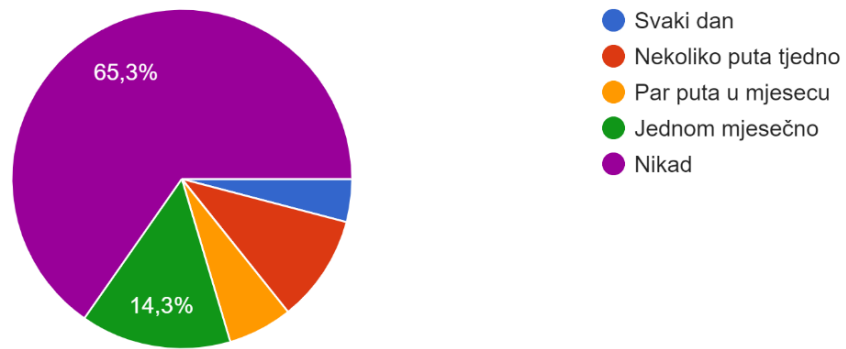


Slika 15. Učestalost konzumacije ribe u pojedinoj obitelji

Na pitanja koja su bila vezana uz konzumaciju mlijeka, velika većina roditelja najčešće konzumira kravlje mlijeko, dok vrlo malo roditelji konzumira biljna mlijeka kao što su, primjerice, bademovo, rižino i kokosovo.

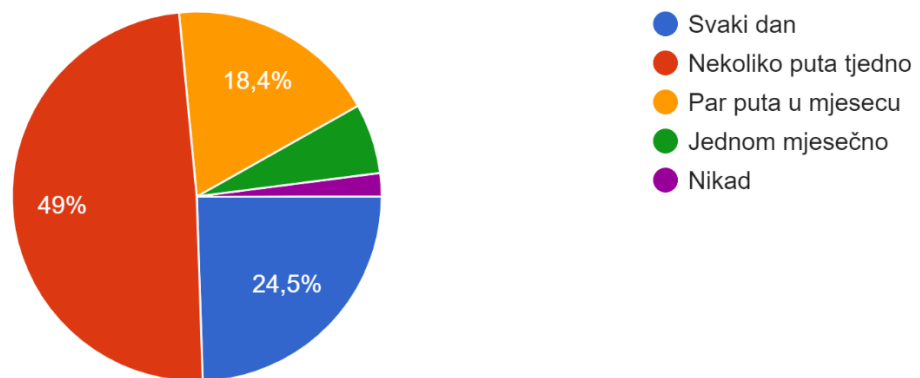


Slika 16. Učestalost konzumacije kravljeg mlijeka u pojedinoj obitelji

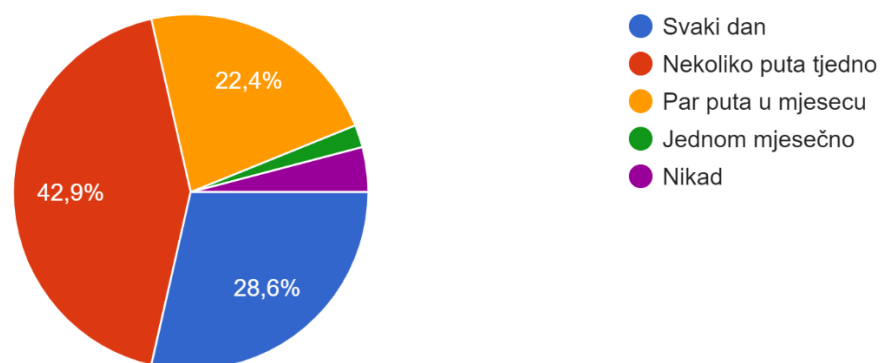


Slika 17. Učestalost konzumacije biljnog mlijeka u pojedinoj obitelji

Kada govorimo o upotrebi masti, najveći broj roditelja koristi suncokretovo ulje nekoliko puta tjedno, dok neki roditelji koriste maslinovo ulje, bućino ulje, svinjsku mast te maslac. Postoci konzumiranja različitih masti prikazani su u nastavku.

