

Provedba slobodnog vremena i prehrambene navike kao pokazatelj zdravog stila življenja

Mišković, Marija

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:147:448202>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-07**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(PETRINJA)

Marija Mišković

PROVEDBA SLOBODNOG VREMENA I PREHRAMBENE
NAVIKE KAO POKAZATELJ ZDRAVOG STILA ŽIVLJENJA

Završni rad

Petrinja, rujan, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(PETRINJA)

Marija Mišković

PROVEDBA SLOBODNOG VREMENA I PREHRAMBENE
NAVIKE KAO POKAZATELJ ZDRAVOG STILA ŽIVLJENJA

Završni rad

Mentor rada:
Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan, 2021.

SADRŽAJ

UVOD	1
1. ORGANIZACIJA SLOBODNOG VREMENA	2
1.1. Dijete i odmor	2
1.2. Usmjeravanje djeteta	3
2. PROVEDBA SLOBODNOG VREMENA	3
2.1. Uloga obitelji	3
2.1.1. Kućanski poslovi	4
2.1.2. Aktivnosti u parku	4
2.1.3. Aktivnosti čitanja	4
2.1.4. Sjedilačke aktivnosti	4
2.2. Slobodno vrijeme - prilika za stjecanje zdravih navika	5
2.3. Slobodno vrijeme - anketa	5
3. PRAVILNA PREHRANA	10
3.1. Utjecaj okruženja na pravilnu prehranu	10
3.2. Ispitivanje prehrambenih navika djece	11
3.3. Savjeti za uvođenje zdravih navika	11
3.3.1. Zdravi recepti u zamjenu za brzu hranu	12
4. NUTRIJENTI	12
4.1. Makronutrijenti	13
4.1.1. Žitarice	13
4.1.2. Voće i povrće	14
4.1.3. Bjelančevine	14
4.1.4. Mlijeko i mliječni proizvodi	15
4.1.5. Riba	15
4.1.6. Masti	15
4.2. Mikronutrijenti	16
4.2.1. Vitamini	16
4.2.2. Minerali	17
4.3. Prehrana majčinim mlijekom	17
5. VRSTE PIRAMIDA	18
5.1. Prehrambena piramida	18
5.2. Moja piramida	19
5.3. Piramida za aktivni početak	20
5.3.1. Kardiorespiratorne vježbe	21
6. UTJECAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE	22
6.1. Igra i kineziološka aktivnost	22
6.2. Društvo i kineziološka aktivnost	22

6.3. Suvremeno društvo i sport	23
6.3.1. Odabir sporta	23
6.4. Odabir aktivnosti za dijete	24
6.5. Količina tjelesne aktivnosti i dob djeteta	24
6.6. Stjecanje navike kretanja	25
6.6.1. Timski pristup	25
7. SEDAM KLJUČEVA AKTIVNOG POČETKA	26
7.1. Aktivan početak	26
7.1.1. Dojenčad (0-12 mjeseci)	26
7.1.2. Mališani (1-3 godine)	26
7.1.3. Predškolska djeca (3-6 godina)	27
7.2. Aktivnosti za učenje o zdravoj prehrani	27
7.2.1. Duga od hrane	27
7.2.2. Vjeveričin poligon s preprekama	28
8. MEDIJI I DIJETE	28
8.1. Neprikladna izloženost medijima	28
8.2. Kontrolirana izloženost medijima	29
8.3. Ovisnost o internetu i računalu	29
9. PRETILOST	30
9.1. Prevencija	30
9.2. Tjelesna aktivnosti u liječenju pretilosti	31
9.3. Anoreksija i bulimija	31
ZAKLJUČAK	32
LITERATURA	33

SAŽETAK

Suvremeni život čovjeka navikava na sjedilački način života, pasivni odmor i sve veće korištenje tehnologije što radi zabave, što radi lakšeg života. Djeca su danas, direktno i indirektno, izložena tehnologiji i medijima što im može olakšati, ali i otežati život. Na nama je da djecu učimo zdravim navikama i da im time omogućimo lakši i kvalitetniji život. Promicanjem dnevne tjelesne aktivnosti u djece te zdravom prehranom djeci omogućujemo kvalitetan rast i razvoj što će pogodovati i njegovu cjelokupnom razvoju. Uključenost u zajedničke kineziološke aktivnosti djeca će uz motoričke vještine razvijati i socijalne vještine, samoregulaciju, samopouzdanje, disciplinu i dr. U radu se navodi način kako djecu uvesti u zdrav život, koji su benefiti tjelovježbe i zdrave prehrane te što je slobodno vrijeme i kako ga se može iskoristiti. Također je navedeno i koliko i koje hrane djeca trebaju jesti za određenu dob te koliko je tjelesne aktivnosti potrebno kako bi djetetu omogućiti dnevnu potrebu za kretanjem.

Ključne riječi: suvremeni život, tjelesna aktivnost, zdrave navike.

SUMMARY

Modern life is accustomed to a sedentary lifestyle, passive rest and the increasing use of technology for fun or for easier living. Today, children are directly and indirectly exposed to technology and the media, which can make their lives either easier or more difficult. It is up to us to teach children healthy habits and thus enable them an easier and better life. By promoting daily physical activity and a healthy diet in children, we enable quality growth and development for children, which will benefit its overall development. Involvement in joint kinesiological activities, in addition to motor skills, children will also develop social skills, self-regulation, self-confidence, discipline, etc. This paper presents a way to introduce children to a healthy life, the benefits of exercise and a healthy diet and definition of leisure time and ways it can be filled. It also states how much and what foods children should eat for a certain age and how much physical activity is needed to provide the child with a daily need to move.

Key words: modern life, physical activity, healthy habits.

UVOD

Važnost tjelesne aktivnosti u ranoj dobi ističe se radi bolje kvalitete života i stjecanja zdravih navika. Promjene u razvoju koje se događaju ostvaruju pregršt mogućnosti i sposobnosti prisutnih u čovjeku (djetetu) koje mi kao odgajatelji moramo dodatno poticati. S obzirom na današnje navike čovječanstva i sjedilački način života, moramo obratiti posebnu pažnju na kineziološku aktivnost u djece radi njihova cjelokupna razvoja.

Pravilna prehrana i umjerena tjelesna aktivnost u djece nužna je za njihov pravilan rast i razvoj, a kasnije za očuvanje zdravlja organizma. Okolina djeteta kojom je okružen u dobi od druge do šeste godine, na njega ima najveći utjecaj za kasniji život. Roditelji trebaju razmisliti kakav su utjecaj svojoj djeci i pokušati pronaći vremena za planiranje obroka i savjetovanje djece.

Provedba slobodnog vremena u djece ne bi se trebala većinski sastojati od sjedilačkih aktivnosti kao što su provođenje vremena za mobitelom ili računalom, nego što više moramo poticati fizičku aktivnosti. Ovdje najvažniju ulogu imaju roditelji; ukoliko roditelji preferiraju pasivan odmor, izležavanje i nisu uključeni ni u kakvu fizičku aktivnosti u zatvorenom ili na otvorenom, dijete nema dobar uzor i takvo dijete neće stvoriti zdrave navike. Promjena dolazi od roditelja koji se moraju potruditi da svojoj djeci budu što bolji uzor kako bi im omogućili kvalitetan i zdrav život.

Kada sam odrastala, svoje slobodno vrijeme sam provodila vani igrajući se s prijateljima. Bila sam vrlo aktivno dijete, ali nikada me nitko nije učio važnosti tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane što je rezultiralo nezdravim navikama i lijenošću u tinejdžerskoj dobi. U 20-im godinama sam shvatila važnost zdrave prehrane i tjelovježbe i od tada se osjećam kao druga osoba, imam puno veću kontrolu nad svojim emocijama i životom, uspješnija sam i sretnija. Iz tog razloga sam odabrala ovu temu - važnost promicanja zdravih navika od malena radi osiguranja kvalitetnog života.

1. ORGANIZACIJA SLOBODNOG VREMENA

Pojedinac koji savlada vještine za kvalitetno provođenje slobodnog vremena ujedno i razvija sposobnosti koje vode ka samorazvoju i kvalitetnijem životu. Kod organiziranja slobodnog vremena trebali bismo uzeti u obzir odmor, razonodu i razvoj osobnosti. Ukoliko ponekad želimo slobodno vrijeme provesti izležavajući se ispred televizora, u tome ne postoji ništa loše. Problem je kada svaki put kada odvojimo malo slobodnog vremena legnemo na kauč ili krevet i “odmaramo”. U današnjici je pasivan odmor vrlo popularan, ali na sreću postoji pregršt opcija i za aktivni odmor koji se sve češće promiče, no ipak je potrebno promijeniti ljudske navike. Stoga, ukoliko djecu od početka učimo zdravim navikama, ne samo fizičkim nego i socijalnim, mentalnim (učenje stranog jezika, razvoj kritičkog razmišljanja) i dr., time će djeca biti uspješnija i lakše će se snalaziti u kasnijem životu te će na koncu biti sretnija. Danas nažalost postoji sve veći broj alternative za hodanje kao što su električni bicikl, električni romobil i sl., dok se druge vrste brzog transporta zanemaruju (vožnja bicikla i dr.). U nekim situacijama je u redu zamijeniti hodanje za električni romobil kako bismo npr. lakše došli do vlaka kojim idemo na posao, a da se pritom ne oznojimo, ali sve mora imati svoju granicu. Ukoliko idemo do dućana koji je od kuće/stana udaljen 5 minuta hoda, takvu udaljenost bismo svakako trebali proći pješice, pogotovo ukoliko nam većina dana uključuje sjedenje.

1.1. Dijete i odmor

Slobodno vrijeme svakako treba uključivati i neku vrstu odmora i to se ni u kojem slučaju ne smije zanemariti, pogotovo u djece. Predškolsko dijete svako popodne mora imati pola sata do 2 sata sna, ovisno o dobi i količini sna preko noći kako bi spriječili premorenost i iscrpljenost što rezultira promjeni raspoloženja i brojnim drugim negativnim ishodima. Za djecu i adolescente je san posebno važan jer pogoduje pravilnom rastu i razvoju te sprječava rizik od poremećaja pažnje i koncentracije. Količina sna potrebna za normalno funkcioniranje organizma se od dojenčeta do odrasle osobe smanjuje, ali odmor je potreban i u kasnijoj dobi. Dakle, kako je mlađoj djeci potreban san, a faktori koji nam na to ukazuju su premorenost, umor u očima, razdražljivost i sl., tako i odrasloj osobi treba odmor.

1.2. Usmjeravanje djeteta

Usmjeravanje pojedinca (djeteta) ka odabiru aktivnosti (kinezioloških, dramskih, glazbenih,...) koje ih interesiraju i koje će im pomoći u njihovu razvoju su ključ u ostvarenju provođenja kvalitetnog slobodnog vremena. Djeca se kroz razne aktivnosti uče socijalizaciji i društveno prihvatljivim ponašanjem, ali je pritom važno da dijete ne sudjeluje u aktivnostima koje su mu nametnute od strane roditelja ili skrbnika. Primjerice, ukoliko su roditelji sportaši ili se bave bilo kojom profesijom vezanom uz kineziologiju, velike su šanse da će i dijete, oponašajući roditelje, htjeti “poći njihovim stopama”, ali to ni pošto ne znači da dijete moramo siliti na neki sport. Ukoliko dijete želi većinu vremena provoditi učeći strani jezik, svirajući instrument ili nešto drugo, to mu se mora omogućiti, dok će fizičku aktivnost ispuniti šetnjom ili nekom drugom fizičkom aktivnošću u kojoj uživa.

