

Kineziološke aktivnosti i prehrambene navike djece predškolske dobi

Pejaković, Matea

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:169174>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-10**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

MATEA PEJAKOVIĆ
ZAVRŠNI RAD

KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I PREHRAMBENE NAVIKE
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Petrinja, rujan 2021.

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

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Matea Pejaković

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Kineziološka aktivnost i prehrambene navike djece predškolske dobi

MENTOR: **Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

Petrinja, rujan 2021.

1. UVOD.....	1
2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST.....	2
2.1. DEFINICIJA I CILJ.....	2
3. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	3
3.1. Spontano vježbanje	3
3.2. Tematsko vježbanje.....	3
3.3. Jutarnje vježbanje.....	4
3.4. „Sat“ igre.....	4
3.5. Pokretna igra.....	5
3.6. Sat tjelesne i zdravstvene kulture	5
3.7. Sat sportskog/tjelesnog vježbanja (dječje igraonice, sportski klubovi)	6
4. STVARANJE PLANA I PROGRAMA	7
5. UTJECAJ KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE DJECE	8
5.1. PRETILOST.....	8
5.1.1. Rizici pretilosti u dječjoj dobi	9
6. NUTRIJENTI HRANE	10
6.1. PROTEINI.....	10
6.2. MASTI	10
6.3. UGLJIKOHIDRATI.....	11
6.4. VITAMINI I MINERALI.....	11
6.5. VODA	11
7. PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA	12
7.1. PRIMJER JELOVNIKA U GRADSKOM VRTIĆU	12
7.2. PIRAMIDE ZDRAVE PREHRANE	14
8. PREHRAMBENE NAVIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	15
9. ISTRAŽIVANJE	16
9.1. KONSTRUIRANJE PITANJA I REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	16
9. 2. ZAKLJUČAK ISTRAŽIVANJA	23
10. ZAKLJUČAK.....	23
11. LITERATURA	24

SAŽETAK

Redovita kineziološka aktivnost i zdrave prehrambene navike osiguravaju uredan rast i razvoj te štite organizam od razvoja pojedinih bolesti. Navika prema zdravim prehrambenim namirnicama stječe se još u predškolskoj dobi pa je stoga važno predškolsko razdoblje djece. Kod predškolske djece razlikujemo jednostavno i složeno vježbanje. U jednostavnije vrste tjelesnog vježbanja ubrajamo spontano, tematsko te jutarnje vježbanje.

Tijekom boravka djeteta u vrtiću najčešće se koristi jutarnje vježbanje (tjelovježba). U ovom radu biti će riječ i o stvaranju plana i programa kineziološke aktivnosti. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djece je vrlo pozitivan, no ukoliko se redovita kineziološka aktivnost izbjegava onda najčešće govorimo o pretilosti djece te hiperinzulinemiji. Pravilna prehrana vrlo je važna za razvitak djeteta. Zaslužna je za njegov mentalni, socijalni i emocionalni razvoj. Iako je važna cijeloga odrasloga života, posebno je bitna tijekom razvoja djeteta jer omogućava kostima, mozgu te drugim organima da mogu neometano obavljati svoje unutarnje procese. U prvih nekoliko djetetovih godina prehrana izravno utječe na raspoloženje, mogućnost koncentracije, oporost na bolesti te na količinu energije. Kako bi organizam i metabolizam uredno funkcionirali, potrebno im je šest nutrijenata (sastava hrane) koji nas čine zdravima, a to su: proteini (bjelancevine), masti, ugljikohidrati, vitamini i minerali i voda. Primjer dječjeg jelovnika je neizostavan dio na oglasnoj ploči svakoga vrtića. Pomoću njega roditelji imaju uvid u prehranu tijekom boravka u vrtiću.

SUMMARY

Regular kinesiological activity and healthy eating habits ensure orderly growth and development and protect organizations from the development of certain diseases. The habit of healthy food is acquired in preschool, so the preschool period of children is important. In preschool children, we distinguish between simple and complex exercise. Simpler types of physical exercise include spontaneous, thematic and morning exercise.

During the child's stay in kindergarten, morning exercise is most often used. This paper will also discuss the creation of a plan and program of kinesiological activities. The impact of physical activity on the health of children is very positive, but if regular kinesiological activity is avoided, then they most often talk about childhood obesity and hyperinsulinemia. Proper nutrition is very important for a child's development. She is credited with his mental, social and emotional development. Although it is important throughout adult life, it is especially important during a child's development because it allows the bones, brain and other organs to be able to perform their internal processes without interruption. In the first few years of a child's premature life directly affects the distribution, the ability to concentrate, resistance to disease and the amount of energy. In order for the body and metabolism to function properly, they need six nutrients (food composition) that make us healthy, and they are: proteins (proteins), fats, carbohydrates, vitamins and minerals and water. An example of a children's menu is an indispensable part of the bulletin board of every kindergarten. With its help, parents have an insight into nutrition during their stay in kindergarten.

Key words: kinesiological activity, eating habits, preschool children

1. UVOD

21. stoljeće obilježava „epidemiju“ debljine u razvijenim zemljama, dok se zemlje u razvoju i zemlje 3.svijeta suočavaju s problemom pothranjenosti i gladi. Debljina je tako postala jedan od vodećih javnozdravstvenih problema o kojoj stručnjaci vrlo jasno i otvoreno pričaju i pišu. Glavni uzroci pretilosti i debljine su: sjedilački način života, vrlo mala tjelesna aktivnost i kretanje, povećan unos masnih, slanih i slatkih namirnica, te vrlo velika izloženost stresu. Debljina i prekomjerna tjelesna težina dovode do vrlo ozbiljnih zdravstvenih problema te na taj način predstavljaju čimbenike rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa (tip I i tip II), zloćudnih tvorevina te bolesti mišićno-koštanog sustava. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2008) informira kako 1,6 milijardi osoba u svijetu starijih od 15 godina ima prekomjernu tjelesnu težinu. Veliki problem prekomjerne tjelesne težine pogađa i mlađu djecu pa se procjenjuje da u svijetu jedna petina djece do 5 godina ima prekomjernu tjelesnu masu.

