

# Pretilost djece predškolske dobi

---

**Radošević, Ivana**

**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:147:743155>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-30**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**IVANA RADOŠEVIĆ**

**ZAVRŠNI RAD**

**PRETILOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, 2021.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK U PETRINJI**

**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**ZAVRŠNI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Ivana Radošević

Mentor rada: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Tema završnog rada: Pretilost djece predškolske dobi

**Petrinja, 2021.**

## Sadržaj:

1. <a href="#">UVOD</a> .....	1
2. <a href="#">PRETILOST</a> .....	2
<a href="#">2.1. Primarna i sekundarna pretilost</a> .....	3
<a href="#">2.2. ITM kalkulator</a> .....	4
<a href="#">2.3. Uzroci pretilosti</a> .....	4
<a href="#">2.4. Posljedice pretilosti</a> .....	4
<a href="#">2.5. Prevencija pretilosti djece</a> .....	5
3. <a href="#">KADA SE TREBAMO ZABRINUTI</a> .....	6
4. <a href="#">ZDRAVA PREHRANA</a> .....	7
<a href="#">4.1. Poticanje prehrambenih navika</a> .....	7
<a href="#">4.2. Prehrana u dječjem vrtiću</a> .....	8
<a href="#">4.3. Piramida zdrave prehrane</a> .....	12
5. <a href="#">TJELOVJEŽBA</a> .....	13
<a href="#">5.1. Tjelovježba i aktivnosti u vrtiću</a> .....	14
<a href="#">5.2. Kako motivirati pretilu djecu</a> .....	14
6. <a href="#">INTEVJU</a> .....	18
7. <a href="#">ZAKLJUČAK</a> .....	22
<a href="#">LITERATURA</a> .....	23
<a href="#">PRILOZI</a> .....	24

## **SAŽETAK:**

U ovom radu će se govoriti o pretilosti djece predškolske dobi. Sve veći problem cijelog svijeta nije samo pretilost odraslih nego sve veći broj pretile djece od njihove najranije dobi. U radu će se definirati pojam pretilosti, uzroci pretilosti, isto tako govorit će se o prevenciji pretilosti te o tome kako pristupiti djetetu koje ima problema sa pretilošću i kako mu na najbolji mogući način pomoći.

Cilj ovog rada je približiti sam pojam pretilosti, naglasiti važnost ovog problema koji je sve češći pogotovo kod djece i mladih zbog ubrzanog načina života, naglasiti važnost uravnotežene i zdrave prehrane te tjelovježbe. U projektu buđenja svijesti o zdravom životu veliku ulogu igraju roditelji, vrtić te zdravstveni djelatnici koji bi svi zajedničkim snagama trebali poboljšati zdravstveno stanje djeteta. U radu su se koristili intervjui odgajatelja, roditelja i zdravstvene djelatnice koji su pokazali da je jako bitan dobar i suradnički odnos ovih triju čimbenika u djetetovom životu i odrastanju.

Odgajatelj svojom pristupačnošću i pozitivnim stavom mora biti podrška roditeljima. Zdravstveni djelatnik svojim znanjem o prehrani i svojim stručnim stavom. No najbitniji čimbenik u pokretanju zdrave prehrane i fizičke aktivnosti mora biti roditelj, jer su roditelji ti koje djeca kopiraju i rade isto što i oni sam.

Bitno je napomenuti da su majke od samog početka odgovorne za zdravstveno stanje vlastitog djeteta, kao i za vlastiti plan prehrane i kretanja, kako u trudnoći tako i u periodu nakon poroda. Užurbani život, brza prehrana, manjak tjelovježbe i nebriga za tijelo i psihu je upravo ono što je dovelo do velikog postotka pretile djece i to u predškolskoj dobi.

**Ključne riječi:** pretilost, rana dob, posljedice, problem, prevencija

## **ABSTRACT:**

In this thesis I will discuss the problem of obesity in preschool children. All over the world the problem of obesity is growing, not just in adults, but also young children. In my thesis I will define obesity, list its causes, and explain the best ways to prevent it as well as help children who are already obese. The goal of this thesis is to familiarize the reader with the problem of obesity, to explain the importance of this problem which affects more and more children and adolescents because of our fast paced way of life, and to emphasize the importance of a healthy and balanced diet as well as an active lifestyle. Parents, alongside with childcare and healthcare personnel, play a key role in the process of teaching children a healthy lifestyle, and they should all work together to improve the health of the child. In this thesis interviews with parents, childcare and healthcare workers were used, and they have shown that a good and collaborative relationship between these three factors is extremely important in a child's life as it grows up.

A childcare worker should provide support to parents with their open and positive attitude, and healthcare personnel should share their knowledge and expert opinions with them. However, the most important factor in leading a healthy lifestyle with a balanced diet and plenty of physical activity have to be the parents themselves, as they are the ones who children observe everyday and copy their habits.

It is important to note that mothers are responsible for their children's health from the very beginning, as they create their own menu and activity habits, in their pregnancy and in the postpartum period. A busy lifestyle, along with fast food and lack of physical activity, as well as a general negligence toward our body and mind have all led to a staggering percentage of obese preschool children.

**Key words:** obesity, early age, consequences, problem, prevention

## 1. UVOD

Pretilost kod djece predškolske dobi postaje sve veći problem. Pretilost se javlja zbog manjka pravilne i zdrave prehrane, neaktivnosti, nedostatka aktivnosti izvan doma. Zbog užurbanog života dolazi do sve većeg unosa soli i šećera kao posljedica toga što djeca jedu nezdravu i brzu hranu. (SZO, 2012)

Roditelji često djeci nude brzu hranu umjesto zdravog kvalitetnog obroka, voća ili povrća. Nadalje, djeca ne razlikuju hranu po tome je li ona dobra ili loša za njihovo zdravlje već po tome je li im hrana ukusna, fina, pa i zanimljiva. U današnje vrijeme sve je više lanaca brze prehrane koji su brži i lakši izbor za roditelje, umjesto stajanja za štednjakom nakon napornog radnog dana. No problem nije isključivo unos nezdrave hrane i biranje bržeg jelovnika, već i fizička neaktivnost. Sve više roditelja i djece bira sjedenje pred računalom, televizorom ili tabletom umjesto odlaska u prirodu ili park koji bi omogućio kvalitetan i zdrav život. U posljednje vrijeme možemo vidjeti da je u parkovima sve manje djece, da je sve manje lopti i rekvizita koji se koriste u igri, a sve je više mobitela i ostale tehnologije novoga doba.

## 2. PRETILOST

Nekad je debljina predstavljala ljepotu, zdravlje, plodnost dok danas pretilost predstavlja jedan od vodećih svjetskih problema. Pretilost je danas problem kod odraslih, ali se počinje javljati u jako ranoj dječjoj dobi. Pretilost nije samo problem izgleda, već sa sobom donosi mnoge zdravstvene probleme kao što su problemi sa srcem i krvnim žilama, dijabetes i mnoge druge kronične bolesti.

Jedan od većih javnozdravstvenih problema i izazova današnjeg društva jest pretilost koja je klasificirana kao bolest po 10. reviziji Međunarodne klasifikacije bolesti. Pretilost predstavlja i rizik za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti od kojih 90% ljudi obolijeva i umire u Republici Hrvatskoj (Musić Milanović, Lang Morović, Križan, CroCOSI, 2018/2019).

