

Tjelesna aktivnost i prehrambene navike djece predškolske dobi

Medved, Dora

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

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:147:367911>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-27**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

DORA MEDVED

ZAVRŠNI RAD

TJELESNA AKTIVNOST I PREHRAMBENE
NAVIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Petrinja, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
Petrinja

PREDMET: KINEZIOLOGIJA

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Dora Medved

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Tjelesna aktivnost i prehrambene navike
djece predškolske dobi djece predškolske dobi**

MENTOR: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, lipanj 2020.

Izjava o izvornosti završnog/diplomskog rada

Izjavljujem da je moj završni / diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.



(vlastoručni potpis studenta)

SADRŽAJ

UVOD	1
KARAKTERISTIKE RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	2
CILJEVI I ZADAĆE TJELESNE AKTIVNOSTI	5
TJELESNA AKTIVNOST I NJEN UTJECAJ NA ZDRAVLJE	6
PRIMJER AKTIVNOSTI	8
ULOGA ODRASLIH U TJELESNOJ AKTIVNOSTI	13
PREHRAMBENE POTREBE	14
TEMELJNI SASTOJCI HRANE	15
PREHRANA U DJEČJEM VRTIĆU	18
PROBLEMI PREHRANE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	20
ULOGA ODRASLIH U PREHRANI DJETETA	22
ZAKLJUČAK	23
LITERATURA	24

SAŽETAK

Kineziološka aktivnost ima veliku ulogu u djetetovu razvoju već od samog početka. Ona utječe na sveukupan razvoj djeteta te je zbog toga važno ne zanemariti vježbanje u predškolskoj dobi. U ranoj fazi razvoja valja poticati dijete da se što više kreće, voditi ga na razne aktivnosti koje će utjecati na stvaranje zdravog načina življenja, usavršavati držanje tijela i baratanje predmetima, a samim time i poticati dijete na važnost kineziološke aktivnosti.

Kineziološka aktivnost ima važan utjecaj na tjelesni razvoj i razvoj motoričkih sposobnosti djeteta koje se prate kroz određene faze od rođenja do polaska u školu. One nam ukazuju na sposobnosti i interese djece, te nam pripomažu prilikom osmišljavanja i provođenja uspješne aktivnosti koja je u skladu sa mogućnostima djece.

U ovom završnom radu govori se o tjelesnoj aktivnosti i prehranbenim navikama djece predškolske dobi. Na samom početku rada opisane su karakteristike rasta i razvoja djece predškolske dobi, utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta, razvoj motorike djeteta, te primjeri aktivnosti u kojima se naglašava njihova važnost i utjecaj na dijete. Također se kod aktivnosti navodi igra kojom djeca ispunjavaju svoje slobodno vrijeme kao osnovna aktivnost djece predškolske dobi. U nastavku rada opisan je utjecaj odraslih u dječjoj aktivnosti, te uloga odraslih koji bi djeci trebali dati na izbor razne sadržaje u kojima će ona uživati i uz koje će kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme. Nadalje se završni rad sastoji od opisa temeljnih sastojaka hrane, prehranbenih potreba djeteta predškolske dobi, opisa jelovnika i prehrane djeteta u dječjem vrtiću, problema u prehrani, te se navodi utjecaj i uloga odraslih u prehrani djeteta. Na kraju rada je opisana povezanost dječje aktivnosti sa prehranom djeteta, te se također navode programi za poticanje uključivanja djece u kineziološke aktivnosti i sprečavanje problema u prehrani. Tokom cijelog rada naglasak je na važnosti dvije stavke a to su: važnost što ranijeg poticanja djece na kineziološku aktivnosti i važnost pravilne prehrane djeteta. Prethodno navedene stavke će imati pozitivan utjecaj na cjelokupan rast i razvoj djeteta, te će stvoriti dobar temelj za nastavak bavljenja sportom i za vođenje pravilne prehrane u budućnosti djeteta.

Ključne riječi: *Tjelesna aktivnost, motoričke sposobnosti, prehranbene navike, igra*

UVOD

Uravnotežena, raznovrsna i pravilna prehrana koja je popraćena primjerenom i redovitom tjelesnom aktivnošću vrlo je važna za svaki dio čovjekova života, a posebice za djecu predškolske i školske dobi kod kojih je pravilan razvoj važan za dobru budućnost.

Zdrava prehrana je prehrana koja zadovoljava sve fiziološke i psihološke potrebe neke osobe, koja pritom u sebe unosi osnovne hranjive tvari (vitamini, bjelančevine, ugljikohidrati, masti i minerali). Također pod *zdravu prehranu* uvrštavamo i unos potrebne količine vode i energije, te minimalno unošenje otrova. Važno je ukomponirati određenu namirnicu sa drugim namirnicama kako bi pojedinac mogao pravilno zadovoljiti svoje potrebe za hranjivim tvarima. Kada govorimo o *redovitoj tjelesnoj aktivnosti* važno je prilagoditi količinu i intenzitet kretanja prema mogućnostima pojedinca jer je svaka osoba individua. Tjelesna aktivnost i pravilne prehranbene navike od malih nogu preteče su za održavanje dobrog zdravlja te pravilnog rasta i razvoja djeteta, a također i preduvjet za kvalitetan i zdrav život u odrasloj dobi. Prilikom učestalog unošenja neadekvatnih prehranbenih namirnica i nedovoljnog kretanja može doći do posljedica u fizičkom i psihičkom razvoju djece, zbog čega dolazi do pojave raznih bolesti kao što su dijabetes, ateroskleroza, gojaznost itd. Iz tog razloga je vrlo važno od malena usaditi djeci određena pravila te provoditi s njima i roditeljima razne edukacije kako bi osvijestili važnost utjecaja tjelesne aktivnosti i prehrane od samog rođenja, pa sve do starosti.

Veliku ulogu u prehranbenim navikama i tjelesnoj aktivnosti djece imaju sami roditelji koji bi trebali poticati djecu da svoje slobodno vrijeme provode na kvalitetan način. Zbog zaposlenosti i zanemarivanja djece od strane roditelja dolazi do konzumiranja industrijski pripremljene hrane i njene povećane potrošnje. Također, u današnje vrijeme djeca puno vremena provode ispred malih ekrana, na pametnim telefonima, igrajući igrice i slično, zbog čega dolazi do smanjenog kretanja koje utječe na razvoj motoričkih sposobnosti i kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi.

U 21. stoljeću živimo u populaciji u kojoj je kretanje minimalno, učestala je prekomjerna težina i nekontrolirana prehrana. Da bi to spriječili, igra i sportske aktivnosti bi trebale biti ključna stavka u provođenju slobodnog vremena te bi svojim sadržajima trebale poticati na razvoj koordinacije, izdržljivosti, fleksibilnosti, snage i općenito motorike.

KARAKTERISTIKE RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Prve faze djetetova života najvažnije su za njegovu budućnost te je zato vrlo bitno djetetu osigurati što bolje uvjete životnog okruženja. U dojenačkoj dobi dijete ubrzano raste i prati svoju krivulju rasta zbog čega može doći do određenih odstupanja u rastu i razvoju, osobito u razvoju tijela, živčanog sustava i reproduktivnih funkcija (Neljak, 2009).

Rast je proces promjena prilikom kojih dimenzija tijela povećavaju i dolazi do promjene u strukturi tkiva i organa. Razvoj obilježava proces promjena koje su izazvane sazrijevanjem struktura tkiva, organa i općenito organizma (Neljak, 2009). Na rast i razvoj djece predškolske dobi utječu mnogobrojni vanjski faktori kao što su: prehrana, odgoj, bolesti, tjelesna aktivnost i svi ostali životni uvjeti nakon rođenja djeteta tj. tijekom djetinjstva, također velik utjecaj imaju i unutarnji faktori koji utječu na brzinu sazrijevanja, rasta i razvoja.

