

# Zdravi način života djece rane i predškolske dobi za vrijeme COVID-19 pandemije

---

**Crnogorac, Bruna**

**Master's thesis / Diplomski 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:147:102134>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-17**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**BRUNA CRNOGORAC**

**DIPLOMSKI RAD**

**ZDRAVI NAČIN ŽIVOTA DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI ZA VRIJEME  
COVID-19 PANDEMIJE**

**Zagreb, rujan 2021.**

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

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Bruna Crnogorac**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Zdravi način života djece rane i predškolske dobi za vrijeme COVID-19 pandemije**

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

**Zagreb, rujan 2021.**

SADRŽAJ	
SAŽETAK.....	.....
SUMMARY.....	.....
1.UVOD.....	1
2. ZDRAVA PREHRANA.....	1
2.1. Ugljikohidrati.....	1
2.2. Bjelančevine.....	2
2.3. Masnoće.....	3
2.4. vlakna.....	3
2.5. Vitamini.....	3
2.6. Minerali.....	4
2.7. Voda.....	4
3. PREHRANA DJECE.....	4
3.1. Prehrana djece u dječjim vrtićima.....	5
3.2. Jelovnici u vrtićima.....	6
4. TJELESNA AKTIVNOST DJECE.....	8
4.1. Jutarnje tjelesno vježbanje.....	8
4.2. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću.....	10
4.3. Kineziološke igre.....	11
5. SPAVANJE I KVALITETAN SAN.....	12
6. SOCIJALIZACIJA I MENTALNO ZDRAVLJE.....	13
7. ULOGA RODITELJA / ODGOJITELJA.....	14
8. UTJECAJ COVID-19 PANDEMIJE NA ZDRAVI NAČIN ŽIVOTA DJECE.....	16
9. ISTRAŽIVANJE.....	16
9.1. Cilj istraživanja.....	16
9.2. Metodologija.....	16
9.3. Uzorak.....	17
9.4. Rezultati istraživanja.....	17
9.5. Zaključak istraživanja.....	30
10. ZAKLJUČAK .....	32
LITERATURA.....	34
PRILOZI.....	35
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	44

## SAŽETAK

Cilj ovog rada je iznijeti glavne sastavnice zdravog načina života djece rane i predškolske dobi, važnost uloge roditelja i odgojitelja u poticanju istog te ispitati utjecaj COVID-19 pandemije na zdravi način života djece rane i predškolske dobi. Rad se sastoji od teorijskog i istraživačkog djela. Teorijski dio rada iznosi sve sastavnice i važnosti zdravog načina života djece rane i predškolske djece za kvalitetan rast i razvoj djece. Zdrav način života sastoji se od zdrave i pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti, sna te socijalizacije i mentalnog zdravlja. Pravilna prehrana djece od izrazite je važnosti te je zbog toga nužno osigurati zdravu prehranu djeci i kod kuće i u obrazovnoj instituciji, odnosno vrtiću. Tjelesna aktivnost jer prirodna potreba djece i mora biti zadovoljena u optimalnoj količini za normalno funkcioniranje te kvalitetan rast i razvoj djece. Kvalitetan san i dovoljna količina spavanja također je nužna za očuvanje zdravlja djece jer utječe na raspoloženje, koncentraciju i energiju. Za dobro zdravlje djece rane i predškolske dobi također je zaslužna i socijalizacija djece, odnosno druženje s vršnjacima i prijateljima te očuvanje mentalnog zdravlja djece. U radu su detaljno opisane navedene sastavnice zdravog načina života. Za potrebe istraživačkog djela rada korišten je anketni upitnik s 26 pitanja u kojem je sudjelovalo 186 ispitanika, odnosno roditelja djece rane i predškolske dobi. Istraživanjem se željelo ispitati utjecaj COVID-19 pandemije na zdravi način života djece rane i predškolske dobi. Analizom istraživanja, rezultati pokazuju kako COVID-19 pandemija uglavnom nije utjecala na zdravi način života djece rane i predškolske dobi, odnosno nije promijenila dječje prehrambene navike, tjelesnu aktivnost, san i spavanje te socijalizaciju i mentalno zdravlje.

**Ključne riječi:** *djeca, prehrana, san, socijalizacija, tjelesna aktivnost, zdravlje*

## SUMMARY

The aim of this paper is to present the main components of a healthy lifestyle of early and preschool children, the importance of the role of parents and educators in promoting it and to examine the impact of the COVID-19 pandemic on healthy lifestyles of early and preschool children. The paper consists of a theoretical and a research work. The theoretical part of the paper presents all the components and importance of a healthy lifestyle of early and preschool children for quality growth and development of children. A healthy lifestyle consists of a healthy and proper diet, physical activity, sleep and socialization and mental health. Proper nutrition of children is extremely important and therefore it is necessary to ensure healthy nutrition for children both at home and in an educational institution, kindergarten. Physical activity is the natural need of children and therefore must be met in the optimal amount for normal functioning and quality growth and development of children. Good quality and enough amount of sleep is also necessary to preserve the health of children as it affects mood, concentration and energy. The good health of children of early and preschool age is also due to the socialization of children, ie socializing with peers and friends and preserving the mental health of children. The paper describes in detail this listed components of a healthy lifestyle. For the needs of the research work, a questionnaire with 26 questions was used in which 186 respondents, ie parents of children of early and preschool age, participated. The research sought to examine the impact of the COVID-19 pandemic on the healthy lifestyle of early and preschool children. The analysis of the research shows that the COVID-19 pandemic did not affect the healthy lifestyle of early and preschool children, ie it did not change children's eating habits, physical activity, sleep, as well as socialization and mental health.

**Key words:** *children, diet, healthy lifestyle, physical activity, sleep, socialization*

## 1. UVOD

Zdrav način života obuhvaća ravnopravan odnos zdrave prehrane, tjelesne aktivnosti, dovoljne količine sna, socijalizacije i mentalnog zdravlja. Sve ove sastavnice važne su za održavanje zdravlja. Roditelji te odgojitelji su najbliži odrasli u djetetovoj okolini. Zbog toga nose najveću odgovornost u očuvanju zdravog načina života njihove djece jer djeca oponašaju njihove modele ponašanja. Djetinjstvo obilježuje sve veća institucionalizacija, odnosno vrtići i škole. Zbog toga obrazovne institucije kao i obitelji nose veliku odgovornost u poticanju zdravog načina života djece. Škole i vrtići trebali bi djeci osigurati što više prilika za tjelesnu aktivnost prilagođenu njihovim potrebama i ljudskim pravima (Heimer, 2018).

Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu Hrvatskog liječničkog zbora iznosi preporuke za očuvanje zdravlja djece i mladih za vrijeme COVID-19 pandemije. Za vrijeme pandemije dolazi do smanjenja tjelesne aktivnosti i promjena u ritmu svakodnevnog kretanja, te je zbog toga ključno istaknuti potrebu djeteta za zdravom i uravnoteženom prehranom. Djeci treba omogućiti pet obroka dnevno i treba voditi računa o svježije pripremljenoj i sezonski dostupnoj hrani. Smanjena tjelesna aktivnost i sve češća sjedilačka ponašanja djece uzrokovana COVID-19 pandemijom loše pogoduje na dječje zdravlje, a samim time i na kvalitetu života. Djecu treba poticati na svakodnevne tjelesne aktivnosti i pobrinuti se da se zadovolji dječja minimalna potreba od 60 minuta fizičke aktivnosti dnevno. Svakom pojedincu potreban je odmor, odnosno san, kako bi se tijelo oporavilo od svakodnevnih napora te se pripremi za idući dan. Količina potrebnih sati spavanja mijenja se ovisno o dobi, a vrtićkoj djeci potrebno je između 8-10 sati sna za normalno funkcioniranje. I u vrtiću i kod kuće djeci treba osigurati dovoljno vremena za kvalitetan popodnevni ili noćni odmor i spavanje. Socijalizacija, odnosno druženje s vršnjacima, bitan je faktor u psihosocijalnom razvoju djece. Trenutačna situacija za vrijeme COVID-19 pandemije donijela je sa sobom velike izazove za djecu i za roditelje u vidu provođenja slobodnog vremena. Zbog privremene obustave rada obrazovnih institucija, izvannastavnih aktivnosti i preporučivanja održavanja socijalne distance došlo je društvene izolacije. U trenutačnoj situaciji za vrijeme COVID-19 pandemije vrlo je važno očuvati mentalno zdravlje jer sve ove promjene uvelike utječu na ljudsku psihu i ponašanje. Djeca, zbog svojih razvojnih specifičnosti, spadaju u vrlo ranjiva skupina te je važno ovo vrijeme izolacije iskoristiti za jačanje obiteljskih

odnosa, pružanje pomoći i razumijevanja djeci te održavati prisnu i otvorenu komunikaciju kako bi se bilo kakvi potencijalni utjecaji na zdravlje djeteta mogli što lakše i brže detektirati te otkloniti.

(Prema *Očuvanje zdravlja školske djece i mladih tijekom epidemije COVID-19.*, Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu, Hrvatski liječnički zbor, Zagreb, 2020. <https://www.zjzpgz.hr/obavijesti/2020/O%C4%8CUVANJE%20ZDRAVLJA%20%C5%A0KOLSKE%20DJECE%20I%20MLADIH%20TIJEKOM%20EPIDEMIJE.pdf>)

## **2. ZDRAVA PREHRANA**

Ljudski organizam oslanja se na unos hranjivih tvari, odnosno ugljikohidrata, vlakana, bjelančevina, masnoća, vitamina, minerala i vode. Sve ove sastavnice nalaze se u hrani koju jedemo. Zbog toga je važan ravnomjeran unos svih navedenih sastavnica u odgovarajućim količinama za dobro zdravlje i vitalnost (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007).

Kalorija je energetska jedinica koja govori koliko energije hrana koju unosimo daje našem organizmu. Različite skupine hrane (ugljikohidrati, masnoće, bjelančevine) sadrže različitu energetska vrijednost, odnosno imaju različit broj kalorija. Tako na primjer:

- 1 g masnoće ima 9 kalorija;
- 1 g ugljikohidrata ima 4 kalorije;
- 1 g bjelančevina ima 4 kalorije (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007).

### **2.1. Ugljikohidrati**

Većina namirnica sadrži ugljikohidrate. Oni su najvažniji i brzo dostupan izvor energije tijelu i djeci i odraslima. Ugljikohidrati se dijele na 2 osnovna oblika, a to su: jednostavni šećeri (jednostavni ugljikohidrati) i škrobovi (složeni ugljikohidrati). Namirnice koje sadrže ugljikohidrate u sebi, bilo jednostavne ili složene, nisu štetne za zdravlje djece i odraslih (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007: str. 35).



Ugljikohidrati dolaze iz biljaka koje koriste sunčevu energiju za upijanje preko lišća, te uz pomoć ugljika i kisika iz zraka, s vodikom i kisikom iz vode koju im dovodi korijenje. Ovaj proces se zove fotosinteza. Dijete kada jede ugljikohidrate, uz prisutnost kisika iz zraka njegovo tijelo ih razgrađuje te oslobađa pohranjenu sunčevu energiju, koja onda prenosi energiju organizmu potrebnu za normalno funkcioniranje tijela i uma. Voće, povrće i druge biljke uglavnom sadrže ugljikohidrate. Ljudski organizam napravljen je da koristi ugljikohidrate. Važno je unositi ugljikohidrate i preporučuje se da četvrtinu do trećinu svakog dječjeg obroka trebaju činiti upravo ugljikohidrati. Složeni ugljikohidrati su cjelovite žitarice, povrće, grah, leća a jednostavni su na primjer voće, i kada dijete unosi ove namirnice u svoje tijelo, organizam radi točno ono za što je predviđeno, a to je da probavlja tu hranu i postupno oslobađa njezinu potencijalnu energiju. Važno je istaknuti kako hranjivi sastojci koji trebaju organizmu za kvalitetno funkcioniranje se nalaze upravo u toj cjelovitoj hrani koja također sadrži vlakna, teže probavljive ugljikohidrate koji olakšavaju rad probavnog sustava (Colson, Holford, 2010: str.7-8)

## **2.2. Bjelančevine**

Bjelančevine su sastavnice koje utječu na izgradnju važnih dijelova tijela. Njih pronalazimo u mesu, peradi, ribi, jajima, mliječnim proizvodima, orašastim plodovima, sjemenkama, mahunarkama te žitaricama. Bjelančevine su nužne za rast i razvoj stoga je od ključne važnosti djecu poticati da ih se konzumira dovoljno i redovito (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007: str. 35).