2. PROVEDBA SLOBODNOG VREMENA

Slobodno vrijeme je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekovog funkcioniranja u različitim društveno-ekonomskim smjernicama života (Andrijašević, 2000). Odrasla osoba sama bira kako će provoditi svoje slobodno vrijeme, a to sve prethodi nekim navikama. Dijete, osoba u razvoju koja nema u potpunosti razvijen razum, svoje slobodno vrijeme bi većinom trebalo provoditi na temelju prethodno isplaniranih aktivnosti, a ne prepušteno njima samima, pogotovo zbog razvoja tehnologije i dostupnosti medija.

2.1. Uloga obitelji

U suvremenom svijetu roditelji i djeca sve manje vremena provode zajedno, razgovarajući o svojim životima, a roditelji sve manje vremena ulažu u slobodno vrijeme svoje djece. Djeci moramo pružiti mogućnost da istraže koje sve aktivnosti mogu koristiti u slobodno vrijeme i moramo češće razgovarati s njima. Također, važno je naći balans između odmora i kvalitetnog korištenja slobodnog vremena kako djeca (i odrasli) ne bi bila preopterećena, a u drugu ruku kako ne bi postala lijena.

2.1.1. Kućanski poslovi

Većina roditelja danas nema puno slobodnog vremena, a onda kada ih imaju to često uključuje čišćenje, pospremanje, kuhanje ručka i drugo. Umjesto da za to vrijeme djeca sjede za računalom ili se bave nekom drugom “sjedilačkom aktivnosti”, djecu možemo uključiti u dnevne kućanske poslove koje obavljamo uključujući i zalijevanje vrta, biljaka, sadnju povrća ili voća i dr. Time kod djece razvijamo samopouzdanje, pripadnost grupi i osjećaj vrijednosti dok ujedno poboljšavamo odnos s djecom. Djecu u vrtiću često možemo vidjeti kako za simboličku igru biraju aktivnosti koje su vidjeli kod kuće kao što su pospremanje, kuhanje ručka, peglanje, pranje odjeće i dr. Time djeca jasno pokazuju da žele sudjelovati u kućanskim poslovima.

2.1.2. Aktivnosti u parku

Djeca se izvan vrtića najčešće druže u parkovima. Roditelji često rade pogrešku tako što djeci olakšavaju svladati određene radnje poput penjanja stepenicama na tobogan, dok bi ustvari djeca sama trebala svladati većinu tih pokreta. Djeca se igrom pripremaju za sve buduće radnje i aktivnosti te se uče rješavanju problema i samoregulaciji. Za djecu je vrlo važan boravak na zraku, tako da roditelji trebaju pokušati češće boraviti s djecom u prirodi i usput mogu organizirati razne tjelesne aktivnosti poput nogometa, odbojke, badmintona i sl.

2.1.3. Aktivnosti čitanja

Čitanje je aktivnost koja se u obiteljima provodi sve rjeđe zbog dostupnosti crtića ili drugih medija, a trebala bi se provoditi češće. Danas se pojam pismenosti razlikuje od onoga od prije 50 ili 100 godina i višeznačan je. Posebna pozornost obraća se funkcionalnoj pismenosti, sposobnosti da se pročitano razumije, kritički vrednuje i primijeni u svakodnevnom životu (Radonić i sur., 2009, str. 8). Upravo takvu pismenost, isto kao i misaoni i intelektualni razvoj, komunikaciju, pravila čitanja i rani razvoj predčitalačkih vještina, razvijamo čitajući djeci i razgovarajući s njima o pročitanim.

2.1.4. Sjedilačke aktivnosti

Tehnologija je nezaobilazan dio sadašnjice stoga se djeci ne smije u potpunosti zabraniti doticaj s tehnologijom, ali to ne smije biti jedini način provođenja slobodnog vremena, čak niti većinski dio. Djeca bi dnevno trebala provoditi maksimalno sat vremena pred računalom, laptopom, televizorom, tabletom ili mobitelom.

2.2. Slobodno vrijeme - prilika za stjecanje zdravih navika

Stjecanjem zdravih navika i kvalitetnim provođenjem slobodnog vremena potičemo djecu ka kvalitetnom samoodređenju. Sjedilački načina života, bavljenje aktivnostima koje zahtjevaju minimalni mišićni napor posljedica su raznih bolesti od kojih je najraširenija pretilost koja dalje dovodi do ozbiljnih zdravstvenih problema.

Provedba slobodnog vremena ovisi o mnogim čimbenicima poput tradicijskih i društvenih, a svakako se razlikuje i s obzirom na status u društvu. Iskoristivost slobodnog vremena ogledalo je odgoja i obrazovanja pojedinca što slobodno vrijeme čini interdisciplinarnim i zdravstvenim problemom zbog mogućih negativnih ishoda kvalitete života pojedinca. Njemačko društvo za slobodno vrijeme definira slobodno vrijeme u širem smislu kao vrijeme izvan radnog vremena; u užem je smislu ono količina vremena izvan radnog vremena tijekom kojeg pojedinac sam može odlučiti hoće li ga koristiti za kulturne, ekonomske, komunikacijske, socijalne, vjerske i političke aktivnosti, samostalno ili s drugima (Livazović, 2018, str. 99). Definicija jasno iznosi kako se slobodno vrijeme ne provodi samo u svrhu opuštanja i odmaranja, ali poznajemo li mi u današnjici slobodno vrijeme kao nešto drugačije od toga?

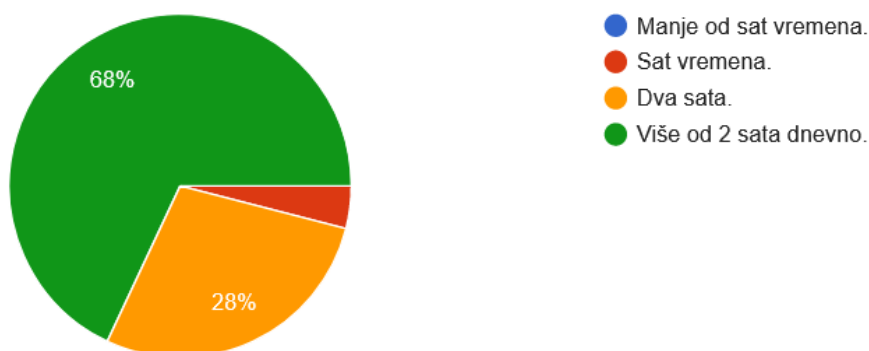
2.3. Slobodno vrijeme - anketa

Kako bih ispitala mišljenje ljudi o definiciji slobodnog vremena, kako ga provode te kolika je zastupljenost medija u slobodnom vremenu čovjeka, provela sam kratku anketu. Mišljenja pojedinaca pokazat će nam na koji način (ne)kvalitetno provode svoje vrijeme te će nam to dati uvid u pogled okruženja u kojem se odgajaju djeca današnjice. Pitanja i odgovori su navedeni ispod ovog teksta.

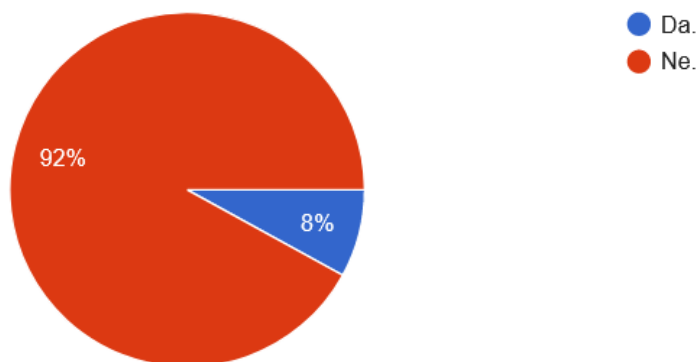
Što za Vas podrazumijeva definicija slobodnog vremena?

1. Odmor. (96%)
2. Gledanje televizije, korištenje mobitela i sl. (52%)
3. Usavršavanje vještina. (40%)
4. Spavanje. (40%)
5. Priliku za učenje novog jezika. (8%)

Koliko vremena dnevno provodite ispred televizije, mobitela i sličnih uređaja?



Smatrate li da djeca do 2. godine trebaju biti izložena tehnologiji?

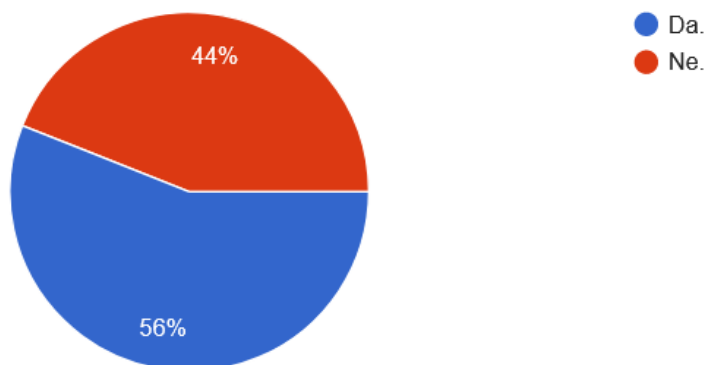


Za ovo pitanje ponudila sam mogućnost obrazloženja odgovora, a ovo su jedni od njih:

1. “ Nema potrebe da budu izloženi tehnologiji sa samo 2 godine starosti (ili mlađe), smatram kako je puno zdravije da budu u prirodnom okruženju i zabavljaju se kroz razne igre, fizičke aktivnosti i naravno druženje sa vršnjacima.”
2. “ Izloženost tehnologiji loše utječe na cjelokupni razvoj djeteta.”
3. “ Nauče se na to, gube vještine socijaliziranja, motorike...”

4. “ Nije im potrebna tehnologija u tako ranoj dobi. Bolje je da se razvijaju i rastu bez prevelikog utjecaja tehnologije.”

Smatrate li da djeca od 2. do 7. godine trebaju biti izložena tehnologiji?



