

Utjecaj roditeljskog stila života na prehrambene navike i tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi

Bertović, Nika

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:147:369563>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-31**

Repository / Repozitorij:

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



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

Nika Bertović

**UTJECAJ RODITELJSKOG STILA ŽIVOTA NA
PREHRAMBENE NAVIKE I TJELESNU
AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Zagreb, rujan 2022.

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

Nika Bertović

**UTJECAJ RODITELJSKOG STILA ŽIVOTA NA
PREHRAMBENE NAVIKE I TJELESNU
AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

**Mentor rada:
doc.dr.sc. Mateja Kunješić Sušilović**

Zagreb, rujan 2022.

Sažetak

Roditelji su djetetov najveći uzor, sve one vrijednosti koje žele da njihovo dijete usvoji trebaju pokazati vlastitim primjerom. To je posebno izazovno u modernom, užurbanom društvu. Ovaj rad za cilj ima utvrditi utječe li roditeljski stil života, točnije njihove prehrambene navike i učestalost bavljenja tjelesnom aktivnošću na iste te navike kod djece. Želi se saznati omogućuju li roditelji uravnoteženu prehranu i dovoljno prilika za tjelesnu aktivnost djeci predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na uzorku od 200 roditelja, a kao mjerni instrument korišten je anketni upitnik. Sadržavao je ukupno 37 pitanja kojima se stekao uvid u prehrambene navike i razinu tjelesne aktivnosti roditelja i djece.

Istraživanje je pokazalo da se većina djece pravilno hrani, gotovo svi ispitanici imaju četiri do pet obroka u danu. Iako svojoj djeci osiguravaju dovoljan broj obroka u danu, roditelji nisu konzistentni kada su njihovi obroci u pitanju. Pozitivno je to što niti jedno dijete ne konzumira brzu hranu svakodnevno, no zabrinjavajuće je što su slatkiši i grickalice dio svakodnevne prehrane većine, dok nekima voće i povrće nisu svakodnevno u jelovniku. Gotovo svi roditelji svjesni su dobrobiti koju tjelesna aktivnost ima na cjelokupni razvoj djece, potiču ih na tjelesnu aktivnost, pružaju im podršku zajedničkim sudjelovanjem u aktivnostima, boravkom u prirodi, aktivnim provođenjem praznika i godišnjih odmora. Međutim, razina tjelesne aktivnosti većine djece i roditelja nije na zadovoljavajućoj razini. Stoga treba podići svijest odraslih o važnosti tjelesne aktivnosti i uravnotežene prehrane, kako bi zdrave navike mogli prenijeti svome djetetu.

Ključne riječi: uravnotežena prehrana, kretanje – osnovna ljudska potreba, očuvanje zdravlja, zdrave životne navike

THE INFLUENCE OF PARENTAL LIFESTYLE ON EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

Summary

Parents are child's greatest role model, they should be example for all good values they want their child to adopt. That is especially challenging in modern society. The aim of this paper is to determine whether the parents' lifestyle, specifically their eating habits and the frequency of physical activity, affects the same habits in children. Also, goal is to find out if parents provide a balanced diet and enough opportunities for physical activity to preschool children. The research was studied on a sample of 200 parents, and a questionnaire was used as a measuring instrument. It contained a total of 37 questions which collected information about parents' and children's eating habits and level of physical activity.

The research showed that majority of children eat properly, almost all respondents have four to five meals per day. Even though parents provide for a sufficient number of meals for their children, they are not so consistent when it comes to their own meals. It is positive that children do not consume fast food every day, but it is worrying that sweets and snacks are part of the daily diet of the majority, while for some, fruits and vegetables are not on the menu every day. Almost all parents are aware of the benefits that physical activity has on child's overall development, they encourage them to be physically active, they support them by participating in activities together, spending time in nature, and by spending holidays actively. However, the frequency of physical activity of most children and parents is not on acceptable level. Therefore, it is necessary to raise adult awareness about the importance of physical activity and balanced diet, so that they can pass on healthy habits to their children.

Keywords: balanced diet, movement – a basic human need, health preservation, healthy lifestyle habits

Sadržaj

1. UVOD	1
2. PREHRANA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	2
2.1. <i>Elementi dobre prehrane</i>	2
2.2. <i>Utjecaj loših prehrambenih navika na dječji organizam</i>	7
3. TJELESNA AKTIVNOST.....	8
3.1. <i>Važnost i uloga tjelesne aktivnosti u životu djeteta</i>	9
3.2. <i>Igra kao glavni oblik tjelesne aktivnosti djeteta</i>	12
4. PRETILOST KAO POSLJEDICA NEZDRAVE PREHRANE I NEDOVOLJNE TJELESNE AKTIVNOSTI.....	16
5. ULOGA RODITELJA I OBITELJI	17
6. ISTRAŽIVANJE	20
6.1. <i>Cilj istraživanja</i>	20
6.2. <i>Uzorak ispitanika</i>	20
6.3. <i>Metode rada</i>	20
6.4. <i>Rezultati istraživanja</i>	21
6.5. <i>Rasprava</i>	28
7. ZAKLJUČAK	31
LITERATURA.....	32
PRILOZI.....	35