Bjelančevine opskrbljuju organizam aminokiselinama, odnosno s osnovnim građevnim sastavnicama života. Povezivanjem aminokiselina u različite lance organizam izgrađuje nove mišiće ili dijelove organa. Dovoljna količina unosa bjelančevina, odnosno dobra opskrba aminokiselinama, povoljno će utjecati na dječji rast i razvoj. Bjelančevine se još nazivaju i proteinima. Ljudski organizam prosječno se sastoji od otprilike 25 posto bjelančevina. Bjelančevine imaju i ključnu ulogu u reguliranju razine šećera krvi (Colson, Holford, 2010: str. 48)

## **2.3. Masnoće**

Pravilan unos masnoća u organizam nužan je za kvalitetan rast i razvoj djece. Masnoće su sastavnice koje organizmu pružaju energiju te pomažu u apsorpciji pojedinih vitamina (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007).

Prema Colson i Holford (2010; str. 31) postoje tri vrste masnoća. One se dijele na dobre, loše i ružne masnoće. Dobre masnoće su nezasićene masnoće iz ulja sjemenski, oraha i ribljeg ulja, poznatije kao omega 3 i omega 6. Loše masnoće su zasićene masnoće iz mesa, jaja i mliječnih proizvoda. Međutim one su loše samo ako ih dijete konzumira previše. Ružne masnoće, odnosno transmasnoće nalaze se u prerađenoj i prženoj hrani. Dobre masnoće nazivaju se još i esencijalnim mastima i pod njima se misli na omega 3 i omega 6. One pomažu djeci da ostanu tjelesno zdrava, snižavaju rizik od alergija, astme i infekcija zbog svojih protuupalnih zadaća i povoljnog utjecaja na imunološki sustav ljudi. Važno je istaknuti da su esencijalne masti zaista ključne za poticanje kvalitetnog rasta i razvoja djece, održavanje zdravlja i zdravog načina života, te su potrebne u optimalnim količinama dječjem organizmu kako bi se njegova inteligencija mogla maksimalno razviti (Colson, Holford 2010: str. 31-32)

#### **2.4. Vlakna**

Vlakna možemo pronaći u namirnicama poput voća, povrća te žitarica. Vlakna nemaju iznos kalorija ali su važna jer su razlog zbog koje se organizam osjeća sito. Najbolji izvori vlakana su voće i povrće poput jabuke, bobičastog voća, šljive, brokule, mrkve, grašak te grah (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007: str. 34).

#### **2.5. Vitamini**

Vitamini su nutrijenti, odnosno organske tvari koje su nužne za život djece i odraslih. Vitamini su ključni za normalno funkcioniranje našeg tijela. Svaki vitamin ima posebnu ulogu i određeno djelovanje na ljudski organizam. Vitamini su prisutni izravno u nekim namirnicama ali se također mogu naći u dopunama prehrani, u obliku tableta ili kapsula (Mindell, 2001: str. 4).

Prema Colson i Holford (2010; str. 60-64) neki od najbitnijih vitamina za održavanje zdravlja djece su: vitamin A – nužan za zdravu kožu, dobar vid, djeluje kao antioksidant; B vitamini – pomažu djeci pri oslobađanju energije iz hrane i reguliraju mnoge procese u tijelu; Biotin – pomaže organizmu u iskorištavanju

esencijalnih masnoća koje su potrebne za zdravu kožu, kosu i živce; Vitamin C – pomaže u podizanju imuniteta kod infekcija, prehlada i gripe; Vitamin D – najpoznatiji po svom učinku na rast i razvoj kosti i zubi.

## **2.6. Minerali**

Minerali se izlučuju iz tla, najčešće ih dobivamo iz biljaka. Isto kao i vitamini, minerali su od velike važnosti za rast i razvoj djeteta. Neki od najvažniji minerala su: kalcij, krom, bakar, željezo, magnezij, mangan, selen te cink (Holford, Colson, 2010: str. 58-66)

Vitamini i minerali podjednako su važni za rast i razvoj djece. Stoga je važno osigurati njihov dovoljan unos u dječji organizam u svakodnevnom životu. Djeci bi trebalo što više nuditi hranu bogatu antioksidantima kao što su voće, povrće, sjemenke i riba. Dječji dnevni jelovnik trebao bi sadržati barem pet, a preporučljivo sedam obroka voća i povrća. Djetetu svakodnevno treba nuditi hranu poput sjemenki, orašastih plodova te hranu pripremljenu od cjelovitog zrnja, kao što je na primjer leća, grah, smeđa riža, a ponajviše izbjegavati rafiniranu hranu (Holford, Colson, 2010: str. 68)

## **2.7. Voda**

Voda je izvor života i neophodna je za normalno funkcioniranje djece i odraslih. Prosječno dijete dobrog zdravlja dobro regulira tekućinu jer djeca piju onda kada su žedna (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007). Dnevnu potrebnu količinu vode mogu nadomjestiti i ostale tekućine ili hrana jer se voda nalazi u mnogim drugim namirnicama. Djeci oko 4 godine preporučuje se piti 6 čaša vode dnevno (Mindell, 2001: str. 81)

## **3. PREHRANA DJECE**

Važno je razviti zdrave prehrambene navike kod djece od najranije dobi. Rast i razvoj predškolske djece je spor i prilično ujednačen. Između druge i pete godine života dnevne potrebe za unos kalorije povećava se za otprilike 100 kalorija po godini. U tom periodu života djeca najčešće unose oko 1200 do 1600 kalorija dnevno, ovisno o količini kretanja i tjelesne aktivnosti. Naravno, važno je istaknuti

kako potreban unos kalorija u organizam ovisi o težini, dobi te aktivnosti. Unos kalorija ovisi o dobi, stoga pogledajmo koliko je kalorija dnevno potrebno normalno aktivnoj djeci:

- Prohodala djeca: 1000-1200 kalorija;
- Predškolska djeca: 1200-1600 kalorija,
- Školarci: 1600-2200 kalorija.

Uloga roditelja od velike je važnosti za poticanje zdravih i pravilnih prehrambenih navika. Usmjeravanje djetetovih prehrambenih navika nije lak posao. Važno je postaviti cilj da dijete jede dovoljno hranjivih namirnica, nuditi raznovrsnu hranu, čak i onu koju dijete dosad odbija te pomno planirati glavne obroke (doručak, ručak, večera) i užine. Najbolji primjer zdrave prehrane roditelji svojoj djeci mogu dati ako i oni sami prakticiraju zdrave prehrambene navike u svojem svakodnevnom životu (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007).

### **3.1. Prehrana djece u dječjim vrtićima**

Pravilna prehrana u prvih nekoliko godina života djeteta od iznimne je važnosti za daljnji rast i razvoj. Zbog toga pravilna prehrana treba biti primjerena i prilagođena i u obrazovnim ustanovama jer djeca mnogo vremena provode u vrtićima/školama. Roditelji i odgojitelji uzor su djeci u stvaranju prehrambenih navika.

Prehrana djece u dječjim vrtićima Grada Zagreba osmišljava se i provodi prema Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN 121/2007) sukladno Zakonu o predškolskom odgoju i obrazovanju (NN 10/97; 107/07; 94/13). Ovim programom određene su mjere zdravstvene zaštite, mjere higijene i mjere pravilne prehrane djece predškolske dobi u dječjim vrtićima, a program je donesen od strane ministra zdravstva uz suglasnost ministra znanosti i obrazovanja, te ostalim važećim propisima.

*„Suvremena prehrana u dječjim vrtićima prepoznaje značaj preporuka koje proizlaze iz novih znanstvenih spoznaja na području prehrane, a odnose se na sastav i vrstu namirnica, način pripreme i kombiniranje namirnica, te obuhvaća zdravstvene, kulturološke i obrazovne elemente na temelju kojih planira dnevni raspored obroka, kvalitetu i kvantitetu obroka.“*

Nove smjernice za osmišljavanje jelovnika u dječjim vrtićima grada Zagreba primjenjuju Preporuke o udjelu zasićenih masti, jednostavnih šećera, te prehrambenih vlakana u prehrani (NN 121/2007).

Djeca u vrtiću osigurana su s četiri obroka dnevno a to su zajutak, doručak, ručak i užina čime se zadovoljava 75% dnevnih potreba za energijom, makronutrijentima (bjelančevine, masti i ugljikohidrati) i mikronutrijentima (vitamini i mineralne tvari), dok ostatak od 25 % preporučenog dnevnog unosa energije i hranjivih tvari djetetu treba osigurati kroz obroke kod kuće.

(Prema brošuri Pravilna prehrana u dječjim vrtićima Grada Zagreba <https://vrtic-tresnjevka.zagreb.hr/UserDocsImages/PDF-ovi/Brosura-prehrana%202017-Voo1-rgb.pdf>)

### 3.2. Jelovnici u vrtićima

Primjer zimskog dnevnog jelovnika vrtića za djecu od 4-6 godina.

Tabela 1 Primjer jelovnika u vrtiću

Doručak	Kakao, polubijeli kruh, domaća riblja pašteta
Užina 1	Mandarina, mliječni keksi
Ručak	Krem juha od brokule, pirjana teletina s prokulicom, palenta, zelena salata s radičem, miješani raženi kruh
Užina 2	Jogurt s probiotičkom kulturom, polubijeli kruh

Izvor: <https://vrtic-medvescak.zagreb.hr/UserDocsImages/Brosura-prehrana.pdf>

*„Analizirani jelovnik zadovoljava energetske i nutritivne potrebe djeteta, te je sukladan je pravilniku Izmjene i dopune Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane u dječjim vrtićima (N.N.121/2007).“ (Pravilna prehrana u dječjim vrtićima grada Zagreba)*

Ukupna energetska vrijednost i sadržaj hranjivih tvari u dnevnim obrocima prikazanog jelovnika jest:

- Energija 1228,7 kcal

- Masti 43,87 g
- Zasićene masne kiseline 13,74 g
- Ugljikohidrati 152,27 g
- Prehrambena vlakna 12,4 g
- Bjelančevine 54,72 g
- Natrij 983,01 mg
- Kalcij 595,3 mg

Jelovnici u dječjem vrtiću Trešnjevka osmišljeni su prema brošuri „Pravilna prehrana u dječjim vrtićima grada Zagreba te „Novi prehrambeni standardi za planiranje prehrane u dječjem vrtiću.

Slijedi primjer jednog tjednog jelovnika u DV Trešnjevka za vrtić i jaslice u tjednu od 24.05.2021. do 28.05.2021.

Tabela 2 Primjer tjednog jelovnika u DV Trešnjevka

<b>PONEDJELJAK, BR. 35</b>	
Doručak:	Žitarice s mlijekom
Užina I:	Voće
Ručak:	Varivo od mladog boba s krumpirom i svinjetinom, miješani kruh, kolač od mrkve
Užina II:	Miješano pecivo, jogurt
<b>UTORAK, BR. 36</b>	
Doručak:	Kruh sa sjemenkama, namaz od slanine i krastavaca, čaj
Užina I:	Voće
Ručak:	Krem juha od carskog povrća, zeleni rezanci, pileći paprikaš, salata od rajčice s bosiljkom, raženi kruh
Užina II:	Keks, kakao
<b>SRIJEDA, BR. 37</b>	
Doručak:	Zobene pahuljice s pšeničnom krupicom i tamnom čokoladom
Užina I:	Voće
Ručak:	Varivo od slanutka s junetinom, kukuruzni kruh
Užina II:	Kiflice sa svježim sirom i posipom, limunada
<b>ČETVRTAK, BR.38</b>	
Doručak:	Pšenični polubijeli kruh, margarinski namaz, šunka, bijela kava
Užina I:	Voće

Ručak:	Bistra juha s heljdom, popečci od tikvica, bijeli umak s vlascem, salata od svježeg kupusa i ribane mrkve, miješani kruh
Užina II:	Kruh sa sjemenkama, namaz od slanutka, čaj
<b>PETAK, BR. 39</b>	
Doručak:	Pirova krupica s posipom od kakaa
Užina I:	Voće
Ručak:	Riblja juha, kukuruzna krupica, umak od škarpine, zelena salata, raženi kruh
Užina II:	Kolač od maka

Izvor: <https://vrtic-medvescak.zagreb.hr/UserDocsImages/Brosura-prehrana.pdf>

#### 4. TJELESNA AKTIVNOST DJECE

Tjelesna aktivnost jedna je od najvažnijih komponenti zdravog načina života. Djeca sudjeluju u raznim tjelesnim aktivnostima kroz svakodnevni život, kao na primjer u raznim igrama ili sudjelujući u nekom od sportova. Kretanje čovjeka pripada jednoj od najosnovnijih ljudskih funkcija. Energija koja se dobiva unosom hrane u organizam, troši se upravo tjelesnim kretanjem. Za vrijeme djetinjstva tjelesno kretanje zaslužno je za razvoj motoričkih sposobnosti i vještina koje su kasnije nužne za zdravo aktivno življenje (Prskalo, Sporiš, 2016). Tjelesna aktivnost važan je element za održavanje zdravog načina života i zdravog starenja (Svjetska zdravstvena organizacija, 2010a). Upravo zbog toga, uključivanje redovite tjelesne aktivnosti u svakodnevni život nosi veliki značaj i intervenciju u očuvanju zdravlja za normalno funkcioniranje sustava čovjeka (Prskalo, Sporiš, 2016: str. 190).

