

# Pravilna prehrana kod djece predškolske dobi

---

**Večković, Lucija**

**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:147:452601>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-01**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Lucija Večković**

**PRAVILNA PREHRANA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, kolovoz, 2021.**

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

**Lucija Večković**

**PRAVILNA PREHRANA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:**

**Izv.prof.dr.sc. Maša Malenica, dr.med.**

**Zagreb, rujan, 2021.**

## Zahvala

*Ovim putem želim se zahvaliti mentorici izv. prof. dr. sc. Maša Malenica, dr. med. na pruženoj pomoći i savjetima prilikom pisanja ovog diplomskog rada.*

*Zahvaljujem se svojim roditeljima, majci Mariji i ocu Marku, na daru života. Da nije bilo vaše ljubavi, savjeta i želje da uspijem ne bih ovo postigla. Također veliko hvala mojim sestrama Ani, Katarini, Josipi, Nikolini, Magdalen i te braći Mislavu i Jakovu na svim hrabrim i poticajnim riječima tijekom studiranja te na svakoj izrečenoj molitvi.*

*Veliko hvala mojim divnim prijateljima, kolegama, molitvenoj zajednici Angelus te rodbini koji su razbolje mog studiranja učinili puno jednostavnijim, ljepšim i zabavnijim.*

*Posebno se zahvaljujem svome mužu Vjeki koji je uz mene bio od početka pa sve do kraja. Hvala mu na podršci, strpljenju, riječima motivacije i ljubavi. Hvala i našoj djevojčici Riti koja mi je uljepšala zadnju godinu studiranja.*

*I na kraju, posebno hvala dragome Bogu koji je poslao sve te ljude u moj život kako bi mi uljepšali i olakšali taj put.*

## Sadržaj

SAŽETAK.....	
SUMMARY.....	
<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. OSNOVNI SASTOJCI HRANE.....</b>	<b>2</b>
2.1. <i>Bjelančevine.....</i>	2
2.2. <i>Ugljikohidrati.....</i>	2
2.3. <i>Masti.....</i>	3
2.4. <i>Vitamini.....</i>	3
2.4.1. <i>Vitamin A.....</i>	3
2.4.2. <i>Vitamin B.....</i>	4
2.4.3. <i>Vitamin C.....</i>	4
2.4.4. <i>Vitamin D.....</i>	4
2.4.5. <i>Vitamin E.....</i>	4
2.4.6. <i>Vitamin K.....</i>	4
2.5. <i>Minerali.....</i>	4
2.6. <i>Voda.....</i>	5
<b>3. PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE.....</b>	<b>5</b>
3.1. <i>Prehrambene smjernice.....</i>	6
<b>4. PREHRANA DJECE OVISNO O DOBI.....</b>	<b>6</b>
4.1. <i>Prehrana djeteta od 1. do 2. godine.....</i>	6
4.2. <i>Prehrana djeteta od 2. do 5. godine.....</i>	7
4.3. <i>Prehrana djeteta od 5. do 7. godine.....</i>	8
4.4. <i>Najčešći poremećaji djece predškolske dobi.....</i>	8
4.4.1. <i>Opstipacija.....</i>	8
4.4.2. <i>Kronični proljev.....</i>	9
4.4.3. <i>Mršavost i pothranjenost.....</i>	9
4.4.4. <i>Pretilost.....</i>	9
<b>5. PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA.....</b>	<b>10</b>
<b>6. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA.....</b>	<b>11</b>
<b>7. METODA.....</b>	<b>11</b>
<b>8. REZULTATI.....</b>	<b>12</b>
<b>9. RASPRAVA.....</b>	<b>22</b>

<b>10. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>25</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>26</b>

## SAŽETAK

Pravilna prehrana jako je bitna u životu svake osobe, a posebnu ulogu ima kod djece, s obzirom da je to razdoblje najintenzivnijeg rasta. Ona podrazumijeva izbalansiranu, redovitu, ravnomjernu i umjerenu prehranu. Za cilj ima osigurati djetetu pravilan rast i razvoj te spriječiti pojavu pretilosti, pothranjenosti i specifičnih deficitarnih bolesti. Kako bi se podmirile potrebe organizma potrebno je unositi osnovne nutrijente: ugljikohidrate, bjelančevine, masti, vitamine, minerale te vodu. Cilj ovog rada bio je ispitati roditelje o prehrambenim navikama njihove djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na 108 ispitanika online upitnikom od 21 pitanja, u periodu od 30.srpnja 2021. do 10.kolovoza 2021. godine. Rezultati istraživanja pokazali su da je 89,8% djece bilo dojeno, što je ključno jer je dojenje prvi korak ka usvajanju pravilne prehrane. Rezultati su također pokazali da bez obzira na veliki broj dojene djece usvajanje zdravih prehrambenih navika ne ovisi samo o tome, već je važno ustrajati kroz cijeli period djetinjstva. To se može vidjeti prema čestoj konzumaciji bitnih namirnica (žitarica, voća i povrća, mesa, ribe te mliječnih proizvoda). Npr. rezultati istraživanja ukazuju da je kod velikog broja djece prisutna svakodnevna konzumacija voća (58,3%) i povrća (41,7%). Istraživanje je pokazalo da roditelji uglavnom drže do usvajanja zdravih prehrambenih navika kod svoje djece, iako su u prehrani prisutne nepovoljne namirnice poput brze hrane, slatkiša i grickalica. Međutim, bez obzira na prisutnost nepovoljnih namirnica pokazalo se da je fizička aktivnost djece na visokoj razini. Možemo zaključiti da je kod djece predškolske dobi usvojenost zdravih prehrambenih navika na srednjoj razini, jer iako je zastupljenost kvalitetnih namirnica žitarica, voća, povrća i dr. uglavnom na zadovoljavajućoj razini, te je prisutna i visoka razina tjelesne aktivnosti, nailazimo na prepreke i nepovoljne uvjete u dječjoj prehrani kao što je konzumacija brze hrane, slatkiša i grickalica te gotovo 50% djece jede ispred ekrana.

Ključne riječi: djeca predškolske dobi, namirnice, pravilna prehrana, prehrambene navike

## **SUMMARY**

Very important aspect in the life of each person is proper nutrition, and it plays a special role in childhood which is the period of the most intense growth. It implies a balanced, regular, even and moderate diet. It aims to ensure the child's normal growth and development and prevent the occurrence of obesity, malnutrition and specific deficient diseases. In order to meet the needs of the organism, it is necessary to introduce basic nutrients: carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals and water. The aim of this paper was to examine parents about the eating habits of their preschool children. The survey was conducted on 108 subjects with an online questionnaire of 21 questions, between 30 July 2021 and 10 August 2021. The results of the study showed that 89.8% of children were breast-fed, which is crucial for adopting the right diet habits. The results also showed that regardless of the large number of breastfed children, the adoption of healthy eating habits not only depends on this, but it is important to persist throughout the entire period of childhood. This can be seen according to the frequent consumption of essential foods (cereals, fruits and vegetables, meat, fish and dairy products). For example, the results of the study indicate that in a large number of children daily consumption of fruits (58.3%) and vegetables (41.7%) is present. Research has shown that parents generally keep up adopting healthy eating habits in their children, although unfavorable foods such as fast food, sweets and snacks are present in the diet. However, regardless of the presence of unfavorable foods, it turned out that the physical activity of children is at a high level. We can conclude that in preschool children the adoption of healthy eating habits is at the middle level, because although the representation of quality foods like cereals, fruits, vegetables, etc. is mostly at a satisfactory level, and there is also a high level of physical activity, we encounter obstacles and unfavorable conditions in the children's diet such as the consumption of fast food, sweets and snacks and almost 50% of children eat in front of the screen.

**Keywords:** preschool children, groceries, proper nutrition, eating habits





## 1. UVOD

„Uravnotežena, raznovrsna, redovita i umjerenjena prehrana važna je za sva razdoblja čovjekovog života da bi mogao uspješno i učinkovito obavljati svoje svakodnevne aktivnosti, bio zdrav i otporan na mnoge uzročnike raznovrsnih poznatih i nepoznatih uzročnika oboljenja“ (Rečić, 2006;str. 7).

Pravilna prehrana osobito je važna za pravilan rast i razvoj djeteta. Ona utječe na njegov fizički, emocionalni, socijalni i mentalni razvoj. Pravilna prehrana važna je tijekom cijelog života, ali je od posebne važnosti tijekom rasta jer omogućava mišićnom i koštanom sustavu tijela da se pravilno razvijaju te dostignu svoj puni potencijal. Osim na rast, prehrana djeteta utječe na imunološki sustav, razinu energije, raspoloženje, koncentraciju i uspjeh u školi. „To je vrijeme najintenzivnijeg rasta i najvažnije razdoblje u dječjoj prehrani“ (Komnenović, 2006;str. 5).