Pretilost je zapravo nakupljanje masnih naslaga u organizmu, njihovo taloženje koje dovodi do mnogih zdravstvenih i psihičkih problema. Za izračun pretilosti koriste se ove metode:

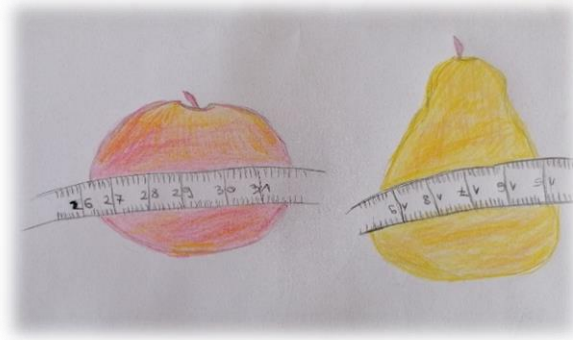
- Mjerenje opsega struka
- Mjerenje debljine kožnog nabora
- Određivanje indeksa tjelesne mase

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji pretilost kao veliki problem, još od prošlog stoljeća, počinje zauzimati sve više mjesta kao jedna od većih globalnih medicinskih tema (WHO, 2008). Prema tome pretilost je problem koji zahvaća svu populaciju, a ujedno je to problem o kojem se treba više pričati, pri čemu je najvažnije poticati ljude da se više kreću te zdravije žive.

Prema statističkim podacima u Sjedinjenim Američkim Državama broj pretjerano pretile populacije iznosi oko 65%-85% ukupnog stanovništva (WHO, 2008), dok u Republici Hrvatskoj taj postotak doseže 46% pretjerano uhranjene populacije te 11% pretile populacije (Jelšić i Koršić, 2014).

Posebno značajan i važan podatak je sve prekomjeran broj pretile djece. Suvremeni način života u kojem djeca biraju sjedilački oblik aktivnosti i rada dovodi do velikog postotka djece koja se bore sa pretilošću u predškolskoj dobi. Analizirajući prehrambene proizvode koji su namijenjeni djeci uvidjelo se da su to većinom rafinirani proizvodi puni masti i šećera te jako visoke kalorijske vrijednosti.





*Slika 1. Vrsta pretilosti prema raspodjeli masnog tkiva*

*Dostupno na:*

[file:///C:/Users/novak/Desktop/rusan\\_martina\\_pbf\\_2017\\_diplo\\_sveuc%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/novak/Desktop/rusan_martina_pbf_2017_diplo_sveuc%20(2).pdf)

Djeca koja imaju poteškoća s debljinom najčešće odrastu u osobe sa problemom debljine. Organizacija za ekonomsku suradnju i razvoj (OECD) je u svom istraživanju navela da će u narednih 30 godina u Hrvatskoj problem pretilosti smanjiti životni vijek za 3,5 godine. Zbog toga je ključno preventivno reagirati na vrijeme u najranijoj dobi kako bi se zaustavio trend prekomjerne pretilosti. Zbog toga je Europska komisija donijela Europski akcijski plan za pretilost u djetinjstvu za vremensko razdoblje od 2014. do 2020. Cilj samog akcijskog plana jest smanjiti problem pretilosti kod djece, a potom i odraslih do 2025. godine. (CroCOSI, 2021)

### *2.1. Primarna i sekundarna pretilost*

#### **PRIMARNA PRETILOST**

Primarna pretilost je pretilost u kojoj se gomilaju masti u organizmu te je to uglavnom glavni i vodeći problem. Oko 97% djece se susreće sa ovim oblikom pretilosti. Tu dolazimo do onih ključnih problema nezdrave prehrane i neaktivnosti. Sama djeca nisu ni svjesna koliki je to problem dok ne dođu u određenu dob shvaćanja samih sebe. Zato trebaju na vrijeme intervenirati prvenstveno roditelji, zatim vrtić skupa sa ostalim zdravstvenim ustanovama. Time bi se smanjio ovaj problem. (Bralić, Jovančević, Grgurić i Predavec, 2010)

## SEKUNDARNA PRETILOST

Sekundarna pretilost je vrsta pretilosti gdje je simptom neke druge bolesti debljina. Sekundarna pretilost je zabilježena kod 3% populacije. U tom slučaju se najčešće radi o smanjenoj količini hormona rasta, Prader Wilijeovom sindromu, hipotireozu, ozljedi glave, tumorima hipotalamusa, infekcijama živčanog sustava. (Krželj, 2004)

### *2.2. ITM kalkulator*

Indeks tjelesne mase ili ITM je okvirna mjera stanja uhranjenosti kod opće populacije, odnosno opći pokazatelj debljine i pretilosti. ITM prikazuje odnos težine i visine ali ne uzima tjelesnu građu pojedinca. Kao primjer imamo bodybuildere kod kojih je visok ITM indeks i velika tjelesna masa pa ih ne stavljamo u kategoriju pretilih osoba. Zato ITM ne može biti dobro mjerilo i pokazatelj pretilosti odnosno zdravlja, ali odlično služi za statističke svrhe kojima se želi pokazati postotak uhranjenosti i debljine. Također same ITM tablice služe za liječničke svrhe u kojima liječnici otkrivaju koja su djeca pretila, a koji su u dobroj poziciji da to postanu. (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2007)

### *2.3 Uzroci pretilosti*

Pretilost može biti genetski naslijeđena. Također imamo statistički evidentiran podatak gdje u 40% slučajeva dijete kojem je barem jedan roditelj pretio ima veliku šansu i sam takav postati. U slučajevima gdje su oba roditelja u skupini pretilih osoba taj postotak se udvostručuje te raste na visokih 80% (Montignac, 2005).

Drugi uzrok pretilosti jest loša prehrana samih roditelja i njihove navike. Osim krivih prehrambenih navika i krivog unosa hrane bez navika provođenja bilo kakvog oblika aktivnosti postoje i genetski poremećaji koji mogu dovesti do prekomjerne tjelesne težine, ali takav oblik pretilosti je puno rjeđi (Rojnić Putarek, 2018).

### *2.4 Posljedice pretilosti*

Svi znamo da je pretilost sve veći problem, ali ne samo ona već i brojne druge bolesti odnosno posljedice koje ona vuče za sobom. Kako se iz godine u godinu povećava broj pretile djece predškolske dobi tako su se počela raditi istraživanja ne samo da se otkrije koji je okidač sve većeg broja pretile djece, već i koje su same posljedice za njih ali i hoće li se one reflektirati na neke bolesti u budućoj starosti te djece. Pretilost je veliki problem ali vuče veli broj ostalih bolesti kao što su problemi sa disanjem, povećani krvni tlak, problemi sa žučnim kamencem, dijabetes tipa II, problemi sa kostima i zglobovima (Montignac, 2005).

Druga posljedica pretilosti se odnosi na psihičko stanje same djece. Djeca su sve više izložena maltretiranju i omalovažavanju, a pogotovo se to odnosi na djecu koja su pretila. Samim time to se odražava na njihov stav prema samom sebi, pada samopouzdanje te nastupa depresija te se dijete kao takvo samo još više povuče u sebe (Cornette, 2008).