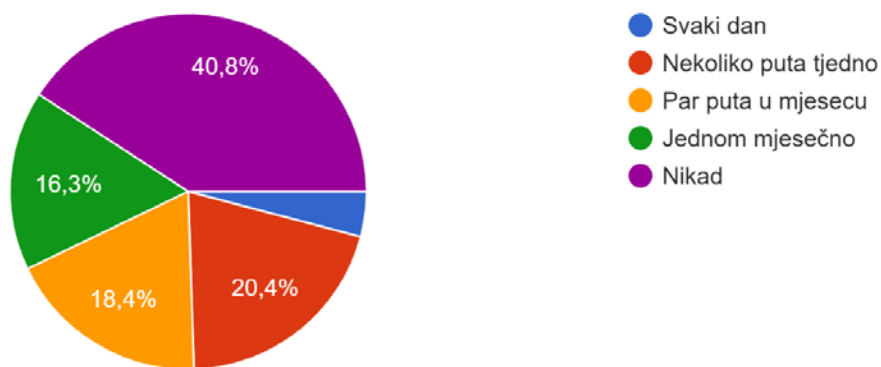


Slika 18. Učestalost konzumacije suncokretovog ulja u pojedinoj obitelji

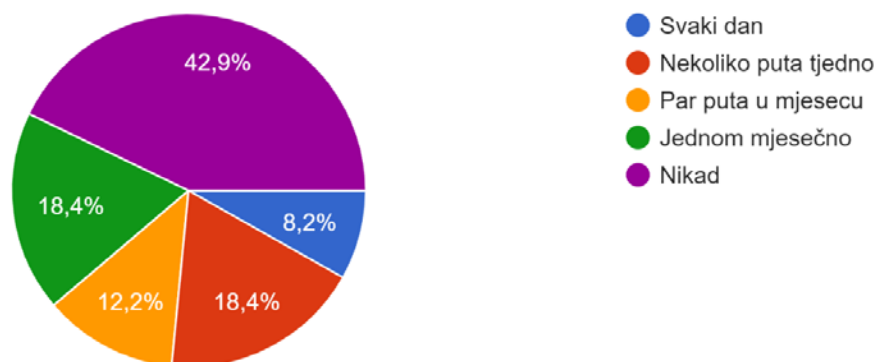


Slika 19. Učestalost konzumacije maslinovog ulja u pojedinoj obitelji

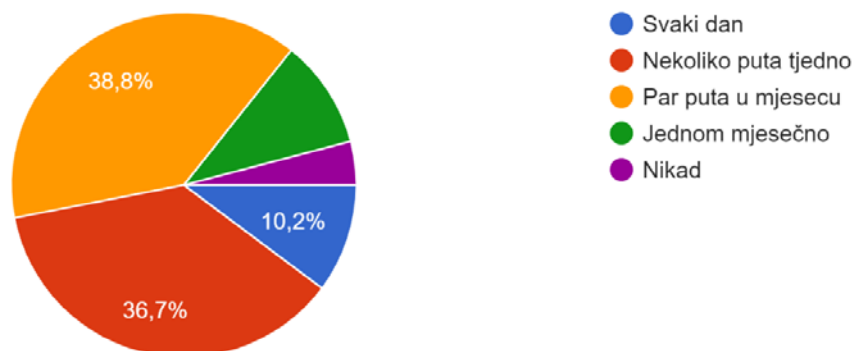




Slika 20. Učestalost konzumacije bućinog ulja u pojedinoj obitelji

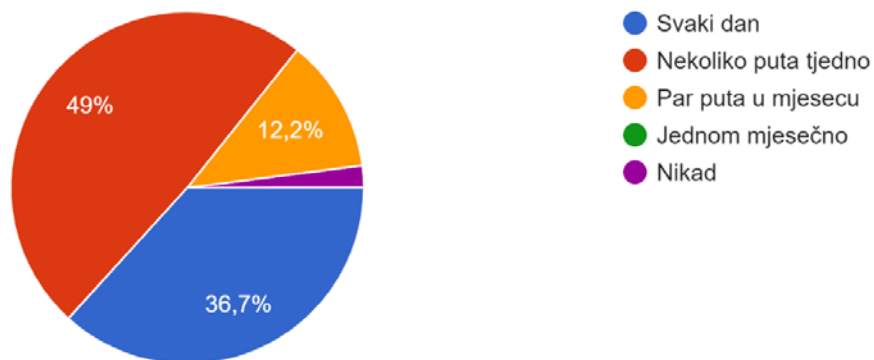


Slika 21. Učestalost konzumacije svinjske masti u pojedinoj obitelji

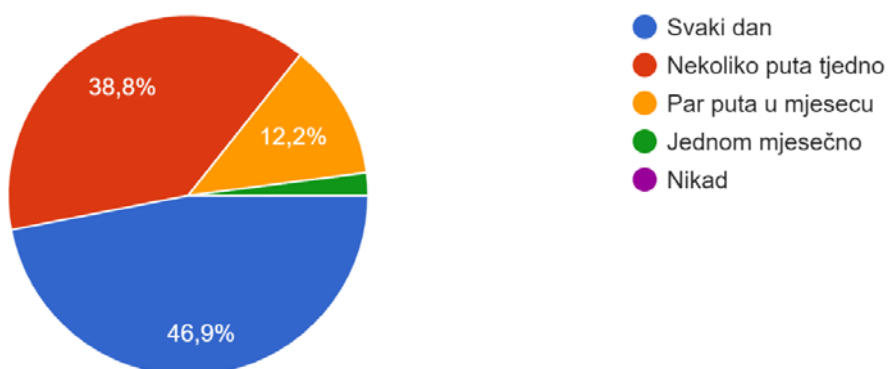


Slika 22. Učestalost konzumacije maslaca u pojedinoj obitelji

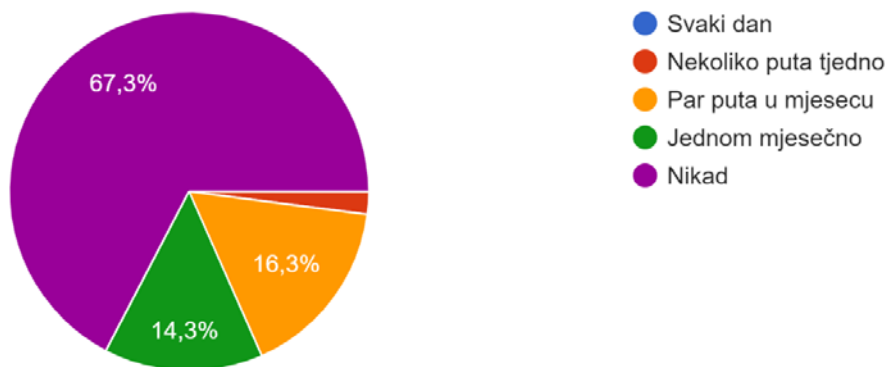
Na pitanje o voću, 24 roditelja odgovorilo je kako banane konzumiraju par puta na tjedan. Kada je riječ o jabukama, 23 roditelja odgovorilo je kako ih jede svaki dan, dok je 33 roditelja odgovorilo kako nikada ne jedu mango.