U prvim danima djetetova života novorođenče veći dio dana spava, a ostatak dana jede ili ga se kupava. Sazrijevanjem i rastom razdoblje spavanja se smanjuje a razdoblje budnosti produžuje pa dijete počinje ostvarivati veću komunikaciju s roditeljima. Razvoj motorike odvija se spontano. Javljaju se pokreti savijanja i istežanja ruku i nogu, dijete imitira pokrete puzanja i automatskog hodanja, okreće glavu u jednu pa u drugu stranu, javlja se refleks hvatanja, sisanja, mrštenja i ostale motoričke sposobnosti (Vučinić, 2001).

Tonus mišića djeteta je uredan, promjenjiv, pojačan ili smanjen, a refleksi i automatske reakcije su vrlo primjetne, no tijekom razvoja postupno se smanjuju i u potpunosti nestaju. U razdoblju prve dvije godine djetetova života, motorički razvoj ima vrlo važnu ulogu u intelektualnom razvoju. Dijete koje je motorički bolje razvijeno, lakše dopire do informacija iz okoline (Sindik, 2008).

U dobi od 3 mjeseca dojenče manje spava i aktivnije je, počinje se igrati i zabavljati vlastitim rukama, može stabilno ležati na leđima, postaje sigurnije i počinje se ispravljati, oslanja se na podlaktice podižući glavu i gornji dio trupa, postepeno pruža noge te spontano diže noge od podloge oslanjajući se na njih i na podlogu. Nakon četvrtog mjeseca primitivni refleksi nestaju a povećava se motorička aktivnost djeteta i spretnost.

U dobi od 5 do 6 mjeseci dijete se oslanja na dlanove kada je u potrbušnom položaju, služi se rukama pružajući ih prema predmetima koje želi dohvatiti, rukama se oslanja na noge kako bi dobilo stabilnost, postaje sve više aktivno danju, a noću spava duže.

U dobi od 9 do 12 mjeseci dijete pokazuje veliku zainteresiranost za aktivnost, igra se skrivača, uživa u igri bacanja predmeta koje kasnije traži da mu se vrata, ima dobru ravnotežu i može uspravno sjediti. Pojavljuje se pincentni hvat, dijete polako počinje puzati te mu se ispravljaju leđa prilikom čega uspostavlja pravilno držanje kad prohoda. Također, podiže svoje ruke kako bi osjetilo stabilnost tijekom hodanja. Tada se razvija fina motorika šake pa se dijete igra s obje ruke.

U razdoblju mlađe predškolske dobi od 2 do 3 godine brzina rasta se smanjuje. Dijete je prilično zaokupljeno igrom te pomno istražuje svijet oko sebe. Zbog toga mu se smanjuje apetit jer nema vremena za jelo. Dijete u toj dobi može hodati bez pomoći odrasle osobe, može se spuštati i uspinjati uz stube, vrlo brzo mu se razvija funkcija šake, također i motoričke sposobnosti. Prilikom igranja dijete oponaša stvarni život, ono samostalno počinje koristi čašu i pribor za jelo, počinje spretno trčati, imitira obitelj i postaje svjesno svoje osobnosti.

U predškolskoj dobi od treće do šeste godine dijete usavršava razvoj komunikacije i motorike. Tada dijete na godinu dobiva 2kg i naraste oko 6-8cm. Pojavljuje se igra uloga i počinje dijeliti igračke sa drugom djecom. Prilikom jela potpuno pravilno se služi priborom za jelo. Dijete od četiri godine može se s lakoćom spuštati niz stube i skakutati na jednoj nozi. Motoričke vještine mu postaju impresivne. U dobi od 5 godina dijete se nadmeće i natječe u igrama sa vršnjacima, voli se kreativno izražavati, skakuće s noge na nogu, trči na prstima te mu je ravnoteža prilično razvijena pa može hodati po ravnoj liniji (Neljak, 2009).

Uz tjelesni i motorički razvoj djeteta poznajemo i biotička motorička znanja te spoznajni razvoj koja su također važna za djetetov razvoj. Biotička motorička znanja su prirodni/spontani načini kretanja. To je genetska motorika koju dijete ostvaruje zbog nagona te ona nije podučavana od strane odrasle osobe (Neljak, 2009). U biotička motorička znanja spada usavršavanje motoričkih znanja koja su nužna za rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka te osiguravanje idealnog razvoja morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja. Biotička motorička znanja smatraju se temeljnima te su čimbenik koji formira čovjeka, jedina i dovoljna za opstanak i razvoj.

Ta motorička znanja omogućavaju čovjeku kako učinkovito svladati prostor, prepreke, otpor, te manipulaciju predmetima (Findak, Metikoš, Mraković, 1999). Dakle, ona su temelj za kasniji razvoj djeteta.

Spoznajna ili kognitivna aktivnost referiraju se na usvajanje novih informacija i na usavršavanje već usvojenih kako bi se povećale njihove vrijednosti. Uz pomoć tih procesa dijete se stalno prilagođava na okruženje. Temelj razvoja spoznajne aktivnosti djeteta povezan je uz osjete i percepciju. U kognitivnom razvoju su vrlo važne taktilne, vizualne, slušne i njušne percepcije. Taktilnom percepcijom djeca ostvaruju iskustva dodirrom kojim doživljavaju i poimaju oblik, veličinu i vrstu nekog predmeta. Vizualnom percepcijom djeca dobivaju iskustva o bojama i pojavama, njuhom definiraju ugodne i neugodne mirise, a slušnom percepcijom stječu iskustvo sluhom (Neljak, 2009).

U predškolskoj dobi tjelesna aktivnost ima velik utjecaj na spoznajni razvoj djeteta jer dijete svoja prva iskustva stječe kretanjem i istraživanjem što doprinosi u intelektualnim aktivnostima i samom razvoju.

CILJEVI I ZADAĆE TJELESNE AKTIVNOSTI

Tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete i kretanja koje čovjek svjesno primjenjuje za razvoj svojih osobina i sposobnosti, usvajanje motoričkih znanja te očuvanje svoga zdravlja (Findak, 1995). Tjelesna aktivnost i vježbanje u predškolskoj dobi važan je čimbenik za razvoj djeteta te je potrebno osigurati dovoljno tjelesnih vježbi, kako bi vježbanje bilo efikasno. Tjelesno vježbanje poboljšava rast i razvoj djece predškolske dobi i zadovoljava njihove egzistencijalne potrebe. Uz pomoć tjelesnih vježba lako se otkrivaju rođeni potencijali djece koji pripomažu u njihovom daljnjem razvoju (Findak, 1995).

Ciljevi tjelesnog vježbanja su formirati zdravo i dobro tjelesno razvijeno dijete koje će učinkovito vladati svojom motorikom, zatim razvijati i unapređivati osjetilnu osjetljivost djeteta, te poticati razvoj zdravstvene kulture zbog očuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline (Findak, 1995).

Prema Findaku (1995), zadaće tjelesnog vježbanja su:

- 1) zadovoljiti djetetove potrebe za igrom kao aktivnosti
- 2) stvoriti uvjete za rast i razvoj djeteta
- 3) omogućiti djetetu da surađuje s drugom djecom u igri
- 4) omogućiti uvjete koji djetetu stvaraju osjećaj zadovoljstva i slobode
- 5) prihvaćati zdrav način života i navike koje su nužne za očuvanje vlastitog zdravlja

TJELESNA AKTIVNOST I NJEN UTJECAJ NA ZDRAVLJE

U 21.stoljeću mnoštvo djece odrasta „sjedeći“. Djeca sve manje vremena provode na ulici, igralištima ili u parkovima, a sve više ispred malih ekrana, igrajući igrice na mobitelima, *tabletima* i slično. Takav način života djeteta uvelike utječe na njegovo zdravlje. Zbog nedovoljne tjelesne aktivnosti može doći do smanjenja osnovnih motoričkih sposobnosti, osobito brzine, snage i izdržljivosti, razvoja raznih kroničnih bolesti i pojave pretilosti. Pretilost u ranoj dobi pogoduje nastanku tjelesnih deformacija kao što su spuštenih stopala ili deformacije kralježnice (Bralić, 2012).