Kako bi smanjili ovakve negativne trendove potrebno je redovito bavljenje sportom te nekom vrstom kineziološke aktivnosti. Prednosti redovite fizičke aktivnosti su: smanjenje rizika od preuranjene smrti, smanjenje rizika od dijabetesa, smanjivanje rizika od bolesti srca, unapređivanje psihičkog zdravlja i mnoge druge. Uz svakodnevnu fizičku aktivnost vrlo je važna i pravilna prehrana. U ranoj i predškolskoj dobi organizam djeteta je u aktivnom razvoju i rastu, te je podložan razvijanju i stvaranju navika od obitelji (bližnjih) i okoline. Ovaj rad bavi se kineziološkom aktivnosti te pravilnim prehrambenim navikama kod djece i odraslih osoba te najčešćim vrstama vježbanja u odgojno-obrazovnoj instituciji – vrtiću.

2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

2.1. DEFINICIJA I CILJ

Svjetska zdravstvena organizacija definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijevaju potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, putovanja, rekreacijskih aktivnosti te igre (WHO, 2020). Kineziologija primjenu svojih načela, principa, teorija i koncepcija nalazi u svakodnevnim aktivnostima i primijenjenim granama, te primijenjene grane su kineziološka edukacija, sport, kineziterapija i kineziološka rekreacija (Sporiš, Badrić, Prskalo, Bonacin 2013). Također, autori Prskalo i Sporiš (2016) navode kako je Mraković 1997.godine apostrofirao cilj kao kriterij za kineziološku aktivnost pri čemu se u unaprijeđenju zdravlja ogledaju primijenjene grane rekreacije, kineziterapije i edukacije u optimalnom razvoju i zadržavanju na što višoj razini ljudskih osobina, motoričkih znanja grana kineziološke edukacije i sposobnosti u sprječavanju pada pojedinih antropoloških značajki i motoričkih znanja kineziološke rekreacije, a u maksimalnom razvoju osobina i sposobnosti u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima grane sporta.

3. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

3.1. Spontano vježbanje

Spontano vježbanje kod djece provodi se samoinicijativno. Ovisno o interesu djeteta i mogućnostima prostorne ponude. Djeca se bez pitanja ljuljaju na ljuljačkama, klackaju na klackalicama, penju se na penjalice te tako istodobno razvijaju mnoštvo motoričkih sposobnosti. Trajanje nije određeno, a djeca se jednako spontano kako su započeli s aktivnosti jednako ju i završavaju. Tijekom ove vrste aktivnog vježbanja voditelj se ne uključuje i ne usmjerava započetu aktivnost (Neljak, 2009). Ukoliko je neka spontana tjelovježba prezahtjevna za dijete voditelj će ga prekinuti te ga usmjeriti na drugu primjereniju aktivnost. Ova vrsta aktivnosti je iznimno značajna za usavršavanje i razvoj motoričkih sposobnosti djece te za razvoj biotičkih motoričkih znanja jer osigurava veliku količinu kretanja. Treba naglasiti kako za sat tjelesne i zdravstvene kulture spontano vježbanje ne može biti zamjena. Također, spontano vježbanje bi se trebalo provoditi svakodnevno.

3.2. Tematsko vježbanje

Jedna planirana aktivnost djece rane i predškolske dobi odnosi se na tematsko vježbanje. Voditelj aktivnost provodi s djecom, najčešće na otvorenom zbog prostora i rekvizita. Zadaci su uglavnom motorički, jednostavniji za izvođenje te brojem ovise o kreativnosti voditelja. U tu skupinu motoričkih zadataka spada: trčanje za balonom, bacanje lopte preko visoko nategnutog užeta, bacanje lopti i košaru i sl. Nakon postavljanja i objašnjavanja zadatka voditelj kod većine aktivnosti prati i nadgleda vježbanje djece, a usmjerava ga u trenucima kada se pojavi potreba za tim zbog mogućnosti ozljeđivanja (Neljak, 2009). Ukoliko je zadatak za dijete pretežak, voditelj mu dodjeljuje zadatak u skladu s njegovim vještinama i sposobnostima. Tematski zadaci se razlikuju zavisno o dobi djeteta. U skupini 3-4 godine (mlađa dobna skupina) aktivnost najčešće traje 5-7 minuta dok u starijoj dobnoj skupini može potrajati 20-30 minuta (Neljak, 2009). Namjena tematskog vježbanja je različita, a najčešće se postavlja sa svrhom promjene aktivnosti ili aktivne pauze između standardnih programskih sadržaja rada s djecom.

Findak (1995) objašnjava metodičke organizacijske oblike rada, dijeleći ih na frontalni oblik rada, grupne oblike rada u koje spada rad u parovima, trojkama, četvorkama, paralelan oblik rada te individualan oblik rada. Tematsko vježbanje se može provesti kroz neke spomenute oblike rada kao što su rad u grupama, parovima, trojkama i četvorkama te individualno.

3.3. Jutarnje vježbanje

Jutarnje tjelovježbe su najčešći oblik tjelesne aktivnosti u ustanovama rane i predškolske dobi. Ono se organizira samo za srednju i stariju vrtićku skupinu, a provodi se neposredno prije doručka te traje 5-6 minuta za srednju skupinu, odnosno 6-7 minuta za stariju vrtićku skupinu (Neljak 2009). Za vrijeme jutarnjeg vježbanja djeca ne uče nove vježbe već one koje se primjenjuju moraju biti poznate. Sadržaji jutarnjeg vježbanja uključuju i sadržaje jednostavne igre, malih poskoka i skokova, hodanja te sporijeg trčanja. Cilj jutarnjeg vježbanja je stvaranja ugodnog ozračja i pozitivne atmosfere za aktivnosti koje će se odvijati toga dana. Poželjno je da se jutarnje vježbanje odvija na otvorenom (dvorišnom) prostoru, a ako se odvijaju u zatvorenom prostoru prozori trebaju biti otvoreni, a prostor prozračan i čist. U organizaciji oblika rada može se najčešće provoditi kroz grupni rad i frontalni rad.