Brojna istraživanja pokazuju da pretilost u predškolskoj dobi dovodi do rane smrti u odrasloj dobi pogotovo kod muškaraca (Montignac, 2005). Zbog toga bi trebalo više osvijestiti roditelje, institucije vrtića, škole, zdravstvene ustanove i mnoge druge na ovaj jako veliki i ozbiljan problem. Pretilost nije samo problem onoga što vidimo izvana, fizički izgled, već treba bolje istražiti koje posljedice ostavlja na psihičko stanje djeteta i njegovo unutarnje stanje.

### *2.5. Prevencija pretilosti djece*

Pretilost je problem u kojem 80% djece koja su pretila u predškolskoj dobi to vuče do svoje starosti, zato treba na vrijeme djelovati i intervenirati. Jako važan čimbenik u tome svemu jest okolina u kojoj se dijete nalazi, buđenje svijesti o ozbiljnom i velikom problemu samih roditelja, uvođenjem zdrave hrane u vrtiće i škole te pričanje o tome u javnosti (Rojnić Putarek, 2018).

Kod djece vodeću ulogu o zdravoj prehrani imaju roditelji koji bi trebali naučiti dijete i stvoriti mu temelje i znanje o zdravoj prehrani. Biti pravi primjer svome djetetu je ključno jer svi znamo da djeca od svega najviše vole oponašati odrasle, a tu onda roditelji nastupaju kao odličan primjer za kopiranje. Osim toga, djeca koja su dojena u manjem su riziku za postati pretila od djece koja su na dohrani odnosno “umjetnom” mlijeku (Montignec, 2005).

Velika je uloga roditelja što također navode Medanić i Pucarín-Cvetković (2012) koji kažu da je dokazano da su roditelji pokretači svega. Uvođenjem zdravih navika i bavljenja sportom samoj djeci su glavni primjer i pokretači za življenjem zdravog i kvalitetnog života, te bavljenja sportom i raznim aktivnostima. Prehrambene navike kao i sve ostale navike stječu se u najranijoj dobi djeteta. Zato treba reagirati pravovremeno i ispravno za dobrobit naše djece.

### **3. KADA SE TREBAMO ZABRINUTI**

Pretilost je veliki problem koji se ne bi trebao zanemariti i razumljivo je što se kod roditelja i djece stvara velika zabrinutost. Problem je veći ako se pretilost javi prije šeste godine djetetova života, odnosno ako nastupi prije prirodnog obrata tjelesnih masnoća. Ako obrat nastupi ranije veće su šanse da dijete bude pretilo i postane sklonije debljanju te mu se to reflektira i na kasniju dob.

U mnogim slučajevima pretile djece je došlo do obrata u metabolizmu tjelesnih masnoća prije navršenih šest godina života. U ovakvom slučaju moramo biti svjesni toga da pretila djeca brže sazrijevaju. Kod djevojčica se može pojaviti ranija menstruacija te ranije sazrijevanje i ulazak u pubertet što još više otežava situaciju. Zato roditelje treba educirati i sami roditelji trebaju pratiti rast i razvoj vlastitog djeteta kako ne bi došlo do daljnje realizacije objašnjene situacije. Pratiti, učiti i na vrijeme zaustaviti svaki oblik vidnog debljanja i prejedanja je dobar kamen temeljac za to da dijete izraste u emocionalno i tjelesno zdravu osobu. (Montignac, 2005)

## 4. ZDRAVA PREHRANA

Zdrava i uravnotežena prehrana je preduvjet za pravilan razvoj i rast djeteta. Djeca se razvijaju intelektualno, tjelesno, fizički i emocionalno, a odrasli moraju biti svjesni koliko je važna pravilna prehrana za njihovo napredovanje. Također inzistiranje na zdravoj i uravnoteženoj prehrani je odličan preduvjet za smanjenje kroničnih i ostalih bolesti u kasnijoj dobi. Djeci treba ponuditi raznovrsnost namirnica, ali u relativno jednakim količinama. Naravno treba gledati da raspodjela bude veća na voću i povrću, a manja na namirnicama koje su pune masti i šećera, no ni njih se ne smije u potpunosti isključiti iz jelovnika. Najbolji način za uvođenje zdrave prehrane u jelovnik jest da ih mi kao roditelji uključimo u biranje zdravih namirnica. Smanjujući nezdrave namirnice dijete će samo posegnuti za slatkom zamjenom kao što je neka voćka umjesto sladoleda. Uživajući u tom kolektivnom odnosu djeteta, roditelja, vrtića pa kasnije i škole uspjeh je zagarantiran.

Kod razvijanja navika o samoj prehrani Gavin i sur. (2007) su naveli što je dobro i poželjno, a što nije u provođenju samog plana o zdravoj prehrani. Ako dijete izrazi želju da je gladno u tome ga se ne smije sputavati i propitkivati ga: „Što nisi već jeo?“, „To zato jer ti je dosadno.“ i dr. Djetetu treba biti podrška i sudjelovati skupa sa njim u pronalasku novih okusa i tekstura različite hrane.

### *4.1. Poticanje prehrambenih navika*

Kao najbolji primjer poticanja prehrambenih navika navodimo Gavina i sur. (2007) koji su objasnili što je dobro i korisno, a što treba izbjegavati kada je u pitanju poticanje prehrambenih navika. Važno je djecu poticati, a ne im braniti da nešto probaju. Važno je uvesti u dječji jelovnik kvalitetan izbor voća, povrća i cjelovitih žitarica. Također ne treba braniti djetetu da jede ako je ono već jelo. Isto tako djecu treba naučiti da postoji pet obroka u danu, tri su glavna (doručak, ručak i večera), te dva međuobroka. S djecom bi trebalo, bez obzira koliko to bilo brže i ponekad ukusnije, izbjegavati prečeste odlaske u restorane brze hrane jer time stvaramo pogrešnu sliku pravilne prehrane kod djeteta. Dijete koje je već naviklo na jelovnik brze i gotove hrane, te mu je to učestala pojava, teže će se naviknuti na neki pravilan i zdrav obrok i jelovnik što opet dovodi do problema psihičkog stanja djeteta stvarajući mu stres i nelagodu na koju se on nije navikao na vrijeme.

### 4.3 Prehrana u dječjem vrtiću

Prehrana u dječjem vrtiću je jako važna pogotovo u jasličkoj skupini. Treba razmišljati o uvođenju kvalitetnih i zdravih namirnica u dječji jelovnik sa znanjem da se unese dovoljna količina bjelančevina, masti, ugljikohidrata, vitamina, minerala i ostalog. Program Ministarstva zdravstva navodi i preporuča se točan broj obroka, vrijeme serviranja, dnevni unosi energije i raznih nutrijenata te unos različitih i bogatih skupina namirnica. Za uključenje zdrave prehrane trebaju osim odgajatelja i vrtića biti uključeni nutricionisti, ali i roditelji. Također zdrava prehrana u vrtiću i raspodjela samih obroka se ne bi trebala pretjerano razlikovati od jelovnika kojeg djeci spravljaju roditelji. Zato postoji tabela vremena i namirnica koje dijete konzumira tokom boravka u vrtiću.