Današnju djecu možemo svrstati u 3 skupine po tjelesnoj ne/aktivnosti:

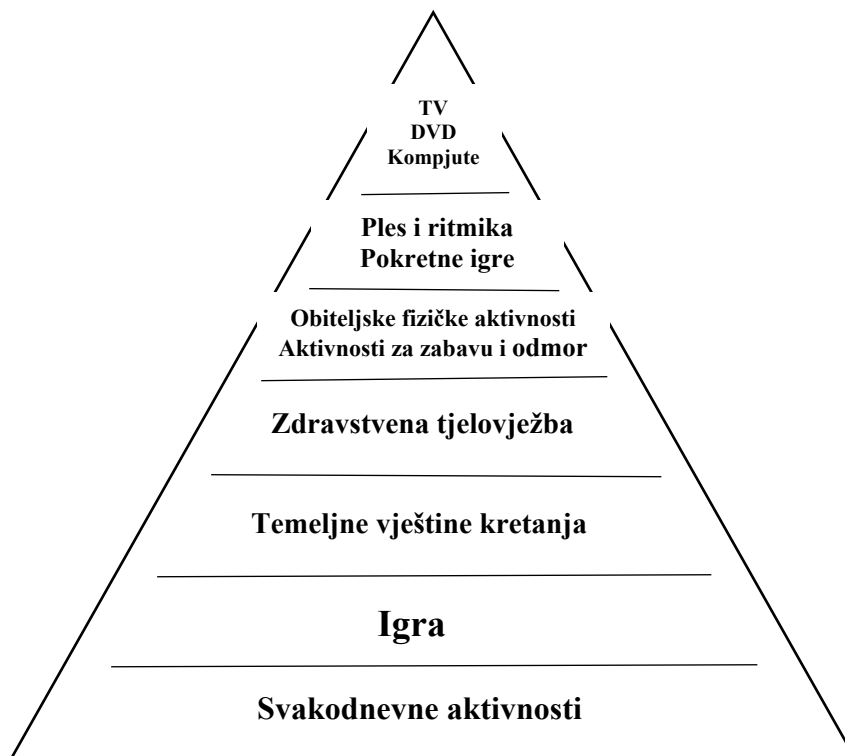
- djeca koja nemaju nikakvu dodatnu tjelesnu aktivnost uz obveznu nastavu tjelesnog odgoja
- djeca koja se rekreativno bave nekom izvannastavnom tjelesnom aktivnošću (ples, mažoretkinje, ...)
- djeca sportaši uključeni u organiziranu tjelesnu aktivnost u sportskim klubovima (Bralić, 2012)

Tjelesna aktivnost ima velik utjecaj na unapređenje čovjekovih sposobnosti, osobina i znanja te ju je potrebno uravnotežiti s dobi i sposobnostima djeteta. „Odgojno-obrazovna i zdravstvena struka zalaže se za povećanje broja djece koja se rekreativno bave sportom kao temelj za njihovo „zdravo sazrijevanje“, ali i kako bi se prevenirali mogući poremećaji zdravstvenog stanja u djece“ (Bralić, 2012. str.188). Tjelesna aktivnost utječe na očuvanje koštane mase, zadržava spretnost, jača mišićnu masu i unutarne organe, poboljšava kapacitet pluća, doprinosi stvaranju identiteta, pozitivno utječe na mentalno zdravlje djeteta i stvaranje pozitivne slike o sebi.

Cilj tjelesne aktivnosti je sačuvati dobro zdravlje djeteta uz pomoć aktivnosti i pravilne prehrane, iz tog razloga je važno već u ranoj dobi uspostaviti ravnotežu tjelesnih aktivnosti i raznovrsne prehrane koje će olakšati ostvarivanje zdravih životnih navika (Virgilio, 2009). Vrlo važno je kod djeteta postići da tjelesna aktivnost postane navika u njegovu svakodnevnom životu kako bi stvorilo i održalo zdravlje i ljepotu, što je bitna stavka u suvremenom svijetu (Sindik, 2008).

Pri odabiru tjelesnih aktivnosti za djecu prednost treba dati aktivnostima koje poboljšavaju rad srca, krvotoka i disanja jer se njihovom pravilnom primjenom poboljšava zdravstveno stanje djeteta. Tjelesne aktivnosti su vrlo korisne u borbi sa psihičkim i stresnim stanjima koja su dio svakodnevice, zbog toga je važno zadovoljiti djetetove biološke potrebe i potrebe za vježbanjem.

Katkad tjelesna aktivnost loše utječe na zdravlje djeteta. Najčešće su to teškoće uzrokovane „pretjeranim forsiranjem“, koje dovode do ozljeda, upala mišića, tetiva i zglobova. Forsiranje djeteta na uspjeh je također neprihvatljivo jer bi se dijete trebalo samo svojim tempom truditi i napredovati u skladu svojih mogućnosti, želja i potreba. Forsiranje dovodi do gubitka motivacije i rušenja samopouzdanja djeteta (Sindik, 2008). Nedovoljne tjelesne aktivnosti također pridonose slabljenju cijelog tijela, a ne samo pojedinog organa (Rečić, 2006).



Slika 1. Piramida aktivnog početka za djecu u dobi od dvije do šest godina (Izvor: Virgilio, S.J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince)

PRIMJER AKTIVNOSTI

Prilikom izbora teme za aktivnosti važno je obratiti pozornost na dob djece, njihove mogućnosti i potrebe. Također, vrlo važno je da tema djetetu bude zanimljiva i razumljiva jer u suprotnom neće imati nikakvu funkciju. U nastavku slijedi primjer pripreme aktivnosti:

VRTIĆ-OSNOVNA ŠKOLA-SREDNJA ŠKOLA: DV Vjeverica

GRUPA-RAZRED: Pred-školarci

BROJ DJECE-UČENIKA:14

TEME-NASTAVNE TEME-KINEZIOLOŠKI OPERATORI: Dodavanje lopte

STRUKTURA SATA-NASTAVNA JEDINICA:

1. *Uvodni dio*: Prirodni oblici kretanja sa zadacima

2. *Pripremni dio*: Opće pripremne vježbe u parovima

3. *Glavni dio*:

a) Glavni "A" dio:

- Dodavanje lopte
- Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom

b) Glavni "B" dio: Štafetna igra- Prijenos lopte na dlanu ispružene ruke (lopta ne smije pasti)

4. *Završni dio*: Prijenos lopte u koloni djece- djeca leže na podu jedno iza drugog podignutih ruku i po potrebi nogu. Prvo dijete dobije loptu u ruke ispruženih laktova iznad tijela, te ju stavlja među potkoljenice/natkoljenice stvarajući pritisak kako ne bi ispala, te ju zatim drugo dijete preuzima rukama i ponavlja postupak dok ne dođe do zadnjeg djeteta.

I. CILJ: Podizanje opće sposobnosti dječjeg organizma, učenje novih motoričkih gibanja, te usavršavanje, uvježbavanje i ponavljanje postojećih gibanja s naglaskom na održavanje pravilnog stava, te pravilnog rada.