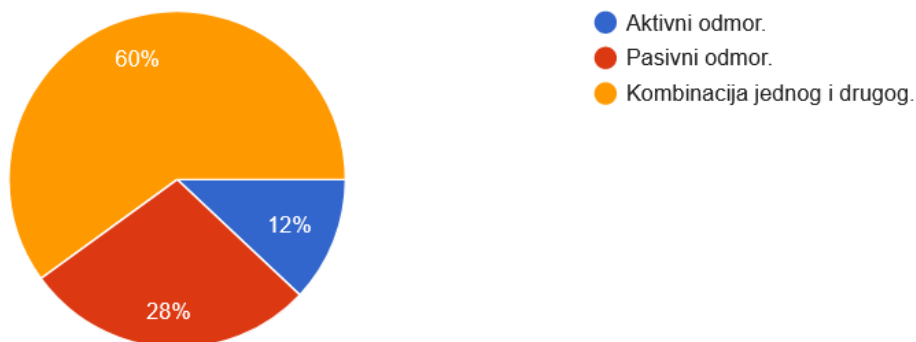
Za ovo pitanje također je ponuđena mogućnost obrazloženja odgovora:

1. (DA) U ograničenom vremenskom periodu zbog upoznavanja tehnologije koja je u današnje vrijeme neophodna za život.
2. (DA) Umjereno gledanje crtića ili edukativnih programa za djecu olakšavaju roditeljima u pojedinim situacijama te isto tako nisu štetni za djecu ako se radi o razumnom vremenskom periodu.
3. (DA) U današnjem svijetu je tehnologija nezaobilazna i djeca ne bi trebala biti isključena, ali vrijeme provedeno za uređajima bi trebalo biti ograničeno.
4. (DA) Umjereno gledanje crtića ili edukativnih programa za djecu olakšavaju roditeljima pojedine situacije te isto tako nisu štetni za djecu ako se radi o razumnom vremenskom periodu.
5. (NE) Zbog velikih mogućnosti igranja/učenja iz okoline, a ne sa malih ekrana.
6. (NE) Nema potrebe da budu izloženi tehnologiji u toj dobi, barem ne u prijeko potrebnoj mjeri, smatram kako je puno zdravije da budu u prirodnom okruženju.
7. Još uvijek su premlada, nije im potrebno korištenje tehnologije.

Odgovori na ovo pitanje nude iznenađujuće rezultate jer čak 44% ispitanika smatra kako djeca ne bi trebala biti izložena tehnologiji u dobi od 2. do 7. godine. Teško je zamisliti dijete u toj dobi koje nije upoznato s bilo kojim oblikom novih medija: mobitel, laptop, televizor,

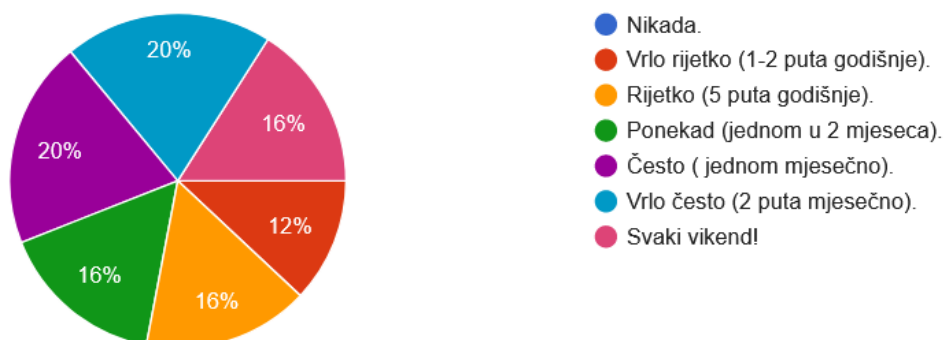
što ne bi trebao niti biti slučaj. Djeca u ovoj dobi svakako moraju biti upoznata s tehnologijom kako bi razvili informatičku pismenost koja je ključan dio pismenosti današnjice uz naglasak na adekvatno zadano dnevno vrijeme provedeno za računalom ili mobitelom.

Preferirate li aktivni ili pasivni odmor?



Samo 12% ispitanika izabralo bi aktivni odmor, a čak 28% posto ispitanika aktivni odmor ne uzimaju u obzir kada je riječ o odabiru aktivnosti koje bi radili npr. za vrijeme godišnjeg odmora.

Provodite li vikende u prirodi (planinarenje, šetnje, kajkaštvo...)?



28% ispitanika svoje vikende vrlo rijetko provodi u prirodi (jednom do pet puta godišnje). Takve navike su vrlo nepovoljne za odgoj djece.

U kakvu vrstu fizičke aktivnosti ste uključeni (izuzevši svakodnevne aktivnosti hodanja do posla, pospremanja i sl.)?



32% ispitanika odgovorilo je da se često bave fizičkim aktivnostima (svakodnevni trening kod kuće, teretana/ fitness programi 2-3 ili 4-5 puta tjedno, biciklizam, trčanje...) dok je veći broj ispitanika, čak 40% odgovorilo kako treniraju povremeno (što znači manje od jednom tjedno). Čak 28% ispitanika odgovorilo je kako nisu uključeni niti u jednu vrstu fizičke aktivnosti.

Smatrate li da djeca od malena trebaju biti uključena u neku vrstu sporta? Zašto?

1. Da, zbog boljeg i bržeg razvitka.
2. Smatram, zato da razviju motoričke vještine, budu zdravi i aktivni.
3. Da, jer je dobro za mentalno i fizičko zdravlje.
4. Obavezno, prvenstveno zbog njihovog fizičkog razvijanja, zdravlja, ali i upoznavanja vršnjaka kao i učenja disciplini.
5. Da, zbog socijalizacije i zdravlja.
6. Da. Na taj način od malena stječu vještine odgovornosti, organizacije vremena, timskog rada...
7. Da, kako bi stekli zdrave navike i kasnije imali kvalitetniji život.
8. Da, jer sport ne podrazumijeva samo fizički napredak nego i učenje ponašanju.

Većina ispitanika smatra kako djeca trebaju biti uključena u neku vrstu sporta, dok dvoje nalažu kako nije nužno pogotovo ako dijete samo ne izrazi želju za sportom. Ovakva mišljenja se ne podudaraju s odgovorima iz prethodnog pitanja - gotovo polovina ispitanika

nije uključena ni u kakvu vrstu fizičke aktivnosti, ali smatraju da djeca trebaju biti. Tu nastaje problem jer ukoliko roditelji žele da njihova djeca budu zdrava, fizički i psihički, dok oni ne žive takvim životom, kako očekuju da će dijete uz nepovoljan uzor živjeti zdravim životom? Promjena kreće od ponašanja roditelja i stvaranja realne slike.

3. PRAVILNA PREHRANA

Temelj zdravlja i zdravog života su pravilna prehrana i tjelovježba, a navikom na jedno i drugo osiguravamo kvalitetu života sebi i svojoj djeci. Prehrambene smjernice ističu kontrolirani unos kalorija, adekvatnost, uravnoteženost, nutritivna gustoća (unos namirnica visokog broja mikronutrijenata, a niskog broja kalorija), raznolikost i umjerenost. Pravilna prehrana ima za cilj osigurati optimalan rast i razvoj djeteta, spriječiti pojavu pothranjenosti ili pretilosti, kao i specifičnih deficitarnih bolesti. Deficitarne bolesti su one bolesti koje nastaju zbog nedovoljnog unosa pojedinih prehrambenih sastojaka (Bralić i sur., 2012).

Danas često možemo vidjeti dijete koje traži sok “jer je žedno”. Stjecanje navike pijenja sokova je izrazito loše, jer djeca (kasnije odrasli) neće unositi dovoljnu količinu vode u svoj organizam, nego će se bespotrebno “puniti” umjetnim dodacima i suvišnim kalorijama.

3.1. Utjecaj okruženja na pravilnu prehranu

Kao i kod svakog područja odgoja i obrazovanja tako i kod zdrave prehrane, okruženje ima najveći utjecaj. Ukoliko roditelj jede nezdravu hranu, ne kreće se i djetetu nudi namirnice siromašne nutritivnim vrijednostima ne postoji šansa da dijete samo shvati što je dobro, a što loše (barem dok traje period rasta i razvoja). U vrtiću su mnoga djeca imala priliku kušati, jesti i zavoljeti zdravu hranu koju kod kuće nikada ne bi imala priliku jesti, zato je izrazito važno imati kvalitetno osmišljen program u obrazovnim ustanovama te educirati roditelje. Svi elementi koji utječu na dječji rast i razvoj te obrazovanje mogu maksimalno utjecati na dijete tek ukoliko su u koheziji, iz tog razloga okruženje ima vodeću ulogu u tome. Kvalitetnim okruženjem i planiranjem djeca stječu zdrave navike tjelovježbe i prehrane te ujedno iskorištavaju poticaje kako bi izgradili sve ostale sposobnosti: likovne, glazbene, jezične, dramske, intelektualne i dr. Zadaća odgojitelja je

zahtjevna jer dijelom mijenjaju roditelje te dopunjuju njihov način odgoja ili ga korigiraju. Predškolsko dijete treba posebnu pažnju jer tada razvija svoju osobnost, socijalne vještine, moralne stavove, socijalne spoznaje i dr.

3.2. Ispitivanje prehrambenih navika djece

U istraživanju provedenom od strane Biljane Knežević u Čakovcu, donesen je zaključak kako djeca preferiraju nezdravu hranu. U anketi je postavljeno pitanje “Što bi od ponuđenog najradije odabrao/odabrala za ručak?” na što 28% učenika odgovara “pizzu ili hamburger”. Na pitanje koliko često jedu grickalice, 30% je odgovorilo svaki dan i 38% 2-3 puta tjedno što je svakako previše. Slatkiše 22% djece jede svaki dan, 44% djece 2-3 puta tjedno, a voće svaki dan jede samo polovina djece iako se unos voća preporuča svaki dan. Pozitivno je što većina djece svoje slobodno vrijeme provodi vani igrajući se s prijateljima. Više od polovice djece je uključeno u neke izvannastavne aktivnosti, ali od njih samo 9% ide na trening svaki dan, 33% djece 2 puta tjedno, a samo 22% djece 4 puta tjedno. Kada ih se pitalo koliko vremena provode za računalom njih 54% odgovorilo je do sat vremena i 21% njih provodi 2-3 sata dnevno za računalom. S obzirom na dječju percepciju vremena, ovo pitanje možda nije objektivno. Kod provođenja ankete o navikama djece, bilo bi zanimljivo saslušati odgovore roditelja te iste djece.

Roditelji danas često ne razmišljaju o tome što, kada i koliko njihova djeca trebaju jesti. Djeca sve svoje navike, a tako i one prehrambene, stječu iz svoje okoline. Ukoliko im roditelj ne pruža dobar uzor, dijete neće steći zdrave navike iako takve slijedi u vrtiću. Potrebna je suradnja i roditelja i odgajatelja kako bi djetetu pružili što kvalitetniji rast i razvoj i pomogli mu očuvati njegovo zdravlje i sada i u budućnosti. Kako ističu Bralić i suradnici (2012), glavni zadatak pravilnog načina ishrane je adekvatan rast i razvoj djeteta.