Uz odgovarajuće hranjive sastojke i pravilnu prehranu uvelike se može utjecati na razvoj mozga djeteta. Još u dojenačkoj dobi djetetov mozak počinje primati informacije, te je tada potreban unos odgovarajućih hranjivih sastojaka u pravilnoj količini, kako bi dijete u kasnijoj dobi lakše moglo razvijati svoje tjelesne i kognitivne vještine. Unosom hrane mozak se opskrbljuje energijom koja je nužna za pravilan rad organa i razvoj djeteta, a nedovoljnim unosom hrane djetetov razvoj može zaostajati. Stoga je osobito važno od samoga početka usvajati zdrave prehrambene navike kako bi se djetetu omogućio kvalitetan rast i razvoj (Komnenović, 2006).

Kelder i sur. (1994) govore da se prehrambene navike stečene u djetinjstvu zadržavaju do odrasle dobi, a Scaglioni i sur. (2008) govore kako su roditelji ti koji djetetu stvaraju okolinu u kojem im se može ponuditi i provoditi zdrava prehrana te će ih poticati na održavanje težine, a također mogu izabrati hoće li im promicati razvoj neuravnotežene prehrane, a samim time i prekomjerne težine.

Kolaček i sur. su (2017; prema Lobstein i sur., 2004) iznijele rezultate istraživanja koje je provedeno u 21 europskoj zemlji. S obzirom na nepravilnu prehranu ranoj dobi podatci istraživanja pokazuju da se u Italiji nalazi 36% djece dobi 3-6 godina koja imaju prekomjernu tjelesnu težinu, u Slovačkoj do 12% djece, a Hrvatska se nalazi na sedmom mjestu s 26%.

## **2. OSNOVNI SASTOJCI HRANE**

Bjelančevine, ugljikohidrati, masti, vitamini i minerali osnovni su prehrambeni sastojci hrane. Svi navedeni sastojci važni su kako bi podmirili određene potrebe organizma radi njegova normalnog funkcioniranja, a kod djeteta su nužni za normalan rast i razvoj. Voda i vlakna u hrani također su potrebna za normalno funkcioniranje organizma. Navedeni sastojci nalaze se u nekoliko osnovnih skupina namirnica: mesu, mlijeku, žitaricama, voću i povrću (Percl, 1999).

Prema Rečić (2006) bjelančevine, vitamini i minerali su tvari koje spadaju pod zaštitne sastojke, a masti i ugljikohidrati pod energetske izvore. Osim toga, postoji i podjela na hranjive te nehranjive sastojke hrane. Bjelančevine, ugljikohidrati i masti su tvari hranjivih sastojaka, dok su vitamini, minerali i voda nehranjivi sastojci, bez kojih je život nemoguć.

### *2.1. Bjelančevine*

Bjelančevine su osnovni građevni materijal svakog živog organizma, nakon vode su najzastupljenije u ljudskom tijelu. Njihova uloga je izgradnja stanica, održavanje mišića, oporavak oštećenih tkiva te proizvodnja energije. Ukoliko nema bjelančevina, organizam se ne može obnovljati ni rasti (Rečić, 2006).

Sve bjelančevine sastoje se od aminokiselina. Percl (1999) govori kako su ljudskom organizmu potrebne 22 aminokiseline, od njih 22 ljudski organizam može sam aktivno proizvesti 13, a ostalih 9 ne može. One koje organizam ne može sam proizvesti su esencijalne aminokiseline, što bi značilo da se one svakog dana moraju u organizam unijeti hranom (Komnenović, 2006).

Mlijeko i jaja su najvrijednije namirnice bjelančevina s optimalnim omjerom esencijalnih i neesencijalnih kiselina. U životinjskim izvorima poput mesa, peradi, crvenog mesa, mlijeka, jogurta, sira i morskih plodova nalaze se potpune bjelančevine, dok se nepotpune bjelančevine nalaze u biljnim izvorima: grahoricama, žitaricama, povrću, orašastim plodovima i sjemenkama (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007).

### *2.2. Ugljikohidrati*

Ugljikohidrati su u ljudskom organizmu najveći opskrbljivači energije. Dva osnovna oblika ugljikohidrata su jednostavni (šećer, med, slatkiši) i složeni (iz žitarica, povrća i voća) (Komnenović, 2006). Složeni se ugljikohidrati sporije razgrađuju, što tijelu pruža dugotrajniji izvor energije, dok jednostavni ugljikohidrati tijelu daju kratkotrajne nalete energije jer se brzo

razgrađuju. Jednostavni ugljikohidrati prisutni su u mlijeku i voću, a u žitaricama i proizvodima od žitarica, mahunarkama i povrću prisutni su složeni (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007).

### *2.3. Masti*

Masti su, od ostalih sastojaka hrane, najbogatiji izvor energije, zbog čega su potrebne našem organizmu. One nam omogućuju toplinu, osiguravaju energiju, oblažu unutarnje organe, održavaju kožu zdravom i nužne su za moždane funkcije. Iz tog su razloga bebama i djeci masti važnije hranjive tvari i potrebnije su nego odraslima (Komnenović, 2006).

Masti se dijele na zasićene i nezasićene. Zasićene masti uglavnom se nalaze u mesu, jajima i mliječnim proizvodima. Ukoliko se uzimaju u većoj količini, mogu povećati rizik od nastanka kardiovaskularnih bolesti. Nezasićene masti su zdrave masti i bolje su za dječju prehranu. Postoje dvije skupine: monozasićene i polinezasićene. Mononezasićene se nalaze u maslinovu ulju, ulju uljane repice i orasima, a polinezasićene u nekim biljnim uljima i ribljem ulju (Komnenović, 2006).

Osim navedenih podjela, masti mogu biti životinjskog i biljnog podrijetla, a one biljnog podrijetla u sebi sadrže više nezasićenih masnih kiselina zbog čega će ih organizam bolje iskoristiti (Rečić, 2006).

### *2.4. Vitamini*

Vitamini su organski sastojci nužni za zdravlje, a više od 13 vitamina potrebno je da bi organizam svakodnevno funkcionirao. Sadržani su u prirodnim namirnicama, a potrebni su organizmu u procesima izmjene tvari ili za odvijanje metaboličkih procesa. Dije se na vitamine topljive u mastima (A, D, K, E) i topljive u vodi (C, B1, B2, B6, B12, niacin, folna kiselina, pantotenska kiselina, biotin) (Percl, 1999).

Vitamini jačaju imunološki sustav, važni su za razvoj mozga i živčanog sustava, pomažu u održavanju zdrave kose i kože te štite arterije i hormonima daju ravnotežu (Komnenović, 2006). Nedostatkom vitamina u organizmu nastaju bolesti hipovitaminoze, a pretjeranim unosom vitamina A i D nastaje hipervitaminoza. Najbogatiji izvor vitamina su voće, povrće i cjelovite žitarice (Percl, 1999).

#### *2.4.1. Vitamin A*

Vitamin A važan je za rast organizma, dobar vid, zdravu kožu te u održavanju strukture zuba, kostiju i membrana (Bralić i sur., 2012). U većim količinama nalazi se u žutom voću i povrću (Percl, 1999).

#### 2.4.2. *Vitamin B*

Vitamini skupine B potrebni su kako bi funkcionirao metabolizam ugljikohidrata, a važni su za oslobađanje energije, očuvanje zdravlja srca, mozga i živaca. Iz skupine se izdvaja folna kiselina jer je značajna u tvorbi DNK (Bralić i sur., 2012). Mješovitom prehranom u organizam će se unijeti dovoljno B vitamina, a u većoj količini sadržani su u mesu, mlijeku i iznutricama (Percl, 1999).

#### 2.4.3. *Vitamin C*

Vitamin C osigurava iskorištavanje željeza iz hrane, omogućava otpornost organizmu na infekcije te upale desni. Tijekom zime i u rano proljeće ljudskom organizmu je potrebna veća količina vitamina C (Rečić, 2006). Nalazi se u citričnom voću (limun, naranča, grejp, mandarina) te povrću (Percl, 1999).

#### 2.4.4. *Vitamin D*

Vitamin D pomaže u izgradnji i održavanju kostiju i zubi čvrstim. Važan je za iskorištavanje i apsorpciju minerala kalcija u organizmu (Bralić i sur., 2012). Djelovanjem sunčeve svjetlosti nastaje u koži čovjeka (Percl, 1999).

#### 2.4.5. *Vitamin E*

Vitamin E jedan je od najvažnijih antioksidansa, a njegova uloga je pomoći u nastajanju i funkcioniranju crvenih krvnih stanica, mišića i ostalih tkiva te čuvati esencijalne masne kiseline (Bralić i sur., 2012). Mahunarke, zeleno povrće i ulje od žitarica sadrži vitamin E u većoj količini (Percl, 1999).

#### 2.4.6. *Vitamin K*

Vitamin K je potreban za normalno zgrušavanje krvi (Bauer, 2006). U većoj količini sadržan je u zelenom povrću i jetri (Percl, 1999).