3.4. „Sat“ igre

„Sat“ igre je organizacijska vrsta vježbanja koja se sastoji od nekoliko kratkih elementarnih igara ili od 2-4 tematske igre. Igra je najprirodniji, pa zbog toga i najznačajniji oblik aktivnosti djeteta predškolske dobi (Findak i Delija, 2001). Trajanje najčešće iznosi 15-20 minuta, a ovisno o dobnoj skupini djece voditelj odlučuje koliko igara će provesti na jednom „satu“ igre (Neljak, 2009). U ovom načinu vježbanja uočavaju se osnovne postavke sata tjelesne i zdravstvene kulture. Za početak se postavlja igra niže do umjerenog jačine cikličkog tipa, a zatim slijede postupno zahtjevnije igre. Posljednja igra u „satu“ igre treba biti niskog intenziteta s ciljem emotivnog i funkcionalnog smirivanja dječjeg organizma.

Metodički organizacijski oblici rada primjenjivi su na aktivnosti u vidu frontalnog, grupnog i paralelnog načina rada.

3.5. Pokretna igra

Pripovijedanjem voditelja u funkciji igre nastaje pokretna igra. Djeca imitiraju razna stvarna i izmišljena bića i likove. Ovakav oblik igre najčešće se pojavljuje u mlađoj dobnj i srednjoj vrtićkoj skupini. Za kvalitetan razvitak pokretne igre mora se istaknuti bitnost govora voditelja koji mora biti izražajan, voditelj bi morao biti uživljen u vođenje pokretne igre kao profesionalni glumac u kazalištu te mora moći modulirati glasom (Neljak, 2009). Djeca ne uče gibanja ili kretnje već ih izvode samoinicijativno i nitko ih, pa ni voditelj ne smije ispravljati. Vremensko trajanje može biti dulje ili kraće. Kako bi igra bila što uspješnija, voditelj mora primjenjivati riječi koje djeca već znaju, a one koje ne znaju treba prilagoditi dobi djece. Također bi voditelj trebao poznavati tekst koji prepričava. Oblik rada koji se može primijeniti u ovoj aktivnosti je frontalni način rada.

3.6. Sat tjelesne i zdravstvene kulture

U odgojno-obrazovnoj instituciji vrtiću sat tjelesne i zdravstvene kulture se provodi tijekom redovitog integriranog programa rada. Za mlađu dobnj skupinu njegovo trajanje iznosi 25 minuta, 30 minuta za srednju te 35 minuta za stariju vrtićku skupinu (Neljak, 2009). Odgajatelj u redovitom integriranom programu izvodi sat tjelesne i zdravstvene kulture te ga provodi dva dana u tjednu iako bi se trebao provoditi najmanje tri dana u tjednu. U uvodnom dijelu sata trebaju se naći sadržaji koji su poznati motorički zadaci iz „sata“ igara ili pokretnih igara koje su kraćeg vremenskog roka. U pripremnom dijelu sata odgajatelj zadaje opće pripremne vježbe iz jutarnjeg vježbanja s kojima su djeca već upoznata. Programski sadržaji koji su za svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture određeni planom i programom tjelesnog vježbanja provode se u glavnom A dijelu sata. Igra višeg intenziteta provodi se u B dijelu, a igra koja je nižeg intenziteta provodi se u završnom dijelu sata. Prilikom organizacije rada, moguće je primijeniti sve oblike rada.

3.7. Sat sportskog/tjelesnog vježbanja (dječje igraonice, sportski klubovi)

Ova složenija vrsta vježbanja ima velik značaj za djecu jer se upoznaju sa širom zajednicom djece što je presudno za pojačanu socijalizaciju (Neljak, 2009), a provodi se dolaskom (učlanjivanjem) djece u sportske klubove, naravno kada i ako dijete pokaže interes za određeni sport. Sadržaji sata tjelesnog vježbanja u potpunosti su usuglašeni s potrebama pojedinog programa tenisa, skijanja, plivanja itd. Struktura sata, a time svrha i obilježja pojedinih dijelova sata ista su kao kod sata tjelesne i zdravstvene kulture. Sat sportskog vježbanja u dječjim igraonicama i sportskim klubovima najčešće traje 60 minuta, no ovisno o vrsti sporta može trajati i 45min. U pravilu ovakva vrsta tjelesne aktivnosti provodi se s djecom od 4 godine pa nadalje. U ovoj vrsti tjelesne aktivnosti, mogu se primjeniti svi metodički organizacijski oblici rada.

4. STVARANJE PLANA I PROGRAMA

Izrada plana i programa sastoji se od tehnološki i logički međupovezanog niza postupaka (Neljak, 2009). Kreiranje plana i programa traži vrijeme i suradnju (Clark Brack, 2009). Za izradu plana i programa najprije se prikupljaju podaci o djeci i uvjetima rada koje provodi voditelj prije njegove izrade. Izbor svakog programskog sadržaja izravno ovisi o njegovoj stvarnoj provedivosti. Programiranje tjelesnog vježbanja ovisi o unutarnjim čimbenicima (kronološka dob, razina zrelosti i sposobnosti, zdravstveni status djece) te o vanjskim čimbenicima (mikroklimatski uvjeti i materijalna osnovna vježbanja). Prvi postupak je određivanje postavki plana i programa. Takve postavke upisuju se na samom početku. (Neljak, 2009). Cilj plana i programa određuje se objektivno i sveobuhvatno u ravnoteži s unutarnjim i vanjskim čimbenicima. Nakon cilja upisuju se zadaci plana programa, a njihova svrha je kvalitetna razrada. Sljedeći postupak u izradi plana i programa je izbor programskih sadržaja koji podrazumijeva navođenje popisa sadržaja koji će se provoditi u nekom određenom programu. U programske sadržaje spadaju materijalni uvjeti rada i namjena programa. Određivanje značaja nekog programskog sadržaja u suglasju s namjerom programa pripada vrjednovanju programskih sadržaja (Neljak, 2009). Postupak vrednovanja provodi se samo kod kinezioloških igara i kinezioloških motoričkih znanja. Sadržaji po satima tjelesnog vježbanja provode se tako da svi programski sadržaji moraju biti uvršteni u predviđene brojeve sati vježbanja.