VRIJEME OBROKA	OBROK	% DNEVNIH POTREBA	PREPORUČENE NAMIRNICE ZA POJEDINE OBROKE- djeca od 1 do 6 godina
6.30-7.00	Zajutak	10	Mlijeko sa pahuljicama, voće, topli napitak i sl.
8.30-9.00	Doručak	25	Mlijeko, mliječni napitci, žitarice, mliječni namaz, jaja, voće i sl.
12.00-13.00	Ručak	35	Juhe, kuhano povrće, varivo od povrća, meso, riba, krumpir, salate, voće i dr.
15.00-15.30	Užina	10	Namaz, kruh, mliječni napitci i žitarice, prirodni voćni sok i sl.
18.00-19.00	Večera	20	Lagana kuhana jela od povrća sa mesom, peradi, ribom i sl., salata od svježeg povrća, žitarice sa mlijekom i sl.

Tablica: Preporučene vrste namirnica u vrtiću u dobi od 1 do 6 godina

*Slika 2. Jelovnik DV "Pčelice", Dubrava, Grad Zagreb*

<p>Ponedjeljak, 30.08.2021.(59)</p> <p>DORUČAK: Pšenična krupica s posipom od kakaa</p> <p>UŽINA 1: Voće</p> <p>RUČAK: Varivo od boba i leće sa svinjetinom, pšenični polubijeli kruh</p> <p>UŽINA 2: Kiflice sa šunkom i sirom, prirodno cijeđeni sok od jabuke</p>
<p>Utorak, 31.08.2021.(60)</p> <p>DORUČAK: Raženi kruh, domaća pileća pašteta, čaj / riža na mlijeku (mlađe jaslice)</p> <p>UŽINA 1: Voće</p> <p>RUČAK: Juha od rajčice, pohana puretina, pirjane tikvice, krumpir s peršinom, raženi kruh</p> <p>UŽINA 2: Kukuruzni kruh, kiselo mlijeko</p>
<p>Srijeda ,01.09.2021.(61)</p> <p>DORUČAK: Kukuruzne pahuljice s bijelom kavom</p> <p>UŽINA 1: Voće</p> <p>RUČAK: Varivo od kelja s junetinom, pšenični polubijeli kruh</p> <p>UŽINA 2: Kolač od rogača i jabuke</p>
<p>Četvrtak,02.09.2021.(62)</p> <p>DORUČAK: Raženi kruh, namaz od svježeg sira, čaj / miješane žitne pahuljice (mlađe jaslice)</p> <p>UŽINA 1: Voće</p> <p>RUČAK: Krem juha od carskog povrća, lazanje s puretinom, salata od svježih krastavaca s jogurtom</p> <p>UŽINA 2: Sendvič, limunada</p>
<p>Petak,03.09.2021.(63)</p> <p>DORUČAK: Prosenka kaša s posipom od tamne čokolade</p> <p>UŽINA 1: Voće</p> <p>RUČAK: Juha od kopra, iverak s kukuruznom krupicom i povrćem, zelena salata s radičem, pošenični polubijeli kruh</p> <p>UŽINA 2: Pecivo sa zrnjem, jogurt probiotik</p>

Jelovnik Dječjeg vrtića "Pčelice", Dubrava, Grad Zagreb. Dostupno na <http://www.vrtic-pcelica.zagreb.hr/default.aspx?id=9>

Datum pristupa: 30.08.2021. godine

U jelovniku vrtića “Pčelice” može se uvidjeti da se koristi raznovrstan spektar voća i povrća, zdravih žitarica kao što je raženi kruh, kukuruzni kruh, proso. Vidi se da se nisu bazirali samo na ručku već je cijeli jelovnik napravljen tako da se djeci upotpuni cijeli dan te napravi ravnoteža sa namirnicama koje su zastupljene. Jelovnik je napravljen kvalitetno i pomno odabrano prema onome što se može vidjeti u tablici.

PONEDJELJAK,	30.8.2021.
DORUČAK: kukuruzni kruh, sirni namaz, kakao	
RUČAK: juha od celera i mrkve, tjestenina s mljevenim mesom, miješana salata, sladoled	
UŽINA: kruška	
VEČERA: kukuruzni kruh, sirni namaz, kakao	
UTORAK,	31.8.2021.
DORUČAK: polubijeli kruh, pureći narezak, tekući jogurt	
RUČAK: varivo od korabe i krumpira s piletinom, kruh, banana	
UŽINA: kolač od jabuke, mrkve i cimeta	
VEČERA: polubijeli kruh, pureći narezak, tekući jogurt	
SRIJEDA,	1.9.2021.
DORUČAK: crni kruh, maslac, sir trapist, mlijeko	
RUČAK: varivo od graška s junetinom, kruh, marelica	
UŽINA: jabuka	
VEČERA: crni kruh, maslac, sir trapist, mlijeko	
ČETVRTAK,	2.9.2021.
DORUČAK: polubijeli kruh, namaz od slanutka, kakao	
RUČAK: juha od povrća, rižoto s puretinom, kruh, zelena salata, kruška	
UŽINA: nektarina	
VEČERA: polubijeli kruh, namaz od slanutka, kakao	
PETAK,	3.9.2021.
DORUČAK: polubijeli kruh, namaz od tunjevine, bijela kava	
RUČAK: kupus u rajčici sa svinjetinom, kruh, jabuka	
UŽINA: banana	
VEČERA: polubijeli kruh, namaz od tunjevine, bijela kava	

Slika 3. Jelovnik DV “Ivane Brlić Mažuranić”, Slavonski Brod



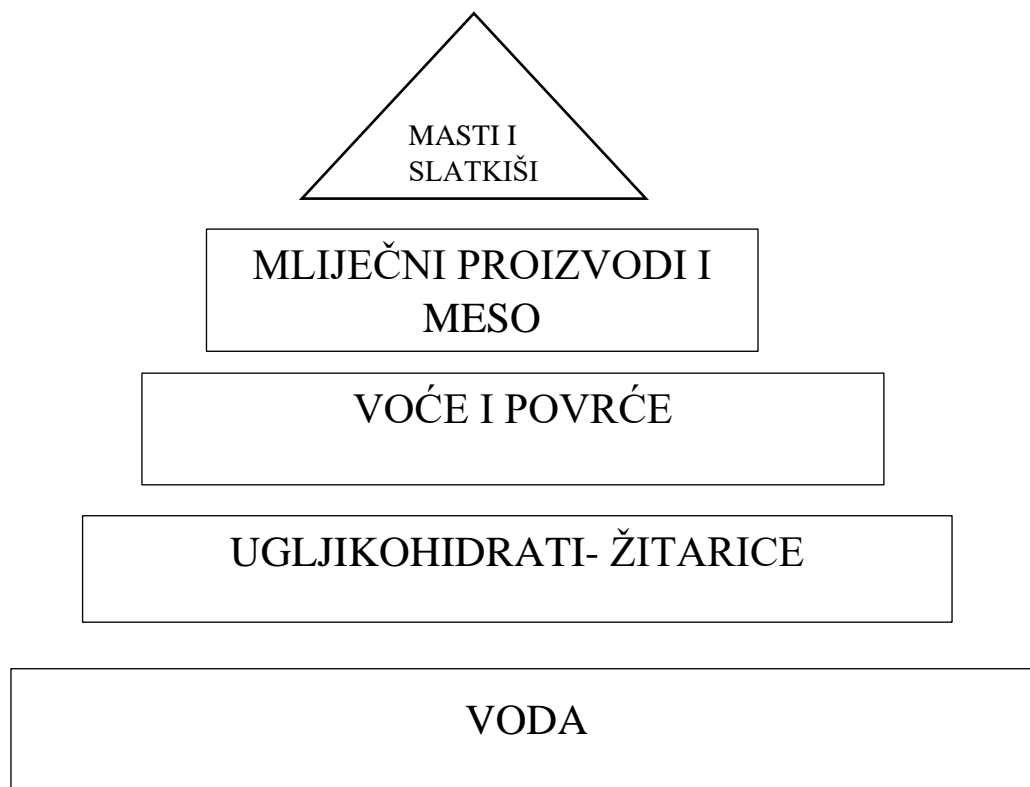
Jelovnik Dječjeg vrtić “Ivane Brlić Mažuranić”, Slavonski Brod. Dostupno na <https://www.djecji-vrtici-sb.hr/index.php/roditelji/jelovnik>