### 2.5. *Minerali*

Minerali su anorganske tvari bitne za mnoge životno važne procese u organizmu, „sudjeluju u izgradnji jakih kostiju i zubi, održavaju ravnotežu tekućina, važni su za funkciju srca i prijenos živčanih impulsa“ (Vučemilović i Šisler, 2007;str. 23).

Nedostatkom željeza nastaje slabokrvnost, nedostatkom joda gušavost, fluor čuva zubnu caklinu, a klor, kalij, natrij, fosfor te magnezij osiguravaju normalan rad gotovo svake stanice

u organizmu. U dječjoj je dobi posebno važno hrani dodavati željezo, jod i fluor, a mogu se unositi kao dodatci prehrani (Percl, 1999).

### *2.6. Voda*

Temeljni i neizostavni sastojak svih stanica u organizmu je voda. Voda se smatra jednim od najznačajnijih elemenata u dječjoj prehrani. Bez dovoljne količine vode organizam može dehidrirati, a probavni trakt postaje neučinkovit. Kod male djece pravilan unos vode može smanjiti želju za slatkim napitcima, a s obzirom da oni sami ne znaju tražiti vodu, potrebno im je često nuditi, osobito u toplijim danima ili prilikom povećanih tjelesnih aktivnosti. Osim toga, voda je potrebna kako bi regulirala funkciju dječjeg organizma jer ono ima puno više vode od odraslih te zbog toga može brže dehidrirati (Komnenović, 2006).

## **3. PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE**

Komnenović (2006) govori kako se ovisno o životnoj dobi mijenjaju i prehrambene potrebe. Pa tako je dojenčadi potrebnije više energije po kilogramu težine nego odrasloj osobi, a u prve dvije godine života potrebno je više masti nego kasnije u djetinjstvu.

U piramidi pravilne prehrane prikazane su osnovne skupine namirnica, a podijeljene su prema važnosti njihove zastupljenosti u dnevnom jelovniku, od dna prema vrhu. Na samom dnu piramide nalaze se namirnice koje sadrže žitarice (pšenica, ječam, zob, kukuruz, riža, proso, heljda) i proizvodi od žitarica (kruh, peciva, griz, žganci, tjestenina, žitne pahuljice...) i krumpir. One bi se na jelovniku trebale nalaziti svakodnevno u 5 (1-3 godine), 6 (3-6 godina) serviranja. Može ih se servirati kao samostalan obrok ili kao dodatak hrani. Žitarice su kao bogat izvor ugljikohidrata, bjelančevina, vitamina i minerala poželjne namirnice u dječjoj prehrani, a posebno cjelovita zrna žitarica jer sadrže vlakna, vitamine i minerale.

Na sljedećoj stepenici piramide nalazi se voće i povrće. U svakodnevnom jelovniku djeteta također bi se trebalo nalaziti i voće i povrće. Preporuke su 2 serviranja za voće, a 2-3 za povrće. Glavne prednosti voća i povrća, osim što su bogat izvor vitamina, je bogatstvo ugljikohidratima, vlaknima i mineralima. Također su dobar izvor vode jer ju sadrže u velikim količinama.

Meso, mesne prerađevine, riba, jaja, mahunarke, a uz njih i mlijeko i mliječni proizvodi nalaze se na trećoj stepenici piramide. Poželjno je da se također, kao i prethodne namirnice, nađu na svakodnevnoj prehrani djeteta, ali u manjim količinama. Osim što su izvor punovrijednih bjelančevina, imaju i druge blagodati; bogate su vlaknima, vitaminima B skupine

i mineralima (mahunarke), izvor su biološki raspoloživog željeza (meso), bogate su višestruko nezasićenim masnoćama (riba) itd.

Na vrhu piramide nalaze se namirnice koje je poželjno izbjegavati ili koristiti rijetko i u malim količinama. Te namirnice sadrže velik udio masnoće, dodanih šećera i soli. U ovu skupinu spadaju slatkiši, suhomesnati proizvodi, industrijski slani proizvodi i brza hrana (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007).

### *3.1. Prehrambene smjernice*

Prema Jirki Alebić (2008) glavna premisa prehrambenih smjernica je da bi se sve potrebne hranjive tvari trebale u organizam unijeti hranom. One predlažu prehranu koja sadrži sve hranjive tvari koje su potrebne za pravilan rast i razvoj te očuvanje zdravlja. Prema navedenim smjernicama pravilno uravnoteženu prehranu čini:

- kontroliran energetske unos – energetske unos prilagođen osobi ovisno o njezinu spolu, dobi i visini te svakodnevnom intenzitetu tjelesne aktivnosti;
- adekvatnost – mogućnost podmirivanja potreba organizma za nutrijentima i energijom;
- uravnoteženost – prilagodba unosa energije njezinoj potrošnji;
- nutritivna gustoća – odnosno, unos namirnica visoke gustoće, a to su one koje osiguravaju značajne količine mikronutrijenata (vitamina i minerala) i relativno malo kalorija
- raznolikost – unos raznovrsnih namirnica iz različitih skupina namirnica
- umjerenost – ograničen unos namirnica koje mogu imati negativne implikacije na zdravlje ako se unose u količinama većim od preporučenih.

## **4. PREHRANA DJECE OVISNO O DOBI**

### *4.1. Prehrana djeteta od 1. do 2. godine*

U prvoj godini života dijete najviše napreduje u visini i težini u odnosu na porođajnu dužinu i masu. U tom prijelaznom razdoblju dijete čini i veliki korak u načinu hranjenja jer majčino mlijeko ili mliječni pripravak zamjenjuje krutom, bezmliječnom hranom. S obzirom da se tada dijete još uvijek ne kreće, većinu kontakata s okolinom ono ostvaruje putem hranjenja.

Krajem prve godine života djeteta vrijeme obroka bilo je uglavnom isto, a sastav hrane je bio poprilično jednak. Međutim, tijekom druge godine života način hranjenja, prehrane te vrijeme obroka, a dijelom i sastav hrane se mijenja. Jelovnik djeteta postaje sve sličniji jelovniku odraslih. Djetetu je dnevno potrebno oko pola litre mlijeka, u obliku mlijeka ili mliječnih prerađevina. Ali, time dijete ne može podmiriti potreban dnevni unos bjelančevina pa su mu potrebna 1-2 obroka koja sadrže meso, jaja ili iznutrice, čime će dobiti oko 2,5g/kg bjelančevina dnevno. Iz tjestenine, riže, kruha, krumpira i sl. se podmiruju potrebe za ugljikohidratima. Navedene namirnice konzumiraju se u 2-3 obroka dnevno. Iz mesa, mlijeka i ulja se podmiruju potrebe za mastima.

Povrće i voće također su neizostavni dio svake prehrane. Njima se podmiruju potrebe za mineralima, vitaminima te celulozom ili vlaknima. Vlakna su važna jer imaju ulogu u poboljšanju probave jer oni navlače na sebe vodu i time povećavaju volumen stolice te je omekšavaju. Poželjno je jednom do dva puta tjedno davati djetetu mahunarke. Konzumacija svih navedenih sastojaka je vrlo važna kako bi se stvorila navika za zdravom prehranom.

U razdoblju između prve i druge godine dijete se uči samostalno hraniti. Postupno će se djetetu davati žlica u ruku i na početku će hrane biti oko posude, ali to je način na koji se razvija motorika ruku. Već tada se zamjećuje važnost zajedničkog blagovanja obitelji jer dijete na taj način uči, upija sve oko sebe i osjeća se dijelom obitelji (Percl, 1999).

#### *4.2. Prehrana djeteta od 2. do 5. godine*

Dijete od dvije godine ima dovoljno razvijene motoričke sposobnosti te je sposobno hraniti se samostalno. Tada dio njegove prehrane postaje uglavnom kruta hrana. Dnevni obrok trebao bi sadržavati više manjih obroka, tri veća i dva mala. Djeca u toj dobi najčešće ne vole previše toplu ili hladnu hranu jer su osjetljiva na njezinu temperaturu i strukturu. Zanimljiva im je hrana u boji i neobično ukrašena, a također više vole sočnu od suhe hrane.

Kako bi dijete dobro raslo i razvijalo se trebalo bi, u razdoblju od druge do četvrte godine, dnevno primiti 1300 kalorija. Roditelji utječu na prehrane navike djece jer su oni modeli djeci pa ih djeca prate i oponašaju njihove prehrane navike. Uz to, zajedničkim objedovanjem dijete će naučiti socijalne aspekte prehrane: sudjelovanje u prehrani i razgovori o dnevnim aktivnostima. Kako bi dijete razvijalo zdrav odnos prema hrani uloga roditelja je ponuditi mu raznovrsne namirnice.

U razdoblju od druge do pete godine djeca imaju promjenjiv apetit pa je važno tijekom hranjenja omogućiti mirnu atmosferu, a hranu poslužiti atraktivno te je dovoljno dugo ostaviti



na stolu (preporuka je do 30min). Pet je glavnih skupina namirnica naglašena u piramidi prehrane za dijete od dvije godine: 1. kruh, žitarice, riža i tjestenina; 2. povrće; 3. voće; 4. mlijeko, jogurt i sir; 5. meso, riba, jaja, mahunarke. Važno je ponuditi raznovrsne namirnice iz iste skupine jer različiti nutrijenti imaju različite uloge u organizmu (Komnenović, 2006).