1. UVOD

Razvojem tehnologije i informatizacijom, život ljudi se u potpunosti promijenio. Nažalost, koliko su te promjene unaprijedile život, toliko su ga i unazadile. Napredak suvremenog društva usmjeren je ka olakšavanju svakodnevnog života, genetskim nasljeđem tijekom tisućljeća naše je tijelo programirano da želi ugodu. U modernom društvu današnjice tu je potrebu puno lakše ostvariti, na svakom koraku nailazimo na prečace i instant rješenja. Bez poduzimanja puno aktivnosti, naše potrebe mogu biti vrlo lako zadovoljene, bilo da je riječ o potrebi za hranom, pronalaskom informacija ili pak odlasku s jednog mjesta na drugo. Zbog suvremenog načina života javlja se sve manja potreba za kretanjem. Upravo pasivnost i nedovoljno kretanje imaju brojne negativne posljedice na čovjekovo fizičko, ali i psihičko zdravlje. Promjene životnog stila nisu utjecale samo na odraslu populaciju, već i na one najmlađe. Djeca nikada nisu bila toliko odvojena od prirode i neaktivna kao u današnje vrijeme. U posljednja tri desetljeća njihova slobodna igra na otvorenom se smanjila za oko 50%, a pretilost u dječjoj dobi nikad nije bila veća (Škegro, 2019).

Osim pasivnosti, izazov suvremenog načina života je i prehrana. Užurbana dinamika i nedostatak vremena za posljedicu imaju sve lošije prehrambene navike. Umjesto tradicionalnih načina prehrane u obitelji sve se češće konzumira hrana izvan doma koja je brzo i jednostavno dostupna. Na taj način su i djeca izložena neograničenom pristupu velikim količinama njima ukusne hrane. Takva prehrana je bogata energijom, masnoćama i rafiniranim šećerima, a ne zadrži dovoljnu količinu hranjivih sastojaka u obliku voća, povrća i žitarica. Prehrambene navike stječu se od ranog djetinjstva. Iako se one mogu postepeno mijenjati tokom godina, stjecanje onih nepoželjnih treba spriječiti na samom početku. U tome glavnu ulogu imaju roditelji. Nije dovoljno imati znanje o zdravoj prehrani, već je važno to znanje usvojiti i primjenjivati svakodnevno.

2. PREHRANA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U svim razdobljima čovjekova života, kako bi osigurao svoje zdravlje i kako bi mogao uspješno i učinkovito obavljati svoje svakodnevne aktivnosti, važna je uravnotežena, raznovrsna i umjerenana prehrana (Rečić, 2006a). Sve navike uče se od najranije dobi pa tako i one prehrambene. Dječja prehrana ne utječe samo na stupanj energije već pomaže rastu i razvoju njihovog organizma, kako fizičkom tako i mentalnom. Ukoliko su prehrambene navike loše, usporava se obnova krvnih stanica i mišića te se smanjuje otpornost organizma na različite bolesti. Stoga je potrebno osigurati pravilnu i uravnoteženu prehranu djeteta temeljenu na doručku, ručku, večeri i međuobrocima. Pri tome treba osvijestiti da je potrebna količina hrane povezana s aktivnošću djeteta pa će organizam ponekad zahtijevati i više od pet preporučenih obroka dnevno.

2.1. Elementi dobre prehrane

Svaka osoba i svaka obitelj ima specifične prehrambene navike koje ovise o tradiciji i osobnim sklonostima. Međutim, valja naglasiti da su osnovni sastojci zdrave i hranjive prehrane jednaki za sve (Gavin i sur., 2007). Hranjive tvari svakodnevno se unose konzumacijom hrane, a odgovarajuća količina istih temelj je dobrog zdravlja i vitalnosti. Dječjem organizmu potrebno je više hranjivih tvari i kalorija nego odraslom. Svakodnevna prehrana treba biti raznovrsna i sastojati se od ugljikohidrata, vlakana, proteina ili bjelancevina, masti, vitamina, minerala i vode (Kalish, 2000).

Ugljikohidrati su važan izvor energije, posebice tijekom vježbanja. Najmanje polovica energije koja se svakodnevno unosi hranom treba biti iz ugljikohidrata. Može se reći da su najjeftiniji i najvažniji izvor energije jer se lako probavljaju i brzo nadoknađuju izgubljeno (Rečić, 2006a). Ugljikohidrate sadrži većina namirnica, ali je važno koja vrsta se unosi u organizam. Iako nisu štetni za tijelo, neke namirnice koje sadrže ugljikohidrate su zdravije od drugih. Mogu se pronaći u žitaricama, kruhu, tjestenini, riži, voću, povrću, mlijeku i mliječnim proizvodima, šećeru i raznim slasticama. Dva osnovna oblika ugljikohidrata su jednostavni i složeni. Namirnice koje sadrže složene ugljikohidrate bogate su vlaknima i njihova razgradnja je sporija, što daje duži osjećaj sitosti. Takve namirnice su primjerice smeđa riža, žitarice od

cjelovitog zrna, integralna peciva i pahuljice. Nasuprot tome, namirnice s jednostavnim ugljikohidratima siromašne su vlaknima, ne sadrže vitamine i minerale. One sadrže takozvane „prazne kalorije“ koje ne sadrže hranjive sastojke pa ih je potrebno unijeti puno više u organizam da bi se postigao osjećaj sitosti. To su namirnice poput rafiniranih šećera i rafiniranih žitarica kao što su bijela riža i bijelo brašno (Gavin i sur., 2007).