##### 4.1. Jutarnje tjelesno vježbanje

Kod tjelesne aktivnosti djece poseban značaj ima jutarnja tjelesna vježba. Jutarnje tjelesno vježbanje izvodi se s ciljem razgibavanja dječjeg organizma kratkim energičnim pokretima. Također služi i za podizanje raspoloženja i stvaranja ugodne atmosfere u vrtićkoj skupini. Najčešće se vježba na otvorenom zraku (dvorište, igralište, terasa i sl.), a ako nema uvjeta može se vježbati i u prostoriji odgojne skupine. U vrtićima jutarnje tjelesno vježbanje provodi odgojitelj a izvodi se prije doručka (Ivanković, 1978: str. 116).

Jutarnje vježbe osmišljavaju i izvode kineziolozi koji rade s djecom predškolske dobi za vrijeme programa ljetovanja i zimovanja. One su namijenjene samo za srednje i starije vrtićke skupine te se provode u trajanju od 5-6 minuta za srednju, odnosno 6-7 minuta za stariju odgojnu skupinu. Također se izvode prije doručka, odnosno neposredno nakon ustajanja. Vježbe koje se izvode djeci trebaju biti poznate, što znače da se tijekom jutarnje tjelovježbe ne uče nikakvi novi sadržaji. Važno je da se jutarnje vježbanje provodi na otvorenom prostoru kad god je to moguće i primjereno. Jutarnje tjelovježbe mogu se izvoditi i u zatvorenim prostorima, ali prozori tada trebaju biti otvoreni, te prostor treba biti prozračen i čist (Neljak, 2009: str. 69).

Primjer jednog uobičajenog jutarnjeg tjelesnog vježbanja prema Ivanković (1978: str. 117):

1. Uvodno trčanje

Djeca dolaze na igralište u koloni. Nekoliko puta obilaze igralište koracima prateći ritam koji odgojitelj određuje udaranjem u tamburin. Brže udaranje u tamburin označava brže hodanje, a sporo udaranje u tamburin sporo hodanje. Nakon toga, djeca trče oko igrališta. Stanu, razmaknu se i pronađu svoje mjesto za vježbanje.

2. Odgojitelj izvodi vježbe radi jačanja velikih mišićnih skupina

1. Vježbe radi širenja grudnog koša:

- a) Lokomotiva
- b) Balon
- c) Plivanje

2. Vježbe radi elastičnosti kralježnice:

- a) Mali – veliki
- b) Vjetar njiše granama – otklon

3. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića:

- a) Cijepanje drva
- b) Zvonimo nogom

3. Djeca pjevajući stupaju nekoliko puta oko igrališta.



## 4.2. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću

Sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću organizira se za vrijeme redovitog integriranog programa rada u vrtiću. Njegovo trajanje ovisi o dobnoj skupini djece. Tako na primjer sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu odgojnu skupinu traje 25 minuta, za srednju odgojnu skupinu traje 30 minuta a za stariju vrtićku odgojnu skupinu sat tjelesne i zdravstvene kulture traje 35 minuta. Za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima s redovitim programom zaduženi su odgojitelji i trebali bi se provoditi najmanje tri puta tjedno (a preporučljivo svaki dan). Preporučuje ga se održavati u prijedopodnevnim satima najmanje 60 minuta nakon doručka, jer nakon spavanja (popodnevnog odmora) djeca odlaze kućama.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture sastoji se od pet dijelova. Sat započinje uvodnim dijelom sata gdje se najčešće djeci zadaju neki već poznati motorički zadaci iz sata igara ili kraćih pokretnih igara. Zatim slijede opće pripreme vježbe. Pripremni dio sata služi za razgibavanje i pripremu za glavne dijelove sata i djeci su poznate iz jutarnje tjelovježbe. Treći dio sata zove se glavni A dio gdje se provode programski sadržaji koji su za svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture osmišljeni planom i programom tjelesnog vježbanja. U glavnom B dijelu sata standardno se provodi igra vrlo visokog intenziteta da se podigne energija, a u zadnjem, takozvanom završnom dijelu sata također se provodi igra ali izrazito niskog intenziteta za smirenje i snižavanje razine energije (Neljak, 2009).

Primjer jednog sata tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću prema Ivanković (1978: str. 100-101)

### 1. Uvodni dio sata (3-5 minuta)

Odrediti vođe. Djeca se raštrkaju po dvorani ili dvorištu, na dani znak na primjer udarac u tamburin, djeca trebaju stati iza svoga vođe. Vođe odvede svoje kolone prema zastavicama, opet se raštrkaju po dvorani ili dvorištu, stanu iza svojih vođa i igra se ponavlja nekoliko puta.

### 2. Opće pripreme vježbe – vježbe radi jačanja velikih mišićnih skupina (5-10 minuta)

- a) Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku: ptica leti; njihanje rukama do predručenja; trganje konca

- b) Vježbe radi elastičnosti kralježnice: mali – veliki; pljeskanje po koljenima; dodavanje predmeta
  - c) Vježbe radi jačanja trbušnih mišića: sjesti leći; zvoni zvono (nogom); cijepanje drva
3. Vježbe radi razvijanja osnovnih pokreta (10-15 minuta)
- a) Skok uvis 30 cm
  - b) Gađanje u cilj – širina otvora od 60 cm, udaljenost 4 m
  - c) Pokretna igra - “Crni dida“
4. Smirenje (3-5 minuta)
- Stupanje djece uz pjesmu „Došla nam je jesen“
- Pomagala za sat tjelesne i zdravstvene kulture: tamburin, stalci za skok uvis s konopcem, štit za gađanje u cilj, обруч, zastavice, povez za ruke.

### 4.3. Kineziološke igre

Igra je sastavni dio djetetovog života i prirodna potreba koja mora biti zadovoljena za zdravi razvoj djeteta. Dijete raste i razvija svoje sposobnosti i vještine kroz spoj tjelesnog, emocionalnog, spoznajnog i socijalnog razvoja. Igra je prirodni način učenja djeteta kojim dijete proširuje svoja saznanja o prirodi, društvu i čovjeku. Igra je za dijete također i izvor radosti i zadovoljstva te je svakodnevni dio života djece. U kineziološkim igrama aktivnost djeteta u svakoj igri obuhvaća djetetove potencijale i kapacitete te utječe na razvoj djeteta i njegove ličnosti. Postoji podjela kinezioloških igara s obzirom na djetetovu dob te se razlikuje 5 kategorija kinezioloških igara, a to su: biotičke (spontane) igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima te igre sa složenim pravilima (Neljak, 2009).

Slijede primjeri nekoliko kinezioloških igara za djecu u vrtiću prema Neljak (2009: str. 102-144)

- 1) Primjer jedne kineziološke igre za mlađu skupinu djece u vrtiću:

Lovac i medvjedići – medvjedići (djeca) hodaju četveronoške po igralištu ili dvorani po kojoj su postavljeni обручи na podu. Обручи predstavljaju medvjede spilje, odnosno spas od lovca. Na znak trupe svi se medvjedići nastoje što prije spasiti od lovca tako da se sakriju u spilju, odnosno da stanu u обруч, prije nego ih lovac

(odgojitelj) ne nađe i ulovi. Ako lovac nađe kojeg medvjedića zamjenjuju ulogu i igra se ponavlja nekoliko puta.

2) Primjer jedne kineziološke igre za srednju skupinu djece u vrtiću:

Zečevi i mrkva – sva djeca su zečevi i formiraju krug. U sredini stoji odgojitelj koji je mrkva. Na njegov znak djeca zečjim poskocima pojure prema hrani, odnosno mrkvi, odnosno odgojitelju i onaj zec koji je prvi uhvatio mrkvu mijenja ulogu s odgojitelj. Igra se ponavlja nekoliko puta.

3) Primjer jedne kineziološke igre za stariju djecu u vrtićkoj skupini:

Izmakni vijači – odgojitelj se nalazi u sredini kruga i ima vijaču. Djeca su raspoređena u krugu. Odgojitelj vrti vijaču po podu oko sebe po krugu a zadatak je da djeca izmiču vijači tako da skaču. Ono dijete kojeg je vijača dotakla ispada iz igre. Pobjednik je ono dijete koje je najduže uspjelo izmicati vijači.

## **5. SPAVANJE I KVALITETA SNA**

Problemi sa spavanjem jedan su od najčešćih problema s kojima se mogu susresti roditelji djece. Mnoga istraživanja zaključila su kako je dobar san jedan od najvažnijih elemenata za rast i razvoj djece, te zbog tog razloga teškoće sa spavanjem nose dvostruki nepovoljan učinak, kao što su kratkotrajan učinak na djetetove sposobnosti te djetetovo raspoloženje i energiju. Manjak količine sna utječe na dobro raspoloženje, sposobnost koncentraciju i snagu te organizam pokazuje znakove stresa. San je važan jer obnavlja i tijelo i mozak te vraća snagu i energiju organizmu. Razlikuju se dva većinska problema sa spavanjem, a to je kada osoba teško zaspi i kada se osoba lako budi bez da se dovoljno naspavala. Međutim, bez obzira koju vrstu teškoće sa spavanje dijete ima, važno je iznijeti najčešće uzročnike problema sa spavanjem, a to su: previše provedenog vremena ispred ekrana televizora, kompjutera, laptopa, mobitela, tableta i sl., neprimjerena prehrana i manjak unosa vitamina i minerala u organizam te pomanjkanje tjelesne aktivnosti tijekom dana. Neki od savjeta za dobro spavanje i kvalitetan san prema autorima Holford i Colsonu (2010) su: smanjiti unos šećera i drugih stimulansa u organizam, posebice nakon 16 sati, postaviti smirujuću rutinu prije spavanja, navečer djetetu ponuditi obrok s

dovoljnom količinom kalcija i magnezija, ograničiti vrijeme provedeno ispred televizije ili drugih tehnoloških aparata te djetetu omogućiti dovoljno vremena za tjelesnu aktivnost. Praćenjem ovih savjeta dijete bi navečer trebalo biti spremno za uspješno i mirno spavanje (Holford, Colson, 2010: str. 169-174)

Djeca koja imaju problema sa spavanjem, teško zaspu ili se prevrću u snu trebala bi unositi hranu koja je obogaćena triptofanom, kao na primjer mlijeko, banane, puretinu i prirodne sireve. Preporučeni vitamini i minerali su: vitamin B6 (50-100 mg) i magnezij (133 mg). Oboje bi se trebalo uzimati otprilike pola sata prije spavanja sa sokom (Mindell, 2001: str. 186).

## **6. SOCIJALIZACIJA I MENTALNO ZDRAVLJE**

Termin zdravlje i zdravi način života ne odnosi se samo na pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost već se neposredno tiče i mentalnog zdravlja i psihe. Bitno je ukazati na utjecaj tjelesne aktivnosti na dobro psihičko zdravlje (Prskalo, Sporiš, 2016: str. 185). Prema već postojećoj definiciji zdravlje se odnosi i na psihu i mentalno zdravlje. Mnogo je manje istraživanja koja se bave utjecajem tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje, međutim dokazi postoje i ne trebaju se zanemarivati. Istraživanja su dokazala kako tjelesna aktivnost pozitivno utječe na određene psihičke poteškoće i psihičke poremećaje. Tako na primjer vježbanje može pomoći u otklanjanju ili ublažavanju napetosti, agresije, ljutnje, anksioznosti, depresije i stresa. (Heimer, 2018: str. 67). Tjelesna aktivnost pomaže djeci i mladima u očuvanju zdravlja te koristi za mentalno zdravlje. Ona popravlja koncentraciju, pamćenje i učenje. Također smanjuje stres, anksioznost i depresiju te omogućuje bolju kontrolu ovih stanja. Također njome se poboljšavaju samopoštovanje i samopouzdanje te opće psihičko blagostanje (Heimer, 2018: str. 139).

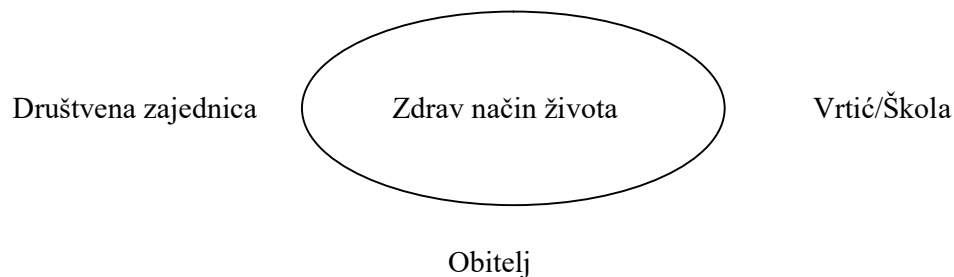
Socijalizacija je također važan faktor dobrog zdravlja te stabilnog mentalnog stanja. Djetinjstvo je najznačajniji period u smislu dječjeg rasta i razvoja jer se u tom razdoblju svaki pojedinac oblikuje. Sve što pojedinac doživi u svojem djetinjstvu ostavlja jedan neizbrisiv trag i značaj kako će se pojedina osoba nastavljati razvijati i uklopiti u život i svijet odraslih. Zbog toga je socijalizacija djece rane i predškolske dobi od izrazite važnosti, jer djeca ponajprije uz igru, stvaraju svoje prve društvene

kontakte i s odraslima i sa svojim vršnjacima. Rano i predškolsko dijete kroz te prve socijalne kontakte kroz igru polako ulazi u svijet odraslih i priprema se za odrastanje. Kroz igru dijete dobiva saznanja kako se treba ponašati prema drugima i kako se drugi ponašaju prema njemu te je zbog toga važno poticati socijalizaciju djece jer se na taj način ono priprema za daljnji život (Mahmutović, 2013).