#### *4.3. Prehrana djeteta od 5. do 7. godine*

Komnenović (2006) govori da dijete u predškolskoj dobi ima znatno bolju kontrolu tijela i to izražava kroz svoje nove jezične vještine koje mu postaju zanimljivije od hrane. Iako još uvijek djeca uživaju u omiljenoj hrani, krajem predškolske dobi otvorenija su za novu hranu te počinju više jesti i imaju redovite obroke. Djeca počinju samostalno istraživati i koristiti pribor za jelo te kroz razne pokrete i geste pokazuju što su naučila: rezati, prati, ljuštiti i sl. Osim toga, počinju shvaćati da svaki pribor ima svoju funkciju te svojim vještinama pripremaju jednostavna jela za sebe i prijatelje. Djeca postaju svjesna da može biti opasno jesti hranu prljavim rukama pa brinu o higijeni ruku prije jela, a uz to razumiju da je potrebno na određeni način obraditi hranu kako bi bila sigurna i jestiva.

Djeci je u toj dobi potrebno osigurati odgovarajuću količinu kalorija (oko 1800kcal dnevno) i hranjivih tvari. Iako djeca od pet godina postaju samostalnija u konzumaciji hrane, na njihove navike tijekom ranije dobi uvelike utječe obitelj te je zbog toga važno da cijela obitelj ima dobre prehrambene navike.

U kasnijoj predškolskoj dobi djetetov rast više nije intenzivan kao prije, ali njegove nutritivne potrebe su i dalje velike. Kako bi se djetetu zadovoljile nutritivne potrebe obroci i užine bi trebali biti u manjim količinama. U suprotnome, ako je unos hrane veći, a dijete nije fizički aktivno moglo bi doći do pretilosti. Zato je važna fizička aktivnost djeteta, a da mu prehrana bude raznovrsna i umjerena. Pod raznovrsnom i umjerenom prehranom podrazumijeva se pravilan omjer namirnica svih skupina: ugljikohidrati, masti, bjelančevine, vitamini i minerali te optimalan unos tekućine.

#### *4.4. Najčešći poremećaji djece predškolske dobi*

##### *4.4.1. Opstipacija*

Opstipacija ili zatvor je česti problem kod djece, a podrazumijeva neredovitu, bolnu i otežanu stolicu. U razdoblju između 2 i 4 godine se javlja najčešće (Jaklin Kekez, 2005), a često se pojavljuje s polaskom u vrtić. Tada dijete počinje usvajati higijenske navike i uspostavlja kontrolu mokrenja te stolice. Polaskom u vrtić dijete mijenja okolinu i mjesto obavljanja nužde.

To ga može potaknuti da zadržava stolicu i odgađa obavljanje nužde. Ako dijete odgađa nuždu nakon nekoliko dana stolica postaje tvrda, a samim time i bolna pri pražnjenju (Percl, 1999). Postupno, uvođenjem odgovarajuće prehrane poput povrća, voća, mahunarki i sl. dijete će se redovito prazniti (Komnenović, 2006).

#### *4.4.2. Kronični proljev*

Nepravilna prehrana kod djece također izaziva i kronični proljev. On može biti uzrok bolesti kod koje je slabija probava hrane, a podrazumijeva česte i voluminozne stolice koje su ponekad rijetke ili s neprobavljenom hranom. Kako bi se prevenirao kronični proljev važno je dijete naučiti redovitu higijenu ruku prije i poslije jela te redovito pranje zubi (Percl, 1999).

#### *4.4.3. Mršavost i pothranjenost*

Percl (1999) govori da se mršavost prepoznaje po manjku potkožnog masnog tkiva, ali uz dobro razvijene kosti i mišiće, a pothranjenost podrazumijeva odstupanje od normalnog prirasta na težini, a kasnije i u visinu. Razlika između mršavog i pothranjenog djeteta je sljedeća: mršavo je dijete aktivno, dok je pothranjeno dijete neaktivno, nezadovoljno te je slabog teka.

Kolaček i sur. (2017) dijele pothranjenost u dvije skupine: primarnu i sekundarnu. Primarnu pothranjenost djece uzrokuje smanjeni unos hrane, tj. nedovoljnog unosa nutrijenata. Do primarne pothranjenosti često dolazi zbog socio-ekonomskih uvjeta i zbog neadekvatne dostupnosti hrane.

Sekundarna pothranjenost nastaje zbog bolesti. Osim bolesti, Kolaček i sur. (2017; prema Campanozzi i sur., 2009) govore da su ispitivanja pokazala da se kod 20-30% hospitalizirane djece pogorša nutritivni status jer se zbog terapijskih intervencija ili dijagnostičkih postupaka djeca izgledaju.

#### *4.4.4. Pretilost*

Pretilost se definira kao prekomjerno nakupljanje masnog tkiva. Dječaci su pretili ako se kod njih u ukupnoj težini nalazi više od 25% masti, a djevojčice ako sadrže više od 32% masti. Kod pretila djece broj i veličina masnih stanica brže će rasti u odnosu na mršavu djecu (Komnenović, 2006). Pretilost može biti konstitucijski uvjetovana, ali je uglavnom uvjetovana prekomjernim unosom hrane. Pretilo dijete često je predmet izrugivanja što ostavlja posljedice na njegov emocionalni i socijalni razvoj (Percl, 1999).

Osim toga, prehrambenih navika koje se usvoje u djetinjstvu pretila djeca često zadržavaju te navike te izrastaju u odraslu osobu. Time dolazi do opasnosti od obolijevanja od raznih bolesti poput visokog tlaka, srčanih bolesti i sl.

## **5. PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA**

U standardima i normativima prehrane u dječjim vrtićima definiran je broj obroka, njihov sastav te energetska vrijednost (Kolaček i sur., 2017), a s obzirom da djeca koja pohađaju dječji vrtić u njemu provedu veći dio dana, za njih susmjernice za pravilnu prehranu u dječjim vrtićima značajne (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007).

Prema Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (Narodne novine, 2002) donesene su mjere zdravstvene zaštite, higijene i pravilne prehrane kod djece predškolske dobi u dječjim vrtićima. U dječjim vrtićima pravilna prehrana je osigurana redovitim obrocima i preporučenim količinama prehrambenih tvari i energije. Broj dnevnih obroka i količina hrane planira se u skladu s duljinom djetetovog boravka u vrtiću, odnosno vrsti programa koju ono pohađa.

Prehrana u vrtiću također se planira prema:

- dobi djeteta
- dužini boravka djeteta u vrtiću (o čemu ovisi i broj obroka djece )
- godišnjem dobu – sezonski (Vučemilović i Vujić Šisler, 2008).

Vučemilović i Vujić Šisler (2007) navode da je za planiranje prehrane djeteta u dječjem vrtiću važno slijediti i sljedeće čimbenike:

- Prehrambene potrebe za energijom, hranjivim tvarima, vitaminima i mineralnih tvari koje moraju omogućiti normalni život te rast i razvoj djeteta;
- Socijalne i razvojne aspekte hranjenja primjerene dobi kao što su uključivanje u društveni život, razvoj motorike, psihološke faze, stjecanje prehrambenih navika, itd.;
- Mogućnosti prevencije patoloških stanja i kroničnih bolesti odraslih.

## **6. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA**

Cilj istraživanja je ispitati roditelje o prehranbenim navikama njihove djece predškolske dobi.

Istraživačka pitanja su:

- Zadovoljstvo prehranom u vrtiću
- Utjecaj dojenja na usvajanje zdravih prehranbenih navika kod djece
- Količina i učestalost svakodnevne konzumacije hrane i tekućine
- Prisutnost voća i povrća u prehrani djece
- Unos kvalitetnih ugljikohidrata kroz žitarice i proizvoda od žitarica u prehrani djece
- Unos proteina kroz mlijeko i mliječne proizvode u prehrani djece
- Zastupljenost mesa i ribe u prehrani djece
- Učestalost konzumacije brzih šećera i zasićenih masnih kiselina (slatkiši i grickalice)
- Odnos prehranbenih navika i razine fizičke aktivnosti
- Prisutnost ekrana i tehnologija prilikom konzumacije hrane

## **7. METODA**

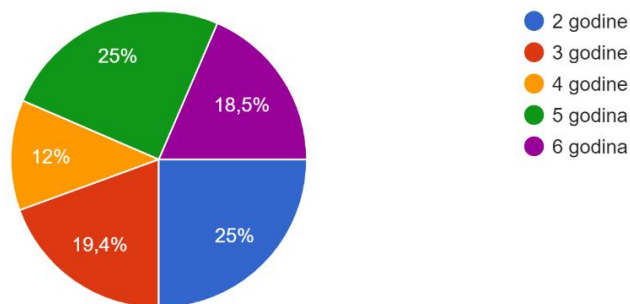
U istraživanju je sudjelovalo 108 roditelja, a provedeno je u periodu 30. srpnja 2021. – 10. kolovoza 2021. godine.