Datum pristupa: 30.08.2021. godine

Na temelju ova dva jelovnika, može se uvidjeti da kod jelovnika Dječjeg vrtića “Ivane Brlić Mažuranić” iz Slavanskog Broda nema nekih pretjeranih razlika u usporedbi sa jelovnikom Dječjeg vrtića “Pčelice” iz Zagreba. Jedina možda primjetna razlika je u tome što u jelovniku DV “Ivane Brlić Mažuranić” koriste neke bazne grahorice dok je to kod DV “Pčelice” malo bolji spektar grahorica i žitarica.

#### 4.4 Piramida zdrave prehrane

Piramida zdrave prehrane u sebi sadrži sve namirnice, biljnog i životinjskog te mineralnog porijekla. Svojom raspodjelom nas uči kako pravilno i u kojoj količini što jesti. Unosom raznovrsne i bogate hrane u naš organizam pružamo tijelu hranjive i zdrave tvari koje su mu potrebne za pravilan razvoj i rast, a u kojoj količini što treba uzeti nam služi piramida zdrave prehrane. Piramida se sastoji od 4 kata, a u sebi sadrži svih 6 skupina namirnica. Na samom dnu kao temelj zdrave prehrane nalaze se žitarice (riža, zob, kruh, tjestenina i dr.), zatim ga slijedi voće i povrće, te mlijeko i mliječni i mesni proizvodi te na samom vrhu su masti i šećeri koje bi za pravilnu i zdravu prehranu trebalo što više izbjegavati i zamijeniti ih zdravim namirnicama.



Slika 4. Prikaz piramide zdrave prehrane

Dostupno na: <https://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/>

## 5. TJELOVJEŽBA

Tjelovježba i tjelesna aktivnost ključne su u ranoj fazi razvoja djeteta jer se u tom periodu može još utjecati na djecu i naučiti ih zdravim i redovitim tjelesnim aktivnostima. Također temelj za pravilan rast i razvoj djetetovih mišića i njihovu kvalitetnu funkciju jest tjelovježba.

Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na:

- koordinaciju
- razvoj mozga
- otpornost na niz bolesti
- finu i grubu motoriku
- emocionalni razvoj djeteta
- samopouzdanje
- ravno držanje
- smanjuje stres
- poboljšava san

*Izvor:* <https://www.vrtic-paski-malisani.hr/kutak-za-roditelje/razno/142-dijete-i-tjelovjezba.html>

Poanta tjelovježbe osim zdravih navika jest i uživanje u samoj tjelovježbi. Trebamo znati da djeci moramo uvesti tjelovježbu koja im je zanimljiva, razigrana i nikako monotona, a najbolji način da dijete zavoli tjelovježbu je da i roditelj sudjeluje u njoj. Zajedničkim sudjelovanjem produbljujemo vezu između djeteta i sebe, učimo više o svom djetetu, održavamo zdravu tjelesnu težinu, svojim primjerom djeci predstavljamo vježbu kao nešto zanimljivo i zabavno, a ne kao još jednu obavezu u njihovom i našem životu koju moramo skupa odraditi.

### *5.1 Tjelovježba i aktivnosti u vrtiću*

Tjelovježbu u vrtiću najbolje je provoditi ujutro. Tada su djeca naspavana, odmorna i još uvijek koncentrirana na određene zadatke i vježbe. Najbolje bi bilo odraditi jutarnju tjelovježbu nakon doručka. Uvođenjem jutarnje tjelovježbe u život djeteta osim što im osiguravamo skladan rast i razvoj organizma, pomažemo im u stvaranju pozitivnih navika o vježbanju. Kod djece predškolske dobi preporučeno je izvođenje tjelesne aktivnosti u trajanju od 60 minuta srednjeg do visokog intenziteta. Na temelju toga odgajatelji su ti koji osmišljavaju razne igre i aktivnosti na tu temu kao što su: vježbe uz glazbu, jutarnje vježbanje, vježbe natjecateljskog karaktera, sportske igre i druge igre pokretajućeg tipa.

*Izvor:* <https://skolica-prehrane.rijeka.hr/tjelesna-aktivnost/>

### *5.2 Kako motivirati pretilu djecu*

Prije nego što roditelji sami zaključe da je dijete pretilo, prije toga se najbolje savjetovati sa djetetovim liječnikom. Liječnik će na temelju djetetove visine i težine, ali i dosadašnjeg razvoja i rasta zaključiti radili se o pretilosti kod djeteta ili ne.

Donijeti zaključak da je dijete pretilo ili ne, nije baš tako jednostavno i lako jer se sva djeca ne razvijaju uvijek po tablici rasta. Kod neke djece se dogodi da prvo skupljaju masne naslage, a tek onda nakon određenog vremena rastu u visinu. Također treba voditi brigu o djeteta, jer se pretilost u određenoj dobi drugačije određuje. Zato je bitno da se u vezi pretilosti svoje djece roditelji posavjetuju sa djetetovim liječnikom.

Djeci treba motivacija, ali ne takva da mu cilj za aktivnošću bude slatkiš na kraju vježbe, već da mu se na njemu zanimljiv, kreativan i zabavan način približi vježbanje. (Gavin i sur., 2007)

## KAKO MOTIVIRATI DJECU?

- Ne stavljati dijete na strogu i restriktivnu dijetu

Djeca se ne smiju stavljati na stroge i restriktivne dijetu kako bi izgubili kilograme. Jedino tko može propisati takvu vrstu dijetu je liječnik koji će taj proces pratiti. Stavljanje djeteta na strogu dijetu koju su roditelji sami osmislili može imati loš utjecaj na djetetov rast i razvoj. Prije osmišljavanja dijetu treba se posavjetovati s nutricionistom koji će to napraviti pravilno za dijete.