## 7. ULOGA RODITELJA/ODGOJITELJA

Za poticanje djetetovog zdravog načina života snažan utjecaj imaju odrasli koji dijete okružuju. To su obitelj djeteta, odgojitelji/učitelji te društvena zajednica. Važan je timski rad navedenih modela jer mnogi stručnjaci navode kako značajnije promjene u prehranbenim navikama i tjelesnim aktivnostima nisu vidljive ako ne postoji kvalitetan odnos između obitelji, vrtića/škole te društvene zajednice. (Virgilio, 2009).

Crtež 1. Prikaz timskog pristupa – obitelj, vrtić/škola i društvena zajednica



Izvor: Virgilio, Aktivni početak za zdrave klince (2009, str.7)

Obitelj se može angažirati kroz edukacije i sudjelovanje roditelja te aktivnosti kod kuće. Ustanove za odgoj i obrazovanje djece, odnosno vrtići i škole imaju zadaću roditelje informirati o zdravlju djece. Na primjer, vrtići i škole mogu organizirati razne seminare za roditelje, ogledne roditeljske sastanke, izvješća o dječjem napretku, organizirati individualne sastanke te kreirati „kutak“ za roditelje. Ovim prijedlozima roditelje se informira o djetetovom zdravom životu, zdravoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti, visini, težini (Virgilio, 2009). Sudjelovanje roditelja može se manifestirati kroz dodatnu podršku kad djeca idu u vrtić ili školu. Prema Virgiliju (2009) roditelji mogu sudjelovati u provođenju redovite tjelovježbe, mogu

pratiti djecu na igralištu ili pomoći u organizaciji pokretnih igara za djecu. Također roditelji se mogu uključiti u nabavu sredstva i opreme koja se koristi za izvođenje tjelesnih aktivnosti. Nadalje, preporučuje se da roditelji provode aktivnosti kod kuće kojima pridonose uspostavi zdravog načina života. To mogu biti obiteljske igre, obiteljski kontakti, pomaganje u pisanju domaće zadaće te prijedlozi aktivnosti za provođenje tijekom ljeta. Važna je dobra i kvalitetna suradnja obitelji i obrazovne ustanove, vrtića ili škole jer odgojitelji i roditelju mogu zajedničkim snagama osmisliti nekoliko ideja aktivnosti i igara kako bi djeca ostala fizički aktivna te razvijala zdrave i pravilne prehrambene navike (Virgilio, 2009).

Obrazovne ustanove za djecu, vrtići/škole, jedan su od primarnih izvora o dobrom zdravlju i važne su za poticanje svijesti o provođenju zdravog načina života. Odgojitelji i učitelji trebaju biti dobar primjer zdravog načina života djeci. Oni su model na kojeg se djeca, kao i na roditelje, ugledaju. Upravo odgojitelji i učitelji imaju odgovornost za provedbu nastavnog plana i programa a samim time utječu i na planiranje svakodnevne tjelesne aktivnosti. Tjelesni odgoj i obrazovanje treba se omogućiti svakom djetetu a to uključuje ritmiku, ples, igre, momčadske igre, vježbe i razvoj raznih vještina (Virgilio, 2009). Vrtići i škole veliki su dio djetinjstva te zbog tog razloga djeci bi trebalo omogućiti više prilika za tjelesnu aktivnost. Vrtići i škole trebali bi imati zadaću pridonositi preporučenom dnevnom minimumu od 60 minuta raznolike fizičke aktivnosti za djecu (Heimer, 2018).

Društvena zajednica također nosi važnu ulogu u poticanju zdravog načina života djece. Nužno je uspostaviti dobre odnose s društvenom zajednicom na razini već postojećih društvenih struktura kao što su civilne udruge, poslovni i rekreacijski centri, a sve s ciljem učenja o raznim mogućnostima uključivanja djece u fizičke aktivnosti u zajednici (Virgilio, 2009).

## **8. UTJECAJ COVID-19 PANDEMIJE NA ZDRAVI NAČIN ŽIVOTA DJECE**

Djecu je zbog svojih razvojnih specifičnosti nužno razmatrati kao ranjivi dio populacije u kontekstu cjelokupnog zdravlja. Zdravlje djece gledamo u uvjetima u kojima žive, a velike promjene u uvjetima života nastupile su kroz mjere zaštite od

zaraze koronavirusom u tijeku COVID-19 pandemije. Vrijeme COVID-19 pandemije i karantene uvelike je utjecalo na promjenu svakodnevnog života djece i odraslih. Samim time došlo je do nekih promjena u održavanju zdravog načina života i očuvanju zdravlja. Obrazovne ustanove, vrtići i škole bile su privremeno zatvorene i radilo se od kuće, preporučuje se izbjegavanje izlaska iz kuće te održavanje socijalne distance. Pandemija je za sve ljude jedna nova i stresna situacija s kojom se treba naučiti živjeti. S obzirom na cjelokupnu situaciju u Hrvatskoj i u svijetu, postoji tek mali broj istraživanja o utjecaju pandemije na zdravlje ljudi, osobito djece. Dosad je, u već provedenim istraživanjima, zamijećen najveći utjecaj na mentalno zdravlje djece te se predviđaju dugoročne posljedice u ovom području koje će postati vidljive tek nakon nekog vremena. Potaknuta razmišljanjima o promjenama svakodnevnog života uslijed pojave COVID-19 pandemije, odlučila sam provesti istraživanje čiji je cilj bio ispitati sve utjecaje spomenute pandemije na zdravi način života djece te u kojoj mjeri je došlo do promjena vezanih uz pravilnu i zdravu prehranu, tjelesnu težinu, tjelesnu aktivnost, san i kvalitetu spavanja te socijalizacije i mentalnog zdravlja kod djece rane i predškolske dobi. U nastavku slijedi prikaz istraživanja: cilj, metodologija, rezultati te zaključci provedenog istraživanja.

## **9. ISTRAŽIVANJE**

### **9.1. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja bio je ispitati utjecaj COVID-19 pandemije na zdravi način života djece rane i predškolske dobi. Pitanja su osmišljena tako da se od roditelja dobije uvid koliko je pandemija i razdoblje karantene utjecalo na zdravi način života njihove djece.

### **9.2. Metodologija**

Istraživačka metoda koja je korištena za istraživanje je bio anketni web upitnik. Anketni upitnik sastojao se od 26 pitanja. Pitanja su bila otvorenog tipa, označavanje samo jednog te višestrukog odgovora te Likertova ljestvica za mjerenje stavova s pet stupnjeva (1 – uopće se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – niti se slažem, niti se ne slažem, 4 – uglavnom se slažem, 5 – u potpunosti se slažem). Pitanja su bila raspoređena u nekoliko kategorija te je ispunjavanje upitnika zahtijevalo do 5

minuta. Prvi dio upitnika odnosio se na osnovne podatke o ispitanicima (spol i dob djeteta, visina te težina djeteta) a zatim slijede pitanja o zdravom načinu života raspoređena kroz 4 glavne kategorije, a to su: pravilna i zdrava prehrana, tjelesna aktivnost, san te socijalizacija i mentalno zdravlje.

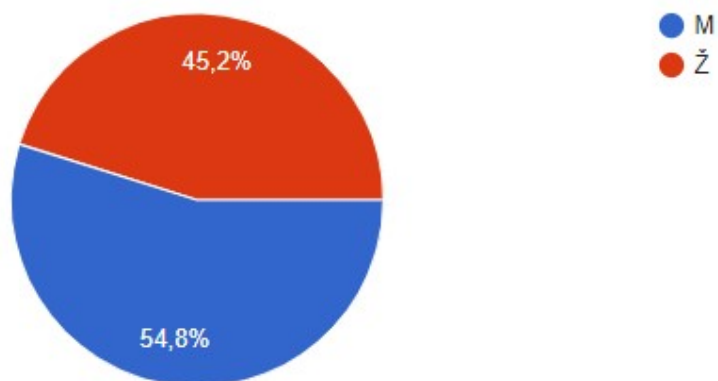
### 9.3. Uzorak

Uzorak istraživanja bili su roditelji djece rane i predškolske dobi. Anketni upitnik bio je prosljeđen dječjim vrtićima u gradu Zagrebu te nekoliko Facebook grupa. Ukupan broj ispitanika na kraju istraživanja je 186.

### 9.4. Rezultati istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo 186 roditelja djece rane i predškolske dobi, od čega je 54,8% ispitanika, odnosno 102 ispitanik bio roditelj muške djece, a 45,2% ispitanika, odnosno 84 ispitanika roditelj ženske djece.

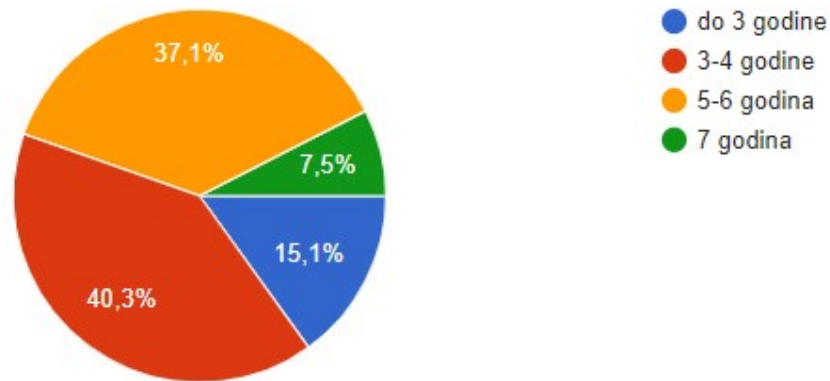
Graf 1 Spol djece



U istraživanju najviše je sudjelovalo roditelja djece u dobi od 3-4 godine, njih čak 75, odnosno 40,3%, zatim slijede roditelji djece u dobi o 5-6 godina, njih 69, odnosno 37,1%, zatim roditelji djece u dobi do 3 godine života, njih 28, odnosno 15,1% te roditelji djece od 7 godina, njih 14, odnosno 7,5%.

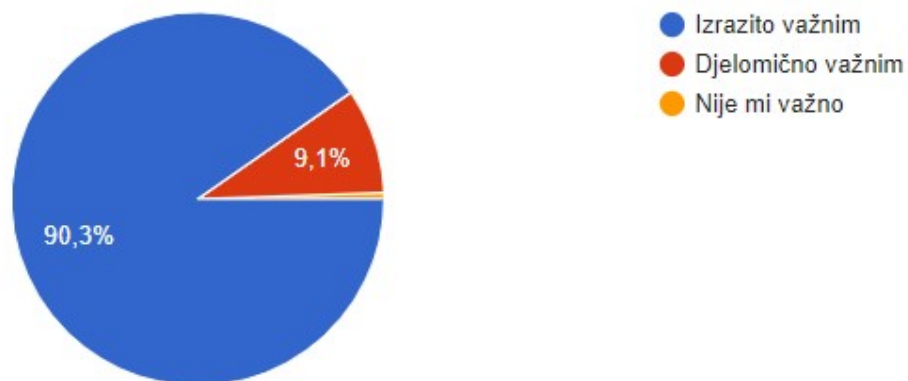


Graf 2 Dob djece



Na pitanje u kojoj mjeri roditelji zdravi život svoje djece smatraju važnima, najveći broj ispitanika, njih 168, odnosno 90,3% odgovorilo je izrazito važnim, 17 ispitanika, odnosno 9,1% odgovorilo je da zdravi život svoje djece smatraju djelomično važnima te je 1 ispitanik 0,5% odgovorio kako zdravi život svojeg djeteta ne smatra važnim. Ovim zaključujem kako je velikoj većini roditelja od iznimne važnosti očuvanje zdravlja svoje djece kao što je vidljivo na priloženom grafikonu.