II. ZADAĆE:

ANTROPOLOŠKA:

a) Antropometrijske značajke: Poticati pravilan rast i razvoj povećanjem mišićne mase, posebice one odgovorne za pravilno držanje.

b) Motoričke sposobnosti: Poboljšati opću motoriku s naglaskom na eksplozivnost u pokretima bacanja, brzinu, koordinaciju, te izdržljivosti.

c) Funkcionalne sposobnosti: Utjecaj na poboljšanje kondicije, povećanje dišnog i srčano žilnog sustava.

OBRAZOVNA:

Usavršavanje i ponavljanje motoričkih gibanja: raznovrsno bacanje lopte u vis, kruženje lopte oko nogu, prijenos lopte iz ruku među stopala, skok u vis s loptom, prijenos lopte iz ruke u ruku bacanjem, dodavanje lopte lijevom i desnom rukom, ravnoteža loptom, vođenje lopte, hvatanje lopte. Ponavljanje i učenje preciznosti, ravnoteže i pravilnog držanja

ODGOJNA:

Stvoriti pozitivan stav kod djece o samostalnom vježbanju, te vježbanju u zajednici/parovima. Razviti upornost kod djece, da nikada ne odustaju. Steći higijenske navike vezane za svakodnevno vježbanje.

III. NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:

• 14 lopta, 6 čunjića, 4 obruča i poligonske prepreke (1 tunel, 4 metalne zapreke za preskakanje)

IV. METODE RADA:

Metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka, kombinirane metode vježbanja.

V. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA:

Rad u parovima-paralelan oblik rada

VI. TIP SATA:.

Učenje novih motoričkih gibanja

VII. STRUKTURA I TRAJANJE: ukupno 35'

1. Uvodni dio sata: 3'
2. Pripremni dio sata: 7'
3. Glavni dio sata:
 - a) Glavni "A" dio sata: 11'
 - a) Glavni "B" dio sata: 10'
4. Završni dio sata: 4'

PLAN IZVOĐENJA SATA-NASTAVE, TIJEK RADA I ZAPAŽANJA

1. *Uvodni dio sata:*

Pozdrav i pregled opreme u vrsti.

Primjenom imitacije djeca kreću obavljati zadatke krećući se u koloni.

Lagano trčanje u krug suprotno od smjera kazaljke na satu oko zapreka.

Dječji poskoci suprotno od smjera kazaljke na satu(oko zapreka).

Uzmemo lopte-Hodanje u krug na prstima u smjeru kazaljke na satu držeći loptu iznad glave(oko zapreka). Hodanje u krug na petama u smjeru kazaljke, držeći loptu u predručenju (oko zapreka). Slalom zaobilaženje čunjića, preskok zapreke, te su nožno skakanje u obruče (2 kruga). Lagano hodanje u smjeru kazaljke na satu.

2. *Pripremni dio sata:* Opće pripremne vježbe u parovima.

a) Kompleksna vježba: Vježbači su jedan nasuprot drugom. Vježbu započinju u čučnju držeći loptu prislonjenu za pod objema rukama. Zatim iz čučnja slijedi skok u vis, istodobno pružajući ruke prema stropu.

Utjecaj: Jačanje opružача nogu, ruku i trupa.

b) Dodavanje: Vježbači stoje jedan nasuprot drugom. Jedan ima loptu, te ju dobacuje drugom na način da počinje iz čučnja, zatim skokom pruža ruke i baca loptu svom partneru.

Utjecaj: Jačanje opružача stopala i nogu, poboljšanje preciznosti hvatanja lopte. Jačanje ruku, trupa, te učenje pravilnog držanja.

c) Rotacija lopte: Početni položaj: Vježbači su jedan nasuprot drugom. Stoje na jednoj nozi, dok u ruci drže loptu. Držeći loptu, njome rade krug oko svoje noge tako da iz jedne ruke, loptu prebacuju u drugu. Prvo rade krug oko desne, a zatim oko lijeve noge.

Utjecaj: Jačanje trupa, te poboljšanje ravnoteže.

d) Bacanje lopte: Vježbači stoje jedan nasuprot drugom u daljini od 1,5m. Jedan drži loptu u ruci. Napravivši iskorak, desnom rukom sa ramena baca loptu drugom vježbaču. Kada se ponovi 3 puta, mijenja se ruka, te bacaju lijevom.

Utjecaj: Jačanje ruku, te poboljšanje preciznosti bacanja i hvatanja.

e) Putujuća lopta: Vježbači su u raskoračenom stavu, okrenuti te naslonjeni leđima jedan drugom. Jedan ima loptu, te ju daje drugom ispod nogu. Kada ju uzme, on ju diže iznad glave i daje drugom vježbaču. Nakon toga rade istu stvar, samo što loptu daju iz ruke u ruku s lijeva na desno.

Utjecaj: Povećanje pokretljivosti kralježnice.

3. *Glavni dio sata:*

A. Glavni "A" dio sata:

a) Dodavanje lopte:

Djeca su raspoređena u dva reda.

1.zadatak: Djeca su okrenuta licem jedno prema drugom. Dodaju si loptu na način da ju NE bacaju u zrak, već ju bacaju o pod.

2.zadatak: Djeca su okrenuta licem jedno prema drugom. Na zadani znak bacaju loptu u vis s obje ruke, okreću se za 360 stupnjeva i dodaju loptu svom paru.

b) Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom

Djeca su raspoređena u dvije kolone. Prvi u koloni imaju loptu, vode ju desnom rukom do čunjića na drugoj strani dvorane, te se vraćaju natrag vodeći loptu lijevom rukom. Dodaju loptu onom tko je bio nakon njih u koloni, te odlaze na začelje kolone. Kada cijela kolona odradi zadatak, loptu vode s dvije ruke.

B. Glavni "B" dio sata:

Štafetna igra- Prijenos lopte na dlanu ispružene ruke (lopta ne smije pasti).

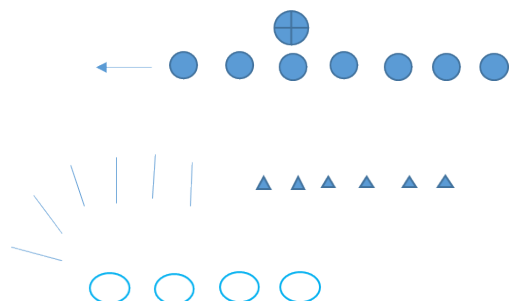
Djeca su raspoređena u dvije kolone. Na pod su postavljene zapreke- 6 čunjića i 4 obruča. Dijete drži loptu na dlanu (ruka je ispružena u laktu), što brže mora proći poligon, a da mu lopta ne ispadne iz ruke. Zatim kada završi, loptu predaje djetetu iz svoje kolone, te drugo dijete radi isto. Kada cijela kolona dođe na red, drugi krug rade isto, te ona kolona koja završi prije je pobjednička kolona.

4. *Završni dio sata:*

Prijenos lopte u koloni djece- djeca leže na podu jedno iza drugog podignutih ruku i po potrebi nogu. Prvo dijete dobije loptu u ruke ispruženih laktova iznad tijela, te ju stavlja među potkoljenice/natkoljenice(ovisno kako joj je lakše)stvarajući pritisak kako ne bi ispala, zatim ju drugo dijete preuzima rukama i ponavlja postupak dok ne dođe do zadnjeg djeteta.