- Biti podrška djetetu

Najvažnije od svega, ponajprije za psihičko stanje djeteta, jest da mu se govori kako je s njim sve uredu bez obzira na njegovu težinu, odnosno da se osjeća prihvaćenim i voljenim takvim kakav je.

Dijete često sebe vidi onako kako ih gledaju i njihovi roditelji osluškujući i gledajući njihove reakcije. Također tema pretilosti ne bi smjela biti tema o kojoj se ne priča, već bi trebalo otvoreno razgovarati o tome kako bi se dijete osjećalo sigurno, voljeno, dobro i sretno u svojoj koži. Dijete treba osjetiti ponajprije podršku od svojih roditelja kako bi se moglo boriti sa tako teškim problemom, ali mora biti i prihvaćeno od strane svojih roditelja i bližnjih.

- Shvatiti pretilost kao obiteljski problem

Roditelji jako često na djetetovu pretilost reagiraju kao da je dijete samo u tome i time ga izdvajaju i zanemaruju od ostatka cijele obitelji. Takav pristup nije nikako dobar jer se kod djeteta počinje stvarati osjećaj odbačenosti, neprihvaćenosti, izdvojenosti od cijele zajednice. Kako dijete ne bi stvorilo takvu sliku u glavi potrebno je da cijela obitelj mijenja stil života i način ishrane na koji su do sada navikli. Dijete će se u tom slučaju osjećati sigurno jer ima podršku cijele obitelji.

- Bavljenje cijele obitelji fizičkom aktivnošću

Redovna fizička aktivnost te zdrava prehrana dovode do održavanja ispravne tjelesne mase. Roditelji bi mogli: organizirati aktivnosti u prirodi, na primjer uključiti djecu u izviđače gdje će djeca osim zdravih navika stvoriti znanje o jednom tipu osobne samostalnosti, potaknuti djecu na razne vanjske aktivnosti kao što su rolanje, vožnja biciklom, odbojka, nogomet, plivanje. Kod djece koja imaju problem sa pretilosti javlja se osjećaj neugode te treba planirati aktivnosti u skladu s djecom i njihovim osjećajima. Zato

prije svake aktivnosti treba razgovarati sa djetetom kako do toga ne bi došlo te kako bi dijete uživalo u zajedničkom druženju. Zajednička aktivnost treba biti zabavna, razigrana, vesela za sve, a ne opterećenje i muka za sve.

- Stvoriti zdrave prehrambene navike kod cijele obitelji

Što se prije zajednica navikne na zdrave prehrambene navike to su kasnije manje šanse da djeca, a i odrasli budu pretili. Djeci se treba objasniti da su zdrave prehrambene navike ključne za pravilan rast i razvoj cijelog tijela.

- Smanjiti količinu loših masti

Laganim smanjivanjem loših masti dovest ćemo cijelu obitelj u stanje u kojem zdrava prehrana neće biti nešto loše već normalno. Konzumiranje loših masti može se promijeniti konzumiranjem bijelog mesa umjesto crvenog mesa, smanjivanjem kuhanja na margarinu i dubokom ulju. Sve su ovo primjeri kako smanjiti unos loših masti, a da se pri tome ne ugrožava zdravlje obitelji i cijele zajednice.

- Ne treba u potpunosti zabraniti grickalice i slatkiše

Važna je svijest o količini šećera, masti, kalorija i soli koju sadrže namirnice koje se redovno konzumiraju u obitelji. Šećer i grickalice su na vrhu trokuta zdrave prehrane te se one najmanje trebaju konzumirati, ali počastiti se ponekad određenim slatkišem ili grickalicom nije na odmet te neće pretjerano škoditi organizmu.

- Obitelj treba imati izbor

Za razliku od određivanja strogog jelovnika istih ili sličnih namirnica, bolja taktika je da dijete može birati što će pojesti od zdravih namirnica. Omogućivši raznovrsnost i izbor djetetu, ono će lakše i brže usvojiti zdrave prehrambene navike.

- Dijete treba jesti sporije

Svakom djetetu je cilj što prije pojesti te otrčati u park na igru, no treba se naučiti sporo i pravilno jesti jer sa sporijim načinom jedenja dijete će prije prepoznati do koje granice je gladno, a kada je već postalo sito.

- Zajednički obroci

Važno je osigurati barem jedan zajednički obrok djetetu kako bi se osjetilo zajedništvo cijele obitelji. Za stolom bi obitelj trebala međusobno razgovarati, o tome kako je kome prošao dan, koje obaveze imaju, našaliti se i nasmijati – sve to stvara ugodnu i zdravu atmosferu za sve ukućane. Ako dolazi do čestih nesuglasica za stolom dijete brže jede kako bi se što prije maknulo, ali pritom stvara sliku hrane kao utjehe kod loših i neugodnih situacija u kojima ne želi sudjelovati što najčešće reflektira na kasnije odrastanje i probleme.

- Uključiti dijete u pripremu hrane

Važno je uključiti dijete u pripremu hrane kako bi se upoznao sa raznovrsnim namirnicama, okusilo i doživjelo razne teksture namirnica, načine obrade samih namirnica. Dijete će prije pojesti obrok u čijoj je izradi sudjelovalo jer se time javlja osjećaj važnosti i određene uloge u životu obitelji.

- Planirajte međuobroke

Grickanje između obroka često dovodi do prejedanja te bi planiranje pravog i zdravog obroka dovelo do uravnotežene i zdrave prehrane. Najbolji odabir međuobroka bi bilo voće, povrće, jogurt, orašasti plodovi, ali naravno sve dozirano.

*Izvor:* <https://www.roda.hr/portal/djeca/zdravo-odrastanje/kako-pomoci-djetetu-koje-ima-problema-s-prekomjernom-tezinom.html>

## 6. INTERVJU

U sklopu ovog rada provedena su tri intervjua: s roditeljima, odgajateljicom i zdravstvenom djelatnicom. Intervju se bavio zapažanjem različitih stajališta o pretilosti djece kao problemu te njihovo zapažanje intervjuiranih osoba u vezi aktivnog dijela koji se provodi u vrtiću. Svaka osoba iz određene skupine dala je svoje mišljenje o upitanom te je to samo njihovo mišljenje, ne odnosi se i na druge zaposlenike i roditelje.

Prva osoba koja je bila intervjuirana je odgajateljica. Ona smatra da se previše toga stavlja na teret odgajatelja, pa čak i ono što nije njihov posao, te očekuje od njih da djeci glume roditelje što je u potpunosti krivo. Također, prostor i materijali nisu prikladni za pravilan razvoj djece. Isto tako primjećuje da je sve veći broj pretile djece te da je današnja tehnologija uzela maha i to u jako ranoj dječjoj dobi. Također je navela da se pretila djeca brže umaraju te su im draže statične igre i one u kojima nema previše nekih brzih pokreta i preskakanja.

Druga osoba je zdravstvena djelatnica. Njezin posao je medicinska dokumentacija same djece, zdravlje djece te suradnja i dobar odnos sa odgajateljima. Slično zapažanje kao i kod odgajateljice. Pretila djeca preferiraju statične igre, a kod pretjerano aktivnih igara brzo se umaraju i znoje. Suradnja s roditeljima dolazi tek nakon dužeg praćenja pretilog djeteta u suradnji s odgajateljem. Zajedno s odgajateljicom traže rješenje pretilosti ne samo u vrtiću već i u obiteljskom okruženju. Zdravstvena djelatnica ukazuje na bolji timski rad te bolju komunikaciju između ta tri bitna čimbenika u djetetovom životu: roditelj, odgajatelj i zdravstveni djelatnik.