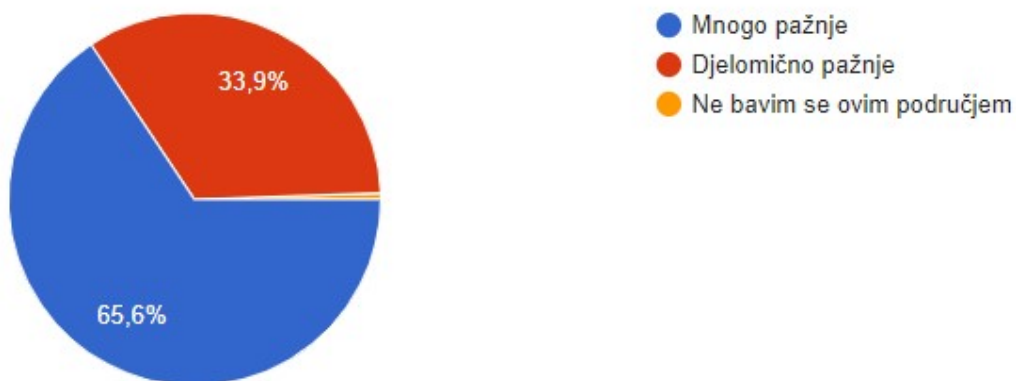
Graf 3 Zdravi način života svog djeteta smatram:



Slijede pet pitanja kojima se željelo ispitati stavove roditelja o zdravoj prehrani njihove djece kod kuće i u vrtiću. Na prvo pitanje o tome koliko pažnje roditelji posvećuju o pravilnoj i zdravoj prehrani 122 ispitanika, odnosno 66%

odgovorilo je da posvećuje mnogo pažnje, 63 ispitanika, odnosno 34% odgovorilo je da posvećuje djelomično pažnje, a 1 ispitanik 0,5% odgovorio je da se ne bavi ovim područjem.

Graf 4 Zdravoj i pravilnoj prehrani svog djeteta posvećujem:



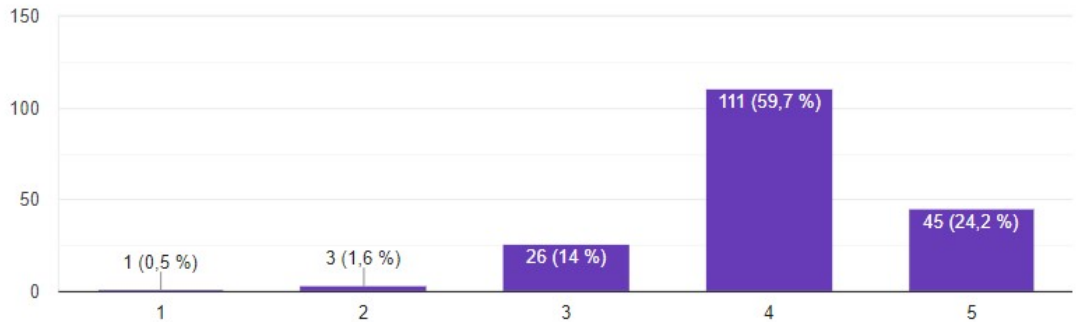
Istraživanje je pokazalo kako velika većina roditelja djece rane i predškolske djece smatra da se njihova djeca pravilno i zdravo hrane kako kod kuće, tako i u vrtiću. Štoviše, analizom odgovora roditelja, dolazim do zaključka kako više roditelja u potpunosti smatra kako se njihovo dijete zdravo i pravilno hrani u vrtiću, njih 61 (odnosno 32,8%) dok 45 roditelja (odnosno 24,2%) u potpunosti smatra da se njihovo dijete zdravo i pravilno hrani kod kuće.

Izrazito malo ispitanika odgovorilo je na pitanje o stavu o pravilnoj i zdravoj prehrani svojeg djeteta kod kuće ili u vrtiću s ocjenom 1 (uopće se ne slažem) ili s ocjenom 2 (uglavnom se ne slažem). S ocjenom 1 (uopće se ne slažem) na oba pitanja o stavu o pravilnoj i zdravoj prehrani djece u vrtiću i kod kuće odgovorio je samo 1 ispitanik, što čini samo 0,5% od ukupnih ispitanika. Vidljivo je da više roditelja odgovara s ocjenom 2 (uglavnom se ne slažem) na pitanju o stavu o pravilnoj i zdravoj prehrani u vrtiću, njih 8 (4,8%), dok o stavu o pravilnoj i zdravoj prehrani kod kuće s ocjenom 2 (uglavnom se ne slažem) odgovara samo 3 ispitanika, odnosno 1,6%.

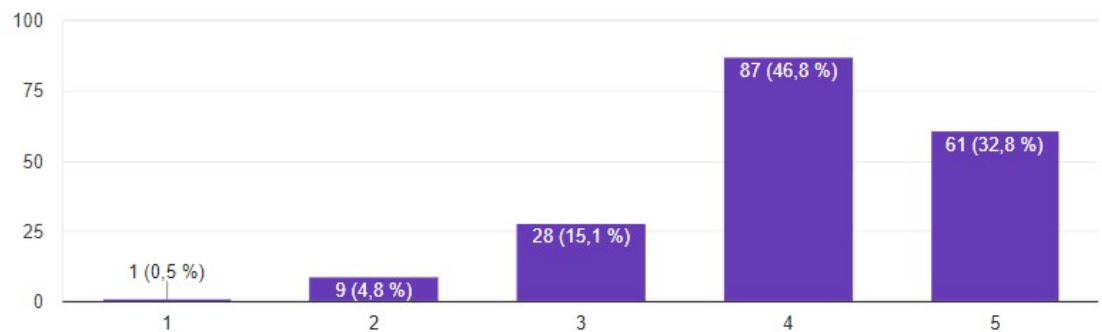
Na oba pitanja oko 15% ispitanika odgovara indiferentno, odnosno ocjenom 3, što znači niti se slažem niti se ne slažem.

Rezultate istraživanja o stavovima roditelja o pravilnoj i zdravoj prehrani njihove djece pokazuju sljedeći grafovi 5 i 6 u nastavku.

**Graf 5 Smatram da se moje dijete pravilno i zdravo hrani kod kuće:**



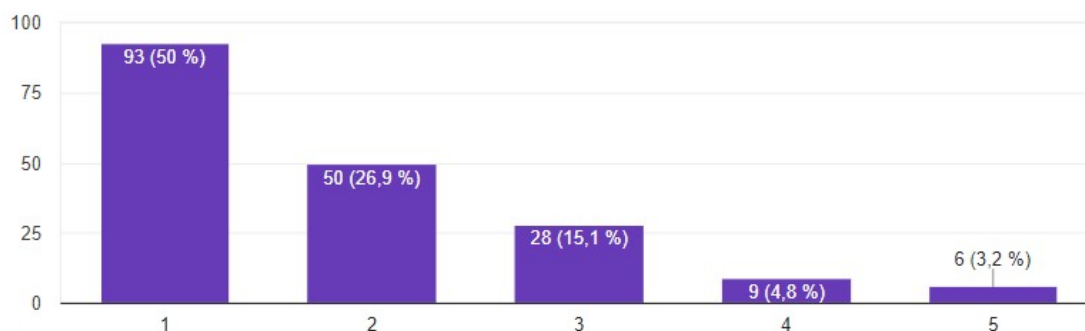
**Graf 6 Smatram da se moje dijete pravilno i zdravo hrani u vrtiću:**



Na pitanje o negativnom utjecaju COVID-19 pandemije i razdoblja karantene na zdravu i pravilnu prehranu djece 50% ispitanika (N=93) odgovorilo je kako smatra da pandemija nije imala nikakvog utjecaja na spomenuto. Nadalje, 50 ispitanika (26,9%) na isto pitanje odgovorilo je s ocjenom 2 (uglavnom se ne slažem).

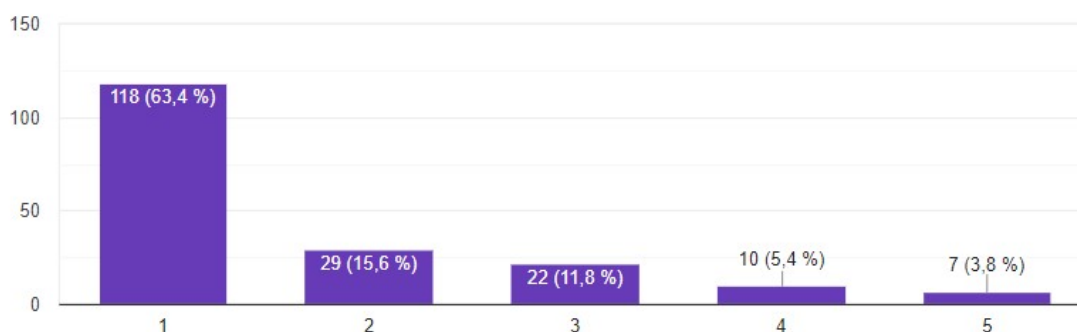
Velika manjina ispitanika, njih samo 9 (4,8%) odgovorilo je s ocjenom 4 (uglavnom se slažem) i samo 6 ispitanika (3,2%) s ocjenom 5 (u potpunosti se slažem). Analizom odgovora dolazim do zaključka kako COVID-19 pandemija nije ostavila veliki utjecaj na pravilu prehranu djece rane i predškolske dobi. Podaci s analizom odgovora vidljivi su u priloženom grafu broj 7.

**Graf 7 Vrijeme pandemije i karantene znatno je negativno utjecalo na pravilnu i zdravu prehranu mog djeteta:**



Vrijeme karantene uzrokovane uslijed COVID-19 pandemije utjecalo je na povećanje tjelesne težine kod manjine djece ispitanika. Istraživanje je pokazalo kako se tek desetero roditelja (5,4%) uglavnom slaže da je njihovo dijete dobilo na tjelesnoj težini uslijed pandemije i karantene, a sedmero roditelja (3,8%) se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom. Velika većina ispitanika, njih 118 (63,4%) iskazuje kako se uopće ne slaže s tvrdnjom da je pandemija i karantena imala utjecaj na tjelesnu težinu njihove djece.

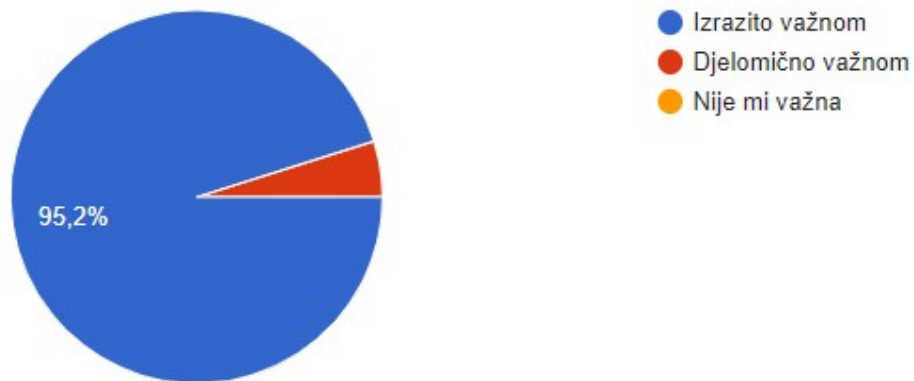
**Graf 8 Moje dijete je tijekom pandemije i karantene dobilo na tjelesnoj težini.**



Rezultati istraživanja pokazali su kako ispitanici, odnosno roditelji djece rane i predškolske dobi tjelesnu aktivnost svoje djece u velikoj većini smatraju izrazito važnom. Njih 95,2% (N=177) odgovorilo je da tjelesnu aktivnost svojeg djeteta smatraju izrazito važnom, a 9 ispitanika (4,8%) odgovorilo je da tjelesnu aktivnost svoga djeteta smatraju djelomično važno. Nije bilo odgovora da tjelesnu

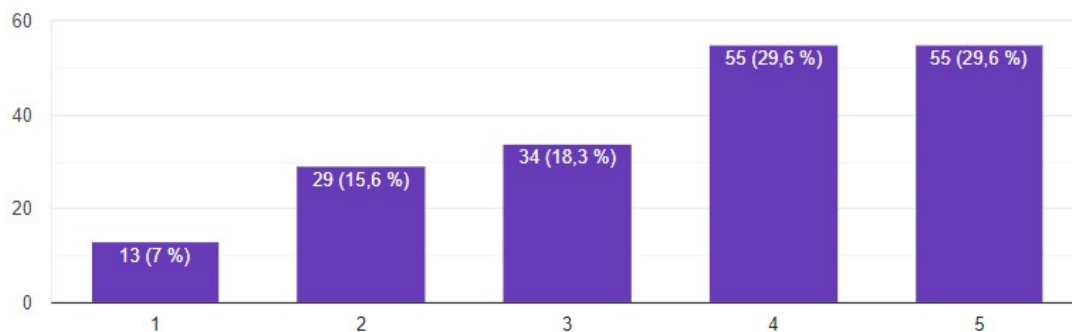
aktivnost svoje djece roditelji smatraju nevažnom. Rezultati su prikazani u sljedećem grafikonu:

Graf 9 Tjelesnu aktivnost svog djeteta smatram:

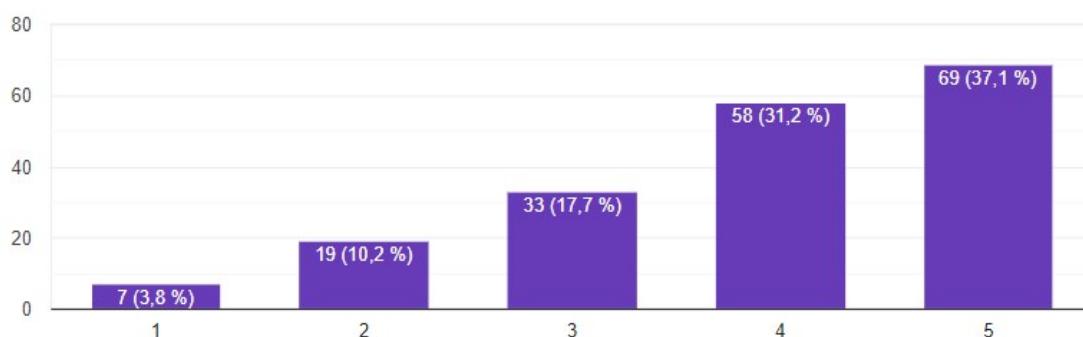


Nadalje, istraživanje se nastavlja na pitanja o stavovima roditelja o dovoljnoj količini dnevno provedenog vremena njihove djece u tjelesnim aktivnostima, bilo u vrtiću bilo izvan vrtića u slobodno vrijeme. Roditelji su na ova dva pitanja pretežno odgovarali ocjenama 4 (uglavnom se slažem) te ocjenom 5 (u potpunosti se slažem). Ovim rezultatima prikazanim u grafovima 10 i 11 zaključujem kako roditelji smatraju da njihova djeca rane i predškolske dobi provode dovoljno vremena u tjelesnim aktivnostima u obrazovnoj instituciji i u slobodno vrijeme (kod kuće, u dvorištu, na igralištu, na izvanvrtičkim aktivnostima i slično) i za vrijeme pandemije. Dakle, djeca za vrijeme pandemije provode dovoljno vremena u tjelesnoj aktivnosti u vrtiću i izvan vrtića prema mišljenju njihovih roditelja.

Graf 10 Smatram da moje dijete provodi dovoljno vremena u tjelesnim aktivnostima u vrtiću za vrijeme pandemije.

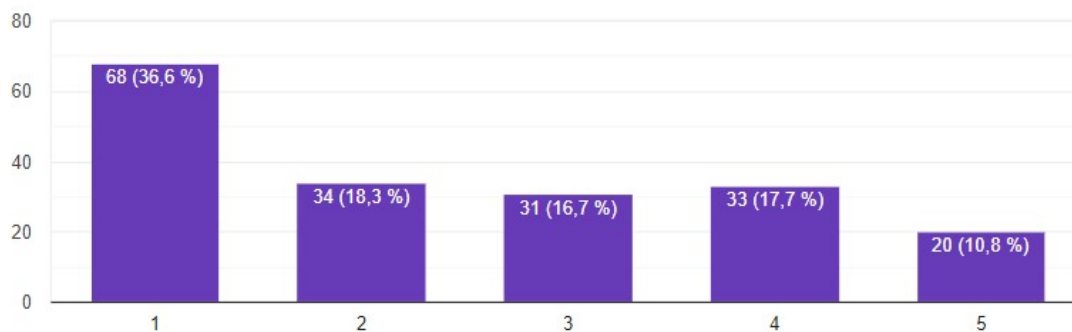


**Graf 11** Smatram da moje dijete provodi dovoljno vremena u tjelesnim aktivnostima izvan vrtića za vrijeme pandemije.



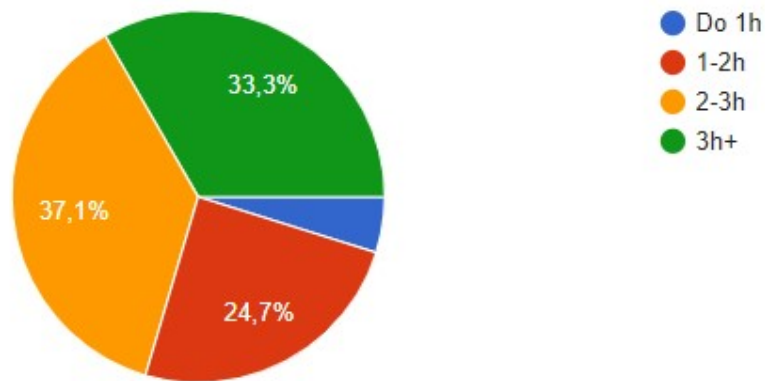
Roditelji koji su ispunili anketu, u većini (njih 68, odnosno 36,6%), smatraju kako vrijeme pandemije i karantene nije znatno utjecalo na smanjenje tjelesne aktivnosti svoje djece. Njih 20 (što čini 10% ispitanika) odgovorilo je kako se u potpunosti slažu da je pandemija i karantena utjecala na smanjenje tjelesne aktivnosti njihove djece. Rezultati su prikazani u grafu broj 12.

**Graf 12** Vrijeme pandemije i karantene znatno je utjecalo na smanjenje tjelesne aktivnosti mog djeteta.



Istraživanje je pokazalo kako većina ispitanika, roditelja djece rane i predškolske dobi, (njih 69, odnosno 37,1%) odgovara kako njihova djeca provode između 2-3h dnevno u tjelesnoj aktivnosti. Odmah iza njih slijede roditelji koji su izjavili kako njihova djeca dnevno provode više od 3h dnevno u tjelesnoj aktivnosti, odnosno N=62 (33,3%). Od 186 ispitanih roditelja, njih 46 (što čini 24,7%) odgovorilo je kako njihova djeca provode između 1-2h u tjelesnoj aktivnosti dnevno, a na samom dnu statistike su roditelji koji su odgovorili da njihova djeca provode tek do 1h dnevno u tjelesnoj aktivnosti (njih 9, odnosno 4,8%). Rezultati su vidljivi u prikazanom grafikonu broj 13.

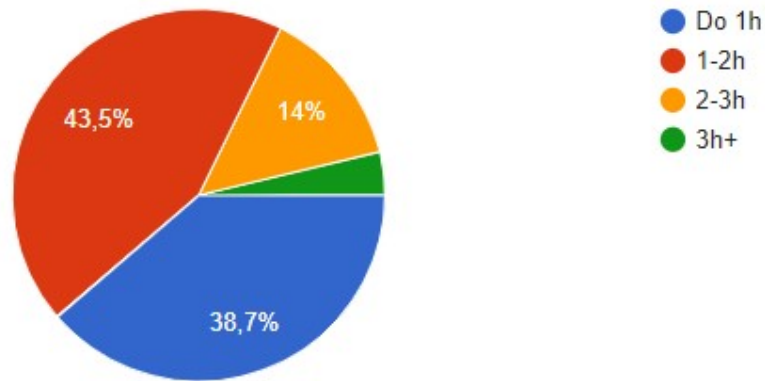
Graf 13 Za vrijeme pandemije moje dijete prosječno dnevno provodi \_\_\_\_ sati u tjelesnoj aktivnosti.



Nakon postavljenog pitanja o prosječnom dnevnom provođenju vremena djece u tjelesnim aktivnostima, htjelo se dobiti uvid i u prosječno dnevno provođenje vremena djece ispred TV ekrana, laptopa, mobitela, tableta i sličnih digitalnih uređaja. Ovim pitanjem htjelo se dobiti uvid u to koliko vremena djeca rane i predškolske dobi prosječno dnevno provode u neaktivnom stanju. Rezultati pokazuju da najveći postotak djece ispitanika, njih 43,5% (N=81) dnevno provodi između 1-2h dnevno gledajući TV, laptop, mobitel ili slične digitalne uređaje. Nadalje, 38,7% djece ispitanika (N=72) provodi do 1h dnevno ispred digitalnih uređaja i ekrana. Između 2-3h dnevno u neaktivnom stanju provodi 14% djece ispitanika, N=26. Pomalo zabrinjavajući podatak jest da čak 3,8% djece ispitanika (N=7) provodi više od 3h dnevno u neaktivnom stanju, odnosno ispred

elektroničkih ekrana što je mnogo iznad prosječnog i preporučenog prosjeka vremena za djecu rane i predškolske dobi. Podaci su prikazani u grafikonu broj 14.

Graf 14 Za vrijeme pandemije moje dijete prosječno dnevno provodi \_\_\_ sati gledajući TV, laptop, tablet, mobitel ili slične digitalne uređaje.



Na sljedećem pitanjem željelo se saznati kojim sve tjelesnim aktivnostima djeca ispitanika najčešće pristupaju za vrijeme COVID-19 pandemije. Na ovo pitanje bio je moguće odabrati više odgovora. Rezultati su pokazali kako djeca ispitanika tjelesnim aktivnostima za vrijeme pandemije najčešće pristupaju neobavezno u slobodno vrijeme (na primjer: park, dvorište, kod kuće i slično), odnosno njih čak 180. Nakon toga, djeca tjelesnim aktivnostima pristupaju i u sklopu nekog vrtićkog programa, kao što je na primjer ritmika, odnosno njih 52. Djeca koja pristupaju tjelesnim aktivnostima u sklopu nekog dodatnog izvanvrtićkog programa (na primjer nogomet) je N=35.

Djeca ispitanika tjelesnim aktivnostima najčešće sudjeluju zainteresirano, odnosno njih 89,2% (N=166). Od 186 djece ispitanika, dvadesetero djece, odnosno 10,8% djece ispitanika tjelesnim aktivnostima pristupa djelomično zainteresirano. Nisu zabilježeni odgovori gdje djeca pristupaju tjelesnim aktivnostima nezainteresirano.

Za tjelesnu aktivnost djece ispitanika, istraživanje je pokazalo kako je pretežno najodgovorniji obiteljski odgoj. Ovaj odgovor zabilježilo je 88,2% ispitanika, odnosno 164 roditelja. Odmah iza toga, istraživanje je pokazalo da veliku odgovornost nosi i vrtićko poticanje što je odabralo 12 ispitanika, odnosno 6,5%.

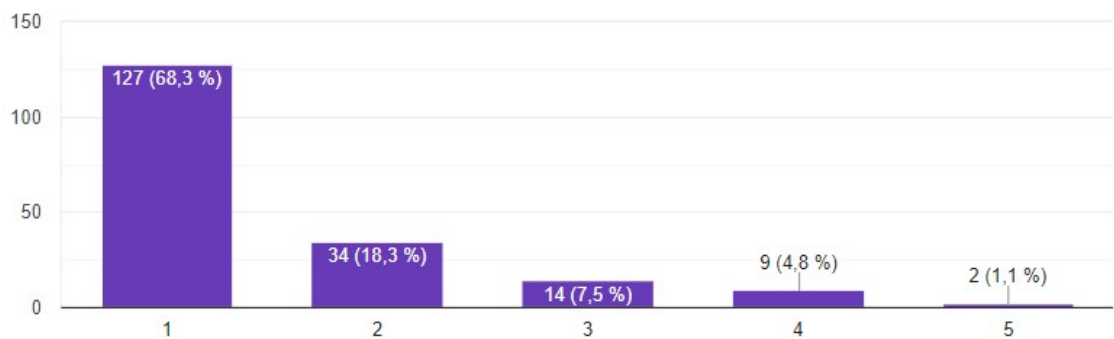


Ovo pitanje imalo je i mogućnost višestrukog odabira te upisa otvorenog odgovora. Tako, neki od sljedeće najzastupljenijih odgovora čine: karakter djeteta te kombinacija svih faktora.

Količinu i kvalitetu sna svoje djece 96,8% ispitanika (N=180) smatra izrazito važnom. Šest ispitanika (3,2%), odnosno roditelja djece rane i predškolske dobi odgovorilo je kako količinu i kvalitetnu sna svoje djece smatraju djelomično važnom. Nije bilo odgovora ispitanika kako smatraju količinu i kvalitetu sna svoje djece nevažnom.

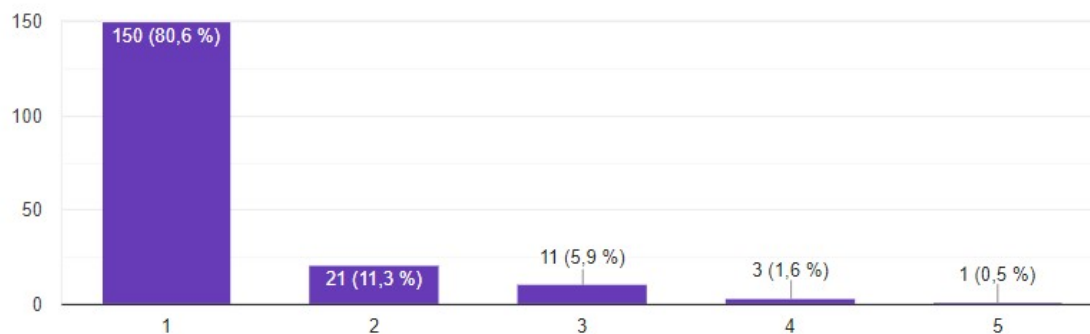
Vrijeme pandemije nije imalo značajnog negativnog utjecaja na količinu i kvalitetu sna djece ispitanika. Rezultati istraživanja pokazuju kako čak 127(68,3%) ispitanika iskazuje kako pandemija uopće nije imala negativnog utjecaja na količinu i kvalitetu sna njihove djece. Samo 2 ispitanika, što čini tek 1,1%, odgovorilo je kako se u potpunosti slažu da je pandemija imala značajnog negativnog utjecaja na količinu i kvalitetu sna njihove djece. Prikaz utjecaja pandemije na san djece vidljiv je u grafu broj 15.