Prehrambena vlakna nalaze se u namirnicama biljnog podrijetla dok ih u namirnicama životinjskog podrijetla gotovo i nema. Iako nemaju kalorija, doprinose osjećaju sitosti. Imaju važnu ulogu u očuvanju zdravlja, zbog čega obavezno trebaju biti zastupljena u svakodnevnoj prehrani. Njihova funkcija je poticanje kretanja hrane kroz probavni trakt, čime pružaju zdravu probavu. Mogu se pronaći u voću, povrću i žitaricama. Namirnice bogate vlaknima koje se posebno ističu su primjerice jabuke, šljive, razno bobičasto voće, mrkva, brokula, grah i grašak (Gavin i sur., 2007). U prehranu predškolskog djeteta, vlakna se uvode postepeno. Djetetu mlađem od dvije godine nije potrebno puno hrane bogate vlaknima. Nakon te dobi treba se postupno povećavati unos vlakana kako bi dijete do navršene pete godine života zadovoljilo svoju potrebu za istima (Kellow, 2007). Upravo zbog efekta zasitnosti, dijete može prestati jesti prije nego što njegov organizam zadovolji stvarnu potrebu za hranjivim sastojcima.

Proteini ili bjelančevine nužne su za rast i obnovu organizma. Razgradnjom bjelančevina na sastavne dijelove, aminokiseline, izgrađuju se i održavaju mišići, kosti, krv te ostala tkiva i organi u tijelu, ali se izgrađuje i imunosni sustav (Gavin i sur., 2007). Nedostatak bjelančevina nemoguće je nadoknaditi nekim drugim hranjivim sastojcima. Mogu biti životinjskog podrijetla, koje podrazumijevaju sve vrste mesa, perad, ribu, mlijeko, jaja, jogurt i slično. Dok je bjelančevine biljnog podrijetla moguće naći u raznim žitaricama, mahunarkama, soji, krumpiru, povrću i orašastim plodovima (Rečić, 2006a). Bjelančevine se dijele na potpune i nepotpune. One iz namirnica životinjskog podrijetla nazivaju se potpunima jer sadržavaju svih devet esencijalnih aminokiselina. Imaju veću biološku vrijednost i iskoristivost u organizmu zbog aminokiselinskog sastava koji je sličniji sastavu ljudskog organizma. S druge strane, nepotpunima se smatraju bjelančevina iz biljnog podrijetla kojima nedostaje jedna ili više esencijalnih aminokiselina. Zbog toga vegetarijanci moraju kombinirati različite izvore bjelančevina kako bi u organizam unijeli svih devet esencijalnih aminokiselina. To je moguće postići konzumacijom različitih namirnica tijekom dana (Gavin i sur., 2007).

Masti imaju ključnu ulogu u rastu i razvoju ako se unose u primjerenom količini. Tijelu daju energiju, pomažu pri razgradnji pojedinih vitamina, izgrđuju hormone te su vrlo važni za izolaciju živčanog tkiva u tijelu. Iako su masnoće potrebne ljudskom organizmu, treba voditi računa o njihovom umjerenom korištenju. Potreba organizma za mastima razlikuje se u različitoj životnoj dobi, a ovisi i o fizičkoj aktivnosti pri kojoj je potrošena unesena energija (Rečić, 2006a). Prekomjeren unos masnoća iz krivih izvora može uzrokovati različite probleme. Postoje tri osnovne vrste masnoća; nezasićene masnoće, zasićene masnoće i transmasnoće. Prva skupina masnoća, nezasićene masnoće, nalaze se u namirnicama biljnog podrijetla i ribi. Monozasićene masnoće kojih ima u kikirikijevom ulju, maslinama i avokadu, polizasićene masnoće kojih ima u većini biljnih ulja i omega 3 masne kiseline koje se nalaze u masnoj ribi poput svježe tune, sardine i srdele – najzdravije su nezasićene masnoće. Druga skupina masnoća odnosi se na zasićene masnoće. One se nalaze u namirnicama životinjskog podrijetla; mesu, maslacu, svinjskoj masti, mlijeku, siru, kokosovom i palminom ulju. Prekomjerna konzumacija ove vrste masnoća može podići razinu kolesterola u krvi i uzrokovati srčane bolesti. Zadnju skupinu čine transmasnoće. Nastaju hidrogeniziranjem biljnih ulja, što im omogućava da na sobnoj temperaturi ostanu u krutom stanju. Nalaze se u nekim vrstama margarina, tjestenini, tvornički proizvedenim grickalicama, kolačima i keksima. Njihova prekomjerna konzumacija može prouzročiti iste zdravstvene rizike kao i prethodna skupina (Gavin i sur.,2007).

Vitamini su organske tvari prijeko potrebne za život i normalan rad organizma. Ljudsko tijelo ih ne može samo proizvesti, stoga ih je potrebno unositi prehranom ili dopunama prehrani (Mindell, 2001). Vitamini se mogu naći u namirnicama biljnog i životinjskog podrijetla. Svaki vitamin djeluje na različite dijelove metabolizma i metaboličke procese. Upravo zbog toga svakodnevna prehrana treba uključivati sve osnovne vitamine od A do K (Gavin i sur., 2007). Uneseni u primjerenom količini, pozitivno djeluju na zdravlje djeteta i temelj su zdravlja u odrasloj dobi. Kako navodi Mindell (2001) vitamini su jednako važni koliko i ljubav jer su prijeko potrebni za djetetov tjelesni, emocionalni i duševni razvoj. U nastavku slijedi tablični prikaz dobrobiti vitamina, izvora u hrani te dnevne potrebe dječjeg organizma za vitaminima.