Kao metoda prikupljanja podataka osmišljen je online anketni upitnik. Anketni upitnik napravljen je preko računalnog programa Google Forms, a poslan je putem društvenih mreža ciljanim ispitanicima (roditeljima djece predškolske dobi). U uvodnom dijelu upitnika nalazilo se kratko pojašnjenje da je upitnik anonimn te da se koristi u svrhu diplomskog rada. Upitnik se sastoji od 21 pitanja zatvorenog tipa, a pitanja su se odnosila na prehranbene navike djece. Rezultati su statistički obrađeni i grafički prikazani u programu - Microsoft Excel.

## 8. REZULTATI

U istraživanju je sudjelovalo 108 ispitanika, a ispitivale su se prehrambene navike njihovog djeteta. Podaci prvog pitanja anketnog upitnika „Dob Vašeg djeteta“ prikazani su na slici 1. 25% djece od 2 godine, 19,4% od 3 godine, 12% od 4 godine, 25% od 5 godina te 18,5% djece od 6 godina.

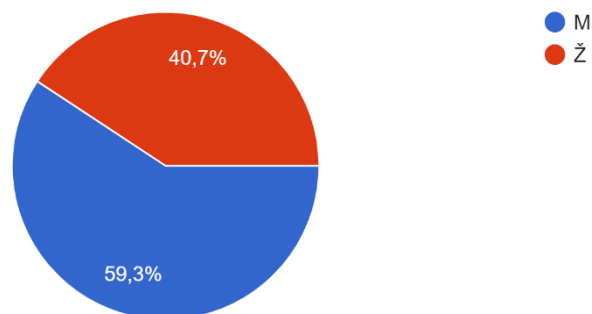
Dob Vašeg djeteta  
108 odgovora



**Slika 1.** Dob djeteta; (Izvor: vlastito istraživanje)

Na slici 2. može se vidjeti da postotak muške djece u ovom istraživanju iznosi 59,3%, a ženske 40,7%.

Spol djeteta  
108 odgovora

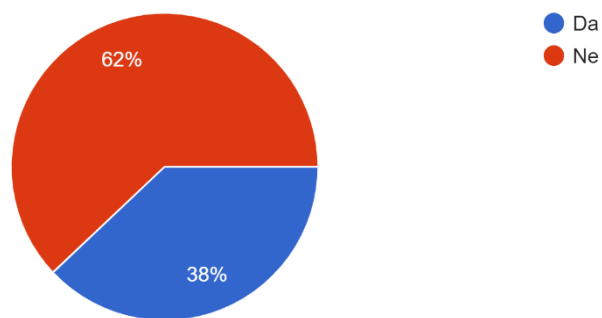


**Slika 2.** Spol djeteta (Izvor; vlastito istraživanje)

Na slici 3. vidljivo je da je veći postotak djece koja ne pohađa vrtić (čak 62%), a 38% ih pohađa.

Pohađa li Vaše dijete vrtić?

108 odgovora

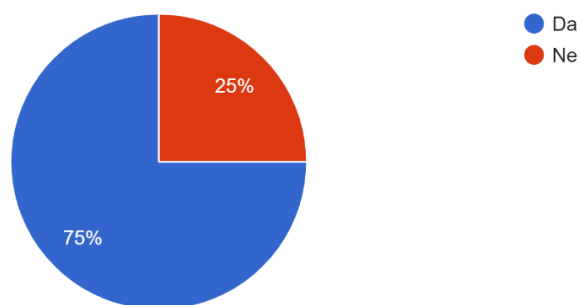


**Slika 3.** Pohađanje dječjeg vrtića (Izvor; vlastito istraživanje)

Većina roditelja (75%) je zadovoljna prehranom u vrtiću, dok ostalih 25% nije, što se vidi iz slike 4.

Jeste li zadovoljni prehranom u vrtiću?

56 odgovora

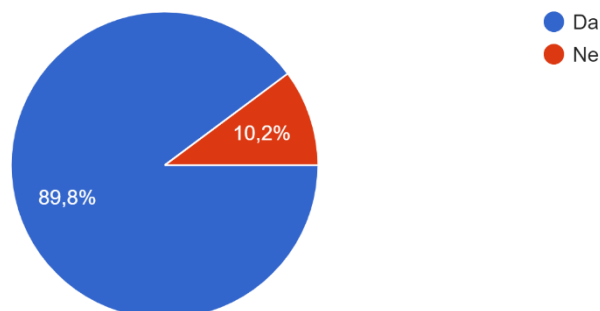


**Slika 4.** Zadovoljstvo prehranom u vrtiću (Izvor; vlastito istraživanje)

Iz slike 5. vidimo da je postotak dojene djece veći. 89,8% dojene djece, a 10,2% nedojene.

Je li Vaše dijete bilo dojeno?

108 odgovora

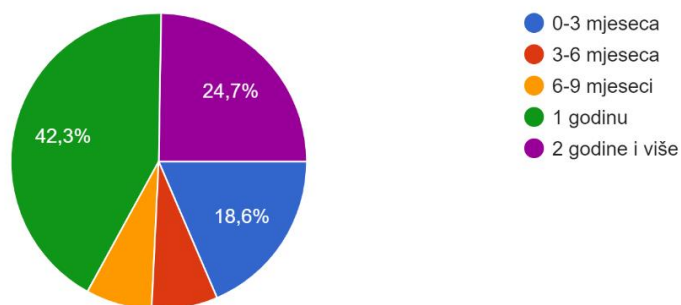


**Slika 5.** Dojenje djeteta (Izvor; vlastito istraživanje)

Sljedeće pitanje nadovezuje se na prethodno. Slika 6. pokazuje da je najviše djece dojeno 1 godinu, njih 42,3%, 2 godine i više je dojeno 24,7%, 3-6 te 6-9 mjeseci je dojeno po 7,2% djece, a do 3 mjeseca je dojeno 18,6% djece.

Ako je odgovor na prethodno pitanje "DA" - koliko je Vaše dijete bilo dojeno?

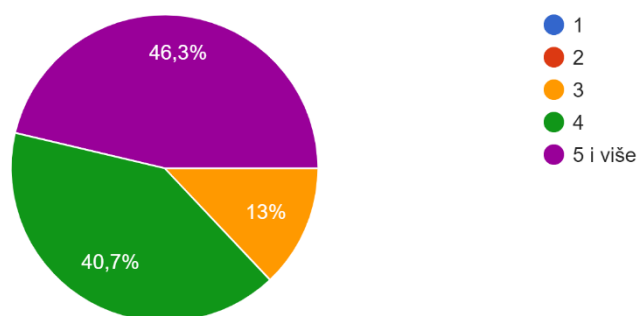
97 odgovora



**Slika 6.** Period dojenja djeteta (Izvor; vlastito istraživanje)

U sljedećem pitanju istraživala se količina dnevnih obroka. 46,3% djece konzumira 5 i više obroka dnevno, 40,7% ih konzumira 4 obroka dnevno i 13% konzumira 3 obroka dnevno (slika 7.). Prema Kolaček i sur. (2017) zdrava prehrana za djecu predškolske dobi bi sadržavala redovotih pet obroka dnevno.

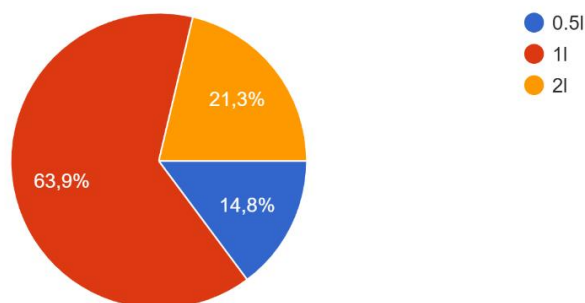
Koliko obroka dnevno Vaše dijete konzumira?  
108 odgovora



**Slika 7.** Količina dnevnih obroka (Izvor; vlastito istraživanje)

Na slici 8. vidi se da je najveći broj ispitanika (63,9%) reklo da njihovo dijete dnevno unese 1l vode, 21,3% unese 2l, a 14,8% 0,5l vode.