Slika 23. Učestalost konzumacije banana u pojedinoj obitelji



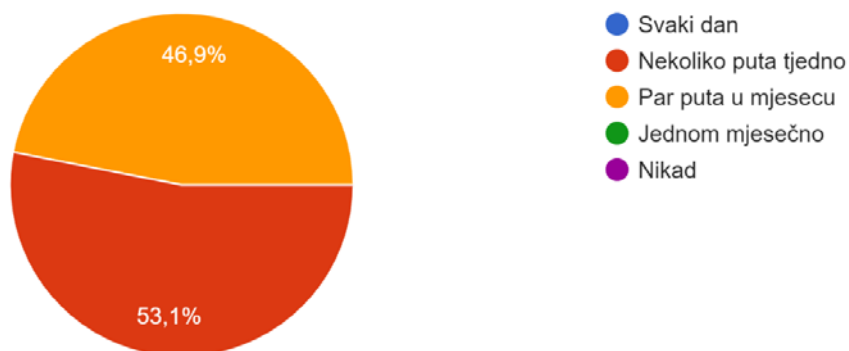
Slika 24. Učestalost konzumacije jabuka u pojedinoj obitelji



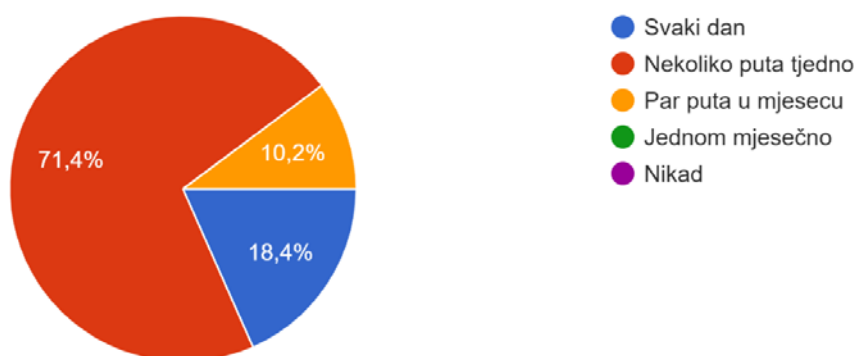
Slika 25. Učestalost konzumacije manga u pojedinoj obitelji

Par puta u tjednu kod 26 roditelja na jelovniku se može naći krumpir, a 23 roditelja jede krumpir par puta mjesečno, dok njih 5 jede mrkvu par puta u mjesecu. Na pitanje koliko često konzumiraju slanetak, 22 roditelja odgovorilo je kako nikada

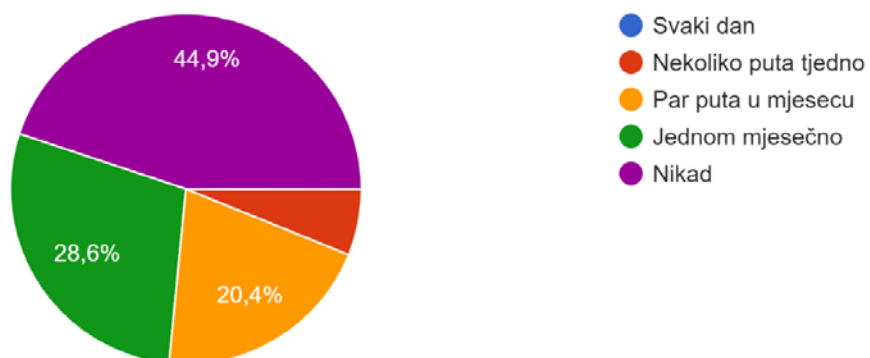
ne jedu slanetak. Svega tri roditelja odgovorilo je kako se slanetak u njihovom jelovniku nalazi nekoliko puta tjedno.