Tablica 1: Dnevna potreba vitamina i njihovi izvori

Vitamins	Dobrobit	Izvori u hrani	Dnevna potreba	
			1-3 godine	4-6 godine
Vitamin A	Važan za rast, za borbu protiv infekcija, dobar vid i zdravu kožu. Beta-karoten - antioksidans koji tijelo koristi za proizvodnju vitamina A	Retinol: u punomasnim mliječnim proizvodima - jaja, jetra, margarin Beta-karoten: u tamnozelenom povrću i naranči, crvenom i zelenom voću i povrću	400 mcg	500 mcg
Vitamin B1	Potreban za oslobađanje energije, rast i zdravi živčani sustav	Cjelovite žitarice, zob, smeđa riža, mliječni proizvodi, ekstrakt kvasca, mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke, svinjetina i iznutrice	0.5 mg	0.7 mg
Vitamin B2	Potreban za oslobađanje energije, rast i zdrave oči, kožu, kosu i nokte	Mliječni proizvodi, jaja, meso, iznutrice, obogaćene žitarice, bademi i ekstrakt kvasca	0.6 mg	0.8 mg
Vitamin B3	Oslobađa energiju iz nutrijenata, nadzire šećer u krvi, održava zdravlje kože, živčanog i probavnog sustava	Crveno meso, piletina, riba, jaja, orašasti plodovi, krumpir, tjestenina, ekstrakt kvasca, kruh i žitarice	8 mg	11 mg
Vitamin B6	Važan za metabolizam te stvaranje crvenih krvnih zrnaca i neurotransmitera	Riba, iznutrice, crveno meso, ekstrakt kvasca, soja, cjelovite žitarice, kikiriki, orah, avokado i banana	0.7 mg	0.9 mg
Vitamin B12	Potreban za crvene krvne stanice, normalnu funkciju živaca, rast i proizvodnju energije	Meso, riba, piletina, jaja, mlijeko, sir, jogurt i žitarice	0.5 mcg	0.8 mcg
Vitamin B9	Potreban za stvaranje crvenih krvnih zrnaca i zaštitu protiv urođenih mana	Zeleno povrće, naranča, obogaćene žitarice, ekstrakt kvasca, orašasti plodovi i mahunarke	70 mcg	100 mcg
Vitamin C	Antioksidans, važan za zdravu kožu, kosti, hrskavice i zube, zacjeljivanje rana, te pomaže upijanju željeza	Crni ribiz, bobičasto voće, zeleno lisnato povrće, rajčica, paprika, kivi, citrusi i njihov sok	30 mg	30 mg
Vitamin D*	Pomaže tijelu da upije kalcij - važan za čvrste kosti i zube	Glavni izvor je sunčevo svjetlo Izvori u hrani: masna riba, jaja, jetra, obogaćene žitarice i margarin	7 mcg	-
Vitamin E	Potreban za stvaranje crvenih krvnih zrnaca te održavanje tjelesnih tkiva	Cjelovite žitarice, lisnato zeleno povrće, sardine, žumanjak, orašasti plodovi	4 mg	4.7 mg
Vitamin K	Pospješuje zgrušavanje krvi te sprječava unutarnje krvarenje	Lisnato zeleno povrće, jetra, svinjetina, mliječni proizvodi	15 mcg	20 mcg

*Glavni izvor tog vitamina je sunčevo svjetlo, zato nije navedena potreba za djecu stariju od tri godine.

Izvor: prilagođeno prema Kellow (2007) i Mindell (2001).

Minerali ili mineralne tvari pomažu razvoju tjelesnih struktura i omogućuju pravilan tijek tjelesnih procesa. Odgovorni su za brojne vitalne potrebe ljudskog organizma, a posebice su važni za kosti i krv. Minerali su anorganski spojevi, odnosno životinje i biljke ih ne proizvode već ih uzimaju apsorpcijom ili hranom. Dok se ljudski organizam opskrbljuje mineralima konzumiranjem namirnica biljnog i životinjskog podrijetla. Među mineralima kao najvažniji ističu se kalcij, željezo, magnezij, fosfor, natrij, kalij i cink (Kalish, 2000). U nastavku slijedi tablični prikaz dobrobiti minerala, izvora u hrani te dnevne potrebe dječjeg organizma za mineralima.

Tablica 2: Dnevna potreba minerala i njihovi izvori

Minerali	Dobrobit	Izvori u hrani	Dnevna potreba	
			1-3 godine	4-6 godine
Kalcij	Nužan za zdrave kosti i zube, zgrušavanje krvi i prijenos živčanih impulsa	Mlijeko, sir, jogurt, mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke, riba pojedena s kostima, suho voće i zeleno povrće	350 mg	450 mg
Fosfor	Potrebna za čvrste kosti, proizvodnju energije i svaku kemijsku reakciju u tijelu	Cjelovite žitarice, zob, ekstrakt kvasca, orašasti plodovi, sjemenke, mliječni proizvodi, jaja, riba, iznutrice, meso i mahunarke	270 mg	350 mg
Magnezij	Potrebna za zdrave kosti i ispravno funkcioniranje živaca i mišića	Orašasti plodovi, sjemenke, cjelovite žitarice, zeleno lisnato povrće	85 mg	120 mg
Kalij	Važan za održavanje ravnoteže tekućine u tijelu i ispravno funkcioniranje živaca i mišića	Svježe i suho voće, povrće, orašasti plodovi, sjemenke, avokado, riba	800 mg	1100 mg
Željezo	Nužan za zdravu krv	Crveno meso, masna riba, jaja, mahunarke, zeleno lisnato povrće, orašasti plodovi, suho voće, sjemenke, obogaćene žitarice	6.9 mg	6.1 mg
Cink	Pobjeđuje infekciju, poboljšava imunitet, potreban za spolni razvoj i reprodukciju	Meso, jaja, sir, orašasti plodovi, sjemenke	5 mg	6.5 mg
Bakar	Važan za metabolizam željeza i masti, zdravo srce i živčani sustav, zdravu kožu i kosu te za imunitet	Iznutrice, orašasti plodovi, sjemenke, školjke	0.4 mg	0.6 mg
Selen	Antioksidant potreban za rad hormona štitnjače	Orašasti plodovi, iznutrice, riba, svinjetina, jaja, piletina	15 mcg	20 mcg
Jod	Potrebna za hormone štitnjače, koji reguliraju metabolizam i rast	Riba, paprika, mliječni proizvodi, žitarice, povrće, voće, jaja, meso	70mcg	100 mcg