Koliko tekućine dnevno Vaše dijete unosi?  
108 odgovora



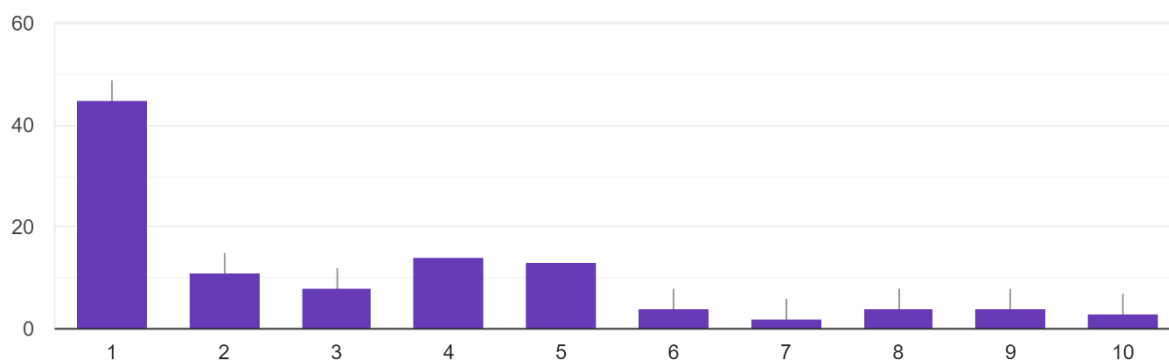
**Slika 8.** Dnevni unos vode (Izvor; vlastito istraživanje)



U sljedećem pitanju roditelji su brojkama od 1 do 10 označavali u kojoj mjeri njihovo dijete unosi određenu vrstu tekućine. Brojka 1 označava isključivo konzumiranje vode, a brojka 10 isključivo konzumiranje slatkih pića. Prema slici 9. vidi se da većina djeca konzumira vodu.

Koju vrstu tekućine Vaše dijete pretežito unosi?

108 odgovora

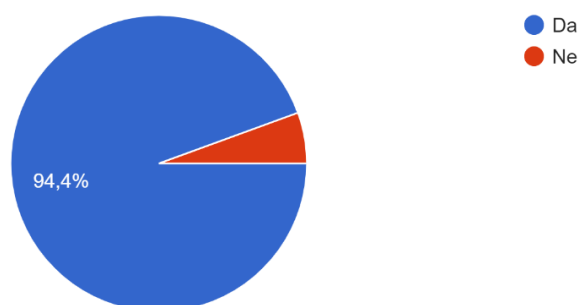


**Slika 9.** Vrsta tekućine koju dijete pretežito unosi (Izvor; vlastito istraživanje)

Na slici 10. dominira jedan odgovor, gotovo svi ispitanici (94,4%) odgovorili su da njihovo dijete konzumira domaću hranu. Samo 6 od 108 ispitanika označilo je da njihovo dijete ne konzumira domaću hranu.

Konzumira li Vaše dijete domaću hranu?

108 odgovora

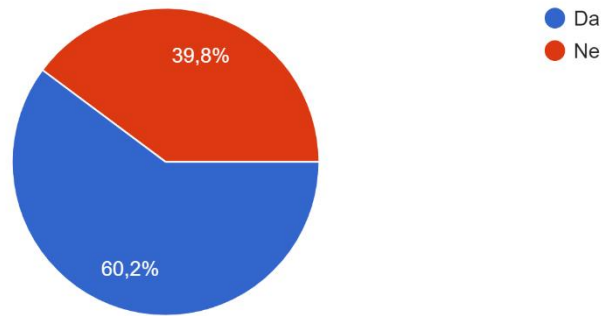


**Slika 10.** Konzumacija domaće hrane (Izvor; vlastito istraživanje)

Iz slike 11. vidi se da iako djeca konzumiraju domaću hranu, veliki broj (60,2%) te djece konzumira i brzu hranu, dok 39,8% djece ne konzumira brzu hranu.

Konzumira li Vaše dijete brzu hranu?

108 odgovora

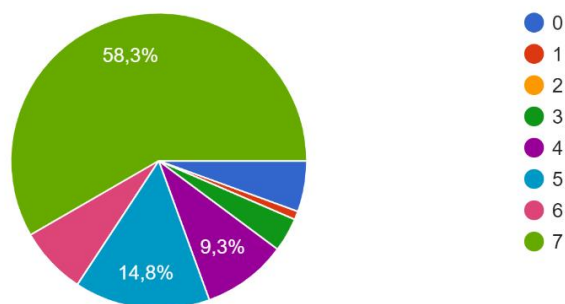


**Slika 11.** Konzumacija brze hrane (Izvor; vlastito istraživanje)

Sljedeće pitanje istražilo je u kojoj mjeri djeca konzumiraju voće na tjednoj razini. Od ukupnog broja ispitanika kod 58,3% djece voće se nalazi na dnevnom meniju, kod 14,8% djece voće je zastupljeno 5 dana, a za ostale odgovore (0, 1, 2, 3, 4 i 6 dana) su postotci ispod 10%. (Slika 12.)

Koliko dana u tjednu Vaše dijete konzumira voće?

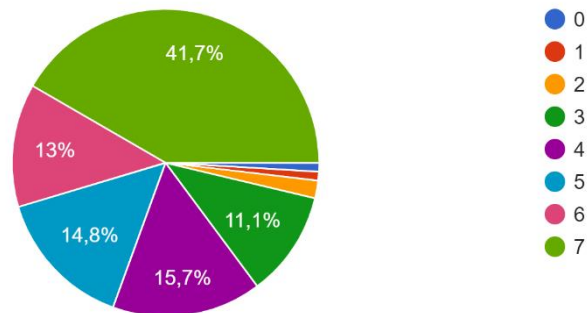
108 odgovora



**Slika 12.** Konzumacija voća na tjednoj razini (Izvor; vlastito istraživanje)

Slika 13. prikazuje konzumaciju povrća na tjednoj razini. 41,7% djece konzumira povrće svaki dan u tjednu, 13% ih konzumira 6 dana u tjednu, 14,8% 5 dana u tjednu, 15,7% 4 dana u tjednu, 11,1% 3 dana u tjednu, dok 0, 1 ili 2 dana u tjednu konzumira manje od 5% djece.

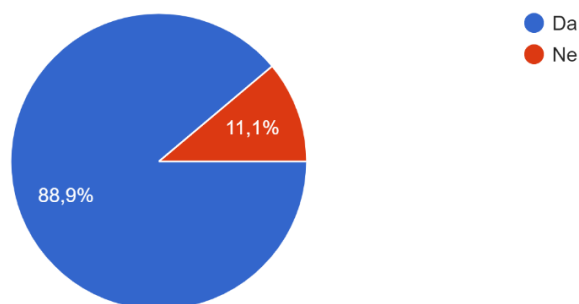
Koliko dana u tjednu Vaše dijete konzumira povrće?  
108 odgovora



**Slika 13.** Konzumacija povrća na tjednoj razini (Izvor; vlastito istraživanje)

Podatci o konzumaciji žitarica i proizvoda od žitarica nalazi se na slici 14. 88,9% djece konzumira žitarice i proizvode od žitarica, a 11,1% ih ne konzumira.

Konzumira li Vaše dijete žitarice i proizvode od žitarica?  
108 odgovora

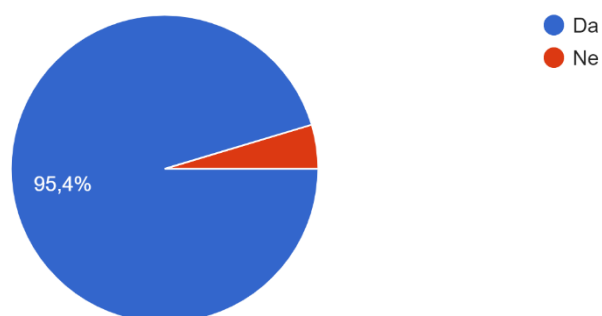


**Slika 14.** Konzumacija žitarica i proizvode od žitarica (Izvor; vlastito istraživanje)

Na slici 15. nalaze se podatci o konzumaciji mlijeka i mliječnih proizvoda. Samo 5 od 108 ispitanika je odgovorilo da njihovo dijete ne konzumira mlijeko i mliječne proizvode.

Konzumira li Vaše dijete mlijeko i mliječne proizvode

108 odgovora

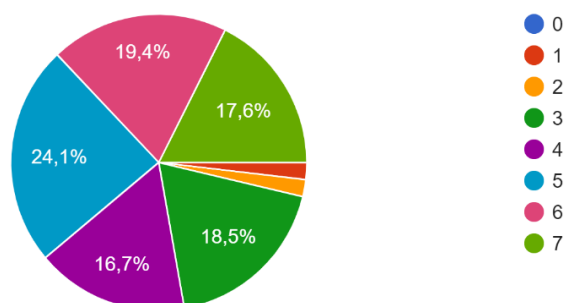


**Slika 15.** Konzumacija mlijeka i mliječnih proizvoda (Izvor; vlastito istraživanje)

Koliko se često konzumira meso odgovoreno je na slici 16. Svaki dan meso konzumira 17,6% djece, 19,4% djece jede meso 6 dana, 24,1% djece jede meso 5 dana, 16,7% djece jede meso 4 dana, 18,5% djece jede meso 3 dana, a manji broj djece (4) jede meso 1 ili 2 dana u tjednu. (Grafikon 16.)

Koliko dana u tjednu Vaše dijete konzumira meso?