Nakon izrade plana i programa pristupa se pisanju pripreme za svaki sat tjelesnog vježbanja. Broj ponavljanja te vrijeme trajanja moraju biti precizno isplanirani da točno ispunjavaju predviđeno vrijeme za pojedini dio sata tjelesnog vježbanja.

5. UTJECAJ KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE DJECE

Svakodnevne navike djece promijenile su se zbog „novijeg“ provođenja slobodnog vremena. Djeca i mladi velik dio vremena provode ispred malih TV ekrana, igrajući video igrice ili pak surfajući Internetom. Zbog takvih „aktivnosti“ najmanje vremena provode u igri s prijateljima na svježem zraku. Djeci jako nedostaje kretanje koje je pokretačka snaga svih vitalnih funkcija.

Razvoj djeteta, fizički rast, razvoj psihomotornog sustava, opće funkcionalne sposobnosti, sve to potiče kineziološka aktivnost koja je neophodna svakom živom biću. Navike je najjednostavnije formirati u ranoj i predškolskoj dobi pa bi tako kineziološku aktivnost djeci trebalo usaditi već u toj, najranijoj dobi. Djecu rane i predškolske dobi potrebno je od početka usmjeravati i navoditi na razne tjelesne aktivnosti. Vrlo često djeca sama pokazuju interes za sport, stoga ih je potrebno upoznati sa svim mogućnostima koje su roditeljima dostupne u toj sredini. Od najranije dobi važno je dijete usmjeravati prema izvođenju tjelesne aktivnosti, prvo kroz igru, a kasnije kroz razne sportske i kineziološke aktivnosti. Na takve načine borimo se protiv sjedilačkog načina života djece, stresa kojemu su izloženi te im omogućavamo duži, zdraviji, sretniji i opušteniji životni vijek. Za djecu tjelesna aktivnost trebala bi pobuditi osjećaje neopterećenosti, zadovoljstva te radosti. Također, kroz razne tjelesne aktivnosti djeca razvijaju potrebu za suradnjom među djecom sve dobi što pak dovodi do tolerancije i socijalizacije, koje djeci uvelike pomažu u raznim fazama života. Nacionalno udruženje za sport i tjelesni odgoj (2002) informira kako je upravo predškolska dob idealna za uspostavu zdravog i aktivnog načina života. Cilj ranog početka je pomoći djeci i mladima da razviju određene oblike ponašanja, stavove i uvjerenja koji će im pomoći da steknu temeljne vrijednosti o zdravom načinu života (Virgilio, 2006).

5.1. Pretilost

Pretilost i prekomjerna tjelesna težina u dječjoj dobi poprimaju sve veće razmjere. Prekomjerno nagomilavanje masnog tkiva dovodi do pojave pretilosti. Tako je pretilo dijete ono čija ukupna težina sadrži više od 32% masti kod djevojčica i više od 25% masti kod dječaka (Komnenović, 2006). Tijelo nagomilava masti povećanjem broja ili obujma masnih

stanica. To je bitno kako bismo mogli kontrolirati dječju pretilost, jer se masne stanice stvaraju uglavnom u dječjem uzrastu. 1997.godine Svjetska zdravstvena organizacija oglasila je uzbunu zbog pretilosti, službeno je proglasivši jednom od najvećih pošasti koje prijete čovječanstvu (Montignac, 2005). Važno je za shvatiti da je prekomjerna tjelesna težina veliki rizik za zdravlje ljudi. Pojedine bolesti izravno su povezane s pretilošću, primjerice dijabetes tipa II i kardiovaskularne bolesti. Također, brojna epidemiološka istraživanja pokazuju da debljina u djetinjstvu za čak 50% do 60% povećava rizik od prerane smrti u odrasloj dobi (Montignac, 2005). Dobro je poznato da pretilo dijete treba usvojiti dugotrajne promjene prehranbenih navika te se redovito baviti nekim oblikom tjelesne aktivnosti. Međutim, izvedba u praksi nije jednostavna te zahtijeva veliko znanje, motivaciju i potporu. Stoga ciljane, male i postupne promjene u prehrani i navikama vježbanja stvaraju veće izgleda za dugoročan uspjeh.

5.1.1. Rizici pretilosti u dječjoj dobi

Dječji uzrast, 21.stoljeća, nažalost obilježava sve češća pretilost. Osim genetskih faktora, učestalije je uzrokovana lošim prehranbenim navikama, počevši od neodgovarajućeg uvođenja dohrane u drugom polugodištu djetetova života, nekontroliranog konzumiranja slatkiša i grickalica, pa sve do nedovoljne tjelesne aktivnosti. U mnogim istraživanjima spominje se cijeli niz stanja koja su izravno povezana s pretilošću u djetinjstvu, a među njima su: poremećaji u radu žlijezda s unutarnjim izlučivanjem, respiratorne smetnje, ortopedske bolesti, kardiomiopatija, dijabetes tipa II, stvaranje žučnih kamenaca, pankreatitis, (Montignac, 2005).

6. NUTRIJENTI HRANE

Pravilno unošenje namirnica životinjskog i biljnog podrijetla opskrbljuje organizam svim potrebnim tvarima. U njih ubrajamo vodu, proteine, vitamine i minerale, ugljikohidrate, masti i prehrambena vlakna (Bralić, Armano, Buljan-Flander, DokoGuina, Drnasin, Čatipović, Ferek, Ivić, Joković Oreb, 2012). Nutrijenti se koriste kao izvori energije, pomažu u nastanku te popravku tkiva te reguliraju tjelesne procese.