Izvor: prilagođeno prema Kellow (2007).

Voda je sastavni dio svih tkiva i čini oko dvije trećine čovjekove težine. Stabilizira tjelesnu temperaturu, omogućuje otapanje i prenošenje hranjivih tvari do stanica, odnosi otpadne produkte i pomaže funkcioniranju stanica (Kalish, 2000). Manjak tekućine u organizmu može izazvati razne probleme kao što su mišićna slabost, loša koncentracija ili glavobolja. Žeđ nije dobar pokazatelj potrebe za vodom, kada se osjeti znači da je organizam predugo čekao na novu zalihu tekućine. Ona se, osim vodom, može unijeti nemasnim mlijekom, povrćem i voćem, prirodnim voćnim sokovima i sličnim izvorima. Dijete bez hrane može živjeti tjednima, ali bez vode može preživjeti samo nekoliko dana. Zato je važno da dijete uvijek ima pristup tekućini i, ako je to potrebno, podsjetnik odrasle osobe da više puta tijekom dana popije malo vode. Iako je zdrava i korisna, ne valja ići u drugu krajnost i pretjerivati. Kao i svega drugoga, previše vode može biti opasno. U prosjeku, djeca bi trebala unositi 1,9 do 2,8 litre tekućine na dan (Virgilio, 2009).

2.2. Utjecaj loših prehrambenih navika na dječji organizam

Loše prehrambene navike mogu imati negativne posljedice na djetetovo fizičko, ali i mentalno zdravlje. U današnje vrijeme djeca previše konzumiraju brzu hranu, gotove smrznute proizvode, razne prerađevine, zaslađena i gazirana pića, slatkiše i razne grickalice. Većina takvih proizvoda je visokokalorična i bogata zasićenim masnoćama, a siromašna hranjivim sastojcima. Nerijetko sadržavaju velike količine soli i šećera, konzervanse, umjetne arome i bojila. Upravo ti sastojci prikrivaju siromašnu hranidbenu vrijednost proizvoda i čine ih privlačnijima. Naravno, djeci ne treba u potpunosti zabraniti slatkiše i grickalice, ali ih treba naviknuti na umjerene količine i naučiti da nisu štetni ako se jedu povremeno (Mindell, 2001).

Broj unesenih kalorija, trebao bi biti proporcionalan broju unesenih hranjivih tvari. Međutim, to nije slučaj kada je u pitanju brza hrana, njihovom konzumacijom organizam dobiva samo bezvrijedne kalorije. Povećana potrošnja takvih namirnica uz smanjenu potrošnju onih zdravih dovodi do problema u ponašanju. Kako Mindell (2001) navodi; nema loše djece, postoji samo loša prehrana. Istraživanje iz Medicinskog centra Clevelend dokazuje da prehrana i te kako utječe na mentalno stanje. Adolescenti čija je prehrana uglavnom bila temeljena na brzom hrani, razvili su simptome „marginalne pothranjenosti“. Slični simptomi prisutni su i kod beriberije – ozbiljne bolesti pomanjkanja vitamina B1. Ovaj vitamin zaslužan je za izmjenu

šećera i drugih nehranjivih tvari koje se nalaze u brzoj hrani i slatkišima. Ukoliko se ne unosi svakodnevno, organizam može ostati bez zalihe B vitamina. Uslijed toga, kod djece često dolazi do promjena raspoloženja, razdražljivosti i agresije, a mogu biti popraćeni i bolovima u donjem dijelu trbuha, nemirom, problemima sa spavanjem i noćnim morama. Velik broj djece je alergičan na umjetne arome i bojila koji se nalaze u brzoj hrani i tvorničkim slatkišima. Problem je u tome što alergijska reakcija nije vidljiva u obliku osipa ili želučanih smetnji, već dolazi do nevidljivih kemijskih reakcija u mozgu. Posljedica tih reakcija su iznenadni delikventni ispadi, hiperaktivno ili nasilno ponašanje (Mindell, 2001). Nažalost, mnogi nisu svjesni ovog problema, a još manje da se u njegovoj pozadini kriju loše prehrabene navike. Za razliku od prethodno navedenog, problem koji je sve veći i poprima globalne razmjere jest prekomjerna tjelesna težina. O toj temi bit će više govora u četvrtom poglavlju *Pretilost kao posljedica nezdrave prehrane i nedovoljne tjelesne aktivnosti*.

3. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesnu aktivnost, Svjetska zdravstvena organizacija (SZO, 2020), definirala je kao svaki pokret tijela izveden aktivacijom skeletnih mišića, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja. Odnosi se na sve pokrete u svakodnevnom životu, uključujući posao, transport, kućanske poslove, rekreaciju, igru, sportske aktivnosti i druge. Tako definirana tjelesna aktivnost podijeljena je u četiri osnovne kategorije: tjelesna aktivnost na poslu, tjelesna aktivnost vezana uz prijevoz, odnosno putovanje s mjesta na mjesto, tjelesna aktivnost u kućanstvu te tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu (Jurakić i Heimer, 2012). Iako je tjelesno vježbanje oblik tjelesne aktivnosti, ova dva termina ne treba poistovjećivati. Za razliku od tjelesne aktivnosti, tjelesno vježbanje je planirana, ponavljajuća, strukturirana, osmišljena aktivnost s ciljem poboljšanja i održavanja kondicije i fizičke spremnosti. Tjelovježba je podređen pojam tjelesnoj aktivnosti, a odvija se određenim intenzitetom, u određenom trajanju te obuhvaća različite tipove vježbi, ovisno o zadanom cilju (Rakovac, 2019).

Jedna od osnovnih ljudskih potreba jest ona za kretanjem. Upravo tjelesna aktivnost pridonosi boljem zdravlju, razvija snagu, brzinu, izdržljivost i okretnost u svakodnevnom životu djece i odraslih. Da su zdravlje i tjelesna aktivnost usko povezani i imaju izravan utjecaj jedno na drugo, opće je poznato. Međutim, brojne blagodati suvremenog života uvelike su olakšale ljudsku svakodnevicu i time smanjile potrebu za tjelesnim aktivnostima (Rečić,

2006b). Nažalost mnogi nisu svjesni da nekretanjem nisu na takozvanoj pozitivnoj nuli. Osim što propuštaju sve dobrobiti i pozitivne učinke koje kretanje ima na čovjekovo tijelo, ugrožavaju svoje zdravlje. Neaktivan i pasivan stil života uzrokuje čitav niz negativnih posljedica na fizičko i psihičko zdravlje čovjeka. To dodatno potvrđuje činjenica da je nedovoljna tjelesna aktivnost četvrti uzrok opće smrtnosti u svijetu. Slijedi odmah nakon visokog krvnog talaka, konzumacije duhanskih proizvoda i visoke razine glukoze u krvi (Rakovac, 2019).

Brojni su izgovori kojima ljudi opravdavaju svoju neaktivnost; uvjerenje da nisu dovoljno dobri za bavljenje tjelesnom aktivnošću, za aktivan život potrebno je izrazito puno vremena, zatim ulaganje velikih napora i financijskih sredstava. Krive percepcije poput prethodno navedenih dovode do velikog broja ljudi koji se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću (Bartoš, 2015). Zato je vrlo važno od najranije dobi poticati dijete na stjecanje zdravih navika koje uključuju tjelesnu aktivnost. Na taj način će dijete kasnije samostalno birati one aktivnosti i sadržaje koji podrazumijevaju tjelesnu angažiranost, umjesto onih pasivnih.

3.1. Važnost i uloga tjelesne aktivnosti u životu djeteta

Redovita tjelesna aktivnost ima ključnu ulogu u rastu, razvoju i normalnom funkcioniranju djece i mladih. Zdravo je dijete neprestano u pokretu i igri. Zadovolji li tu svoju prirodnu potrebu njegov organizam će doživjeti potpuni razvoj. Osim mišića, pokretanjem tijela razvija se rad svih organa. Dijete uporno ponavlja određene aktivnosti sve dok njima u potpunosti ne ovlada, a na tom putu će mu biti potrebni poticaji i podrška roditelja. Kod djece rane i predškolske dobi glavni cilj bavljenja tjelesnom aktivnošću treba biti odgoj (Sindik, 2009). Pri čemu očekivanja od djeteta nisu velika, nego se poštuju njegove karakteristike i antropološki status. Istovremeno razvija skladnost u pokretima i kretnjama, ovladava nošenjem, uporabom i korištenjem različitih predmeta i stvari, te ono najvažnije, razvija odnos sa svojim okruženjem. Usvajanje različitih vještina najčešće se poistovjećuje s tjelesnim aktivnostima, međutim, one imaju veliku važnost u spoznajnom razvoju djeteta. Ono holistički spoznaje svoje tijelo i sve njegove funkcije, kao što su govor, odijevanje, obuvanje, brojanje i brojne druge (Rečić, 2006b). Kada ovlada osnovnim aktivnostima, lakše spoznaje i razvija sposobnosti koje će mu biti od pomoći u svakodnevnom životu.