PLAN IGRALIŠTA DVORANE

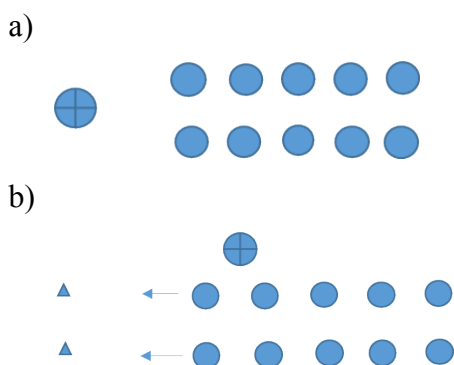
Uvodni dio sata:



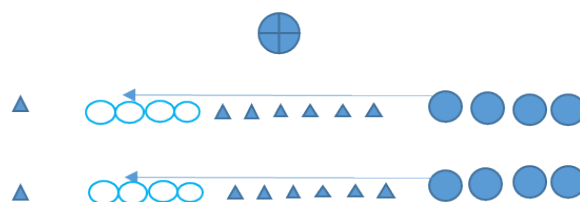
Pripremni dio sata:



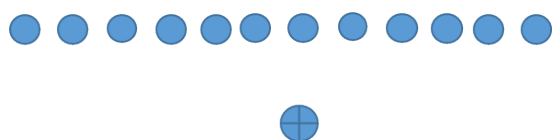
Glavni 'A' dio sata:



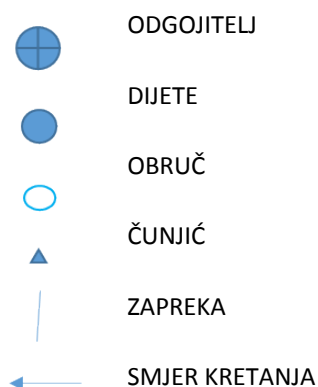
Glavni 'B' dio sata:



Završni dio sata:



Legenda:



Predškolske ustanove potiču svijest o zdravom načinu života i prvi su izvor znanja o zdravlju od najmlađe dobi. Odgojitelji bi trebali biti primjer djeci za zdrav način života, te su odgovorni za plan i program svakodnevnih tjelesnih aktivnosti.

ULOGA ODRASLIH U TJELESNOJ AKTIVNOSTI

Obitelj ima veliku ulogu u tjelesnoj aktivnosti djeteta. Roditelji, starija braća i sestre su model i uzor ponašanja mlađoj djeci. Planiranjem aktivnosti kao što su odlazak na igralište, u park, šetnju i sl. roditelj znatno utječe na aktivnost djeteta. Ako roditelj podržava tjelesnu aktivnost i sam se njome bavi, velika je mogućnost da će i samo dijete biti ljubitelj aktivnosti. Uloga roditelja je potaknuti dijete da provede što više vremena tjelesno krećući se i igrajući se, te motivirati dijete da pronade sport u kojem će uživati kroz dječju dob. Uloga roditelja je vrlo važna jer pozitivno utječe na zdravlje djeteta, emocionalni i psihomotorni razvoj.

Kako bi roditelj ispravno postupio i razumio potrebe djeteta, mora poznavati njegova razvojna obilježja i omogućiti siguran prostor prilagođen djetetovoj dobi kako bi ono imalo mogućnost iskazati svoj interes i aktivnost te ovladati njome do te razine da dijete postane zadovoljno. Na taj način ono će razviti motivaciju za razne aktivnosti.

Odgovitelj predškolske djece ima veliku obavezu i odgovornost. Njegova glavna uloga u provođenju tjelesne aktivnosti je omogućiti djeci da aktivno sudjeluju u procesu tjelesnog vježbanja. Da bi odgojitelj mogao provesti bilo koju tjelesnu aktivnost mora dobro poznavati sposobnosti, mogućnosti, želje i potrebe djece. Također, odgojitelj treba odabrati vježbe koje su prikladne za djecu.

Dobar odgojitelj mora posjedovati pravilan i dobar verbalni izričaj, biti slikovit u govoru i brinuti o njegovoj intonaciji. Kod komunikacije s djecom mora biti kratak i jasan, bez previše kompliciranih pojašnjenja kako bi djeca lakše shvatila. On mora poznavati svoju struku i dio koji se odnosi na tjelesnu aktivnost ako želi da djeca što više nauče. Odgojitelj bi trebao biti uzor i model djeci, voljeti ono što radi i tu ljubav prenositi na njih kako bi i oni sami razvili želju za tjelesnom aktivnošću i bavljenje sportom. Potrebno je da bude strpljiv s djecom, pažljiv, srdačan i uvijek pri ruci u svim situacijama, da pomaže djeci, zrači toplinom, vedrinom i ugodom (Findak, 1995).



Tjelesna aktivnost ima veliku važnost u predškolskoj dobi. Ona osigurava uvjete za skladan rast i razvoj djece, potiče stvaranje pozitivnih navika, razvija empatiju i zajedničku suradnju među djecom te bi zbog toga odgojitelj u vrtiću trebao osmisliti i ponuditi djeci razne sadržaje kao što su vježbe uz glazbu, igre s pjevanjem, jutarnja tjelovježba i razne sportske igre kako bi omogućio razvoj svega prethodno navedenog.

PREHRAMBENE POTREBE

Temeljni prehrambeni sastojci hrane su bjelančevine/proteini, ugljikohidrati/šećeri, masti, vitamini i minerali. Vrlo je važno da hrana sadrži i vlakna ili celulozu, te vodu. Svi ti sastojci nalaze se u nekoliko osnovnih skupina namirnica a to su: mlijeko, žitarice, meso, povrće i voće. Svaki sastojak je neophodan kako bi se podmirile određene potrebe organizma zbog njegova normalnog funkcioniranja, a kod djeteta i za dobar rast i razvoj. Bjelančevine su osnovni građevni sastojak tkiva, masti i ugljikohidrati su izbor energije, a vitamini i minerali građevni su sastojci tkiva koji sudjeluju u izmjeni tvari u organizmu. Prilikom nedostatka bilo kojeg od tih sastojaka može doći do manjka ili uzrokovati neki organski poremećaj. Idealan sastav hrane ima majčino mlijeko jer ono sadrži sve potrebe dojenčeta za normalno funkcioniranje organizma te mu omogućuje idealan rast i razvoj tijekom prve godine života (Percl, 1999.) Vrlo je važno da je nakon dojenja majka upućena kada bi dijete trebalo preći na drugu hranu koja treba zadovoljavati sve prehrambene sastojke potrebne djetetu za rast i razvoj.

Potreba za bjelančevinama najveća je u dojenačkoj dobi i to čak do dva i pol puta veće nego u adolescentskoj dobi (Percl, 1999). Za djecu od 1.-3. godine potrebno je 100 kalorija, te 1,0 bjelančevina, dok je za djecu predškolske dobi, od 4.-6. godina potrebno 90 kalorija, te 1,0 bjelančevina.

Tablica 1. Usporedba količine kalorija između namirnica dobrog i lošeg izbora u 100 g proizvoda

	100 g		100 g	Ušteda kalorija
Čips od krumpira	536 kcal	Čips od jabuke	386 kcal	150 kcal
Pohano meso	460 kcal	Naravni odrezak	190 kcal	270 kcal
Gouda punomasna	392 kcal	Sviježi kravlji sir (posni)	72 kcal	320 kcal
Bomboni	386 kcal	Suho voće	260 kcal	320 kcal
Čokoladni namaz	537 kcal	Marmelada miješana	271 kcal	266 kcal
Prženi krumpir	270kcal	Kuhani krumpir	98 kcal	172 kcal
Ledeni čaj	42kcal	Kuhani čaj (1 žl.šećera)	20 kcal	22 kcal

Izvor: *Usporedba količine kalorija između namirnica dobrog i lošeg izbora u 100 g proizvoda.*

Preuzeto 20.08.2020. sa stranice: <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/hrana-i-zdravlje/561>

TEMELJNI SASTOJCI HRANE

Pravilna prehrana je prvi izvor koji osigurava pravilan rast i razvoj djeteta. Njome se može spriječiti pojava pothranjenosti, pretilosti ili bilo koje druge deficitarne bolesti. Kako bi dijete pravilno raslo i razvijalo se potrebno je u njegov organizam unositi biljne i životinjske namirnice kako bi se djetetu osiguralo sve što mu je potrebno za organizam, a to su: bjelančevine, ugljikohidrati, masti, vitamini i minerali, te unos vode u organizam (Percl, 1999).