6.1. *Proteini*

Proteini su vrlo važni za proizvodnju energije te za izgradnju i oporavak stanica. Sastavljeni su od aminokiselina, od kojih su neke esencijalne što znači da ih organizam ne može sam stvarati, već se moraju unositi hranom. Dobri izvori proteina su: meso, riba, jaja, sir, mliječni proizvodi, orasi, sjemenke (Komnenović, 2006). Uz vodu najvažnije su tvari u tijelu. Oni su najvažniji čimbenici u rastu i razvoju svih tjelesnih tkiva. Glavni su izvori tvari za izgradnju mišića, krvi unutarnjih organa, kose, krvi, noktiju kože, uključujući mozak i srce.

6.2. *Masti*

Masti su neophodne našem organizmu. Omogućuju nam toplinu, osiguravaju nam energiju, oblažu unutarnje organe i nužne su za moždane funkcije. Bebama i djeci potrebno je više masti nego odraslima. Postoje dva osnovna tipa masti koja je važno razlikovati jer na organizam djeluju sasvim različito. Prvi tip su zasićene masti koje većinom nalazimo u mesu, jajima, mliječnim proizvodima. Za dječju prehranu bolje su nezasićene masti koje se dijele u dvije skupine: mononezasićene i polinezasićene. Monozasićene masti nalazimo u orasima, maslinovom ulju dok polinezasićene nalazimo u ribljem ulju i biljnim uljima.

6.3. Ugljikohidrati

Najveći izvor energije daju nam ugljikohidrati. Poznajemo dva glavna oblika: jednostavni (šećer, med, slatkiši) i složeni (iz voća, povrća i žitarica). Rafinirani ugljikohidrati uzrokuju brzo stvaranje energije dok složeni ugljikohidrati osiguravaju dugotrajnu, sporo oslobađajuću energiju i znatno su bolji.

6.4. Vitamini i minerali

Vitamini su neophodni nutrijenti koje moramo uzimati putem hrane. Potrebni su nam u manjim količinama nego li masti, proteini i bjelančevine. Vitamini su nužni kako bismo ostali zdravi. Oni jačaju imunološki sustav, stvaraju energiju, uravnotežuju hormone, štite arterije te pridonose održavanju zdrave kose i kože. Dijelev se u dvije osnovne skupine: topljive u vodi (vitamini skupine B) te na one topljive u mastima (vitamini A, D, E, K).

Minerali su kemijski elementi koji su neophodni ljudskim bićima. Dijelimo ih na one koji su nam potrebni u većim količinama (magnezij, kalcij, fosfor, željezo) i na one koji su nam potrebni u manjim količinama (selen, cink, krom, mangan).

6.5. Voda

Voda je jedna od osnovnih uvjeta života i osnovni sastojak svakog živog bića. U prehrani djece voda ima značajnu ulogu. Ukoliko živom biću nedostaje vode organizam je dehidriran i umoran, a probava neredovita. Najbolji pokazatelj potrebe za vodom je osjećaj žeđi, no maloj djeci vodu trebamo nuditi često jer oni ne znaju tražiti, osobito ako je povećano gubljenje tekućine u organizmu (Komnenović, 2006).

7. PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA

Djeca zdrava i pravilna prehrambena iskustva iz odgojno-obrazovnih institucija najradije prenose u obiteljski dom, širu zajednicu i okolinu te tako postaju „ambasadori pravilne i zdrave prehrane“. Prehrana (jelovnici) u dječjim vrtićima pomno se planiraju, provode te kontroliraju prema zakonskim propisima Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi te prema energetske i nutritivnoj potrebi djece. Kod planiranja prehrane mora se voditi briga o dobi djeteta, dužini boravka djeteta u vrtiću te o godišnjem dobu. Najvažnije je daje prehrana u odgojno-obrazovnoj instituciji – vrtiću raznolika. Kada govorimo o ciljevima pravilne prehrane onda pod to podrazumijevamo razvijanje pravilnih prehrambenih navika od najranije dobi, unapređenje kvalitete prehrane s ciljem održavanja dobrog zdravlja i sprečavanja bolesti povezanih s načinom prehrane, usvajanje zdravih stilova življenja i pozitivnih stavova o očuvanju i unaprjeđivanju osobnog zdravlja. Neka od obilježja koja karakteriziraju prehranu u dječjim vrtićima su integralne žitarice i njihovi proizvodi, mliječni proizvodi, mahunarke, svježe domaće voće i povrće koje se nabavlja tijekom njihove sezone, lako probavljiva mesa te svježa začinska bilja. Dječji vrtići trebaju imati tri glavna obroka te dva do tri međuobroka. Glavne obroke karakteriziraju: riba, jaja, žitarice, povrće te lako probavljiva mesa, dok međuobroke karakteriziraju mliječni proizvodi, namazi te svježa i suha voća. Tijekom dana dijete treba popiti dovoljnu količinu tekućine, a napitci koji najbolje tome odgovaraju su voda te ne zaslađeni čajevi.

7.1. Primjer jelovnika u gradskom vrtiću

Jelovnik za sve dobne skupine u DV Trešnjevka

Doručak	Pirova krupica s posipom od tamne čokolade
Užina I.	Voće
Ručak	Pirjani svježi kupus s rajčicom, pečena svinjetina, restani krumpir, mješoviti kruh
Užina II.	Sendvič, limunada

<https://vrtic-tresnjevka.zagreb.hr/?id=9>

Tablica: Preporučene vrste namirnica po obrocima u dječjem vrtiću za djecu od 1-6 godina

VRIJEME OBROKA (sati)	OBROK	% DNEVNIH POTREBA	PREPORUČENE VRSTE NAMIRNICA ZA POJEDINE OBROKE za djecu od 1-6 godina
6.30-7.00	Zajutrak	10	Mlijeko sa žitnim pahuljicama ili topli mliječni napitak s pecivom ili keksima, voće, i sl.
8.30-9.00	Doručak	25	Mlijeko ili mliječni napitci, žitne pahuljice ili kruh, sir, mliječni namazi i namazi od ribe, mesne preradevine (naresci), jaja i voće. i
12.00-13.00	Ručak	35	Juhe, kuhano povrće ili variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žita, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.
15.00-15.30	Užina	10	Mliječni napitci, mlijeko sa žitnim pahuljicama, kruh, namaz, voće, prirodni voćni sok, slastice.
18.00-19.00	Večera	20	Kuhana lagana jela od povrća, krumpira i proizvoda od žita s mesom, peradi, ribom, jajima, sirom i sl, salate od svježeg povrća, žitarice s mlijekom ili fermentiranim mliječnim proizvodima, voće