**Graf 15 Smatram da je vrijeme pandemije negativno utjecalo na količinu i kvalitetu sna mog djeteta.**



Nadalje, pandemija nije imala velikog utjecaja niti na razvoj poteškoća sa spavanjem djece rane i predškolske dobi prema odgovorima ispitanika. Velika većina ispitanika, njih čak 150 od 186, izjavilo je kako pandemija uopće nije utjecala na razvoj poteškoća sa spavanjem njihove djece uslijed pandemije. Rezultati su vidljivi u grafu broj 16.

**Graf 16 Moje dijete razvilo je neke poteškoće sa spavanjem zbog pandemije.**



Istraživanje je pokazalo kako pandemija nije značajno utjecala na redovito spavanje djece u vrtiću. Naime, 65,1% ispitanika (N=121) odgovorio je kako djeca spavaju u vrtiću jednako kao što su i prije pandemije spavala. Od ukupno 186 ispitanika, 26 roditelja djece odgovorilo je kako njihovo dijete ne spava redovito u vrtiću kao što je spavalo i prije pandemije. Dakle, za 14% djece ispitanika vidljiv je utjecaj pandemije na redovito spavanje u vrtiću. Ostatak ispitanika, njih 39, odnosno 20,9% odgovorilo je na pitanje u obliku otvorenog odgovora. Većina njih odgovorila je kako dijete ne spava u vrtiću, da nikad nije ni spavalo u vrtiću, da je dijete predškolarac pa zbog toga ne spava i slično tome.

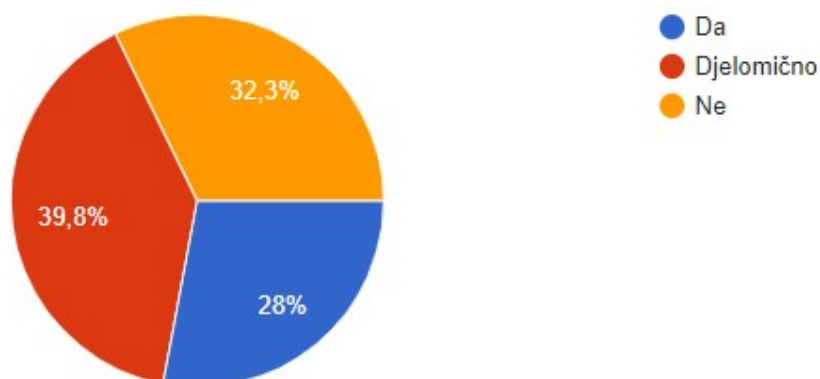
Upitnik se nastavlja na zadnji dio ankete, a to je socijalizacija te mentalno zdravlje i stanje djece. Svi ispitanici roditelji odgovorili su kako socijalizaciju i mentalno zdravlje svojeg djeteta smatraju od iznimne važnosti, kao što je vidljivo na priloženom grafu broj 17.

Graf 17 Socijalizaciju i mentalno zdravlje svog djeteta smatram:



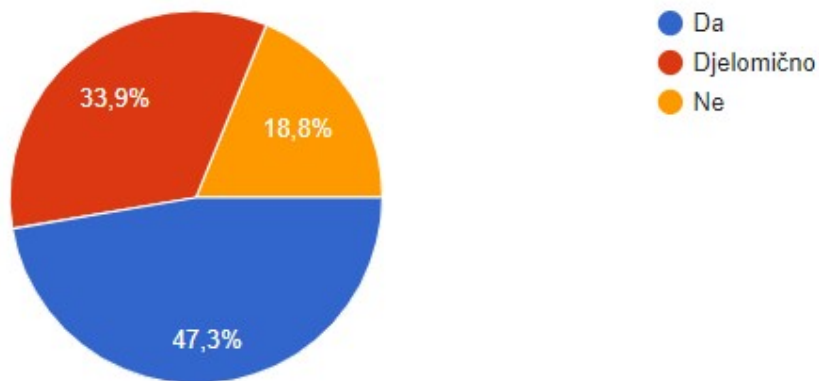
Nadalje, istraživanje pokazuje kako je vrijeme pandemije imalo utjecaja na smanjenje druženja djece ispitanika s vršnjacima i prijateljima bilo u vrtiću, bilo izvan vrtića u određenoj mjeri. Većina ispitanika 39,8% (N=74) odgovorilo je kako vrijeme pandemije ima djelomičan utjecaj na smanjenje druženja njihove djece s vršnjacima unutar vrtića. Nadalje, 32,3% ispitanika (N=60) izjavljuje kako vrijeme pandemije nema nikakav utjecaj na smanjenje druženja njihove djece s vršnjacima unutar vrtića, dok 28% ispitanika (N=52) izjavljuje kako pandemija utječe na smanjenje druženja njihove djece s vršnjacima unutar vrtića. Navedene rezultate moguće je vidjeti u priloženom grafu broj 18.

**Graf 18** Vrijeme pandemije utjecalo je na smanjenje druženja mog djeteta s vršnjacima unutar vrtića.



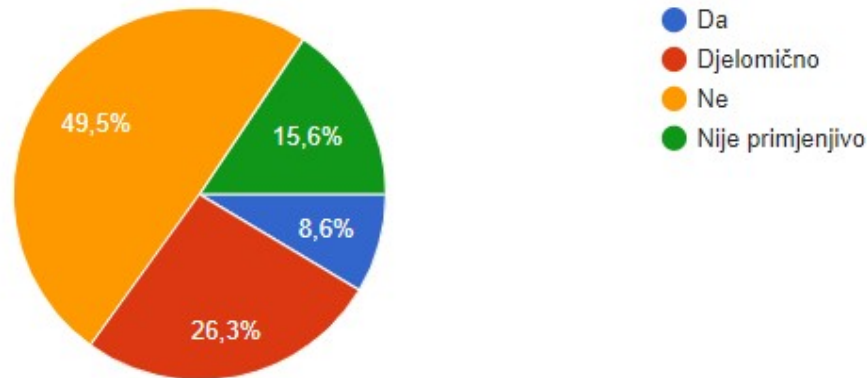
Najviše ispitanika odgovorilo je kako je vrijeme pandemije utjecalo na smanjenje druženja djece s vršnjacima izvan vrtića, odnosno 47,3% (N=88). Sljedeći najzastupljeniji stav o utjecaju pandemije na smanjenje druženja djece s vršnjacima jest djelomično, što čini 33,9% ispitanika (N=63). 35 roditelja iskazalo je kako pandemija nije utjecala na smanjenje druženja njihove djece s vršnjacima i prijateljima izvan vrtića. Navedeni rezultati vidljivi su u prikazu grafa broj 19.

**Graf 19** Vrijeme pandemije utjecalo je na smanjenje druženja mog djeteta s vršnjacima izvan vrtića.



Rezultati ukazuju kako većina ispitanih roditelja (njih 49,5%, odnosno 92 ispitanika) smatra da smanjenje druženja njihove djece s vršnjacima i prijateljima izvan i unutar vrtića za vrijeme pandemije nema negativnog utjecaja na mentalno zdravlje njihove djece. Nadalje, 26,3% ispitanika, odnosno 49 roditelja djece smatra kako smanjenje druženja djece s vršnjacima i prijateljima uslijed COVID-19 pandemije ima djelomičnog utjecaja na mentalno zdravlje njihove djece. 16 ispitanika, odnosno roditelja djece rane i predškolske dobi izjavilo je kako primjećuje negativan utjecaj pandemije na mentalno zdravlje svojeg djeteta u obliku povećane povučенosti / nezainteresiranosti / depresije / nesreće ili nečег sličnog. To čini 8,6% ukupnih ispitanika što upućuje kako je pojava negativnog utjecaja pandemije na mentalno zdravlje djece rane i predškolske dobi relativno rijetka. Graf broj 20 prikazuje navedene rezultate.

**Graf 20 Primjećujem da smanjenje druženja mog djeteta s vršnjacima negativno utječe na mentalno zdravlje mog djeteta (npr. povećana povučенost / nezainteresiranost / depresija / nesreća ili nešto slično...)**



### 9.5. Zaključak istraživanja

Na temelju provedenog istraživanja dolazim do zaključka kako vrijeme uzrokovano COVID-19 pandemijom nije značajno utjecalo na zdravi način života djece rane i predškolske dobi, odnosno nije imalo mnogo utjecaja na promjenu dječjih prehrambenih navika, tjelesne aktivnosti, spavanja te socijalizacije i mentalnog zdravlja.

Što se tiče pravilne i zdrave prehrane djece rane i predškolske dobi, analizom prikupljenih podataka, ustanovljeno je kako joj ispitanici pridaju veliku važnost. Većina roditelja posvećuje mnogo pažnje za ovo područje. Većina ispitanih roditelja smatra kako se njihova djeca zdravo i pravilno hrane i kod kuće i u obrazovnoj instituciji, odnosno vrtiću. Za veliku većinu ispitanih roditelja vrijeme karantene koje je došlo uzrokovano COVID-19 pandemijom nije utjecalo na promjenu zdrave i pravilne prehrane njihove djece, a niti na povećanje tjelesne težine njihove djece. Dakle, možemo zaključiti kako COVID-19 pandemija nije utjecala na zdravu i pravilnu prehranu djece.

Nadalje, što se tiče tjelesne aktivnosti djece, veliki postotak ispitanih roditelja (95,2%) smatra ovo područje izrazito važnim za svoje dijete. Također, većina ispitanih roditelja smatra kako njihova djeca uglavnom provode dovoljno vremena u tjelesnoj aktivnosti i kod kuće i u vrtiću. Istraživanje je pokazalo i kako većina ispitanih roditelja smatra kako vrijeme karantene i pandemije nije utjecalo na smanjenje tjelesne aktivnosti njihove djece. Veliki postotak djece ispitanih roditelja (89,2%) tjelesnim aktivnostima za vrijeme pandemije sudjeluje vrlo zainteresirano.

Količinu i kvalitetu sna svoje djece skoro svi ispitanici smatraju izrazito važnim. Istraživanje je pokazalo kako je pandemija i karantena negativno utjecala na količinu i kvalitetu sna za samo 2 ispitanih roditelj, što čini samo 1,1% ukupnog uzorka. Samo jedan ispitanik roditelj iznosi kako je njegovo dijete razvilo neke poteškoće sa spavanjem zbog pandemije, što čini samo 0,5% ukupnog uzorka. Ukupno gledajući s ovim navedenim podacima možemo zaključiti kako COVID-19 pandemija nije imala značajnog utjecaja na količinu i kvalitetu sna djece ispitanih roditelja.

Socijalizaciju i mentalno zdravlje svoje djece, svi su ispitanici roditelji u stopostotnom rezultatu, izrazili kao izrazito važnima. Pandemija je najviše utjecaja ostavila na dječju socijalizaciju jer je najviše ispitanika odgovorilo da ovdje djelomično zamjećuje utjecaj pandemije u obliku manjeg druženja svojeg djeteta s ostalim prijateljima i vršnjacima izvan ali i unutar vrtića. Za 8,6% ispitanih roditelja, odnosno 16-ero djece ispitanih roditelja, primjećuje se utjecaj pandemije na njihovo mentalno zdravlje u obliku povećane povučenosti, nezainteresiranosti, depresije, nesreće ili nečeg sličnog. Ovdje možemo zaključiti da je pandemija djelomično imala utjecaj na socijalizaciju i mentalno zdravlje djece rane i predškolske dobi.

Međutim, cjelokupno gledajući utjecaj pandemije na sve sastavnice zajedno (zdrava prehrana, tjelesna aktivnost, san te socijalizacija i mentalno zdravlje), zaključujem kako COVID-19 pandemija nije imala značajnog utjecaja na zdravi način života djece rane i predškolske dobi.