3.3. Savjeti za uvođenje zdravih navika

Dijete nikada nisu rješenje, stoga ih ne smijemo forsirati, pogotovo u djece. Ukoliko je dijete prekomjerne težine, možemo ga izložiti većoj fizičkoj aktivnosti, a umjetne šećere zamijeniti s prirodnim (voće). Ukoliko dijete tek navikavamo na zdravu prehranu, potrebno je djetetu ipak pružiti izbor (npr. može birati između brokule ili paprike), i ne tjerati dijete na hranu koju ne voli. Pozitivna atmosfera je ovdje ključna. S obzirom da

djeca jedu manju količinu hrane, tako jedu i više obroka dnevno. Važno je djetetu (kada nije u vrtiću) osigurati 5 do 6 obroka dnevno i češće uključivati voće i povrće. Djeci ne moramo u potpunosti isključiti slatkiše ili neku drugu “lošu” hranu iz njihove prehrane, ali ih moramo naučiti granicama. U redu je ako dijete pojede jedan kolač, dok mu je ostatak dnevne prehrane zdrava hrana i važno je da dijete to zna. Nije problem u nezdravoj hrani, problem u količini nezdrave hrane koje dijete pojede.

3.3.1. Zdravi recepti u zamjenu za brzu hranu

Virgilio (2006) u svojoj knjizi navodi nekoliko zdravih recepata koje možemo uvesti u dječju prehranu. Na primjer, umjesto kupovnog “muffina” možemo napraviti muffin s bananom i zobnim pahuljicama. Recepti ne oduzimaju puno vremena, a djeca će uživati u zdravoj, finoj hrani te ju povezati s nečim ugodnim. Priprema recepata može biti i jedna zajednička aktivnost djece i roditelja što će pogodovati i socijalnom razvoju. Djecu moramo učiti da zdrava hrana može biti fina, odnosno finija od nezdrave hrane i objasniti im kako zdrava hrana ima jako puno benefita. Važno je djeci objasniti i zašto je brza hrana toliko nezdrava, a ne samo “da je nezdrava”.

4. NUTRIJENTI

Hranjive tvari, odnosno nutrijenti, podijeljeni su u dvije skupine: makronutrijenti i mikronutrijenti. Makronutrijenti su bjelančevine, ugljikohidrati i masti i oni nam daju energiju, a mikronutrijenti su minerali i vitamini koji su zaslužni za uredno odvijanje metaboličkih procesa u ljudskom organizmu. Voda u teoriji nije nutrijent, ali je neophodna za život jer je najzastupljenija tvar u tijelu čovjeka. Voda je nužna za adekvatnu probavu hrane, održavanje tjelesne temperature, transport nutrijenata, eliminaciju otpadnih tvari i brojne druge važne funkcije (Bender, 2007). Zdravom djetetu koje još doji nije potrebno dodatno nuditi vodu tijekom prvih 6 mjeseci života, nego tek kada uz dojenje krene uzimati i krutu hranu.

4.1. Makronutrijenti

Svaki makronutrijent ima svoju ulogu u organizmu. Bjelančevine (sadržane u majčinom mlijeku, mesu, ribi, jajima i dr.) su zaslužne za rast i popravak tjelesnih stanica. Također, bjelančevine su zaslužne za stvaranje novih stanica zbog čega su potrebnije dojenčadi i maloj djeci nego odraslima.

Masti (maslac, meso, mlijeko, orasi i dr.) održavaju zdravlje i apsorpciju vitamina topivih u mastima (A, D, E i K) te služe kao skladišna energija. Za dojenčad i djecu koja brzo rastu masti su i važna građevna tvar.

Esencijalne masne kiseline (ulje repice, ulje suncokreta, žumanjak jajeta i dr.) nužne su za razvoj mozga i vida te za sintezu supstanci sličnih hormonima, a ne mogu se samo sintetizirati u tijelu već ih je potrebno unositi hranom.

Ugljikohidrati (žitarice, krumpir, voće i dr.) su najveći izvor energije.

Prehrambena vlakna (cjelovite žitarice, sjemenke i dr.) održavaju zdravlje probavnog sustava, a cjelovite i neprocesirane vrste žitarica dobar su izvor neprobavljivih vlakana. (Vučemilović, Šisler, 2007, str. 22)

4.1.1. Žitarice

Žitarice – pšenica, riža, zob, kukuruz, raž, ječam, proso, heljda, kvinoja, amarant te proizvodi od žitarica – kruh, tjestenina, pahuljice za doručak i sl. temelj su pravilne prehrane (Vučemilović, Šisler, 2007). Temeljna podjela žitarica je na cjelovite žitarice i prerađevine, a glavna razlika je u tome što prerađevine sadrže samo endosperm, odnosno gube 2 važna sastojka: ljusku i klicu - time su im nutritivna svojstva slabija no kod žitarica cijelog zrna. Žitarice se većinskim udjelom sastoje od ugljikohidrata što ih čini izvrsnim izvorom energije. U prosjeku, žitarice sadržavaju 6-12% proteina (Jirka Alebić, 2008). Stoga, potrebno ih je kombinirati uz namirnice koje su bogate lizinom, esencijalnom aminokiselinom koja je glavni element svakog proteina te triptofanom - glavni za izgradnju proteina. Masti su u žitaricama prisutne u malim količinama, prosječno 2-4%, uz izuzetak zobi koja sadržava oko 7% masti (Jirka Alebić, 2008) i to nezasićene masne kiseline. Također, prednost žitarica je ta što sadrže biljne sterole, tvari koje pomažu u borbi kod povišenog kolesterola. Kao što je već navedeno, žitarice cijelog zrna sadrže

ljusku, endosperm i klicu. Ljuska obložuje zrno, odnosno njen je vanjski dio i glavni izvor minerala zrna, sadržava vitamine B-skupine te prehrambena vlakna. Endosperm sadrži ugljikohidrate i proteine, a u manjim količinama minerale i vitamine B-skupine, dok je klica bogata vitaminima B-skupine, E-skupine, sadrži nesasićene masne kiseline, fitokemikalije i antioksidanse. Prilikom prerade žitarica uklanjaju se ljuska i klica, samim time udio određenih nutrijenata smanjuje se od 25 do 90%. Zbog navedenoga, većina prerađenih žitarica se ponovo obogaćuje izgubljenim nutrijentima (Jirka Alebić, 2008). Kod konzumacije žitarica moramo pripaziti na gluten (ukoliko osoba nije tolerantna na gluten, za sve ostale gluten nije štetan) te na fitate. Fitati, odnosno fitinska kiselina, uvelike smanjuje upijanje i iskorištavanje važnih minerala kao što su npr. željezo, cink i kalcij.

4.1.2. Voće i povrće

Prednost voća i povrća je niska kalorijska vrijednost, a visok udio brojnik značajnih nutrijenata “ugljikohidrata, kalija, vitamina C, folne kiseline, prehrambenih vlakana, vitamina K, vitamina A te beta-karotena i vitamina E. Nadalje, voće i povrće izvor su fitokemikalija, biološki aktivnih, nenutritivnih tvari kojima je novija znanost dokazala brojna povoljna djelovanja na očuvanje zdravlja čovjeka” (Jirka Alebić, 2008). Voće i povrće se cijeni zbog visokog antioksidativnog djelovanja te se njihova konzumacija promiče i usko povezuje sa zdravljem čovjeka. Pri konzumaciji jedino moraju pripaziti osobe kojima su izrečene posebne upute za prehranu, odnosno koje moraju izbjegavati određene nutrijente koje sadrži voće (najčešće vitamin K, goitrogen i oksalati).

4.1.3. Bjelančevine

Meso, perad, riba, jaja, mahunarke i orašasti plodovi, uključujući i njihove proizvode spadaju u istu skupinu namirnica (Jirka Alebić, 2008) - one bogate proteinima. Meso se, iako visokog udjela visokokvalitetnih proteina, vitamina B12 i željeza, ne preporuča u velikim količinama zbog nepovoljnog profila masnih kiselina, odnosno visokog udjela zasićenih masnih kiselina. Umjesto mesa, preporuča se unos mesa peradi i divljači.

Preporučeni dnevni unos bjelančevina za djecu od prve do šeste godine iznosi od 10 do 15%, a ukoliko padne ispod 10% to može rezultirati raznim infekcijama, smanjenom težinom i visinom za dob. S druge strane, ukoliko unos proteina prelazi 20% u dječjem organizmu se izravno remeti rad jetre i bubrega, ravnoteža tekućine te apsorpcija nekih važnih minerala.

4.1.4. Mlijeko i mliječni proizvodi

Nutrijente sadržanih u mlijeku čine ugljikohidrati, masti i proteini. Mlijeko sadrži mnoge vitamine od kojih je većina topiva u mastima, ali je najznačajnije zbog izvora kalcija - mlijeko uz kalcij sadrži vitamin D, fosfor, magnezij, cink i proteine koji su odgovorni za zdravlje kostiju. Zbog navedenih nutrijenata, mlijeko je proizvod sa najvećim brojem kalcija po serviranju. Sličan proizvod mlijeku, u nešto drugačiji omjerima, jest jogurt - razlikuju se po tome što jogurt sadrži bakterije koje dijelom (ako "prežive") završe u debelom crijevu. Prednost jogurta kao namirnice jest pozitivan učinak na gastrointestinalni sustav.

Komponente iz mlijeka koje su topive u mastima sadržane su u siru, time sir sadržava lakše probavljive proteine koji su ujedno i visokokvalitetni. Većina ugljikohidrata (laktoze iz mlijeka) nestaje u procesu proizvodnje, a što se vitamina tiče sir je izrazito bogat vitaminom D i A.

4.1.5. Riba

Visokovrijedni i lako probavljivi proteini, vitamini A i D, omega 3 masne kiseline, jod i dr. su jedni od nutrijenata koji ribu čine izrazito vrijednom namirnicom. Uvedemo li ribu u svoju prehranu, dnevna porcija ribe pokriva više od 50% čovjekove potrebe za unosom proteina, te cijelu dnevnu potrebu za unosom joda. Nezasićene masne kiseline potrebne čovjekovu organizmu, a koje čovjek ne može sam proizvesti te koje su zaslužne za zdravlje kardiovaskularnog sustava i pravilan razvoj mozga, nalaze se u ribi. Jedino na što se treba pripaziti kod ribe jest živa, ali kako bi došlo do prevelikog unosa žive u organizam, potrebne su i velike količine ribe.

4.1.6. Masti

U ovu skupinu namirnica spadaju masti, ulja, maslac, margarin i sl. Masti i ulja su uglavnom iste energetske vrijednosti, ali masti sadrže kolesterol i više zasićenih masti, a ulja ne sadrže kolesterol uopće, te se sastoje od više nezasićenih masnih kiselina. Najbolji izbor ulja su maslinovo ulje i repičino ulje. Promiču se zbog svoje bogate nutritivne vrijednosti, a sadrže: korisnu oleinsku kiselinu u većem postotku i E vitamin, a repičino ulje sadržava omega 3 i omega 6 masne kiseline. Masti se apsolutno nikako ne smiju izbaciti iz prehrane jer su nužne za pravilno funkcioniranje našeg organizma (npr. apsorpcija A, D, E i K vitamina, izvor esencijalnih masnih kiselina koje organizam ne može sam proizvesti i dr.), međutim pravilan odabir masti koje unosimo u organizam mogu činiti značajnu razliku. Bender (2007) navodi da su masne kiseline građevni materijal, poglavito za mozak, koji je u djeteta nesrazmjerno velik u odnosu na odraslu osobu i troši oko 50% hranom unesene energije. U tom su pogledu posebno važne nezasićene masne kiseline.