Treća osoba je roditelj. Kod roditelja se uvidjelo da često djeci daju mobitel kako bi si skratili vrijeme. Previše korištenja tehnologije dovodi do česte pojave pretilosti kod djece i odraslih jer su prikovani uz kauče i krevete ne mičući se s njih. Zato roditeljima treba ukazati na problem te prvenstveno pomoći njima, pa tek onda djeci. Povećati aktivnosti kao što su: šetanje, odlazak u park, rolanje, vožnja biciklom i zajedničko provođenje vremena u prirodi i na zraku.



## INTERVJU S ODGAJATELJICOM:

### **Možete li reći nešto o sebi i svome radnom mjestu?**

Zovem se Tihana K. i odgajateljica sam u jednom zagrebačkom vrtiću. Zadovoljna sam svojim poslom no kao u svakom i tu ima mana. Jedan od većih problema zagrebačkih vrtića je veliki broj djece, loš opremljeni kutići za učenje i igranje te loši materijali koji se koriste u radu s djecom, premalo se uzima u obzir dobar rad s djecom, a više daje prednost nekim ostalim poslovima.

### **Možete li opisati kineziološke igre koje igrate sa djecom?**

Jutarnja tjelovježba je obavezna i bez toga ne počinjemo dan, igre uz pjevanje, također poligoni u dvorani, trčanje, hodanje na razne načine.

### **Vaše zapažanje pretile djece u Vašoj odgojno-obrazovnoj skupini?**

Zadatke izvršavaju bez pretjeranog nagovaranja, ali ih ne izvode pretjerano točno te se brže umaraju od ostataka odgojno-obrazovne skupine.

### **Koje su im vježbe iz kinezioloških aktivnosti bile teške, a kojima su se radovali i veselili?**

Najteže su im bile vježbe pretjeranog skakanja, trčanja, preskakivanja, povlačenja, a vesele se igrama pjevanja te tokom jutarnje tjelovježbe pokazivanje određenih vježbi.

### **Kakav odnos imate s roditeljima pretilog djeteta? Razgovarate li otvoreno o povećanju aktivnosti i zdravijoj prehrani u samoj obitelji?**

Prvo se konzultiram sa zdravstvenim djelatnikom, a tek potom se razgovara s roditeljima pri čemu sudjeluje i zdravstveni djelatnik vrtića. Razgovara se o navikama samog djeteta te pronalaženju najboljeg načina kako mu pomoći.

### **Što Vi mislite kako najbolje pomoći pretilom djetetu?**

Najbolje bi bilo promijeniti prehranu odnosno uvesti zdrave i uravnotežene obroke u život samog djeteta, te uvođenje tjelovježbi i aktivnosti koje se ne odnose samo na kuću i vrtić. Također sudjelovanje cijele obitelji i svih koji okružuju dijete su važan preduvjet da se dijete osjeća sigurno, a ne odbačeno jer je pretilo.

## INTERVJU SA ZDRAVSTVENOM DJELATNICOM:

### **Možete li reći nešto o sebi i svome radnom mjestu?**

Zovem se Jelena, imam 35 godina. Završila sam 4 godine srednje medicinske škole te 3 godine Visokog veleučilišta smjer prvostupnik sestrinstvo. Radim kao zdravstvena djelatnica u DV. Posao zdravstvenog djelatnika nije samo prikupljanje zdravstvene dokumentacije, već uključuje i praćenje kolektivnog zdravlja cijelog vrtića, prehrane samog vrtića, urednosti i čistoće. Također uključuje i odnos s odgajateljima, roditeljima i svakim djetetom ponaosob te brigu o njihovom zdravstvenom stanju.

### **Možete li navesti kineziološke aktivnosti koje bi primijenili sa djecom?**

Primijenila bi svakodnevno jutarnje razgibavanje, te kroz dan aktivnosti koje uključuju trčanje, skakanje, kretanje, hodanje.

### **Što ste vi zapazili kod pretilih djece predškolske dobi, kakve aktivnosti biraju?**

Većinom biraju smirenije aktivnosti, bez pretjeranog trčanja, skakanja i kretanja. Većinom su im draže statičnije i fizički lakše aktivnosti koje ne uključuju pretjerano kretanje.

### **Imate li dobar i susretljiv odnos s roditeljima pretilih djece te nudite li neke oblike pomoći i savjeta?**

Prije samog razgovora s roditeljima određeni period pratimo dijete te njegov rast i razvoj. Kada odgojitelj i ja kao zdravstveni djelatnik uvidimo da dolazi do problema pretilosti razgovaramo sa roditeljima. U tom slučaju pozornost se bazira na pomoći djetetu ali i cijeloj obitelji. Zajedno s odgajateljem i roditeljima smišlja se plan prehrane, aktivnosti koje se ne baziraju samo na vrtiću nego i van njega.

### **Kakav odnos očekujete od odgajatelja s Vama?**

Odgajatelji i zdravstveni djelatnici trebaju imati dobar i iskren odnos zbog pravilnog rasta i razvoja djece u vrtiću. Također sklad i dobar odnos mora biti i sa roditeljima djece. Odnos treba biti iskren jer zdravstveni djelatnici i odgajatelji zajedno provode plan i program zdrave i uravnotežene prehrane te brinu o zdravlju djece. Odgajatelji, ako primijete određene promjene kod djeteta, otvoreno razgovaraju sa zdravstvenim djelatnikom te zajedno dolaze do rješenja.

## INTERVJU SA RODITELJEM:

### **Recite nešto o Vašoj obitelji i samom problemu u kojem ste se našli?**

Ja se zovem P.C. i radim na jednoj benzinskoj pumpi. Imam curicu staru 4 i pol godine. U zadnjih godinu dana primijetila sam veliki skok u težini kod nje. Jako je mirno i povučeno dijete, ne zahtjeva previše ali neke navike smo joj muž i ja sami stvorili. Ubrzani način života, različite smjene na poslu dovode do manjka vremena i rijetko skuhanog ručka. Kada dođem sa posla lakše je naručiti nego skuhati i to priznam, postala je navika kako meni i mužu, tako i našoj djevojčici. Isto tako često joj dozvolimo da jede dok gleda crtiće na mobitelu ili televiziji. Skok na težini nisam primijetila samo ja već i odgajateljice u vrtiću. Bila sam na razgovoru sa odgajateljicom i zdravstvenom djelatnicom te su mi predložile plan i program zdravije prehrane. Iskreno ne mogu reći da ga se u potpunosti držim ali koliko mi to vrijeme van posla dozvoljava trudim se. Znam da uvijek može bolje. Ponukana ovim intervjuom odlučila sam da ću se potruditi još više te da ćemo kao obitelj provoditi više vanjskih aktivnosti koje nisu bile česta pojava kod nas prije godinu dana. Ovaj intervju mi je dao još veći vjetar u leđa da se više organiziram te omogućim svojem djetetu ali mužu i sebi bolji, kvalitetniji, zdraviji i sretniji život.