Bjelančevine ili proteini osnovni su građevni sastojak tkiva svakog živog organizma. One su građene od aminokiselina, njih 22. Ljudski organizam može aktivno proizvesti 13 aminokiselina, a njih 9 (esencijalnih) ne može, pa ih je potrebno svakodnevno unositi u organizam hranom. Esencijalne aminokiseline su dio životinjskih bjelančevina. Najvrijednije se nalaze u majčinom mlijeku, jajima i sirutki kravljeg mlijeka. Također, sve vrste mesa i namirnice biljnog podrijetla kao što su mahunarke, soja, leća, grah i grašak, sadrže visokovrijedne bjelančevine (Percl, 1999).

Ugljikohidrati ili šećeri su prehrambeni sastojak koji služi kao izvor energije. Osnovni šećer u organizmu je glukoza, a ona nastaje preradbom hrane. Jedan od najvažnijih složenih šećera u djetetovoj prehrani je laktoza ili mliječni šećer, a kasnije saharoza. Također, složeni šećeri osim što daju energiju, svojim volumenom ispunjavaju crijeva (npr. krumpir, tjestenina) i formiraju stolicu. Ugljikohidrati bi trebali osigurati 50 do 55% dnevnog energijskog unosa kod djeteta (Percl, 1999).

Masti su najbogatiji izvor energije i sadrže devet kalorija po gramu, dok ugljikohidrati i bjelančevine sadrže četiri (Percl, 1999). Pri unosu masti hranom moramo obratiti pozornost na njihovu jaku energetska vrijednost i moguću pojavu masnog tkiva zbog prevelikog unosa a premale potrošnje masnoća. Masne kiseline su sastavni dio masti. One se dijele na zasićene i nezasićene. U zasićene masne kiseline spadaju životinjske masti iz mesa, jaja, sira i maslaca, dok biljne masnoće sadrže nezasićene masne kiseline, te su zdravije od zasićenih. Kod masti je važno spomenuti i omega-3 masne kiseline koje štite čovjeka od raznih kroničnih bolesti, smanjuju kolesterol u krvi te tako sprečavaju mogućnost srčanog udara. Najviše ih ima u ribljem ulju i ribi (Percl, 1999).

Vitamini su organski sastojci koji se nalaze u prirodnim namirnicama i nužni su u procesima izmjene tvari u organizmu. Oni se dijele na vitamine topljive u mastima (A, D, K, E) i na vitamine topljive u vodi (C, B1, B2, B6, B12, niacin, folna kiselina, biotin, pantotenska kiselina). Zbog premalog unosa vitamina u organizam može doći do nastanka bolesti hipovitaminoze ili jednako tako, kod povećanog unosa dolazi do hipervitaminoze (Percl, 1999).

Tablica 2. Podjela vitamina, njihovo podrijetlo i uloga.

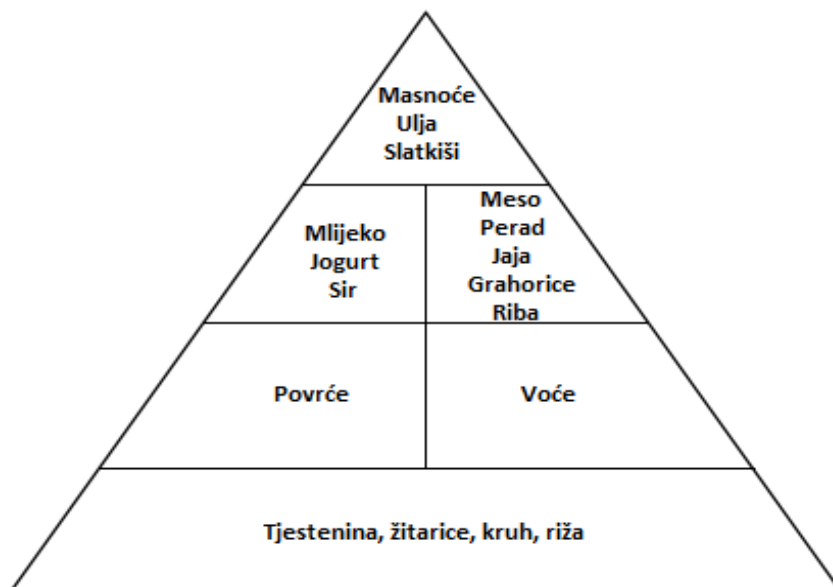
Naziv	Podrijetlo	Uloga
Vitamin A	Žuto voće i povrće (marelice, dinje, breskve, mrkva), mrkva, jaja i mlijeko	Očuvanje zdravlja očiju sudjelovanjem u sintezi fotopigmenata iz oka (prilagodba oka na svjetlost)
Vitamin D	Morski plodovi, punomasni sir, neke vrste gljiva, sastojak je ribljeg ulja te nastaje u čovjekovoj koži djelovanjem sunčane svjetlosti	Uvelike poboljšava probavni sustav i djeluje na mineralizaciju kostiju
Vitamin E	Mahunarke, zeleno povrće, ulje od klica žitarica	Važan antioksidans, štiti stanične ovojnice od štetnog djelovanja
Vitamin K	Zeleno povrće i jetra, mogu ga sintetizirati i bakterije crijeva	Vrlo je važan za proces zgrušavanja krvi
Vitamin C	Povrće i citrusi (limun, naranča, grejp..)	Osnovna mu je uloga stvaranje vezivnog tkiva, kostiju i poboljšano iskorištavanje unesenog željeza
Vitamin B -b kompleks (B1, B2, B6, B12)	Sastavni dio mesa, mlijeka i iznutrica. B1 i B2 su sastavni dio žitarica	Stvaraju energiju iz ugljikohidrata, bjelančevina i masti, te djeluju u svrhu poboljšanja metabolizma, imunološkog i živčanog sustava.

Izvori: *Zdravstvena ekologija*, preuzeto 21.08.2020. sa stranice;

https://zdravljezasve.hr/html/zdravlje1_ekologija_b.html

Minerali i tzv. oligoelementi su tvari nužne za brojne životno važne procese u organizmu, čiji nedostatak može uzrokovati razne bolesti, a u nekim slučajevima uzrokuje i smrt (Percl, 1999). Pa tako npr. zbog nedostatka željeza dolazi do nastanka slabokrvnost, nedostatak joda uzrokuje gušavost, fluor štiti zubnu caklinu, a natrij, klor, kalij, kalcij, fosfor te magnezij nužni su za normalnu funkciju skoro svake stanice u organizmu (Percl, 1999).

Voda je najbolje piće koje možemo pružiti djeci. Ona je vrlo važna za proces probave i ostale biokemijske procese. Voda se daje djeci prema osjećaju žeđi, a manju djecu bi se trebalo češće nuditi vodom jer ne znaju sama izraziti kada su žedna. Dobro je od malena učiti dijete da pije vodu kada je žedno, a ne zaslađena gazirana pića koja štete organizmu. Količina vode koja je potrebna djetetu ovisi o zdravlju i dobi djeteta. Npr. predškolsko dijete u dobi od 2 godine treba od 115 do 125 mL vode po kilogramu na dan, dok dijete od 6 godina treba od 90 do 100 mL. Postoji i formula za izračun količine vode koju dijete predškolske dobi treba: $1000 \text{ mL} + 50 \text{ mL} \times (\text{broj kilograma} - 10)$ (Bralić, 2012).