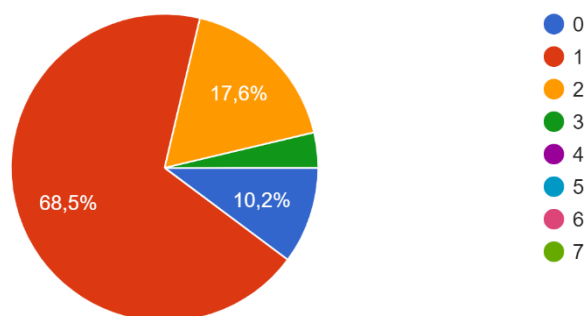
108 odgovora



**Slika 16.** Konzumacija mesa (Izvor; vlastito istraživanje)

Na slici 17. prikazana je učestalost konzumacije ribe. 68,5% djece jede ribu jednom tjedno, 17,6% djece dva puta tjedno, a 10,2% čak 5 puta tjedno. S obzirom da je riba bogata bjelančevinama i omega 3-masnim kiselinama preporuka je konzumirati ju 1-2 puta tjedno.

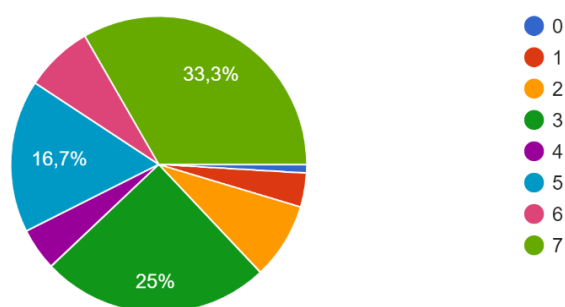
Koliko dana u tjednu Vaše dijete konzumira ribu?  
108 odgovora



**Slika 17.** Konzumacija ribe (Izvor; vlastito istraživanje)

Slika 18. pokazuje pomalo zabrinjavajuće podatke jer čak 33,3% djece svakodnevno konzumira slatkiše i grickalice, 16,7% djece 5 dana tjedno, 25% djece 3 dana tjedno.

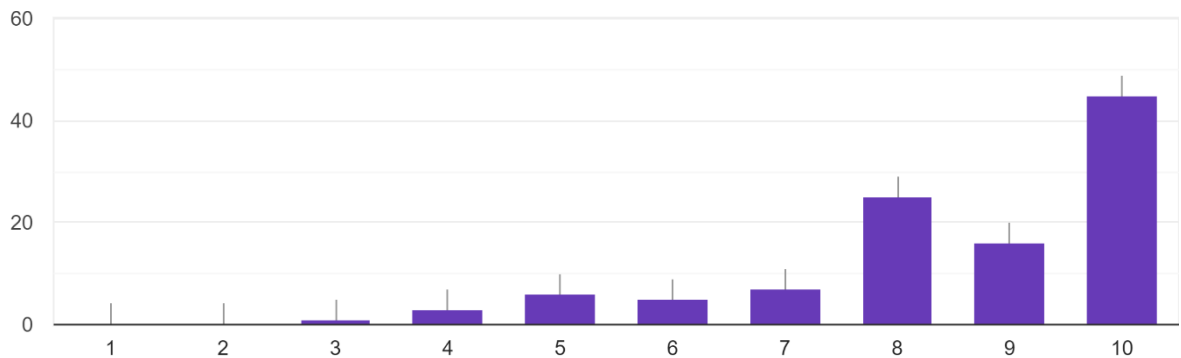
Koliko dana u tjednu Vaše dijete konzumira slatkiše, grickalice?  
108 odgovora



**Slika 18.** Konzumacija slatkiša i grickalica (Izvor; vlastito istraživanje)

Zadatak ispitanika u ovom pitanju bio je označiti koliko je njihovo dijete fizički aktivno kroz dan. Brojka 1 označava nisku razinu fizičke aktivnosti, a brojka 10 visoku razinu fizičke aktivnosti. Slika 19. pokazuje da je kod 86 od 108 djece fizička aktivnost na višoj razini.

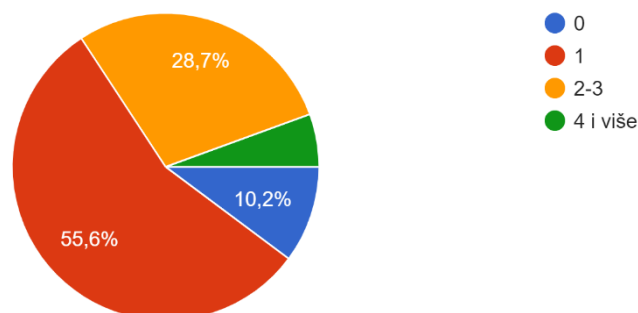
Koliko je Vaše dijete fizički aktivno kroz dan?  
108 odgovora



**Slika 19.** Razina fizičke aktivnosti (Izvor; vlastito istraživanje)

U prethodnjem pitanju istraživalo se koliko dijete vremena provede ispred ekrana na dnevnoj razini. Najviši postotak djece (55,6%) dnevno provede 1 sat pred ekranom, njih 28,7% provede 2-3 sata, 5,6% ih provede 4 i više sati, a 10,2% ih ne provodi uopće pred ekranom (slika 20.).

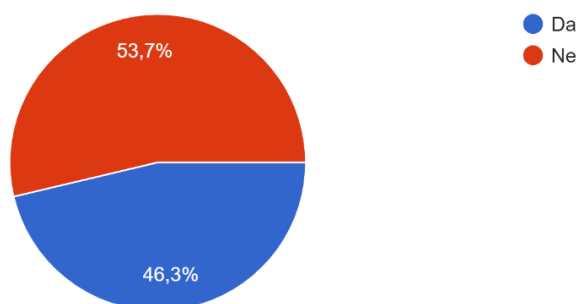
Koliko sati dnevno Vaše dijete provede ispred ekrana?  
108 odgovora



**Slika 20.** Vrijeme provedeno ispred ekrana (Izvor; vlastito istraživanje)

Posljednje pitanje donosi nam zabrinjavajuće rezultate. Čak 46,3% roditelja svome djetetu dopušta jesti ispred ekrana. Ali dobar postotak (53,7%) roditelja koji ne dopušta svom djetetu jesti ispred ekrana poboljšava rezultate na slici 21.

Dopuštate li svom djetetu da jede ispred ekrana?  
108 odgovora



**Slika 21.** Konzumacija jela ispred ekrana (Izvor; vlastito istraživanje)

## 9. RASPRAVA

U ovom istraživanju ispitivale su se prehrambene navike djevojčica i dječaka predškolske dobi, a anketni upitnik su ispunjavali njihovi roditelji. Uzorak čini 64 dječaka i 44 djevojčice, a njihova prosječna dob je 3,93 godina. Podatci o količini obroka pokazuju da djeca dnevno konzumiraju uglavnom četiri do pet obroka u danu, što je i preporučeno za djecu predškolske dobi.

Istraživanje je pokazalo da postotak dojene djece iznosi 89,8%, a brojni znanstvenici su dokazali kako upravo dojenje ima pozitivan učinak na zdravlje djeteta. Djeca koja su hranjena majčinim mlijekom imaju nisku razinu mogućnosti obolijevanja od raznih bolesti i upala te su zaštićenija od mnogobrojnih bolesti u ranom i kasnom djetinjstvu (Pavičić Bošnjak i Grgurić, 2007). Majčino mlijeko je najbolja hrana za dojenče jer podmiruje sve potrebe za normalnim funkcioniranjem njegovog organizma te mu tijekom prve godine života omogućuje optimalan rast i razvoj (Percl, 1999). Prema Pavičić Bošnjak (2014) postoji pet vrijednosti koje su sadržane u majčinom mlijeko: prehrambena, obrambena, psihosocijalna, praktična i ekonomska. Prehrambena vrijednost odnosi se na kemijski sastav majčinog mlijeka koji je prilagođen djetetovom rastu, razvoju i nezrelosti njegovog organizma.

Provedeno istraživanje pokazalo je da se u većem postotku voda unosi u organizam u odnosu na slatka pića. Voda čini čak dvije trećine ljudskog tijela i sastavni je dio svih tkiva (Rečić, 2006). Kolaček i sur. (2017) govore da se jedino vodom može utažiti žeđ. A sokove je potrebno zamijeniti cjelovitim voće jer ono osigurava zastupljenost vlakana u prehrani te daje osjećaj sitosti.

Istraživanje je pokazalo da 6 djece uopće ne konzumira voće, a samo 1 dijete uopće ne konzumira povrće. A više od 50% djece konzumira povrće i voće 6-7 dana u tjednu. Paradžik (2014) je u svom istraživanju donijela zaključak da je preporučeni dnevni unos voća zadovoljilo 44,4% djece, a unos povrća 19,4% djece. Istraživanje se odnosilo na dob 4-6 godina. Većina povrća i voća niske su kalorijske vrijednosti, bogate su ugljikohidratima, vitaminima, vlaknima i izvor su fitokemikalija. (Jirka Alebić) voće i povrće imaju pozitivan učinak na očuvanje zdravlja čovjeka. Autori Joshipura i sur. su 2001. u svojoj studiji donijeli zaključak da konzumacija voća i povrća ima zaštitnički učinak protiv koronarnih bolesti srca. Također, Liu i sur. u svojoj studiji 2000. godine donose zaključak da bi povećani unos voća i povrća mogao biti zaštitni faktor od kardiovaskularnih bolesti.