Slika 26. Učestalost konzumacije krumpira u pojedinoj obitelji

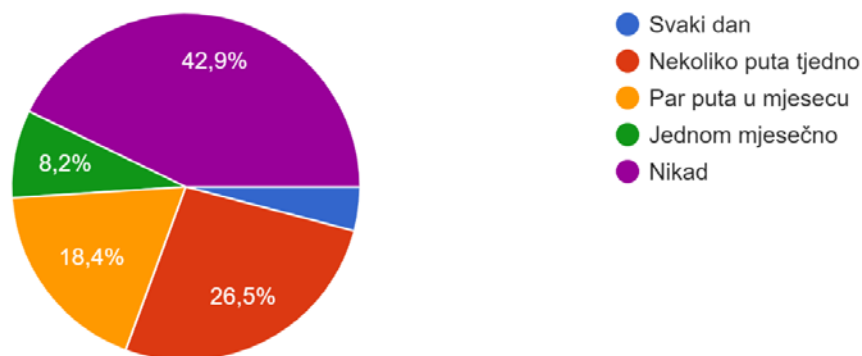


Slika 27. Učestalost konzumacije mrkve u pojedinoj obitelji

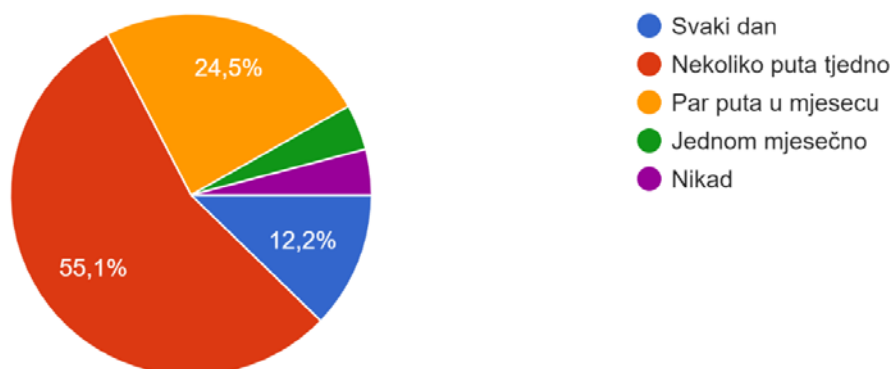


Slika 28. Učestalost konzumacije slanetka u pojedinoj obitelji

Na pitanja koja su bila vezana uz slatkiše, 21 roditelj odgovorio je kako njihova djeca nikada ne konzumira bombone, 13 ih je odgovorilo kako djeca konzumiraju bombone nekoliko puta tjedno. Kada je riječ o čokoladi, 27 roditelja odgovorilo je kako djeca jedu čokoladu nekoliko puta tjedno.



Slika 29. Učestalost konzumacije bombona u pojedinoj obitelji



Slika 30. Učestalost konzumacije čokolade u pojedinoj obitelji

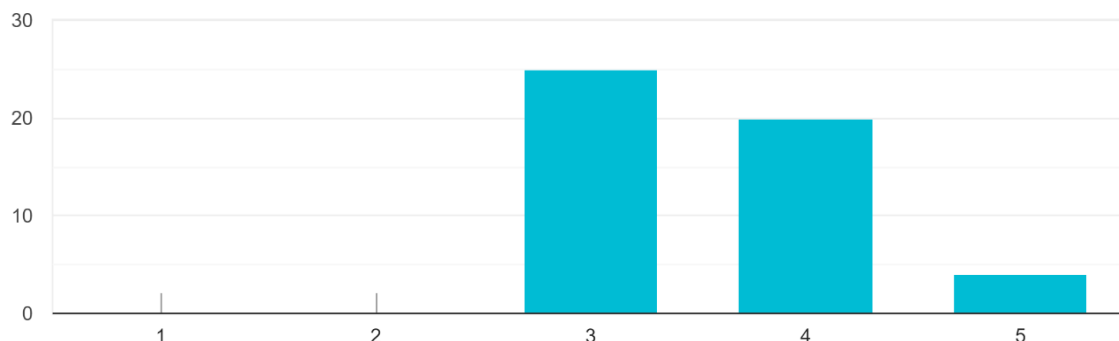
### Dječje najčešće piće

Pitanje je bilo otvorenog tipa te se od roditelja tražilo da nadopune što njihovo dijete najviše pije. Najčešći odgovor bio je voda, a zatim je slijedio čaj, mlijeko te prirodno iscijeđeni sokovi od voća (naranče, jabuke) i povrća te sok od bazge. Dva su roditelja navela kako dijete pije cedevitu, a po jedan je roditelj naveo ledeni čaj i voćni jogurt.

### Procjena pravilne prehrane roditelja

Roditelje se u ovom pitanju tražilo da procijene koliko se pravilno hrane. Bila je prikazana skala od 1 do 5 na kojoj je jedan označavalo nikad, a pet je označavalo uvijek. Četiri roditelja (8,2%) procijenilo je da se uvijek hrane pravilno, njih 20

(40,8%) označilo je broj 4 što bi označavalo „često“, a njih 25 (51%) označilo je broj 3 kao odgovor, što bi označavalo „ponekad“. Broj 1 i 2 nije odabrao niti jedan roditelj.



Slika 31. Prikaz procjene pravilne prehrane roditelja

### **Provođenje vremena s djecom**

Od roditelja se tražilo da odgovore na pitanja vezana uz odlazak u park i na izlete. 28 roditelja (57,1%) odgovorilo je kako u park s djecom odlazi svaki dan, dok je njih 18 (36,7%) odgovorilo kako odlazi u park par puta u tjednu. „Par puta u mjesecu“ izabralo je kao odgovor dvoje roditelja (4,1%), dok je jedan roditelj (2,1%) odgovorio kako u park s djetetom odlazi par puta godišnje. Par puta u mjesecu na izlete odlazi 35 roditelja (71,4%), dok ih 7 ide na izlete jednom mjesečno (14,3%). Jednak je broj odgovora na „par puta godišnje“ i „nekoliko puta tjedno“, na što su se odlučila 3 roditelja (6,1%). Jedan je roditelj (2,1%) odgovorio kako nikada s djetetom ne odlazi na izlete.

### **Informacije o zdravoj prehrani**

Roditelji su na ovom pitanju imali mogućnost višestrukog odabira odgovora, budući da se pitanje odnosilo na načine kojima roditelji dolaze do informacija o pravilnoj i zdravoj prehrani. 42 roditelja (85,7%) odgovorilo je kako do informacija dolaze putem različitih oblika medija kao što su web stranice, TV i reklame. Stručnu literaturu koristi 18 roditelja (36,7%), a njih 13 (26,5%) informira se putem razgovora s doktorom ili nutricionistom. Od ispitanih roditelja, njih 4 (8,2%) razgovara s odgojiteljem kako bi došao do informacija koje ga zanimaju. Uz to, 3 roditelja navela

su kako tijekom razgovora s drugim roditeljima dolaze do informacija. Jedan od odgovora koji je naveo roditelj jest razgovor s majkom i bakom, dok niti jedan roditelj nije odabrao ponuđeni odgovor „razgovor sa zdravstvenim voditeljem“.