<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/13990/Prehrana-u-djecjim-vrticima.html>

Svaki tjedan se izrađuju i pomno planiraju jelovnici za dječje vrtiće, a nalaze se na oglasnoj ploči vrtića gdje ih najčešće stavljaju zdravstveni voditelji ustanove. Jelovnici sadrže četiri obroka koja uključuju doručak, voćni međuobrok, ručak te užinu. Kako navode Bralić i

suradnici (2012) prosječna energetska potreba svakog djeteta razlikuje se s obzirom na njegovu tjelesnu masu, spol, tjelesnu aktivnost i dob. Za pravilan rast i razvoj dojenčadi nužan im je unos od oko 900 kalorija dnevno, dok djeci rane i predškolske dobi treba nešto više od oko 1000 kalorija svakog dana. Pravilna prehrana djece trebala bi sadržavati pet obroka dnevno. Takvu naviku djeca bi kasnije trebala usvojiti i primjenjivati u životu. Uz pravilnu i raznoliku prehranu važno je napomenuti kako je i tjelesna aktivnost neizostavan dio tog procesa.

7.2. Piramide zdrave prehrane



8. PREHRAMBENE NAVIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Prehrana mladih te predškolske djece mora biti raznolika te se obroci ne smiju preskakati. Zajutak je najvažniji obrok u danu, a najčešće ga konzumiramo sat ili dva nakon buđenja. U kontroli tjelesne težine zajutak ima najvažniju ulogu. Najprikladnija i najbolja hrana za taj obrok su integralne žitarice s mlijekom ili jogurtom te voća. Ona djeca koja konzumiraju pravilan zajutak kreativnija su, postižu bolje rezultate te imaju više uspjeha u rješavanju problema. Međuobroci najčešće trebaju biti voćni, a dobro je da sadržavaju jogurt ili mlijeko. Kalcij je vrlo važan jer je neophodan za rast i razvoj. Djeca bi u pravilu trebala jesti rijetko slastice i piti zaslaćerene napitke. Hranu je potrebno umjereno soliti, a masnu hranu izbjegavati. Najbitniju ulogu u stvaranju i održavanju prehrambenih navikama imaju roditelji i njihovi bližnji. Djeca, čiji se roditelji i ukućani pravilno i raznoliko hrane zasigurno će i kao odrasli zadržati takve navike. Ukoliko je to moguće, trebalo bi osigurati što više zajedničkih obroka. Hranu ne smijemo koristiti u svrhu nagrada ili kazni. Djeca bi kroz igru i različite radionice trebala učiti o kvaliteti pravilne prehrane i tjelovježbe jer se upravo tu postavljaju temelji za zdravu generaciju. Za započeti s učenjem o pravilnoj prehrani najjednostavnije se poslužiti piramidom zdrave prehrane.

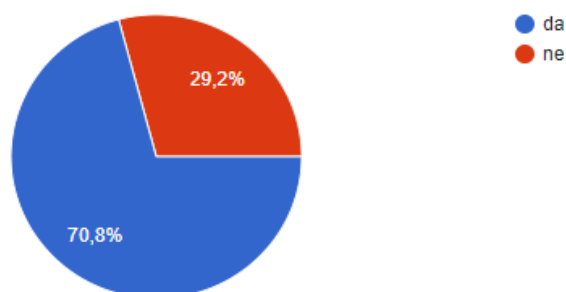
9. ISTRAŽIVANJE: Kineziološka aktivnost i prehrambene navike djece predškolske dobi

Istraživanje se provelo kroz 13 pitanja namijenjenim roditeljima. Anketi je prisustvovalo 48 osoba. Kroz anketu, roditelje se pitalo što misle o kineziološkoj aktivnosti u vrtićima te vježbaju li redovito kod kuće. Isto tako, od roditelja se očekivalo da odgovore na pitanja o prehrani u vrtićima te o edukaciji djece o zdravim namirnicama i raznolikoj prehrani. Ovo istraživanje se radilo u svrhu buđenja svijesti o redovitoj fizičkoj aktivnosti te o buđenju svijesti prema zdravoj i raznolikoj prehrani.

9.1. Konstruiranje pitanja i rezultati istraživanja

Održava li se u vrtiću Vašeg djeteta svakodnevna kineziološka aktivnost?

48 odgovora

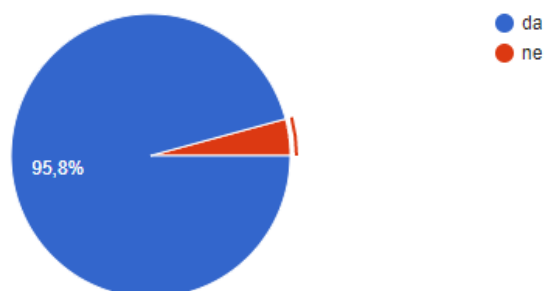


Grafikon 1, kineziološka aktivnost u vrtiću

Izvor: obrada autora, 2021

Vole li djeca sudjelovati u njoj (kineziološkoj aktivnosti)?

48 odgovora

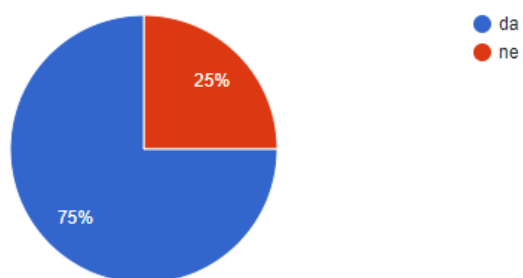


Grafikon 2, uživanje u kineziološkoj aktivnosti

Izvor: obrada autora, 2021

Da li ste Vi kao roditelj zadovoljni djetetovom prehranom i tjelovježbom u vrtiću?