Pozitivnije rezultate dobivamo kod konzumacije žitarica i mliječnih proizvoda jer je istraživanje pokazalo da 88,9% djece konzumira žitarice i proizvode od žitarica te mlijeko i mliječne proizvode. To je odličan rezultat s obzirom da se žitarice nalaze u prvoj skupini piramide to već ukazuje na njihovu važnost jer upravo one čine osnovu uravnotežene prehrane (Bauer, 2005).

Svaki dan u tjednu meso konzumira 17,6%, dok četiri do šest dana u tjednu meso konzumira 60,2%. Meso organizmu daju znatnu količinu bjelancevina, vitamina, željeza i cinka zbog čega je potreban za kvalitetan rast i razvoj djeteta (Bauer, 2005).

Riba je važna namirnica u prehrani djeteta jer sadrži visokovrijedne bjelancevine i dobar je izvor cinka koji je potreban djetetu za rast te selena koji jača djetetov imunološki sustav (Komnenović, 2006). Istraživanje je pokazalo da 10,2% djece nikako ne jede ribu, a 68,5% ih jede barem jednom tjedno.

Slatkiši i grickalice ne bi trebali imati svoje mjesto u prehrani djeteta jer su to namirnice koje u visokoj razini sadržavaju zasićene masnoće. Osim toga konzumiranje tih namirnica može dovesti do suvišnih kilograma, a također pogoduju i razvoju karijesa (Bralić i sur., 2012). Istraživanje pokazuje da 33,3% djece svakodnevno konzumira slatkiše i grickalice, a samo jedno dijete ne konzumira uopće.



Posljednji podatak u istraživanju pokazuje boravak djeteta ispred ekrana. Zabrinjavajuće je da 46,3% roditelja svojoj djeci dopušta da jedu ispred ekrana, a čak 89,8% djece dnevno provede više od jednog sata ispred ekrana. De Decker i sur. (2012) su u šest europskih zemalja istraživali koliko djeca predškolske dobi vremena provedu ispred ekrana. Rezultati su pokazali da u Njemačkoj i Španjolskoj djeca dnevno provedu 20 – 30 minuta, u Grčkoj 30 – 90 minuta, a u Belgiji, Bugarskoj i Poljskoj djeca koriste ekrane od jednog do četiri sata dnevno. Istraživanje provedeno u Hrvatskoj pokazalo je da korištenjem ekrana tijekom obroka djeca počinju usvajati određene navike te modele budućih ponašanja (Roje Đapić i sur, 2020).

## 10. ZAKLJUČAK

„Dječja prehrana mora biti kompletna i bogata, a to podrazumijeva konzumiranje voća i povrća, žitarica, crvenog i bijelog mesa, ribe i mliječnih proizvoda. Zdrav imunološki sustav rezultat je zdrave prehrane. Da bi organizam funkcionirao, potrebno je šest osnovnih elemenata koji nas čine zdravima, a to su: i proteini (bjelančevine), masti, ugljikohidrati, voda, vitamini i minerali“ (Komnenović, 2006, str. 6).

Na osnovu provedenog istraživanja o prehrambenim navika djece predškolske dobi mogu se izvesti sljedeći zaključci:

- 89,8% djece je bilo dojeno od samog početka, od kojih je ukupno 67% djece dojeno više od godinu dana
- Broj dnevnih obroka kod djece predškolske dobi najčešće je 4 obroka (40,7%) i 5 ili više obroka (46,3%) dnevno
- Djeca predškolske dobi dnevno najčešće unose do 1l tekućine, a preko 40% konzumira isključivo vodu
- Gotovo sva djeca (94,4%) konzumira domaću hranu, dok s druge strane veliki broj djece (60,2%) uz domaću hranu konzumira i brzu hranu
- Konzumacija voća prisutna je kod 58,3% djece, dok je povrće prisutno kod 41,7% djece svaki dan
- Unos kvalitetnih ugljikohidrata kroz žitarice ili proizvode od žitarica nalazimo kod 88,9% djece, a unos bjelančevina kroz mlijeko i mliječne proizvode kod 95,4% djece
- Gotovo sva djeca konzumiraju slatkiše i grickalice, a najveći broj djece (33,3%) konzumira ih svakodnevno
- Kod najvećeg broja djece prisutna je fizička aktivnost na višoj ili visokoj razini
- Čak 46,3% djece boravi ispred ekrana tijekom jela

## LITERATURA

1. Bauer, J. (2005). *Nutricionizam*. Zagreb: Hema com.
2. Bralić, I., Armano, G., Buljan Flander, G., Doko Guina, F., Drnasin, K., Čatipović, M., Ferek, M., Ivić, I., Joković Oreb, I., Hegeduš-Jungvirth, M., Karin, Ž., Kuvačić, S., Hrastić-Novak, L., Haničar, B. i sur. (2012). *Kako zdravo odrastati- Priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta*. Zagreb: Medicinska naklada.
3. De Decker, E., De Craemer, M., De Bourdeaudhuij, I., Wijndaele, K., Duvinage, K., Koletzko, B., Grammatikaki, E., Lotova, V., Usheva, N., Fernandez-Alvira, JM., Zych, K., Manios, Y., Cardon, G. i ToyBox-study group (2012). *Influencing factors of screen time in preschool children: an exploration of parents perceptions through focus group in six European countries*. *Obesity Reviews*, 13, 75-84. Preuzeto s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22309066/> (11.08.2021.)
4. Jaklin Kekez, A. (2005). *Opstipacija u djece*. Poliklina za dječje bolesti Helena. Preuzeto s <https://poliklinika-helena.hr/teme-za-roditelje/opstipacija-u-djece/> (03.08.2021.)
5. Jirka Alebić, I. (2008). *Prehrambene smjernice i osobitosti osnovnih skupina namirnica*. *Medicus*, 17 (1\_Nutricionizam), 37-46. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/38033> (27.7.2021.)
6. Josphura KJ, Hu FB, Manson JE i sur. The effect of fruit and vegetable intake on risk for coronary heart disease. *Ann Int Med* 2001;134:1106-14. Preuzeto s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11412050/> (02.08.2021.)
7. Liu S, Manson JE, Lee IM SR Cole , CH Hennekens , WC Willett , JE Buring. Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease: The Women's Healthy Study. *Am J Clin Nutr* 2000;72:922-8. Preuzeto s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11010932/> (02.08.2021.)
8. Kelder SH, Perry CL, Klepp K-I & Lytle LL (1994) Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity and food choice behaviours. *Am J Public Health* 84, 1121–1126. Preuzeto s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1614729/> (05.07.2021.)
9. Kolaček, S., Hojsak, I., Niseteo, T. (2017). *Prehrana u općoj i kliničkoj pedijatriji*. Zagreb: Medicinska naklada.
10. Komnenović, J. (2006). *Dječja prehrana*. Zagreb: Naklada Nika.
11. Paradžik, I. (2014). *Procjena unosa voća i povrća u prehrani djece predškolske dobi – završni rad*. Zagreb. Preuzeto s <https://repozitorij.pbf.unizg.hr/islandora/object/pbf:458> (12.08.2021.)

12. Pavičić Bošnjak, A., Grgurić, J. (2007). Dugotrajni učinci dojenja na zdravlje. *Liječnički vjesnik*, 129, 293-298.
13. Pavičić Bošnjak A (2014). *Grupe za potporu dojenju - Priručnik za voditeljice grupa*, 2. izd. Zagreb: UNICEF Ured za Hrvatsku.
14. Percl, M. (1999). *Prehrana djeteta*. Zagreb: Školska knjiga.
15. Program zdravstvene zaštite djece , higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima, Narodne novine 10/97 (2002).  
Preuzeto s [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2002\\_09\\_105\\_1735.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2002_09_105_1735.html) (03.08.2021.)
16. Rečić, M. (2006). *Zašto je važna prehrana*. Đakovo: Tempo.
17. Roje Đapić, M., Buljan Flander, G., Selak Bagarić, E. (2020). *Mala djeca pred malim ekranima: Hrvatska u odnosu na Europu i svijet*. *Napredak*, 161 (1-2), 45-61. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/239891> (13.08.2021.)
18. Vučemilović, Lj., Vujić Šisler, Lj. (2007). *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi*. Zagreb: Hrvatska udruga medicinskih sestara.
19. Vučemilović, Lj. i Vujić Šisler, Lj. (2008). Imam pravo jesti zdravo. *Dijete, vrtić, obitelj*, 14 (51), 2-8. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/176874> (13.08.2021.)
20. Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99(S1), S22-S25. Preuzeto s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18257948/> (02.08.2021.)

## Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad *Pravilna prehrana djece predškolske dobi*, izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)