Djetetovo prvo svjesno kretanje je pokretanje glave i gornjeg dijela trupa, zatim slijedi prevrtanje, sjedenje, puzanje i na kraju hodanje kada je dijete za to spremno. Ostale osnovne

pokrete razvija i usavršava u razdoblju od druge do sedme godine života. One jednostavnije, dijete će usvajati lakše, a one složenije sporije i postupno. Kako Rečić (2006b) navodi, u osnovne pokrete spadaju kretanje (hodanje, trčanje, skakanje, poskakivanje, preskakivanje, penjanje, svladavanje osnovnih prepreka); bazični sportovi; održavanje ravnoteže (držanje glave, istezanje, savijanje, okretanje, kotrljanje, njihanje, izmicanje, hodanje po gredi ili crti); rukovanje predmetima (hvatanje, bacanje, šutiranje i udaranje). Vrijeme koje dijete provodi u nekoj aktivnosti važno je za prijelaz od početnog usvajanja do ovladavanja nekom kretnjom ili radnjom. Što više vremena provodi u nekoj aktivnosti to će njeno izvođenje biti prirodnije i na kraju rezultirati samostalnim djelovanjem. Kod djeteta predškolske dobi mogu se pratiti i razvijati osnovne tjelesne aktivnosti koje se odnose na ravnotežu u stajanju, kretanju i rukovanju predmetima; koordinaciju ili okretnost u izvođenju pokreta ili radnji; snagu u pokretanju tijela i nekih tereta; brzinu izvođenja kretnji i radnji; gipkost ili pokretljivost u kretnjama i radnjama; preciznost u izvođenju kretnji i radnji koje trebaju biti usmjerene i odmjerene te izdržljivost za duže izvođenje kretnje ili radnje (Rečić, 2006b).

Za djecu i mlade, tjelesna aktivnost uključuje sve pokrete pod kojima se podrazumijevaju igra, sport, kućanski poslovi, rekreacija te tjelesna i zdravstvena kultura ili planirane vježbe u obitelji, obrazovnim ustanovama i društvenim aktivnostima. Rano djetinjstvo razdoblje je ubrzanog fizičkog i kognitivnog razvoja. Tijekom tog vremena dijete formira svoje navike, a obiteljski životni stil i rutine sklone su promjenama i prilagodbi. Stil života razvijen u ranoj fazi može imati utjecaj na stupanj i oblik fizičke aktivnosti u kasnijim fazama života. Stoga je važno da dijete što više vremena provede u pokretu jer je tjelesna aktivnost osnovna potreba neophodna za rast i razvoj. Unatoč vjerovanju da su djeca predškolske dobi stalno aktivna i da su aktivnija od starije djece, istraživanja pokazuju da danas djeca ne zadovoljavaju dnevnu potrebu za kretanjem (Tomic i sur., 2015). Time opadaju njihove antropološke osobine i sposobnosti što u konačnici ima negativan utjecaj na njihovo zdravlje. Zbog toga je važno da odrasli djeci omoguće svakodnevno kretanje, bilo ono spontano ili organizirano u predškolskoj ustanovi i u obitelji.

Upravo zbog sve većeg problema nedovoljne aktivnosti djece predškolske dobi, Svjetska zdravstvena organizacija 2019. godine izdala je preporuke za minimalnu dnevnu fizičku aktivnost djece mlađe od 5 godina. Do tog trenutka preporuke su postojale za tri dobne skupine, i to za skupinu od 5 do 17 godina, od 18 do 64 godine te za starije od 65 godina. Kako

bi se zadovoljile preporuke za dnevnom tjelesnom aktivnosti djece, treba uzeti u obzir da se dan sastoji od 24 sata unutar kojih je vrijeme spavanja, sedentarno vrijeme te vrijeme za tjelesne aktivnosti laganog, umjerenog i visokog intenziteta. Aktivnosti laganog intenziteta su one aktivnosti u kojima organizam troši 1,5 do 4 puta više energije nego u mirovanju. To su primjerice lagano hodanje, kupanje ili druge usputne aktivnosti za vrijeme kojih ne dolazi do zagrijavanja tijela ili zadihanosti. Pod umjerenim intenzitetom podrazumijevaju se one aktivnosti u kojima organizam troši 4 do 7 puta više energije nego je to u mirovanju, a pod visokim intenzitetom aktivnosti koje troše 7 puta ili više energije. Primjeri aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta kod djece predškolske dobi su žustro hodanje, vožnja bicikla, trčanje, igranje igara s loptom, plivanje, ples i slične aktivnosti za vrijeme kojih dolazi do zadihanosti ili zagrijavanja tijela. Nasuprot tome, sedentarna ponašanja koja ne zahtijevaju potrošnju energije, negativno utječu na djetetovo zdravlje. Ona se primjerice odnose na dugotrajno sjedenje za stolom, putovanje raznim prijevoznim sredstvima umjesto hodanja ili vožnje bicikla, vrijeme provedeno pred raznim ekranima i video igrama.

Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (2019) za tjelesnu aktivnost, sedentarna ponašanja i san djece mlađe od 5 godina:

Novorođenčad (djeca mlađa od 1 godine) – preporuča se da dijete ove dobi bude tjelesno aktivno nekoliko puta dnevno na razne načine. Treba provoditi što više vremena u interaktivnim igrama na podu. Za onu djecu koja još nisu mobilna (ne pužu/hodaju), preporuča se kroz dan provesti barem pola sata u ležećem položaju na trbuhu. Kada su sedentarna ponašanja u pitanju, djeca ove dobi ne smiju provoditi više od sat vremena u komadu u raznim nosiljkama, kolicima ili hranilicama. U ovoj dobi san je najvažniji. Do trećeg mjeseca starosti, djetetu je potrebno 14-17 sati sna, a u dobi od 4 do 11 mjeseci potrebno mu je 12-16 sati kvalitetnog sna uključujući i kratka dnevna spavanja.