Bender (2007) upozorava: trans nezasićene masti četvrta su vrsta koja nastaje prilikom hidrogeniranja masti, primjerice prilikom proizvodnje margarina. Ovu vrstu masnoća valja u potpunosti izbjegavati u prehrani, budući da djeluje nepovoljno na zdravlje srca i krvožilnog sustava. Na deklaraciji su trans nezasićene masti navedene kao hidrogenirana biljna ulja, a nalazimo ih raznim pekarskim proizvodima poput keksa, krekeri, smrznutih tijesta i sličnih proizvoda.

4.2. Mikronutrijenti

Pravilan unos vitamina i minerala prehranom izrazito je važan za djecu u razvoju, a s obzirom na energetske ograničenosti važno je pripaziti da je hrana koju unose visoke nutritivne gustoće.

4.2.1. Vitamini

Vitamini su odgovorni za obavljanje brojnih funkcija u organizmu, a dijele se prema načinu na koje ih tijelo apsorbira. Skupina vitamina (B i C) koja je topiva u vodi se sama

izlučuje iz tijela ukoliko uzmemo preveliku količinu, tako da “prekomjerna” doza ne može biti štetna. Međutim, skupina vitamina (A, D, E i K) koja je topiva u mastima se pohranjuje u tijelu te ukoliko uzmemo preveliku količinu istih, može biti toksična. Vitamini imaju različite funkcije u organizmu. Vitamin A zaslužan je za zdravlje očiju, kože i kose, a možemo ga naći u mlijeku i mliječnim proizvodima, jajima, masnoj ribi i dr. Vitamin B12 zaslužan je za stvaranje živčanih stanica, genetskog materijala (DNA) i crvenih krvnih zrnaca, a nalazimo ga u mesu, ribi, morskim plodovima i dr. Vitamin D važan je za zdravlje kostiju, zubi i pospješuje apsorpciju kalcija. Stvara se u koži tijekom izlaganja suncu, a nalazi se i u nekoj hrani poput maslaca, sira i dr. Vitamin C pomaže kod zdravlja kože, kostiju i desni, a nalazimo ga u krumpiru, citrusu, kupusu i sl. (Vučemilović, Šisler, 2007).

4.2.2. Minerali

Minerali su prvenstveno važni za očuvanje zdravlja kostiju i zubi te mišića. Željezo je sadržano u proizvodima poput žitarica, mesa, riba, jaja, zelenog lisnatog povrća, a pogoduje zdravlju krvi i mišića. Kalcij je sadržan u mliječnim proizvodima, sitnog ribi, sušenom voću i zelenom lisnatom povrću, a pogoduje zdravlju kostiju i zubi. Cink je sadržan u mesu, plodovima mora, mlijeku, mahunarkama i orašastim plodovima, a uloga cinka u organizmu je zdrav rast i jačanje imuniteta te cijeljenje rana. Fluorid se nalazi u fluoriranoj vodi te ribi, a pogoduje jačanju zubi i smanjenju rizika od nastanka zubnog karijesa. U majčinom mlijeku nalazimo sve ove minerale isključujući fluorid (Vučemilović, Šisler, 2007).

4.3. Prehrana majčinim mlijekom

Kako bismo spriječili mogućnost pojave bolesti u djece (ali i kasnije u odraslih) prehrana majčinim mlijekom je ključna. Majčino mlijeko sadrži sve nutrijente koji su potrebni djetetu za njegov rast i razvoj: zasićene i nezasićene masne kiseline, kolesterol, galaktolipide (zaslužni za razvoj mozga) i dr. Takvi nutrijenti se ne nalaze u formuli, a postoji i znatno zaostajanje u rastu i razvoju kod takve djece. Dojenje nije samo pozitivno

za fizički razvoj nego i za onaj socijalni, psihički. Dijete koje doji razvija povezanost s majkom i smanjuje šansu za razvijanje psihičkih bolesti.

5. VRSTE PIRAMIDA

Važno je istaknuti kako su prehrambene piramide i piramide tjelesnih aktivnosti samo okvirni pokazatelj zdravog načina življenja. Svaka osoba je individua koja najbolje poznaje svoje tijelo i svoje potrebe, a djecu piramidom samo učimo zdravim navikama i benefitima zdravog načina življenja.

5.1. Prehrambena piramida

Skupine namirnica koje se nalaze u prehrambenoj piramidi poredane su od dna (trebaju biti najzastupljenije u jelovniku djece) prema vrhu (trebaju biti manje zastupljene u jelovniku djece). Ja ću ih navesti u obrnutom poretku, prvo najvažnije, zatim one koje bi trebale biti manje zastupljene:

1. žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir
2. voće i povrće
3. meso, mesne prerađevine, riba, jaja i mahunarke
4. mlijeko i mliječni proizvodi
5. masnoće, sol, šećer
6. napitci

Prema Vučemilović i Šisler (2007) za djecu vrtićke dobi uobičajena su 3 glavna i 2 manja obroka sljedećeg redoslijeda: zajuttrak, doručak, ručak, užina i večera.

– 6.30–7.00 sati – zajuttrak.....10% energije

– 8.00– 9.00 sati – doručak.....25% energije

– 12.00–13.00 sati – ručak.....35% energije

– 15.00–15.30 sati – užina.....10% energije

– 18.00–19.00 sati – večera.....20% energije

S obzirom da se obroci razlikuju po energetske vrijednosti, razlikuju se naravno i po sastavu. Za serviranje zajutarka biramo mliječne namirnice ili čaj s pecivom i voćem. Kod

serviranja doručka prije svega je važno da se namirnice razlikuju od onih koje smo servirali za zajuttrak, a također može sadržavati mliječne proizvode, žitarice i čaj. Za doručak još možemo poslužiti sir, namaze, mesne prerađevine, jaja, marmeladu i dr.

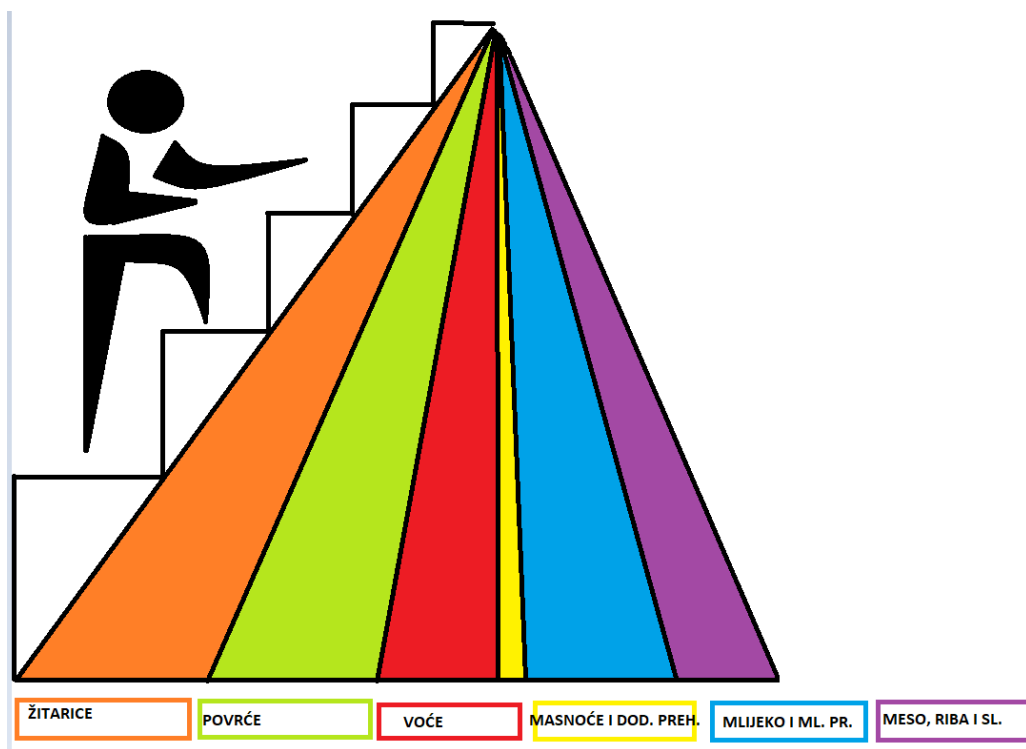
S obzirom na količinu energije, ručak je najvažniji obrok i dolazi u obliku slijedova, a najvažnije je da se pokriju sve skupine namirnica. Ručak sadrži juhu, nakon toga se poslužuje npr. varivo s povrćem, krumpirom, mesom, razne tjestenine i prilog bi trebao sadržavati neku vrstu salate. Djeci se može poslužiti i neka vrsta slastice u malim količinama.

Užina je manji obrok za kojeg većinom serviramo jogurt, puding ili voće.

Kod biranja namirnica za večeru važno je obratiti fokus na one lako probavljive. Između navedenih obroka bilo bi poželjno da djeca piju vodu, a ne sokove.

5.2. Moja piramida

Ministarstvo poljoprivrede SAD-a prilagodilo je postojeću piramidu pravilne prehrane i 2005. godine stvorena je “Moja piramida”. Posebnost ove piramide je ta što postoji 12 različitih verzija “individualiziranih” prema dnevnom unosu kalorija pojedinca. Moja piramida ističe i važnost tjelovježbe pa je iznad same piramide ucrtan čovjek koji trči po stepenicama naglašavajući važnost ravnoteže između tjelovježbe i zdrave prehrane.