## 10. Rasprava

Na samom početku istraživanja bile su postavljene dvije hipoteze od kojih se jedna odnosi na zastupljenost namirnica u jelovniku djece koje sadrže hranjive tvari, a druga se odnosila na aktivnost djece. Na temelju dobivenih rezultata, roditelji u velikoj mjeri konzumiraju namirnice koje u sebi sadrže hranjive tvari, kao što su različite vrste mesa, osobito piletina, povrće i voće. U istraživanju kojeg su proveli Russell, Worsley i Liem (2014) pokazalo se kako je djeci najdraža hrana koja spada u grupu žitarica, dok se povrće nalazi na zadnjem mjestu namirnica koje djeca preferiraju. Međutim, drugo istraživanje koje su proveli Johnson, Sharkey, Dean, McIntosh i Kubena (2011) dokazali su da majke kupuju zdravije namirnice koje dijete konzumira kao međuobrok, a pod te zdravije međuobroke uvrštavaju se voće i povrće koje je djeci uvijek prisutno kod kuće. Samim time djeca stječu zdrave prehrambene navike. Međutim, velika većina roditelja u svoj jelovnik tek počinje uvrštavati zdrave namirnice koje su bogate hranjivim tvarima kao što je primjerice slaninak, za što je bilo postavljeno pitanje u anketi. Također, vrlo ih malo konzumira mango koji je vjerojatno i dalje vrlo „nepoznata“ voćka za većinu. Uz to, skoro 80% roditelja konzumira kravljje mlijeko svaki dan, dok biljna mlijeka gotovo uopće ne konzumiraju, ili konzumira tek mali broj roditelja. Upravo je istraživanje provedeno od stranih istraživača Russella i suradnika (2014) pokazalo da roditelji koji u sebi imaju moralnu, etičku zabrinutost, imaju i bolje prehrambene navike te djeca izabiru također zdravu hranu, dok djeca čiji roditelji poštuju samo dječje želje pokazuju nezdravi obrazac prehrambenih sklonosti. Također, u ovom istraživanju polovica ispitanih roditelja priznala je kako su bili pod utjecajem djece pri izboru hrane jer su ih djeca tražila da kupe određenu hranu (Russell i sur., 2014). U istraživanju kojeg su proveli Devine, Jastran, Jabs, Wethington, Farell, Bisogni (2006) roditelji su na pitanje o brznoj hrani (fast food) rekli kako je to strategija za suočavanje s umorom i naporom na poslu, kao i strategija za ubrzavanje obroka te za počastiti obitelji uz provođenje zajedničkog slobodnog vremena. Brza hrana opisana je, kako je već spomenuto, kao način za ubrzavanje obroka, ali uz to je i izvor stresa. Za neke roditelje, u velikoj većini za majke, brzi obroci su izvori stresa jer nisu u skladu s njihovim idealima o hranjenju te su svjesne kako takva hrana ugrožava djetetovo zdravlje, ali i zdravlje cijele obitelji. Upravo se smanjeno provođenje vremena u kuhinji za pripremanje jela pokazalo još u prijašnjim istraživanjima. Budući da su i majke krenule raditi, počelo se smanjivati vrijeme koje provode u kućanskim

poslovima i pripremanju obroka (Bianchi, 2000). Sve većom konzumacijom brze hrane, češće se pojavljuju zdravstveni problemi te dolazi do pretilosti kod djece već u ranoj dobi. Istraživanje koje je provelo CroCOSI pokazuje kako djeca već u nižim razredima osnovne škole postaju pretila te je Hrvatska među prvih petih europskih zemalja po broju pretila djece (Preuzeto s <https://www.adiva.hr/zdravlje/djecje-zdravlje/istrazivanje-hrvatska-medu-prvih-5-europskih-zemlja-po-broju-pretile-djece/> 8.5.2020). Stoga je potrebno od rođenja utjecati na pravilnu prehranu djeteta te izbor hrane koju će jesti, kako bi stvorilo pravilne prehrambene navike. Također, roditelji kažu kako njih pola svakodnevno s djecom odlazi u park, međutim, iznenađuje činjenica kako neki roditelji u park odlaze par puta mjesečno ili čak par puta godišnje. Međutim, pozitivno je to što čak 70% roditelja s djecom odlazi na izlete par puta u mjesecu. Po tome se može zaključiti kako djeca provode određeno vrijeme u prirodi te su tjelesno aktivna. Istraživanje koje su proveli Marino, Fletcher, Whitaker i Anderson (2012) pokazuje kako djeca provode u prosjeku 36 minuta na otvorenom tijekom svakog dana, dok je drugo istraživanje provedeno tri godine kasnije od strane Tandoni, Saelensa i Christakisa (2015) pokazalo kako djeca svakodnevno provode 33 minute na otvorenom. To su zabrinjavajuće činjenice, ukoliko se uzme u obzir kako djeca izlaze na dvorište kada su u vrtiću, što ukazuje na to da roditelji ne provode mnogo vremena s djecom na otvorenom. Sukladno tome, provedeno je istraživanje o utjecaju medija na djecu, a istraživanje je provela Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba i Hrabri telefon (2017) koje pokazuje koliko vremena roditelji provode s djetetom, odnosno, 87% roditelja provodi više od 4 sata s djetetom tijekom tjedna, svaki drugi roditelj zadovoljan je količinom vremena koje provodi s djetetom, dok svaki treći roditelj smatra da je kvaliteta vremena koje provodi s djetetom narušena poslom koji mora raditi i kod kuće. Uz to, 40% roditelja smatra da na kvalitetu zajedničkog vremena negativno utječe stres koji je povezan s poslom. Također, istraživanje je pokazalo kako gotovo svi ispitanici u kući posjeduju televizor, kao što je prikazano i u rezultatima ovog diplomskog rada. Pokazalo se kako čak 50% djece u dobi od dvije do tri godine, radnim danom provode dva do tri sata uz ekran, dok se za vikend povećava na 52% djece. To je zabrinjavajuća činjenica s obzirom na dob djece te njihove potrebe koje se očituju u poticanju rasta svakog od područja razvoja. Upravo je to razdoblje u kojemu dijete usvaja najviše informacija i navika za kasniji život. Stoga je količina vremena koje roditelj provede aktivno sa svojim djetetom uz igru, razgovor i poticaj od velike važnosti za dijete. Što se tiče posjedovanja određenih