48 odgovora

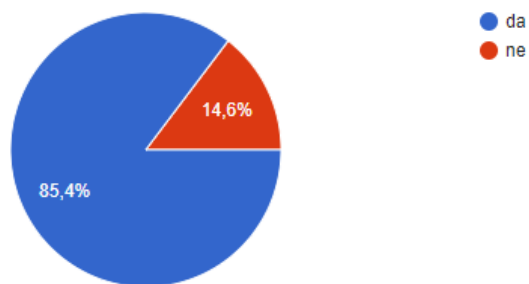


Grafikon 3, zadovoljstvo roditelje prehrane i tjelovježbe u vrtiću

Izvor: obrada autora, 2021

Smatrate li da je jutarnja tjelovježba nužna za djetetov rast i razvoj?

48 odgovora

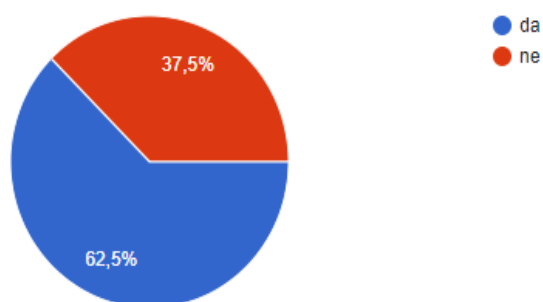


Grafikon 4, važnost djetetove tjelovježbe

Izvor: obrada autora, 2021

Vježbate li Vi sa svojom djecom kada nisu u vrtiću?

48 odgovora

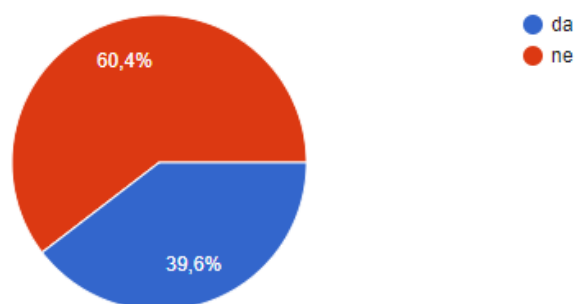


Grafikon 5, tjelovježba roditelja s djecom izvan odgojno – obrazovne ustanove

Izvor: obrada autora, 2021

Vježbate li redovito?

48 odgovora

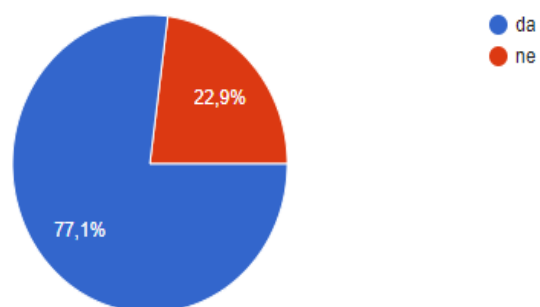


Grafikon 6, redovita tjeļovježba

Izvor: obrada autora, 2021

Gledajući jelovnik iz vrtića, jede li Vaše dijete raznoliko u vrtiću?

48 odgovora

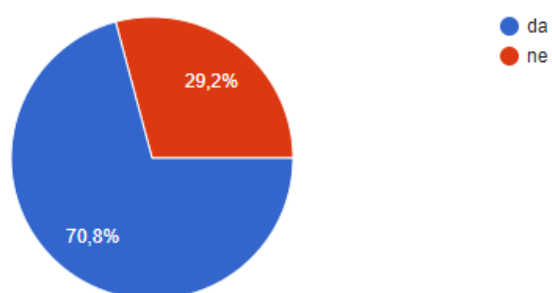


Grafikon 7, raznolikost prehrane u vrtiću

Izvor: obrada autora, 2021

Nalazi li se na jelovniku ravnomjeran omjer žitarica, mesa, voća i povrća?

48 odgovora

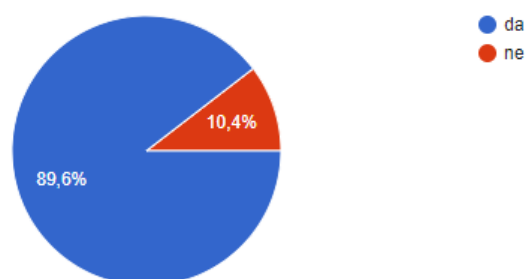


Grafikon 8, ravnomjeran omjer namirnica

Izvor: obrada autora, 2021

Mislite li da količina obroka zadovoljava potrebe Vašeg djeteta?

48 odgovora

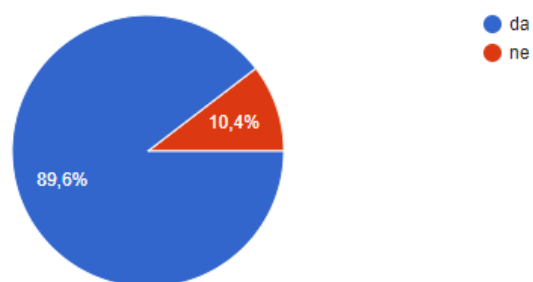


Grafikon 9, količina obroka

Izvor: obrada autora, 2021

Informirate li dijete o važnosti zdravih obroka?

48 odgovora

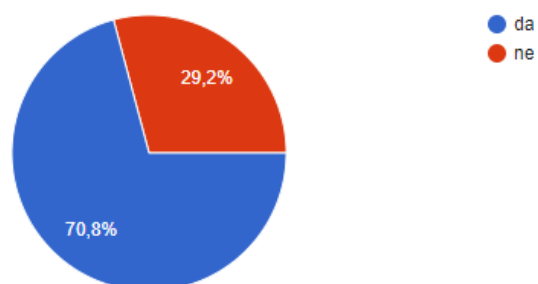


Grafikon 10, važnost zdravih namirnica

Izvor: obrada autora, 2021

Pokazuje li dijete inicijativu za konzumaciju zdravih namirnica kod kuće?