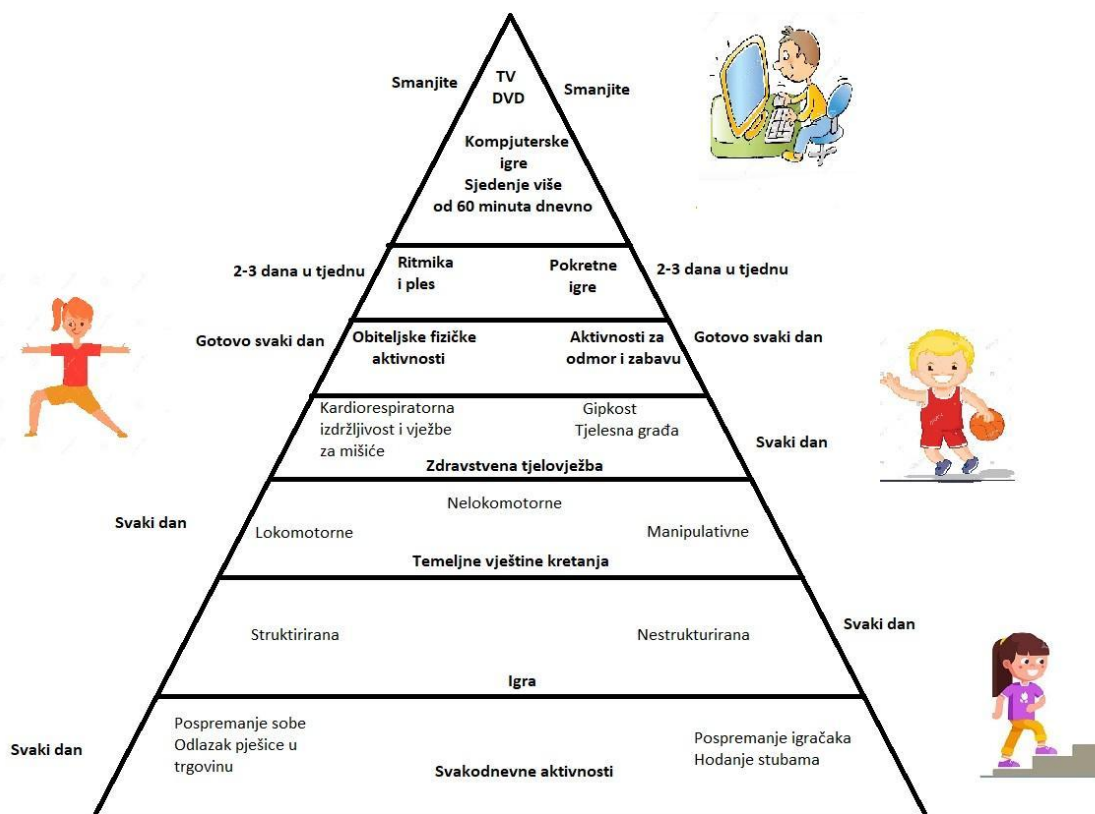
(<https://en.wikipedia.org/wiki/MyPyramid#/media/File:MyPyramid.svg>)

Okomite linije prikazuju skupine koje bismo trebali jesti svaki dan:

1. Žitarice (narančasta boja)
2. Povrće (zelena boja)
3. Voće (crvena boja)
4. Mlijeko i mliječni proizvodi (plava boja)
5. Meso, riba, jaja, orašasti plodovi i leguminoze (ljubičasta boja)
6. Masnoće i dodaci prehrani (žuta boja)

5.3. Piramida za aktivni početak

Vigilio (2016.) u svojoj knjizi spominje piramidu za aktivan početak koja ističe važnost svakodnevnih tjelesnih aktivnosti te stjecanje navike za iste. Namijenjena je za djecu od druge do šeste godine kada se u djece razvija snaga i elastičnost mišića te tjelesna kondicija. Piramida sadrži 6 razina. Isto kao kod one prehrane, na dnu se nalaze aktivnosti koje dijete treba raditi češće, a pri vrhu rijede. Na samom dnu se nalaze svakodnevne aktivnosti (odlazak pješice u trgovinu, pospremanje sobe i sl.), nakon njih slijedi igra (strukturirana i nestrukturirana). Sljedeće na piramidi jesu temeljne vještine kretanja. Podijeljene su na lokomotorne vještine - razvijaju velike mišiće i uključuju razvoj cijelog tijela (trčanje, skakanje), nelokomotorne - podrazumijevaju pokrete koji se izvode na mjestu (istezanje, guranje, vježbe ravnoteže i sl.) i manipulativne vještine, aktivnosti koje se izvode dijelovima tijela poput ruku i nogu, a zadaća im je regulacija jednog ili više predmeta (hvatanje, bacanje). Četvrta razina je zdravstvena tjelovježba koja podrazumijeva gipkost, vježbe izdržljivosti i izgradnje mišića nakon čega slijede obiteljske fizičke aktivnosti te aktivnosti za zabavu i odmor. Sve do sad navedene aktivnosti bi se po Vigiliu (2016.) trebale provoditi svakim danom. Ples i ritmiku te pokretne igre dovoljno je prakticirati dva do tri puta tjedno, a aktivnosti koje bi se trebale svesti na minimum jesu one sjedilačkog tipa pred ekranom: gledanje televizije, igranje igrica na računalu i dr. Aktivnosti takvog tipa trebalo bi provoditi maksimalno 60 minuta dnevno, ali poželjno je i manje ukoliko to nisu aktivnosti edukativnog tipa. Kako bi dijete zadovoljilo svoju potrebu za kretanjem, važno je da se svakih sat vremena razgiba.



(Virgilio, 2006)

5.3.1. Kardiorespiratorne vježbe

KRI (kardiorespiratorna izdržljivost) podrazumijeva sposobnost srca, krvnih žila i pluća da dostavljaju hranjive tvari i kisik do stanica i da odstranjuju štetne tvari, čime tijelo opskrbljuje energijom potrebnom za napore aktivnosti. Trčanje, vožnja biciklom, plivanje i klizanje primjeri su KRI aktivnosti i sve imaju jednu vrlo važnu zadaću - povećavaju količinu kisika koju srce šalje u aktivne mišiće (Virgilio, 2006.). Za djecu predškolske dobe ovakve vježbe su najvažnije za kasnije očuvanje zdravlja, a lako ih možemo isplanirati koristeći lokomotorne vježbe s kratkim stankama između.

6. UTJECAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE

Uz vrlo dobro istražene zdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti sve je veći broj istraživanja koja pokazuju na psihološke, društvene, ekonomske i ekološke dobrobiti tjelesne aktivnosti (Jurakić, Heimer, 2012). Za djecu, kako bi kineziološka aktivnost imala pozitivnog efekta na zdravlje, preporučuje se aktivnost srednjeg ili visokog intenziteta barem 60 minuta dnevno. Razina tjelesne aktivnosti se u Europi prati od 2002. godine. Za odrasle se prati u obliku ankete, a za djecu u sklopu sustava Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Uz glavne oblike praćenja provedena su i istraživanja u sklopu znanstvenih radova. Unatoč dijelom različitih znanstvenih rezultata, moguće je zaključiti da redovita tjelesna aktivnost djece i mladih osigurava niži arterijski krvni tlak, višu razinu tjelesnih funkcijskih i motoričkih sposobnosti, optimalan sastav tijela, napose manju količinu tjelesne masti i veću količinu mišićne mase.

6.1. Igra i kineziološka aktivnost

„Kineziološka igra je kao najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture i najautonomnija ljudska aktivnost, spontana je i slobodno izabrana, a karakterizira je raznovrsnost kretanja i prati snažan osjećaj ugone i zadovoljstva“ (Findak, Prskalo, 2004). Tjelesna aktivnost se dijeli na nekonvencionalne aktivnosti (primarno je razvijanje kvaliteta i sposobnosti) i konvencionalne aktivnosti (razvoju motoričkih sposobnosti). Uvjeti u urbanim područjima određuju način života ljudi i određuju vrstu dječjih igara. Upravo je igra to što se treba smatrati i razumjeti kao primaran način tjelesne aktivnosti u djece, kako bi djecu pripremili za život i od njih stvorili suvremenog čovjeka kojemu će kretanje biti dnevna navika.

6.2. Društvo i kineziološka aktivnost

Problem koji postaje sve ozbiljniji i učestaliji u današnjem društvu je nepravilna prehrana i manjak tjelesne aktivnosti koji su rezultat prevelike koncentracije stanovništva u gradovima. S obzirom na usku povezanost tjelesne aktivnosti i zdravlja, izrazito je važno da djecu u ranoj dobi uključimo u neku vrstu sporta kako bi stekli zdrave dnevne navike. Odgajatelji, ali i roditelji, moraju ispuniti dječje potrebe za razvijanje mentalnog i

psihičkog zdravlja koji uključuju dnevnu kineziološku aktivnost kao jednu od najvažnijih oblika odgoja. Mi kao roditelji i odgajatelji prije svega djeci trebamo biti uzor zdravog življenja i razmisliti o našim metodama i djelima.

6.3. Suvremeno društvo i sport

Prije nekoliko desetljeća, djeca su puno više vremena provodila vani igrajući se u parkovima, dvorištima bez prevelikog nadzora roditelja. Urbanizacija je takav način igre ograničila, dječja spontanost se smanjila, a roditeljima su na izbor dane organizirane aktivnosti u koje mogu uključiti svoju djecu. Djeca koja nisu upisana na neku vrstu organiziranih aktivnosti ili sporta lakše će ući u današnji sjedilački način života koji negativno utječe na njihov rast i razvoj. Ukoliko dijete u ranoj (predškolskoj) dobi uključimo u sport to će pogodovati njegovu zdravlju i kondiciji, socijalizaciji i eventualnoj korekciji nekih deformacija sustava za kretanje. Postoje sportski programi namijenjeni za djecu predškolske dobi koji obuhvaćaju neke prirodne oblike kretanja poput hodanja, ali i pojedine elemente iz raznih sportova poput atletike, rukometa i drugo. Kretanjem i tjelovježbom djeca će usavršiti svoju koordinaciju pokreta, ali i cjelokupnu funkcionalnost organizma kao i kompletnu osobnost. Prije svega moramo voditi računa da aktivnosti u kojem uključujemo djecu odgovaraju njegovoj dobi i njegovim mogućnostima, ali i djetetovim željama u što su uključeni stručnjaci i roditelji.

6.3.1. Odabir sporta

Prilikom odabira sporta za dijete prije svega mora se ispoštovati djetetova želja. Čak 70% adolescenata odustaju od sporta na koje su ih kao male upisali roditelji (Bralić Ljubetić, Armano, Buljan-Flander, Doko-Guina, Drnasin, Čatipović, Ferek, Ivić, Joković, 2012). Djetetu se treba pružiti mogućnost izbora i trebalo bi mu se omogućiti da isproba nekoliko sportova. Također, moramo poznavati mogućnosti svoje djece i njihov karakter. Ukoliko se djeca vole natjecati i u slobodnoj igri, mogli bismo ih uključiti u timske sportove, a ukoliko je dijete povučeno vjerojatno će se bolje snalaziti u individualnim sportovima poput plivanja. Prije uključivanja u sport bilo bi poželjno testirati djetetove sposobnosti. Putem testiranja ključnih sposobnosti i osobina analizira se: tjelesna građa (morfološke osobitosti) što uključuje mjerenje tjelesne visine i tjelesne mase, procjenjuje se stanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te razina specifičnog znanja djeteta

(Bralić i sur., 2012). Dobiveni rezultati uspoređuju se s onim željenim u svrhu procjene spremnosti djeteta za određeni sport.

Kako dijete sport ne bi povezano s nečim neugodnim i negativnim ne smijemo zanemariti djetetove razvojne faze niti postavljati ciljeve koji nadilaze njegove sposobnosti. Moramo uvažavati djetetovu individualnost i pripaziti na profesionalnost stručnjaka jer djeci organizirani sport nikako u potpunosti ne smije zamijeniti spontanu dječju igru, a mi ne smijemo ignorirati potrebe djece.

6.4. Odabir aktivnosti za dijete

Djetetu se treba dozvoliti samostalan odabir fizičke aktivnosti kako pri igri u mlađoj dobi, tako pri odabiru sporta u kasnijoj (oko 6. godine života). Roditelj dijete treba poticati na bavljenje sportom ili bilo kakvom fizičkom aktivnosti i pomoći djetetu izabrati ono što ono voli. Prema anketi (Gavin, Dowshen, Izenberg 2007), razlog zbog kojeg roditelji ne upisuju dijete na sport jesu financije, put do treninga, nedostatak vremena roditelja te nedovoljno sadržaja u okolini .