stvari, gotovo svi su odgovorili kako posjeduju Internet i televizor, a malo je njih odgovorilo kako imaju pješčanik, dvorište i tobogan. Ono što je pozitivno jest to da se kod većine djece televizija ne nalazi u sobi, međutim, čak 1/5 roditelja kaže kako djeca često jedu uz televizor, ali i isto toliko ih kaže kako djeca nikada ne jedu uz televizor. Upravo bi se na to trebalo obratiti pažnju, budući da djeca odrastaju u okolini koja je okružena različitim vrstama medija. Potrebno je dati prednost provođenju vremena na zraku te poticati tjelesnu aktivnost kod djece još od najranije dobi. S obzirom na rezultate ankete smatram kako su roditelji dobro procijenili svoju pravilnu prehranu te je polovica roditelja označila kako se ponekad hrani pravilno što pokazuju i odgovori na pitanja o konzumaciji određenih namirnica. To nam ukazuje kako su iskreni prema sebi te je to prvi korak k promjeni pravilne prehrane ukoliko to uistinu žele. Također, budući da se informiraju na različite i raznovrsne načine, to im također može pomoći prilikom mijenjanja prehrambenih navika, kako njihovih tako i navika njihove djece.

## 11.ZAKLJUČAK

Prehrana je u današnje vrijeme sveprisutna te se o njoj govori u medijima, ali i na različitim društvenim mrežama. Sastavnice hrane su ugljikohidrati, bjelančevine, masti, vitamini, minerali i voda. Neke od njih služe kao izvor energije, dok su druge ključne za odvijanje metaboličkih procesa. Od samog je rođenja važno u jelovnik uvrstiti namirnice koje sadrže puno hranjivih tvari koje zatim omogućavaju normalno funkcioniranje te pripomažu rastu i razvoju pojedinca. Ukoliko su djeci u prehranu od samog početka uvrštene zdrave namirnice, djeca će na to biti naviknuta te postoji velika vjerojatnost kako će s takvom prehranom nastaviti i kasnije u životu. Međutim, veliku ulogu u tome predstavljaju roditelji koji su od rođenja s djecom te oni imaju mogućnost utjecaja na to kakva će prehrana prevladavati u toj obitelji. Uz to, pozitivna je stvar što je pravilna prehrana prisutna u odgojno-obrazovnim ustanovama tako da djeca imaju priliku i u vrtiću upoznati namirnice koje su im možda nepoznate i tek prvi put videne. Dakle, na pravilnu prehranu djeteta uvelike mogu utjecati roditelji, odgojitelji i okolina u kojoj se dijete svakodnevno nalazi. Potrebno je imati na umu koliko pozitivnog pravilna prehrana donosi, odnosno koje su negativne strane nepravilne prehrane. Vrlo se često pojavljuju različiti zdravstveni problemi već u dječjoj dobi. Kako bismo spriječili razvoj kardiovaskularnih bolesti te pretilosti, potrebno je prilagoditi prehranu koja će biti bogata hranjivim tvarima i namirnicama koje utječu na normalan rast i razvoj. Također, uz prehranu, na zdravstvene probleme možemo utjecati i tjelesnom aktivnošću, odlaskom na zrak, u park i na izlete. Budući da je vrlo teško promijeniti svoje navike, djetetu je potrebna velika potpora cijele obitelji kako bi mu put do promjene bio lakši te prožet riječima ohrabrenja. Dakle, ukoliko kod svog djeteta želimo vidjeti pozitivne promjene, potrebno je biti uz njega, ohrabrivati ga te mu biti model kako bi dijete shvatilo što je ispravno, budući da upravo prehrana u ranoj dobi ima utjecaj na život u odrasloj dobi. Možemo zaključiti kako, ukoliko djeca imaju podršku okoline i ljudi s kojima su u bliskom kontaktu, velika je vjerojatnost kako će i djeca konzumirati zdrave namirnice koje su bogate hranjivim tvarima te će zdravom prehranom prevenirati razvoj različitih bolesti.