48 odgovora

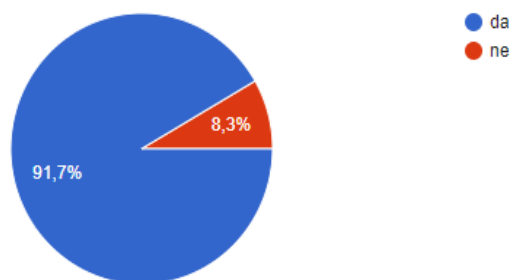


Grafikon 11, inicijativa za konzumaciju zdravih namirnica

Izvor: obrada autora, 2021

Educirate li dijete o štetnosti zaslađenih napitaka i prekomjerne konzumacije slatkiša?

48 odgovora

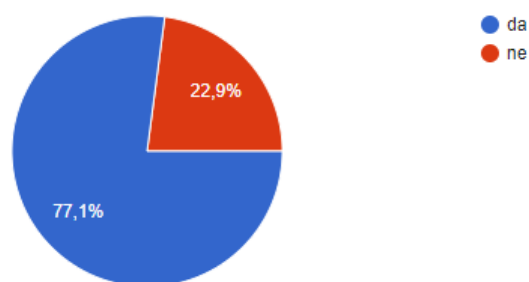


Grafikon 12, edukacija o zaslađenim napicima slatkišima

Izvor: obrada autora, 2021

Zna li Vaše dijete nabrojati 5 vrsta voća i 5 vrsta povrća?

48 odgovora



Grafikon 13, poznavanje voća i povrća

Izvor: obrada autora, 2021

9. 2. ZAKLJUČAK ISTRAŽIVANJA

Iz ovog istraživanja vidljiva je svjesnost roditelja kako bi se kineziološka aktivnost trebala svakodnevno provoditi te kako pokušavaju svojoj djeci usaditi zdrave prehrambene navike. Na temelju istraživanja vidimo da se kineziološka aktivnost u odgojno – obrazovnoj ustanovi – vrtiću provodi redovito te kako djeca uživaju u njoj. Velika većina roditelja zadovoljna je djetetovom prehranom i tjelovježbom u vrtiću. Također, prema mišljenju roditelja možemo vidjeti kako smatraju da je jutarnja tjelovježba nužna za djetetov rast i razvoj. Zanimljivo je kako većina roditelja vježba sa svojom djecom kod kuće. Roditelji smatraju kako se na jelovnicima njihove djece u vrtiću nalazi ravnomjeran odnos žitarica, mesa, voća i povrća te su svjesni kako djecu treba educirati o zdravim obrocima i namirnicama. Prema odgovorima roditelja zaključujemo da se slažu kada je u pitanju kineziološka aktivnost i zdrava prehrana.

10. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na sve dobne skupine, a posebice na djecu rane i predškolske dobi jer se u toj dobi usađuju neke od životno važnih navika. Opće poznato je da su djeca danas sve manje tjelesno aktivna, a to je i jedan od razloga zašto je pretilost sve zastupljenija. Nažalost, Hrvatsku nije zaobišao utjecaj tzv. zapadnjačkog načina života i prehrane te se stoga bilježi sve veća učestalost debljine u sve ranijoj dobi. Na pojavu debljine kod djece utječu različiti čimbenici, no najčešće se kao krivci za pretilost djece ističu prekomjeren unos energije te tjelesna neaktivnost. Tome pridonosi i gensko nasljeđe te razni utjecaji. Djecu treba poticati na svakodnevne tjelesne aktivnosti te im biti uzor kada govorimo o raznolikoj i pravilnoj prehrani. Najosnovnije navike djeca stječu upravo u predškolskoj dobi zato je od iznimne važnosti informirati roditelje i bližnje o raznovrsnoj prehrani. Djeca obroke nikako ne smiju preskakati, a stručnjaci preporučuju tri obroka te 2 ili tri međuobroka.

11. LITERATURA

1. Brack, J. (2009.) Učenjem do pokreta, kretanjem do spoznaje!. Zagreb: Ostvarenje.
2. Bralić, I sur., (2012.). Kako zdravo odrastati: Priručnik za roditelje o zdravlju i
3. bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta. Zagreb: Medicinska naklada.
4. Ćurin, K. i Mrša, R. (2012.) Procjena kakvoće obroka u predškolskim ustanovama grada Šibenika file:///C:/Users/Matea/Downloads/33_42_curin_mrsa.pdf
5. Findak, V. (1995.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga
6. Findak, V. I Delija, K. (2001.) Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip
7. Dječji vrtić Trešnjevka na adresi <https://vrtic-tresnjevka.zagreb.hr/?id=9> (23.08.2021.)
8. Dolgoff, J. (2012.) Crveno, zeleno, jedi ispravno. Zagreb: Školska knjiga.
9. Juul, J. (2007.) Hura! Idemo jesti! Zagreb: Naklada Pelago.
10. Komnenović, J. (2006.) Dječja prehrana. Zagreb: Naklada Nika.
11. Macht, J. (2005.) Moje dijete ne želi jesti. Zagreb: Ostvarenje.
12. Montignac, M. (2005.) Dječja pretilost. Naklada Zadro.
13. Neljak, B. (2009.) Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
14. Oz, M. i Roizen, M. (2014.) Vaše dijete od prvog plača do polaska u školu. Zagreb: Denona.
15. Pejak, V. (2008.) Igrom do zdravih navika .
16. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016.) Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga., Učiteljski fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
17. Svjetska zdravstvena organizacija na adresi <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (27.07.2021.)
18. Svjetska zdravstvena organizacija na adresi <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (02.09.2021.)
19. Vuori, I. (2004.) Tjelesna neaktivnost je uzrok, a tjelesna aktivnost lijek za glavne javnozdravstvene probleme na adresi. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=6845
20. Virgilio, S. (2009.) Aktivan početak za zdrave klince. Zagreb: Ostvarenje.

Izjava o izvornosti završnog rada

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