## **10. ZAKLJUČAK**

Svrha ovog rada bila je iznijeti glavne faktore zdravog načina života djece rane i predškolske dobi, a oni su zdrava i pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, spavanje i kvaliteta sna te socijalizacija i mentalno zdravlje. Zdrava i pravilna prehrana važna je jer hrana koju unosimo u organizam opskrbljuje tijelo energijom. Djecu treba učiti zdravim prehrambenim navikama i kod kuće i u obrazovnoj instituciji, vrtiću. Važno je poticati što više tjelesne aktivnosti djece jer ona utječe na povoljan rast i razvoj dječjeg organizma. Za normalno funkcioniranje djece, važno je i osigurati siguran i kvalitetan san jer djeca spavanjem obnavljaju svoju energiju za

sljedeći dan. Također, za zdravi život djece bitna je i socijalizacija i poticanje djece na druženje s vršnjacima i prijateljima, a to ujedno doprinosi i dobrom mentalnom zdravlju. Nakon predstavljanja svih elemenata zdravog načina života djece, rad se nastavio na važnosti uloge roditelja i odgojitelja u poticanju i očuvanju zdravlja djece s kojom su u svakodnevnom doticaju. Djeca oponašaju modele ponašanja odraslih koji ih okružuju, zato je vrlo važno da najprije i roditelji i odgojitelji žive zdravi način života kako bi svoje dobre navike mogli prenijeti na djecu s kojom su svakodnevno u kontaktu. Također, ovaj rad iznosi i važnost očuvanja zdravlja djece i u kriznim situacijama, kao što je pojava COVID-19 pandemije. Suvremeno vrijeme u kojem danas živimo došlo je do promjena uslijed pojave svjetske pandemije i karantene. Sve te promjene uvelike su utjecale na svakodnevni život djece i odraslih, a samim time i na zdravi način života. Uslijed COVID-19 pandemije došlo je do smanjenja svakodnevne tjelesne aktivnosti zbog razdoblja karantene, smanjenja socijalizacije, odnosno druženja s prijateljima zbog socijalne distance a sve to može utjecati i na mentalnu stabilnost i zdravlje djece i odraslih. Zbog toga, provedeno je istraživanje o utjecaju COVID-19 pandemije na promjenu zdravog načina života djece rane i predškolske dobi. Uzorak istraživanja činilo je 186 roditelja djece rane i predškolske dobi, a metodologija istraživanja je bila anketni upitnik koji se sastojao od 26 pitanja. Nakon provedenog istraživanja te provedene analize prikupljenih odgovora došlo se do zaključka kako pandemija nije imala značajnog utjecaja u zdravom načinu života za djecu rane i predškolske dobi. Zaključno, važno je poticati zdravi način života djece osiguravajući im kvalitetnu prehranu, dovoljno svakodnevne tjelesne aktivnosti, dovoljnu količinu sna te socijalizaciju s vršnjacima i prijateljima jer tako djeca kvalitetno rastu i razvijaju se u odgovorne i zdrave osobe.

## LITERATURA

### Knjige:

1. Colson, D., i Holford , P. (2010). *Uravnotežena prehrana za vaše dijete*. Velika Mlaka: Ostvarenje.
2. Dowshen, S.A., Gavin, M.L. i Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi. Praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera*. Zagreb: Mozaik knjiga.
3. Heimer, S. (2018) *Zdravstvena kineziologija*. Zagreb: Medicinska naklada.
4. Ivanković, A. (1978) *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Priručnik za odgojitelje. Zagreb: Školska knjiga.
5. Mindell, E. (2001). *Biblija zdravog djetinjstva. Prehrambeni vodič za roditelje*. Zagreb: Mozaik knjiga.
6. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
7. Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Svjetska zdravstvena organizacija. (2010a). *Koraci prema zdravlju. Europski okvir za unapređenje tjelesne aktivnosti za zdravlje* (preveo Stjepan Heimer). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Virgilio, S.J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince. Aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje.

### Rad u časopisu:

1. Mahmutović, A. (2013). Značaj igre u socijalizaciji djece predškolskog uzrasta. *Metodički obzori* 8, No. 18 <file:///C:/Users/Lap/Downloads/p2.pdf> (pristupljeno 02.06.2021.)

### Elektronički izvori:

1. Brošura Pravilna prehrana u dječjim vrtićima Grada Zagreba <https://vrtic-tresnjevka.zagreb.hr/UserDocsImages/PDF-ovi/Brosura-prehrana%202017-Voo1-rgb.pdf> (03.06.2021.)



2. Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu (2020). *Očuvanje zdravlja školske djece i mladih tijekom epidemije COVID-19.* <https://www.zzjzpgz.hr/obavijesti/2020/O%C4%8CUVANJE%20ZDRAVLJA%20%C5%A0KOLSKE%20DJECE%20I%20MLADIH%20TIJEKOM%20EPIDEMIJE.pdf> (03.06.2021.)
3. Preporuke o udjelu zasićenih masti, jednostavnih šećera, te prehrambenih vlakana u prehrani (NN 121/2007).
4. Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN 121/2007)
5. Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju (NN 10/97; 107/07; 94/13)

## **PRILOZI**

### **Anketni uputnik – istraživačka pitanja**

*Utjecaj COVID-19 pandemije na zdravi način života djece rane i predškolske dobi,*  
Bruna Crnogorac (2021).

<https://docs.google.com/forms/d/1srp-CMTE6MQvPHjzOhxbeAPnxbQ4kfUF4cP-AJyypf8/edit#responses>

# Utjecaj COVID-19 pandemije na zdravi način života djece rane i predškolske dobi

Poštovani roditelji djece rane i predškolske dobi,

Molim Vas da sudjelujete u upitniku za potrebe pisanja diplomskog rada na temu "Zdravi način života djece rane i predškolske dobi za vrijeme COVID-19 pandemije".

Ispunjavanje upitnika je dobrovoljno i anonimno te traje do 5 minuta. Rezultati upitnika koristit će se isključivo u istraživačke svrhe izrade diplomskog rada.

Unaprijed se zahvaljujem!

Bruna Crnogorac, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

**\*Obavezno**

## 1. Spol djeteta \*

*Označite samo jedan oval.*

M

Ž

## 2. Dob djeteta \*

*Označite samo jedan oval.*

do 3 godine

3-4 godine

5-6 godina

7 godina

## 3. Upišite podatke o težini i visini svog djeteta u obliku kg / cm (npr. 15kg/100cm) \*

---

4. Zdravi način života svog djeteta smatram: \*

*Označite samo jedan oval.*

- Izrazito važnim  
 Djelomično važnim  
 Nije mi važno

5. Zdravoj i pravilnoj prehrani svog djeteta posvećujem: \*

*Označite samo jedan oval.*

- Mnogo pažnje  
 Djelomično pažnje  
 Ne bavim se ovim područjem

6. Smatram da se moje dijete pravilno i zdravo hrani kod kuće. \*

*Označite samo jedan oval.*

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

7. Smatram da se moje dijete pravilno i zdravo hrani u vrtiću. \*

*Označite samo jedan oval.*

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

8. Vrijeme pandemije i karantene znatno je negativno utjecalo na pravilnu i zdravu prehranu mog djeteta. \*

*Označite samo jedan oval.*

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

9. Moje dijete je tijekom pandemije i karantene dobilo na tjelesnoj težini. \*

*Označite samo jedan oval.*

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

10. Tjelesnu aktivnost svog djeteta smatram: \*

*Označite samo jedan oval.*

- Izrazito važnom  
 Djelomično važnom  
 Nije mi važna

11. Smatram da moje dijete provodi dovoljno vremena u tjelesnim aktivnostima u vrtiću za vrijeme pandemije. \*

*Označite samo jedan oval.*

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

12. Smatram da moje dijete provodi dovoljno vremena u tjelesnim aktivnostima izvan vrtića za vrijeme pandemije. \*

*Označite samo jedan oval.*

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

13. Vrijeme pandemije i karantene znatno je utjecalo na smanjenje tjelesne aktivnosti mog djeteta. \*

*Označite samo jedan oval.*

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

14. Za vrijeme pandemije moje dijete prosječno dnevno provodi \_\_\_\_ sati u tjelesnoj aktivnosti. \*

*Označite samo jedan oval.*

- Do 1h
- 1-2h
- 2-3h
- 3h+

15. Za vrijeme pandemije moje dijete prosječno dnevno provodi \_\_\_\_ sati gledajući TV, laptop, tablet, mobitel ili slične digitalne uređaje. \*

*Označite samo jedan oval.*

Do 1h

1-2h

2-3h

3h+

16. Moje dijete tjelesnim aktivnostima za vrijeme pandemije najčešće pristupa: \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

Neobavezno u slobodno vrijeme (park, dvorište, kod kuće...)

U sklopu vrtićkog programa (npr. ritmika)

U sklopu nekog dodatnog izvanvrtićkog programa (npr. nogomet)

Ostalo:  \_\_\_\_\_

17. Moje dijete u tjelesnim aktivnostima sudjeluje: \*

*Označite samo jedan oval.*

Zainteresirano

Djelomično zainteresirano

Nezainteresirano

18. Za tjelesnu aktivnost moga djeteta pretežno je najodgovorniji: \*

Označite samo jedan oval.

- Obiteljski odgoj
- Vrtičko poticanje
- Poticanje trenera
- Ostalo: \_\_\_\_\_

19. Količina i kvaliteta sna mog djeteta mi je: \*

Označite samo jedan oval.

- Izrazito važna
- Djelomično važna
- Nije mi važna

20. Smatram da je vrijeme pandemije negativno utjecalo na količinu i kvalitetu sna mog djeteta. \*

Označite samo jedan oval.

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

21. Moje dijete razvilo je neke poteškoće sa spavanjem zbog pandemije. \*

Označite samo jedan oval.

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

22. Moje dijete redovito spava u vrtiću (kao što je spavalo i prije pandemije). \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Ne
- Ostalo: \_\_\_\_\_

23. Socijalizaciju i mentalno zdravlje svog djeteta smatram: \*

*Označite samo jedan oval.*

- Izrazito važnima
- Djelomično važnima
- Nije mi važno

24. Vrijeme pandemije utjecalo je na smanjenje druženja mog djeteta s vršnjacima unutar vrtića. \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Djelomično
- Ne

25. Vrijeme pandemije utjecalo je na smanjenje druženja mog djeteta s vršnjacima izvan vrtića. \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Djelomično
- Ne



26. Primjećujem da smanjenje druženja mog djeteta s vršnjacima negativno utječe na mentalno zdravlje mog djeteta (npr. povećana povučenost / nezainteresiranost / depresija / nesreća ili nešto slično...) \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Djelomično
- Ne
- Nije primjenjivo

### **Crteži**

Crtež 1 Prikaz timskog pristupa – obitelj, vrtić/škola i društvena zajednica

### **Grafovi**

Graf 1 Spol djece

Graf 2 Dob djece

Graf 3 Zdravi način života svog djeteta smatram:

Graf 4 Zdravoj i pravilnoj prehrani svog djeteta posvećujem:

Graf 5 Smatram da se moje dijete pravilno i zdravo hrani kod kuće:

Graf 6 Smatram da se moje dijete pravilno i zdravo hrani u vrtiću:

Graf 7 Vrijeme pandemije i karantene znatno je negativno utjecalo na pravilnu i zdravu prehranu mog djeteta:

Graf 8 Moje dijete je tijekom pandemije i karantene dobilo na tjelesnoj težini.

Graf 9 Tjelesnu aktivnost svog djeteta smatram:

Graf 10 Smatram da moje dijete provodi dovoljno vremena u tjelesnim aktivnostima u vrtiću za vrijeme pandemije.

Graf 11 Smatram da moje dijete provodi dovoljno vremena u tjelesnim aktivnostima izvan vrtića za vrijeme pandemije.

Graf 12 Vrijeme pandemije i karantene znatno je utjecalo na smanjenje tjelesne aktivnosti mog djeteta.

Graf 13 Za vrijeme pandemije moje dijete prosječno dnevno provodi \_\_\_\_ sati u tjelesnoj aktivnosti.

Graf 14 Za vrijeme pandemije moje dijete prosječno dnevno provodi \_\_\_\_ sati gledajući TV, laptop, tablet, mobitel ili slične digitalne uređaje.

Graf 15 Smatram da je vrijeme pandemije negativno utjecalo na količinu i kvalitetu sna mog djeteta.

Graf 16 Moje dijete razvilo je neke poteškoće sa spavanjem zbog pandemije.

Graf 17 Socijalizaciju i mentalno zdravlje svog djeteta smatram:

Graf 18 Vrijeme pandemije utjecalo je na smanjenje druženja mog djeteta s vršnjacima unutar vrtića.

Graf 19 Vrijeme pandemije utjecalo je na smanjenje druženja mog djeteta s vršnjacima izvan vrtića.

Graf 20 Primjećujem da smanjenje druženja mog djeteta s vršnjacima negativno utječe na mentalno zdravlje mog djeteta (npr. povećana povučenost / nezainteresiranost / depresija / nesreća ili nešto slično...)

(izvor: autorica)

## **Tabele**

Tabela 1 Primjer jelovnika u vrtiću

Tabela 2 Primjer tjednog jelovnika u DV Trešnjevka

## IZJAVA

### O samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja, Bruna Crnogorac, studentica Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu, samostalno provela aktivnosti proučavanja literature i istraživanja te napisala diplomski rad na temu: *Zdravi način života djece rane i predškolske dobi za vrijeme COVID-19 pandemije.*

---

(vlastoručni potpis studenta)