## Literatura

1. Unicef (2014). *Analiza stanja prava djece u Hrvatskoj*. Preuzeto 13.5.2020. s [https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/Sitan-Prava-djece-10\\_14-FIN-1.pdf](https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/Sitan-Prava-djece-10_14-FIN-1.pdf)
2. Bianchi SM. Is anyone doing the housework? Trends in the gender division of household labor. *Social Forces*. 2000;79(1):191–228.
3. Bituh, M. (2017). Prehrambene potrebe: proteini. U Kolaček, S., Hojsak, I., Niseteo, T. (Ur.) *Prehrana u općoj i kliničkoj pedijatriji*. Zagreb: Medicinska naklada, str. 28-36.
4. Boban Pejić, J. (2007). *Za bebe i djecu - cjelovita i organska prehrana od trudnoće do školske dobi*. Zagreb: Planetopija.
5. Devine, C. M., Jastran, M., Jabs, J., Wethington, E., Farell, T. J., & Bisogni, C. A. (2006). “A lot of sacrifices:” Work–family spillover and the food choice coping strategies of low-wage employed parents. *Social science & medicine*, 63(10), 2591-2603.
6. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta RH (2008). *Državni pedagoški standard*. Preuzeto 24.3.2020. s [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_06\\_63\\_2128.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2128.html)
7. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2018) *Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2015./2016*. Preuzeto 8.5.2020. s <https://www.adiva.hr/zdravlje/djecje-zdravlje/istrazivanje-hrvatska-medu-prvih-5-europskih-zemlja-po-broju-pretile-djece/>
8. Hegeduš-Jungvirth, M., (2007). Utjecaj pravilne prehrane do treće godine života na cjeloviti rast i razvoj, te zdravlje kasnije. U Lj. Vučemilović i Lj. Vujić Šisler (ur.) *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, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport – sektor – predškolski odgoj, 31-34.
9. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020). *Više o Odjelu za prehranu, tjelesnu aktivnost i prevenciju debljine*. Preuzeto 25.4.2020. s

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-prevenciju-debljine/vise-o-odjelu/>

10. Johnson, C. M., Sharkey, J. R., Dean, W. R., McIntosh, W. A., & Kubena, K. S. (2011). It's who I am and what we eat. Mothers' food-related identities in family food choice. *Appetite*, 57(1), 220-228.
11. Katalinić, V. (2011). *Temeljno znanja o prehrani*. Split: Sveučilište u Splitu.
12. Kolaček, S., Hojsak, I. (2017) Smjernice za prehranu zdrave djece. U Kolaček, S., Hojsak, I., Niseteo, T., (ur). *Prehrana u općoj i kliničkoj pedijatriji*. Medicinska naklada, Zagreb, str. 187-193.
13. Komnenović, J. (2006). *Dječja prehrana: od prvog obroka do školske užine*. Zagreb: Naklada Nika.
14. Lojen, Z., Markus, M., Božić, M., Gunc, Z. (2007). Timski pristup u planiranju prehrane u dječjem vrtiću U Lj. Vučemilović i Lj. Vujić Šisler (ur.) *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, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport – sektor – predškolski odgoj, 42-44.
15. Marino AJ, Fletcher EN, Whitaker RC, Anderson SE. Amount and environmental predictors of outdoor playtime at home and school: a cross-sectional analysis of a national sample of preschool-aged children attending Head Start. *Health Place*. 2012;18(6):1224–1230.
16. Mindell, E. (2001). *Biblija zdravog djetinjstva*. Zagreb : Mozaik knjiga.
17. MSD priručnik (2014). *Pretilost*. Preuzeto 22.3.2020. s <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/poremecaji-prehrane/pretilost-i-metabolicki-sindrom/pretilost>
18. Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama (2013). Zagreb: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, Narodne novine.
19. Pavičić-Žeželj, S. (2016) *Teta, molim još malo*. Narodni zdravstveni list.
20. Percl, M. (1999). *Prehrana djeteta – kako pravilno hraniti dijete od začeca do adolescencije*. Zagreb: Školska knjiga.

21. Pinter, D. (2008) *Kako steći dobre prehrambene sklonosti*. Preuzeto 13.5.2020. [Dijete, vrtić, obitelj : Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, 14 \(51\), str. 16-17](#)
22. Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport (bez dat.) *Pravilna prehrana u dječjim vrtićima grada Zagreba*. Preuzeto 3.4.2020. s <http://www.vrtic-gajnice.zagreb.hr/UserDocsImages/Bro%C5%A1ura-prehrana.pdf>
23. Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi (2007) *Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima*. Preuzeto 21.3.2020. s [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2007\\_11\\_121\\_3527.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2007_11_121_3527.html)
24. Rumbak, I. (2013). Piramida pravilne prehrane. U Z. Štalić (ur.) *100 (i pokoja više) crtica iz znanosti o prehrani*. Zagreb: Hrvatsko društvo prehrambenih tehnologa, biotehnologa i nutricionista.
25. Russell, C. G., Worsley, A., & Liem, D. G. (2014). Parents' food choice motives and their associations with children's food preferences. *Public health nutrition*, 18(6), 1018-1027.
26. Silić, A., Vidović, T., Seme Stojnović, I. (2007). Utj caj okruženja na razvoj pravilnih navika i zdravog načina življenja djece predškolske dobi U Lj. Vučemilović i Lj. Vujić Šisler (ur.) *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, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport – sektor – predškolski odgoj, 35-38.
27. Španović, Đ. (2007). Pothranjenost u predškolske djece. U Lj. Vučemilović i Lj. Vujić Šisler (ur.) *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, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport – sektor – predškolski odgoj, 63-65.