Slika 2. Piramida prehrane

Izvor: *Piramida zdrave prehrane*, preuzeto 21.08.2020. sa stranice;

<https://sites.google.com/site/vanesalovrocernik/sto-je-zdrava-prehrana/piramida-zdrave-prehrane?overridemobile=true>

PREHRANA U DJEČJEM VRTIĆU

Dječja tijela imaju potrebu za održavanjem i obnavljanjem, no istovremeno moraju rasti i razvijati se. Važno je da se u dječji organizam unose pravi ugljikohidrati, masti i bjelančevine, jer su to glavni hranjivi sastojci koji djetetu daju najpotrebnije za rast i razvoj. Također, važan je i unos puno vitamina i minerala koji su nužni za pravilno funkcioniranje organizma. No hrana u sebi sadrži i sastojke koji su štetni za dijete, a tu spadaju; rafinirani šećeri, zasićene masnoće, kemijski dodaci hrani i toksični minerali koji mogu poremetiti pozitivan utjecaj hranjivih sastojaka (Holford, 2010).

U vrtiću se odnos hrane prema djetetu mijenja jer tada dijete ima 3 do 4 obroka. Hrana se priprema u centralnim kuhinjama prema jelovnicima koje planiraju stručne osobe. „Najčešće obroci kalorijski zadovoljavaju potrebe, ali se zbog ekonomskih razloga može dogoditi da se kalorije većim dijelom podmiruju iz masnoća i ugljikohidrata, a udio bjelančevina nije dovoljan“ (Percl, 1999). Jelovnike pripremaju i planiraju nutricionisti koji moraju zadovoljiti sve higijenske uvjete propisane za ustanovu kao što je vrtić i mora se nutritivno kontrolirati (Percl, 1999).

U dječjim vrtićima nalazimo i hranu koja je oslovljena kao '*nepoželjna*'. Takva hrana vrlo često izaziva alergijske reakcije i sadrži je „loše“ mastima i jednostavne šećere. Pod '*nepoželjnu*' hranu također spadaju i light-mliječni proizvodi jer u prehrani djece restrikcija unosa masti i energije nije preporučljiva.

Neka djeca u vrtiću jedu bolje nego kod kuće pa je zato vrlo važno da majka djeteta zna koliko je ono pojelo tijekom boravka u vrtiću kako bi mu mogla nadoknaditi propušteno s večernjim obrocima jer u suprotnom može doći do problema kod kvalitetnog podmirivanje djetetovih prehrambenih potreba i količine hrane koju dijete uzme (Percl, 1999).

Poželjno je naučiti dijete da svakodnevno ima tri glavna obroka i dva međuobroka. Na taj način će se svakodnevno ispuniti i zadovoljiti energetske potrebe djeteta (Bralić, 2012). Obroci koje bi dijete obavezno svakodnevno trebalo imati su zajutrak, doručak, ručak, užina i večeru. Najvažnije je da dijete dan započne doručkom jer mu on daje početnu energiju za nastavak dana i pridonosi raspoloženju, jačanju imunološkog sustava i boljem obavljanju dnevnih zadataka.

Tablica 3. Preporučene vrste namirnica po obrocima u dječjem vrtiću za djecu od 1 do 6 godina

Vrijeme obroka	Obrok	% dnevnih potreba	Preporučene vrste namirnica za pojedine obroke
6.30-7.00	Zajutrak	10	Mlijeko sa žitnim pahuljicama ili topli mliječni napitak sa pecivom ili keksima, voće, i sl.
8.30-9.00	Doručak	25	Mlijeko ili mliječni napitci, žitne pahuljice ili kruh, sir, mliječni namazi i namazi od ribe, mesne preradevine (naresci), jaja i voće.
12.00-13.00	Ručak	35	Juhe, kuhano povrće ili variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žita, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.
15.00-15.30	Užina	10	Mliječni napitci, mlijeko sa žitnim pahuljicama, kruh, namaz, voće, prirodni voćni sok, slastice.
18.00-19.00	Večera	20	Kuhana lagana jela od povrća, krumpira i proizvoda od žita s mesom, peradi, ribom, jajima, sirom i sl., salate od svježeg povrća, žitarice s mlijekom ili fermentiranim mliječnim proizvodima, voće.

Izvor: *Preporučene vrste namirnica po obrocima u dječjem vrtiću za djecu od 1 do 6 godina*, preuzeto 22.08.2020. sa stranice; <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/13990/Prehrana-u-djecjim-vrticima.html>

Tablica prikazuje preporučene namirnice unutar jedne skupine i preporuke vrijede za umjereno tjelesno aktivnu djecu i normalno uhranjenu.

PROBLEMI PREHRANE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Zbog nepravilne prehrane u dječjoj dobi može doći do raznih poremećaja koji imaju velik utjecaj na organizam djeteta. Neki od najučestalijih su: opstipacija, kronični proljev, mršavo dijete i pretilo dijete.

Opstipacija se često pojavljuje s polaskom u vrtić. Dijete u tom razdoblju razvija i usvaja higijenske navike i uspostavlja kontrolu mokrenja i stolice. Promjenom okoline mijenja mjesto obavljanja nužde. To može biti razlogom da počne zadržavati stolicu i odgađati obavljanje nužde do dolaska kući, a to bitno remeti reflekse za pražnjenje stolice i tako nerijetko nastaje opstipacija. Još neki razlozi zbog kojih dolazi do opstipacije su prehrana koja ne sadrži dovoljno vlakana, uvođenje nove hrane, prelazak s jednog mlijeka na drugo, nedovoljan unos vode i emocionalno stanje. Očituje se kada dijete ima stolicu rjeđe od tri puta tjedno, no ona se može regulirati pravilnom prehranom i redovitim kretanjem (Percl, 1999).

Kronični proljev su česte, voluminozne stolice, nekad posve rijetke ili s neprobavljenom hranom. Takvih stolica može biti 3-5 dnevno, nekad i više. On može nastati kao posljedica bolesti pri kojoj se hrana slabije probavlja i iskorištava. Proljev je najčešće popraćen dehidracijom a može doći i do gubitka na težini. Ponekad je popraćen anoreksijom, povraćanjem, akutnim mršavljenjem, vrućicom ili krvlju. Terapija bi trebala biti povećanje unosa tekućine u organizam i dijeta koja ovisi o jačini proljeva i uzrastu djeteta. Ako dođe do toga da dijete jede slabije ili dobro, a gubi na težini, fizički izgled mu se mijenja i postaje blijedo i nezadovoljno, vrlo je važno posavjetovati se s liječnikom (Percl, 1999).

Mršavo dijete je dijete koje ima manjak potkožnog masnog tkiva, ali su mu kosti i mišići dobro razvijeni i ima primjerenu visinu (Percl, 1999). Ono ne pokazuje nikakve druge znakove bolesti i ne mora biti bolesno, nego jednostavno ima manjak potkožnog masnog tkiva iako dobro jede.

U najteži oblik mršavosti ubrajamo pothranjenost. To je odstupanje od normalnog prirasta na težini a kasnije i na visini (Percl, 1999). Nastaje kada se već stečena težina gubi, najčešće zbog slabog unosa i iskorištavanja hrane ili nekih iscrpljujućih bolesti. Takva djeca su neaktivna, nezadovoljna i imaju slab tek, dok su mršava djeca vrlo aktivna.

Pretilo dijete je dijete kojem se prekomjerno nagomilava masno tkivo. Takvo dijete može biti pretilo od rane dobi i tako nastaviti razvoj kroz cijeli život. Jednim djelom je pretilost konstitucijski uvjetovana, ali više je uvjetovana unosom jako kalorične hrane. Takvom djetetu bi trebalo pojačati fizičke aktivnosti kretanjem (Percl, 1999). Kod pretilog djeteta težina sadrži više od 25% masti kod dječaka, a kod djevojčica 32% masti.