Djeca prirodno vole tjelesnu aktivnosti i vole istraživati. U vrtiću imaju veću priliku za fizičkom aktivnosti nego u školi jer tada kreću sa sjedilačkim načinom života. Iz tog razloga je važno od malena stvoriti dnevnu naviku tjelovježbe, prije nego što dijete krene u školu, te nakon vrtića i dalje njegovati tu zdravu naviku. Prije svega važno je da su roditelji dobar uzor, jer ukoliko roditelji većinu vremena provode za kaučom logički je pomisliti da će i dijete tako provoditi vrijeme oponašajući svoje roditelje. Ukoliko su roditelji tjelesno aktivni, šest puta je vjerojatnije da će i dijete biti fizički aktivno (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007:52-55).

6.5. Količina tjelesne aktivnosti i dob djeteta

Za dojenčad je samo poželjno razvijanje motoričkih sposobnosti na bilo koji način bez određenog preporučenog vremenskog perioda. Za djecu u dobi od jedne do tri godine preporuča se bavljenje kineziološkom aktivnosti oko sat vremena i 30 minuta dnevno, a aktivnosti bi trebale uključivati hodanje, penjanje, guranje predmeta, skakanje, igra s loptom i sl. Dijete u dobi od tri do pet godina trebalo bi biti aktivno do oko 2 sata dnevno i

biti uključeno u aktivnosti hvatanja i bacanja, skakanja i preskakanja, igrati lovice, voziti bicikl (s pomoćnim kotačima), vježbati ravnotežu (npr. stajati na jednoj nozi) i sl. Virgilio (2006) navodi malo drugačiju provedbu dnevnih aktivnosti. Izriče važnost kombiniranja strukturiranih fizičkih aktivnosti, oko 60 minuta dnevno i nestrukturiranih fizičkih aktivnosti, također oko 60 minuta dnevno. Kod djece od šest godina i starije zahtjeva se da razumiju igre s pravilima i u njima sudjeluju te da savladaju igre složenijih pokreta kao npr. koordinacija oko-ruka. Starija djeca trebala bi biti uključena u neku vrstu momčadskih sportova ili se baciti složenijim aktivnostima kao vožnja bicikla, plivanje, preskakanje konopca i dr. Za svu djecu se preporuča boravak na zraku.

6.6. Stjecanje navike kretanja

U ranoj dobi važno je djeci pomoći razviti stavove, uvjerenja i oblike ponašanja za koje smatramo da su primjerena u društvu i dobra, odnosno pozitivna te koja ih vode ka zdravom načinu života. Važno je odvojiti vrhunski sport od dnevne tjelovježbe, jer time što ćemo djecu učiti zdravim navikama i važnosti bavljenja sportom/tjelovježbom ne znači da od njih očekujemo da budu vrhunski sportaši - i to je važno da djeca znaju. Tjelovježba mora biti zabavna, a ne obaveza. Isto tako je važno istaknuti da djeca od dvije do šest godina nisu mentalno sposobna sudjelovati u nekom natjecateljskom ili momčadskom sportu. Također, djeca te dobi nemaju dovoljno razvijene motoričke sposobnosti.

6.6.1. Timski pristup

Kako bi kod djece postigli dugoročne zdrave navike, potrebna je suradnja između vrtića, obitelji i društvene zajednice. Obitelj, odnosno roditelji, su ključni dio tima te bi trebali biti uključeni u edukacije roditelja, sudjelovanje te aktivnostima koje se provode kod kuće. Kako bismo pomogli educirati roditelje možemo održati seminare, izvješćivati ih o aktivnostima koje djeca vole raditi, osigurati kutak za roditelje i sli. Roditelji mogu sudjelovati na način da predlože neke vježbe za dnevnu tjelovježbu, mogu pratiti djecu na igralištu tijekom igre, izraditi ili popraviti opremu i sredstva za održavanje tjelovježbi i sl. Aktivnosti koje se provode kod kuće su same po sebi jasne, roditelji i kod kuće djecu trebaju uključiti u fizičke aktivnosti - što znači da ukoliko roditelji žele kod djece steći zdrave navike i osigurati im lakši život, i oni moraju voditi takvu vrstu života što bi im na edukacijama svakako trebali napomenuti kako bi podigli svijest.

7. SEDAM KLJUČEVA AKTIVNOG POČETKA

Virgilio (2006) navodi sedam ključeva aktivnog početka: prilika za aktivnost, dnevna količina vježbanja, nove motoričke vještine, vlastiti izbor, uzori, nenatjecateljske aktivnosti, obiteljska druženja. Nenatjecateljske aktivnosti su važne jer djeci pružaju zabavu te ih uče kako je u fizičkoj aktivnosti najvažnije uživati. Ukoliko su izloženi igrama u kojima se suprotstavljaju jedni drugima shvatit će fizičku aktivnost kao načinom za natjecanje, a ne načinom za održavanje zdravlja i prilike za učenjem novih motoričkih vještina.

7.1. Aktivan početak

Većina preporuka i uputa za fizičku aktivnost se odnosi na školsku djecu i baš zato su napisane "Upute za aktivan početak" koji se odnosi ne dojenčad i djecu predškolske dobi. Ovo je izrazito važno jer sljedeći upute i preporuke, kod djece se stvaraju zdrave navike i sprječava se pretilost u adolescenciji i odrasloj dobi.

7.1.1. Dojenčad (0-12 mjeseci)

Dijete u dobi od rođenja do 12 mjeseci treba biti izloženo fizičkim aktivnostima. Naravno, aktivnosti su primjerene dobi, tako da dojenčetu treba biti omogućena tjelesna aktivnost u svrhu istraživanja okoline i razvoja vještina kretanja. Kada dijete nije u našim rukama, treba biti položeno na sigurno ali i prostrano mjesto u kojem će se nesmetano moći kretati. Roditelji ili skrbnici, osobe koje se brinu za malo dijete, moraju djetetu omogućiti aktivnosti prigodne za njegovu dob koje će pogodovati razvoju vještina kretanja.

7.1.2. Mališani (1-3 godine)

Djeca dobi od jedne do tri godine moraju biti izloženi tjelesnom aktivnošću najmanje sat i 30 minuta, od čega treba biti uključeno u strukturiranu fizičku aktivnost najmanje 30 minuta dnevno i u nestrukturiranu barem 60 minuta. Također, dijete ne bi smjelo mirovati (sjediti, ležati) dulje od 60 minuta odjednom osim kada spava. Djeci se treba omogućiti aktivnost koja pogoduje razvoju vještina kretanja te aktivnosti za izgradnju većih mišića (npr. penjanje na stepenice i dr.)

7.1.3. Predškolska djeca (3-6 godina)

Predškolska djeca također trebaju biti uključena u nestrukturiranu igru minimalno 60 minuta, i ne smiju mirovati dulje od 60 minuta, ali za strukturiranu igru se preporuča barem 60 minuta dnevno, a ne 30 kao kod mališana. Važno je osigurati tjelesne aktivnosti koje će pogodovati razvoju kompleksnijih pokreta i većih mišića.

7.2. Aktivnosti za učenje o zdravoj prehrani

U vrtiću se okolina stalno mijenja i unapređuje. Aktivnosti koje se provode, poticaji, unutarnji (i vanjski) prostor su konstantno pod okom odgojitelja i stručnog tima koji sežu ka najbolje uređenom prostoru kojeg djeca mogu maksimalno iskoristiti za razvoj svih sposobnosti. Međutim, u obiteljskim domovima je drugačije i roditeljima svakako trebaju savjeti o tome kako zainteresirati i okupirati svoju djecu jer time što se svaki dan spuštaju niz tobogan ne postizemo ništa osim dnevne potrebe za kretanjem. Roditelji mogu pronaći inspiraciju za provođenje aktivnosti u knjigama i na internetu i osigurati im život u kojem im zdrave navike osiguravaju kvalitetu života i uspjeh. Navodim dva primjera aktivnosti prepisanih iz knjige “Aktivan početak za zdrave klince, Virgilio 2006.”

7.2.1. Duga od hrane

Opis: Na jednoj kraju igrališta od vijača složite dugu. Jasno označite svaki dio duge bojama “žuto”, “crveno”, “zeleno” itd. Po ostalim dijelovima igrališta rasporedite sličice s primjerima hrane u raznim bojama.

Primjeri:

Žuto: bundeva, kukuruz, grejp, bamija, ananas, banana

Crveno: jabuka, brusnica, jagoda, crvena paprika, crveno grožđe, rajčica

Zeleno: grožđe, brokula, mahune, špinat, zelena jabuka, zelena salata

Na znak izviknite boju, Recite djeci da trče i uzmu neku hranu te boje, a zatim vrate do duge i sličice stave na mjesto koje je određeno za tu boju. Zatim izviknite drugu boju. Na kraju igre naglasite kako je krasna duga od zdrave hrane. “Danas ćemo za užinu imati nešto od crvenog (narezanu crvenu jabuku), žutog (narezanu bananu) i nešto od zelenog (grožđe) Dobar tek!”

Prilagodbe: Svaki put kada izviknete boju, promijenite i način kretanja. Neka djeca pokušaju skakutati, brzo trčati ili galopirati poput konja.

7.2.2. Vjeveričin poligon s preprekama

Opis: Zajedno s djetetom složite poligon s preprekama u dnevnoj sobi (ili dvorištu). Od krep oapira napravite vjeveričin rep. (...) Gurnite ga u stražnji dio hlača djeteta da je barem 30 cm repa vidljivo. Objasnite djeci da će oni biti vjeverice koje nose hranu u svoju duplju. Uzmite nekoliko dječjih igračaka i pravite se da su to žirevi i lješnjaci. (...) Pokažite djeci put kojim moraju ići.

1. Kroz veliku kutiju
2. Ispod dekice
3. Ispod klupe
4. Preko velikih jastuka
5. Ispod stola
6. U vjeveričinu duplju

Djeca moraju nekoliko puta prijeći put da bi skupila sve žirove. Ova aktivnost može se izvesti i na otvorenome, a poligon možete osmisliti uz pomoć vrtnog namještaja, opreme za igralište, plastičnih stolnjaka i grmlja.

8. MEDIJI I DIJETE

Moderno djetinjstvo je nezamislivo bez novih medija, televizije, mobitela, interneta i dr. koji se iz dana u dan nadograđuju i pružaju sve veći broj sadržaja. Istraživanja mnogih znanstvenika su pokazala da su djeca posebno osjetljiva od svog rođenja sve do šeste godine života iz razloga što njihov mozak nije razvijen u odnosu na druge organe, stoga moramo osobito pripaziti na njihovo okruženje. U prvih dvije godine života važna je interakcija roditelja, manipulacija objektima, kretanje okolinom i rješavanje problema, a sve je to ometano zbog neprikladne medijske izloženosti.