28. Tandon PS, Saelens BE, Christakis DA. Active play opportunities at child care. *Pediatrics*. 2015;135(6):1425–1431
29. Vranešić Bender D., (2007). Hranjive tvari i nutritivne potrebe. U Lj. Vučemilović i Lj. Vujić Šisler (ur.) *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, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport – sektor – predškolski odgoj, 21-27.
30. Vučemilović, Lj., Vujić Šisler, Lj. (2007). *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću - jelovnici i normativi*. Zagreb: Hrvatska udruga medicinskih sestara, Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport – sektor – predškolski odgoj, 12-14.

## **Prilog**

Poštovani roditelji,

Ova se anketa provodi u svrhu pisanja diplomskog rada na temu „Prehrana i prehrambene navike djece jasličke dobi“.

Unaprijed se zahvaljujem što ćete odvojiti svoje vrijeme za ispunjavanje.

**SPOL DJETETA M Ž**

**SPOL RODITELJA M Ž**

**DOB RODITELJA**

a) 20-29

b) 30-39

c) 40-49

**BRAČNI STATUS**

a) udana/oženjen

b) živim s partnerom

c) razveden/a

d) neudana/neoženjen

**RAZINA OBRAZOVANJA**

a) viša stručna sprema

b) visoka stručna sprema

c) srednja stručna sprema

d) niska stručna sprema

**BROJ DJECE**

a) jedno

b) dvoje

c) troje

d) više \_\_\_\_\_

1. Zaokružite što od navedenog posjedujete u Vašem kućanstvu:

a) Dvorište

b) Tobogan

c) Ljuljačka

d) Televizor

e) Internet

f) Pješčanik

2. Nalazi li se televizor u sobi Vašeg djeteta? DA NE

3. Jeste li zadovoljni jelovnikom u vrtiću? Molim Vas da ukratko obrazložite svoj odgovor.

---

4. Razlikuje li se prehrana djeteta u vrtiću i kod kuće?

a) ne razlikuje se

b) razlikuje se malo

c) razlikuje se dosta

5. Koliko obroka na dan ima Vaše dijete?

a) 5 obroka

b) 4 obroka

c) 3 obroka

6. Koliko često Vaše dijete jede uz televizor/mobitel?

uvijek često ponekad rijetko nikad

7. Koliko obroka u danu (tijekom tjedna) Vaše dijete jede uz televizor/mobitel?

a) Jedan

b) Dva

c) Više

9. Ima li Vaše dijete prilagođenu prehranu (alergija/intolerancija na određenu hranu..)

DA NE

Ako je odgovor „da“, molim Vas napišite na koju je hranu/namirnicu dijete alergično.

---

10. Koliko se često u Vašem jelovniku mogu naći sljedeće namirnice?

MESO

a) Piletina svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesечно nikad



b) Svinjetina svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

c) Teletina svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

RIBA svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

#### MLIJEČNI PROIZVODI

a) Mlijeko (kravlje) svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

b) Mlijeko (rižino, bademovo..)

svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

#### ULJA

a) Suncokretovo svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

b) Maslinovo svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

c) Bučino svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

d) Svinjska mast svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

e) Maslac svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

#### VOĆE

a) Banane svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

b) Jabuke svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

c) Mango svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

#### POVRĆE

a) Krumpir svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

b) Mrkva svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesečno nikad

c) Slanutak svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesечно nikad

### SLATKIŠI

a) Bomboni svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesечно nikad

b) Čokolada svaki dan nekoliko puta tjedno par puta u mjesecu jednom mjesечно nikad

### 11. Dopunite.

Najčešće piće koje moje dijete želi piti je

---

\_\_\_\_\_

### 12. Procijenite koliko često se hranite pravilno

Uvijek često ponekad rijetko nikad

### 13. Koliko često s djecom odlazite:

a) U park

svaki dan nekoliko puta tjedno par puta mjesечно jednom mjesечно par puta godišnje nikad

b) Na izlet

svaki dan nekoliko puta tjedno par puta mjesечно jednom mjesечно par puta godišnje nikad

### 14. Na koji način dolazite do informacija o pravilnoj prehrani:

a) Različiti oblici medija (TV, reklame, web stranice..)

b) Stručna literatura

c) Razgovor s doktorom i nutricionistom

d) Razgovor s odgojiteljem

e) Razgovor sa zdravstvenim voditeljem vrtića

f) Drugo \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_

## Izjava o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja Sarah Piljek studentica odgojiteljskog studija Učiteljskog fakulteta u Zagrebu (35-2018-132) samostalno provela aktivnosti istraživanja literature i napisala diplomski rad na temu *Prehrana i prehrambene navike djece jasličke dobi* pod mentorstvom doc.dr.sc. Mateje Kunješić – Sušilović.

U Zagrebu,

---

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**UČITELJSKI FAKULTET**

**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Savska cesta 77**

**10000 Zagreb**

**Izjava o odobrenju za pohranu i objavu rada**

kojom ja Sarah Piljek, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao autor diplomskog rada pod naslovom: *Prehrana i prehrambene navike djece jasličke dobi* dajem odobrenje da se, bez naknade, trajno pohrani moj diplomski rad u javno dostupnom digitalnom repozitoriju ustanove Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Sveučilišta te u javnoj internetskoj bazi radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu, sukladno obvezi iz odredbe članka 83. stavka 11. *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju* (NN 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).

U Zagrebu,

---