U današnje vrijeme zbog nezdravog načina života sve je više djece koja su pretila. Loša i nepravilna prehrana te nedovoljna tjelesna aktivnost dovode do pretilosti već u ranoj dobi i često ostaju kroz cijeli život kao dio svakodnevice. Djeca i adolescenti danas su navikli na sjedeći način života provodeći vrijeme ispred televizora, za kompjuterom i sl. te se zbog toga slabo kreću. Roditelj bi trebao biti uzor djetetu i poticati ga da bude tjelesno aktivno kako bi se spriječio problem pretilosti. Odgovorno roditeljstvo i stvaranje pozitivnog i poticajnog okruženja pomažu djetetu da izgradi dobre navike u prehrani i općenito u životu. Djetetu je potrebna podrška i ono samo bez osuđivanja roditelja mora uvidjeti posljedice prekomjerne debljine.

ULOGA ODRASLIH U PREHRANI DJETETA

U prehrani djeteta najvažniju i najveću ulogu imaju roditelji. Većina djece u mlađoj dobi su vrlo izbirljiva, pogotovo kada se radi o zdravoj hrani. Ona ne žele jesti hranu koju ne vole, no važno je naučiti dijete da bude sklono prema pojedinoj hrani. Zbog toga djeci trebamo nuditi hranu koju ne vole 8 do 10 puta, te pokušati istu hranu pripremati na više načina jer će možda različita priprema utjecati na to da dijete zavoli određeni sastojak. Novu hranu i hranu koju dijete ne voli, najbolje je ponuditi na početku obroka kad je dijete gladno. Dijete možemo zainteresirati za onu "manje privlačnu i ukusnu hranu" tako da ga uključimo u pripremu obroka, što će za njega biti edukativno i zanimljivo.

Djetetu će priprema hrane i pomaganje u kuhinji biti jako zanimljivo i korisno. Uz pomoć svojih ručica prilikom pripreme hrane, vježbati će finu motoriku šake i uz to učiti o hrani. Vrlo je dobro prilikom pripreme hrane djetetu pričati o sastojcima koje koristi za pripremu, npr. zašto je voće zdravo, kako povrće utječe na naše tijelo, zašto je dobro jesti ribu i sl. jer djeca jako dobro pamte i na taj način ćemo mu proširiti vidike i vokabular.

Ako se roditelji pravilno hrane, velika je vjerojatnost da će se i djeca hraniti pravilno i zadržati zdrave navike jednako kao i njihovi roditelji.

Važno je da roditelji osiguraju zajedničke obroke koji će motivirati dijete da jede te stvoriti u njemu osjećaj ugone zbog obiteljskog druženja.

Također, hranu se ne bi trebalo koristiti u svrhu nagrađivanja ili kažnjavanja jer to djetetu može stvoriti probleme u budućnosti.

Djeca vole rutinu pa im je poželjno obroke svaki dan davati u isto vrijeme. Nije nužno da dijete pojede baš sve iz tanjura jer roditelji ne može procijeniti koliko je dijete zapravo gladno. Važno je da se roditelj informira s odgojiteljem koliko je dijete pojelo u vrtiću, kako bi znao nadoknaditi propušteno ili smanjiti količinu unosa.

Roditelji bi trebali naučiti kako osigurati raznoliku prehranu sa visokim hranjivim vrijednostima, a dijete treba samo odlučiti o vrsti i količini hrane jer djeca u dobi od 3 do 5 godina znaju i sama uskladiti količinu hrane i energetske potrebe.

ZAKLJUČAK

U rastu i razvoju djece predškolske dobi možemo uočiti mnogo vanjskih i unutarnjih faktora koji utječu na njih u svakom smislu. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na pravilan motorički razvoj djeteta. Ona mu daje osjećaj ugone te se njome zadovoljava potreba za igrom i kretanjem. Zbog toga je vrlo važno od malih nogu dijete motivirati na tjelesnu aktivnost i stvoriti okruženje koje će s njegove strane razviti ljubav prema sportu. Dijete metodom oponašanja uči od okoline te ga se u predškolskoj ustanovi potiče na stvaranje dobrih navika. Roditelj/obitelj i odgojitelj bi trebali biti prvi primjer i model od kojeg će dijete naučiti o tjelesnoj aktivnosti i pravilnoj prehrani, što će mu doprinijeti i u daljnjem rastu i razvoju. Smatram da je život prije bio puno bolji kada se dođe na temu aktivnosti, a također i prehrane. Pod riječ "prije", mislim na vrijeme kada su mobiteli i računala tek uvedeni ili čak onda kad nisu ni postojali. Djeca su više vremena provodila na svježem zraku, igrajući se u blatu, preskačući gumi-gumi, penjući se na drveće i sl. Više su se kretala, hranila se zdravije i učila o životu kroz sve dogodovštine koje su prošli kroz aktivnosti na svježem zraku. Danas se sve manje djece kreće, a sve više sjedi za malim ekranima te živi sjedilačkim životom. Zbog toga je vrlo važno da roditelj pruži djetetu poticaje i pravilno okruženje koje će potaknuti njegovu motivaciju za aktivnim načinom života. Uz tjelesnu aktivnost vrlo je važna i pravilna prehrana. One zajedno daju sklad za zdrav život. Odrasla osoba bi djetetu trebala pružiti sve nutritivne vrijednosti u adekvatnoj količini, kako bi se dijete pravilno razvijalo i raslo te kako ne bi došlo do pojave nekih od bolesti uzrokovanih nepravilnom prehranom.

Iz ovog završnog rada sam naučila koliku važnost odrasla osoba ima za zdravu budućnost djeteta. Ona predstavlja najvažniji model po kojem dijete uči. Zbog toga se nastojim pridržavati svih tjelesnih metoda rada i pravila o zdravoj prehrani djeteta kako bih njima omogućila bolji tjelesni i emocionalni razvoj, a samim time i bolju budućnost.

LITERATURA

1. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
2. Vučinić, Ž. (2001). *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto marketing.
3. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
4. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B., Prot, F. (1999). *Motorička znanja: primjerena kineziologija u školstvu*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Bralić, I sur., (2012). *Kako zdravo odrastati: Priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta*. Zagreb: Medicinska naklada.
7. Virgillio, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje.
8. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
9. Percl, M. (1999). *Prehrana djeteta: kako pravilno hraniti dijete od začeca do adolescencije*. Zagreb: Školska knjiga.
10. Bralić, I sur., (2012). *Kako zdravo odrastati: Priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta*. Zagreb: Medicinska naklada.
11. Holford, P., Colson, D. (2010). *Uravnotežena prehrana: Kako poboljšati zdravlje, ponašanje i IQ svojeg djeteta*. Velika Mlaka: Ostvarenje.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja Dora Medved, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, odsjek Petrinja, kao autorica završnog rada pod naslovom Tjelesna aktivnost i prehrambene navike djece predškolske dobi, izjavljujem da sam završni rad izradila samostalno pod mentorstvom prof. dr.sc. Ivana Prskala. U radu sam za postizanje postavljenih ciljeva primijenila opće znanstvene metode kako bi se provela detaljna analiza stručne literature. Ovaj završni rad se oslanja na samostalno istraživanje, tzv. *desk research* (istraživanje za stolom), korištenjem sekundarnih podataka knjiga, elektroničkih izvora, prikupila sam informacije potrebne za ovaj završni rad.

Rad je pisan na hrvatskom jeziku.

Studentica:

Dora Medved, 3.godina RPOO-a