8.1. Neprikladna izloženost medijima

Važno je naglasiti da djeca starija od dvije godine mogu biti izložena medijskom sadržaju maksimalno 2 sata dnevno, a djeca mlađa od dvije godine ne bi smjela biti izložena uopće. Sami smo svjedoci da je današnja realnost daleko od preporuka. Ulice su pune mlađe djece s mobitelima u ruci koja gledaju crtiće, igraju igrice ili su izložena nekim drugim medijima. Kod školske djece, primarne negativne posljedice prevelike izloženosti su pretilost i agresivno ponašanje, ali kod predškolske djece posljedice su puno ozbiljnije. U toj dobi izazivaju cijeli spektar negativnih ishoda poput: straha, agresivnosti, poremećaja sna, poteškoća u učenju i dr. Također, isključuje se tjelesna aktivnost iz procesa učenja koja je ključna za razvoj kognitivnih procesa u djece.

8.2. Kontrolirana izloženost medijima

Ukoliko je izloženost medijima kontrolirana i planirana može pogodovati razvoju mnogih sposobnosti i vještina poput kreativnosti i prikljupljanja informacija. Djeca imaju mogućnost saznati nove informacije o mjestima i kulturama koja bi inače možda teško upoznala. Ukoliko su djeca izložena edukacijskim programima to pozitivno utječe na njihovu motivaciju, razmišljanje, korištenje kognitivnih strategija te razvoj vizualne i verbalne inteligencije. S obzirom da djeca imaju prirodnu želju za učenjem, htjeti će učiti i uz medije, ali prije svega moraju shvatiti svijet u kojem žive.

8.3. Ovisnost o internetu i računalu

U današnjem su svijetu računala, mobiteli i internet nezaobilazan dio života čovjeka i najčešće se koriste radi zabave i ispunjavanja slobodnog vremena. Ukoliko je dijete izloženo internetu i računalu bez ikakvog roditeljskog nadzora, lakše će se povući u svijet interneta i povećati rizik od stvaranja ovisnosti ili pak dodatno potaknuti razvoj slabih socijalnih vještina i povučenosti u sebe. Problem interneta i računala je taj što su nezaobilazni dio današnjice i djeci se svakako ne bi trebalo u potpunosti zabraniti korištenje ovakvih sredstava, ali zato je nužno držati se preporuka koji su ranije navedeni u ovome tekstu (maksimalno 60 minuta dnevno, a djeca do dvije godine ne bi trebala biti izložena uopće). Kako bismo smanjili rizik od stvaranja ovisnosti s djetetom od početka trebamo postaviti dogovor o tome koliko će dugo koristiti računalo ili mobitel. Također,

važno je da smo svjesni stranica koje djeca posjećuju ili igrice koje igraju i reagirati ako su takve stranice štetne ili neprimjerene. Za djecu predškolske dobi se svakako preporuča nadziranje djetetovog vremena provedenog ispred računala i komentiranje sadržaja na koje nailazi.

9. PRETILOST

Prekomjerna tjelesna težina je rezultat disbalansa između dnevnog unosa energije i tjelesne aktivnosti, odnosno suficit u kalorijskom unosu i nedovoljno bavljenje tjelesnom aktivnošću. Iako za pretilost postoji genetska predispozicija i neki drugi čimbenici na koje “nije moguće utjecati”, ipak je 95% slučajeva pretilosti uzrokovano nepovoljnim prehrambenim navikama i životnim navikama na koje je ipak moguće djelovati (Bralić i sur, 2012). U suvremenom svijetu spontana dječja igra je zamijenjena sjedenjem ispred televizije ili računala, a obiteljski kuhani obroci su zamijenjeni brzom gotovom hranom koja se podgrijava u mikrovalnoj pećnici. U SAD-u, prema nacionalnim istraživanjima zdravlja i prehrane pokazuje se kako je učestalost debljine i predškolske i školske djece sve veća, a ti podaci se ne razlikuju previše od onih iz Europe. Prema dostupnim podacima u Hrvatskoj je već u predškolskoj dobi oko 10% debele djece (Bralić i sur., 2012). Ovi alarmantni podaci se pod hitno trebaju smanjiti ukoliko za svoju djecu želimo kasniji zdrav i dug život bez zdravstvenih problema. Poznata je činjenica da su moždani i srčani udari vodeći uzroci smrti u današnjici, a njima prethode razne bolesti srčanožilnog sustava koje su uzrokovane upravo pretilošću. Osim fizičkih bolesti, pretilost često dolazi i s nizom psihičkih bolesti kao što je depresija. Pretila djeca se u školi često ismijavaju što im može smanjiti samopouzdanje i kasniji opći uspjeh u životu.

9.1. Prevencija

Kako bi se pandemija pretilosti smanjila potrebno je ulaganje u programe primarne, sekundarne i tercijarne prevencije. Primarna prevencija može se primijeniti i na cijelu populaciju, ne samo na osobe s prekomjernom tjelesnom težinom, a podrazumijeva stjecanje navike zdravog i aktivnog života. Kako bi se uvidjeli rezultati potrebno je mnogo vremena, ali su na kraju ti rezultati dugoročni. Sekundarna prevencija podrazumijeva

znanje stručnjaka (znanstvenih djelatnika) za prepoznavanje djece s većim rizikom za razvoj pretilosti. Takvoj djeci se češće prati tjelesna masa radi održavanja primjerene težine i sprječavanja nastanka mogućih bolesti. Na koncu tercijarna prevencija uključuje primjenu terapije radi smanjenja mogućih komplikacija kod pretilog djeteta te pokušaj smanjenja djetetove tjelesne težine. Za roditelje čiji je način života nezdrav, preporučuje se da barem vikendom provode aktivno i zdravo vrijeme sa svojim djetetom. Veliki pomak u prevenciji je taj što je zdrava prehrana danas ne jelovnicima mnogih vrtića.

9.2. Tjelesna aktivnosti u liječenju pretilosti

Smanjena tjelesna težina za 5-10% pogoduje smanjenju proizvodnje “lošeg” LDL kolesterola, smanjuje krvni tlak, poboljšava kontrolu razine šećera u krvi i dr. (Bralić i sur. 2012). Prilikom rješavanja problema pretilosti djeteta, osim manjeg unosa kalorija, potrebna je i tjelesna aktivnost. Ukoliko dijete prethodno nije bilo fizički aktivno, stručnjak kineziolog treba odrediti vrstu, intenzitet, trajanje i broj ponavljanja vježbi ili aktivnosti kako bi se postigli rezultati. Kako bi roditelji pomogli djetetu, umjesto “tjeranja” na trening visokog intenziteta, dijete je potrebno motivirati na promjenu životnog stila i pokušati iskorijeniti navike sjedilačkog načina života.

9.3. Anoreksija i bulimija

Bolesti anoreksije i bulimije sve su češće u adolescentnoj dobi ponajviše zbog izloženosti medijima koji promoviraju određene nerealne standarde ljepote. Naša je dužnost kao roditelji i odgajatelji da djecu naučimo zdravom načinu života. S obzirom da smo djeci primjer, ne smijemo promovirati zabludu da je zdravo tijelo nužno utegnuto, vitko tijelo bez trunca masti, pa makar to pričali nekome drugome - dijete će čuti. Zdravo tijelo i zdrav duh znači da se u svom tijelu osjećamo dobro, da se možemo kretati bez ikakvih problema, da imamo energije za obavljanje dužnosti i aktivnosti - kod djece trebamo podizati samopouzdanje i biti pozitivan uzor.

ZAKLJUČAK

Kako bismo ostvarili primarni cilj odgoja i obrazovanja djece, bitno je u djece od malena stvarati zdrave navike. Zdrava prehrana i tjelovježba se danas predstavljaju kao izazov i kao nešto teško što moramo raditi kako bismo što bolje izgledali - upravo takav stav trebamo "razbiti", a djecu (i roditelje) naučiti prednostima koje nam zdrav način života pruža. U suvremenom svijetu smo okruženi brojnim tehnološkim spravama koje nam olakšavaju život (npr. transport) te medijima koji nam primarno pružaju mnogobrojan izvor zabave. U današnjem svijetu ne smijemo zaboraviti djetetovu prirodnu želju za tjelesnom aktivnošću i trebamo ju što više poticati.

Provođenje slobodnog vremena mora biti pomno organizirano i izbalansirano za djecu kako bi ga što kvalitetnije iskoristila i razvila neka nova znanja i vještine, a usput kako bi im to vrijeme pogodovalo njihovu rastu i razvoju. Slobodno vrijeme mora uključivati odmor, neku vrstu zabave te razvoj osobnosti. Na razvoj osobnosti ponajviše utječe kvalitetno provođenje slobodnog vremena, a kod djece ne smijemo nikako poticati lijenost.

Obitelj ima najveću ulogu u razvoju djeteta stoga ih odgajatelji moraju poticati da svoje vrijeme s djecom kvalitetno provode, a ideje za aktivnosti mogu dobiti ili osobno od odgajatelja ili u raznim knjigama.

Važno je da djeci budemo uzor, da ih naučimo društveno prihvatljivom ponašanju te razvijemo dnevne navike koje će im pomoći u njihovom daljnjem razvoju i uspjehu u životu.

LITERATURA

1. Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T., Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology*, 37 (1), 21–31.
2. Andrijašević, M. (2000.). Slobodno vrijeme i igra. U M. Andrijašević (ur.) Zbornik radova, str. 7-14. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
3. Badrić, M., Prskalo, I. (2011.). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152 (3-4) 479 – 494.
4. Blažević, N. (2012.). Djeca i mediji - odgoj na “televizijski” način. *Nova prisutnost : časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, 10 (3). 479-493
5. Bralić, I. i sur. (2012.). Kako zdravo odrastati: Priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta. Zagreb, Medicinska naklada. 130-201 i 372-376
6. Findak, V., Prskalo, I. (2004.). Kineziološki leksikon za odgojitelje. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
7. Gavin M. L., Dowshen S. A., Izenberg N. (2007). *Dijete u formi*. Zagreb: Mozaik knjiga
8. Jirka Alebić, I. (2008.), Prehrambene smjernice i osobitosti osnovnih skupina namirnica. *Medicus*, 17 (1 Nutricionizam). 37-44
9. Jurakić, D., Heimer, S. (2012.). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: Pregled istraživanja. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Knežević, B. (2017.). Živimo li zdravo? Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 63(2). 135-147
11. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018.). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb, Znanje.
12. Prskalo, I., Horvat, V., Haski, M. (2014.). Play and Children’s Kinesiological Activities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 16 (1). 57-68
13. Radonić, M., Stričević, I. (2009.). Rođeni za čitanje: Promocija ranog glasnog čitanja djeci od najranije dobi. *Paediatrica Croatica. Supplement* 53 (1). 7-11

14. Sedlar, A., Boneta, Ž.(2012.). Obiteljsko slobodno vrijeme. *Dijete vrtić obitelj* 18(70). 14-15
15. Virgilio, S. J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince: Aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani. *Buševac, Ostvarenje.* 2-58, 80-124 i 150-152
16. Vučemilović, Lj., Vujić Šisler, Lj. (2007.). *Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjem vrtiću - jelovnici i normativi: Preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanje prehrane u dječjem vrtiću.* Zagreb, Hrvatska udruga medicinskih sestara.

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 onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)