## 7. ZAKLJUČAK

U zadnjih nekoliko godina pretilost postaje problem ne samo starije populacije nego se počela javljati u jako ranoj dječjoj dobi. Sve veći broj djece smatra se pretilima već u njihovoj predškolskoj dobi, a roditelji ili toga nisu svjesni ili zanemaruju činjenicu da njihovo dijete ima problem. Takvi tipovi roditelja ne samo da ne razmišljaju da će djetetu stvoriti problem u ranoj dobi nego ni ne slute da će dijete taj problem povući i u svoju odraslu dob kada to postaje još teži problem no što je do tada bio. Te roditelje bi na vrijeme trebalo upozoriti i educirati kako postoje načini za rješavanje takve situacije.

Život takve djece rezultira lošim fizičkim i psihičkim stanjem, manjkom fizičke aktivnosti i velikim količinama nezdrave hrane. Isto tako u obiteljima u kojima su oba roditelja, ili samo jedan, skloni debljanju veće su šanse da će i njihovo dijete s time imati problema. Zbog toga se kod djece trebaju razvijati zdrave i pravilne prehrambene navike. Potrebno je smanjiti unos šećera i masti, smanjiti pretjerani unos ugljikohidrata i nezdravih sokova, a povećati unos voća i povrća te zdravih namirnica koje ubrzavaju rad metabolizma.

Kod djece se trebaju stvoriti navike da imaju pet obroka u danu (tri velika i dva mala), te ih treba uključiti u svakodnevno obavljanje aktivnosti i poticati ih na njih. S djecom treba provoditi što više vremena na zraku, u prirodi, parku, poticati ih na bavljenje sportom, kretanje, a i na kraju krajeva potrebno je zajedno s njima stjecati dobre i zdrave navike.

Djeca su budućnost i zaslužili su da žive zdravo i sretno, zašto im to uskratiti pogotovo u današnje vrijeme kada imamo mogućnosti za sve.

## LITERATURA:

1. HZJZ. (2018./2019.). Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska. Preuzeto 20.08.2021. iz <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/03/CroCOSI-2021-publikacija-web-pages.pdf>
2. Garza, C., De Onis, M., Borghi, E., Onyango, A., (2008.) Comparasion of the WHO child growth standards, str. 143.-150.
3. PreuzetJelčić, J., Koršić, M., (2014.). Debljina- bolest stila života, Zagreb: Algoritam
4. (OECD) *Organizacija za europsku suradnju i razvoj*. Preuzeto: 20.08.2021. iz [https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/international-cooperation/international-organisations/oecd\\_hr](https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/international-cooperation/international-organisations/oecd_hr)
5. Pucarín- Cvetković, J., Medanić, D., (2012.). Pretilost- Javnozdravstveni problem i izazov, *Acta Med Croatica*, str.347-355. Preuzeto 20.08.2021. iz [file:///C:/Users/novak/Desktop/347\\_355.pdf](file:///C:/Users/novak/Desktop/347_355.pdf)
6. Doweshen, S.A., Gavin, M.L., Izenberg, N. (2007.). *Dijete u formi: praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece- od novorođenčeta do tinejdžera*. Zagreb: Mozaik knjiga
7. Montignac, M. (2005.). *Dječja pretilost*, Zagreb: Naklada Zadro
8. Rojnić Putarek, N. (2018.), *Pretilost u dječjoj dobi, Medicus 2018*. Preuzeto 25.08.2021. iz [file:///C:/Users/novak/Desktop/djeca\\_Putarek%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/novak/Desktop/djeca_Putarek%20(1).pdf)
9. Cornette R., (2008.) Emotional impact of obesity in children, str. 135.-145.
10. Ružić, A., Peršić, V., (2010.). *Pretilost- Milenijska prijetnja: tvrdokorna pandemiska bolest*. Jastrebarsko: Naklada Slap
11. Bralić I., Jovančević M., Grgurić J., Predavec S., (2010.) *Pretilost djece- novo područje multidisciplinarnog preventivnog programa; stručni članak, Paediatr Croat 2010*, vol.54
12. <https://www.zdravobudi.hr/clanak/epidemiologija/debljina-ili-pretilost-16407> (preuzeto s mreže 24.08.2021.)
13. <https://www.nakladaslap.com/public/docs/knjige/pretilost%201.pdf> (preuzeto s mreže 24.08.2021.)
14. <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/03/CroCOSI-2021-publikacija-web-pages.pdf> (preuzeto s mreže 24.08.2021.)

15. <https://www.nakladaslap.com/public/docs/knjige/pretilost%201.pdf> (preuzeto s mreže 24.08.2021.)
16. <https://zivjetizdravo.eu/2020/02/14/itm-kalkulator/> (preuzeto s mreže 24.08.2021.)
17. [file:///C:/Users/novak/Desktop/97\\_104\\_tomac\\_i\\_sur.pdf](file:///C:/Users/novak/Desktop/97_104_tomac_i_sur.pdf) - tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi (preuzeto s mreže 24.08.2021.)
18. <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/13990/Prehrana-u-djecjim-verticima.html> (preuzeto s mreže 24.08.2021.)
19. <https://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/> (preuzeto s mreže 24.08.2021.)
20. <https://www.vrtic-paski-malisani.hr/kutak-za-roditelje/razno/142-dijete-i-tjelovjezba.html> (preuzeto s mreže 24.08.2021.)
21. <https://www.roda.hr/portal/djeca/zdravo-odrastanje/kako-pomoci-djetetu-koje-ima-problema-s-prekomjernom-tezinom.html> (preuzeto s mreže 24.08.2021.)
22. [file:///C:/Users/novak/Desktop/rusan\\_martina\\_pbf\\_2017\\_diplo\\_sveuc%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/novak/Desktop/rusan_martina_pbf_2017_diplo_sveuc%20(2).pdf) (preuzeto s mreže 02.09.2021.)
23. <https://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/> (preuzeto s mreže 02.09.2021.)
24. <https://skolica-prehrane.rijeka.hr/tjelesna-aktivnost/> (preuzeto s mreže 02.09.2021.)
25. <https://www.roda.hr/portal/djeca/zdravo-odrastanje/kako-pomoci-djetetu-koje-ima-problema-s-prekomjernom-tezinom.html> (preuzeto 02.09.2021.)

## **PRILOZI:**

Slika 1. Vrsta pretilosti prema raspodjeli masnog tkiva

Slika 2. Jelovnik DV “Pčelice” Zagreb

Slika 3. Jelovnik DV “Ivana Brlić Mažuranić, Slavonski Brod

Slika 4. Prikaz piramide zdrave prehrane

Tablica: Preporučane vrste namirnica za djecu od 1 do 6 godina

## **IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

Ja, Ivana Radošević izjavljujem da sam ovaj završni rad na temu "*Pretilost djece predškolske dobi*" napisala samostalno, uz pomoć mentora i navedene literature, te na temelju stečenog znanja kojeg sam dobila tokom svoj fakultetskog obrazovanja.

Potpis: \_\_\_\_\_