Djeca u dobi od 1 do 2 godine – kroz dan trebaju provesti barem 180 minuta u različitim tjelesnim aktivnostima, bilo kojeg intenziteta, uključujući i aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta. Isto kao i djeca mlađa od godinu dana, djeca do druge godine starosti ne bi trebala biti nošena više od sat vremena odjednom ili sjediti duži vremenski period. Za jednogodišnjake se ne preporuča provođenje vremena ispred ekrana (gledanje TV-a, videa, igranje video igara). Dok se za dvogodišnjake to vrijeme treba ograničiti na maksimalno sat vremena dnevno, što

manje to bolje. Preporuča se da se to vrijeme provodi u čitanju i pripovijedanju s odraslima. U ovoj dobi djetetu je potrebno 11-14 sati kvalitetnog sna, uključujući i kratke dnevne odmore, uz pravilan raspored buđenja i spavanja.

Djeca u dobi od 3 do 4 godine – trebaju provoditi barem 180 minuta dnevno u različitim tjelesnim aktivnostima, različitih intenziteta, od čega barem 60 minuta u aktivnostima umjerenog do visokog intenziteta. Što više vremena provode u aktivnostima, to bolje. Isto kao i u prethodnoj dobnoj skupini, djeca ove dobi ne bi trebala provoditi više od sat vremena u sedentarnim ponašanjima, bilo da je to dugotrajno sjedenje za stolom, gledanje u različite ekrane, igranje video igara i slično. Što manje vremena provodi na ovaj način to bolje. Također, preporuka i za ovu dob jest da se to vrijeme provodi u čitanju i pripovijedanju s odraslima. U dobi od tri do četiri godine, djetetu je potrebno 10-13 sati kvalitetnog sna, koji može uključivati kratke dnevne odmore, uz pravilan raspored buđenja i spavanja.

Ove smjernice odnose se na svu zdravu djecu mlađu od 5 godina, neovisno o spolu, kulturnom porijeklu ili socio-ekonomskom statusu obitelji. Međutim, kada je riječ o djeci s invaliditetom ili drugim zdravstvenim stanjima, treba se dodatno posavjetovati s njihovim liječnicima i zdravstvenim djelatnicima. Za najbolje učinke na zdravlje, djeca i novorođenčad bi trebala ispuniti sve preporuke za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i san u razdoblju od dvadeset i četiri sata. Pozitivan učinak na zdravlje djeteta još je veći zamjenom pasivnog ponašanja i dugotrajnog sjedenja pred raznim ekranima s više aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta, uz osiguravanje kvalitetnog sna (SZO, 2019).

3.2. Igra kao glavni oblik tjelesne aktivnosti djeteta

Igra je fenomen djetinjstva, glavno je obilježje kulture djeteta. Naziva se i dječjom praksom, slobodnim djelovanjem koje je izvan običnog, realnog života. Igrom se ne ostvaruje materijalna korist, već je ona proces uživanja, igra je svrha sama sebi. Može se reći da je vrlo složena, multifunkcionalna, spontana i samomotivirajuća aktivnost koja nastaje iz djetetove unutarnje potrebe. Dijete se u igri osjeća sigurno i ugodno, zato ju s radošću samo organizira i inicira. Ovako definirana igra najviše odgovara osobnosti i zakonitostima razvoja djeteta (Rajić i Petrović-Sočo, 2015). Ono što je u igri dragocjeno jest sam proces igranja, koji dijete ostvaruje

i usmjerava po želji. Igra se odvija po djetetovom scenariju, ono ga samo stvara, prilagođava i izmjenjuje. Kroz igru, dijete oponaša odrasle i njihove postupke te se na taj način uživljava u svijet odraslih. Igrom oponaša stvarnost te tim oponašanjem ostvaruje velik dio svog realnog života. Ona je ustvari dječja realnost, najprirodniji i najlakši način učenja djeteta predškolske dobi (Mahmutović, 2013).

Smatra se prvim i osnovnim dječjim „poslom“. Kao i za svaki drugi posao, za igru dijete treba mentora, nekoga tko će ga uvesti u nju. To su najčešće roditelji, zatim odgojitelji i druge osobe koje skrbe o djetetu. Dječjoj igri, kao i djetetu samom, pristupa se holistički. Drugim riječima, ne može se reći da neka igra potiče samo jedno područje dječjeg razvoja. Razvoj će biti kvalitetniji što je dječja igra raznovrsnija. Osim za tjelesni, bitna je i za intelektualni (spoznajni), socijalni i emocionalni razvoj. Za vrijeme igre dijete koordinira svoje tijelo različitim pokretima i zauzima bezbroj različitih položaja, tako osvještava vlastite mogućnosti i postaje svjesno interakcije s prostorom koji ga okružuje. Dodaju li se k tome još i različiti predmeti i pomagala, dijete razvija grubu i finu motoriku, odnosno na praktičan način uči koristiti ruke i prste. Efikasna igra u ranom djetinjstvu od iznimne je važnosti za obavljanje složenijih radnji u kasnijim fazama života (Lazar, 2007). Na samom početku, igra je više motorički proces, a manje mentalni. Ukoliko dijete do svoje sedme godine dobro usvoji taj senzo-motorički proces, lakše će svladati mentalne i socijalne vještine koje su mu potrebne za kompleksnije oblike učenja. Pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti, a time i igre na spoznajni razvoj, dodatno potvrđuje povezanost rasta i razvoja mozga i motoričkih vještina. Do treće ili pete godine života mozak raste i razvija se vrlo intenzivno. U toj fazi nastaje više sinapsi nego što će biti potrebno u odrasloj dobi. Nakon osme godine taj je rast puno sporiji, a ukoliko nema stimulativnih podražaja poveznice se stanjuju i suše, odnosno lagano nestaju. Ljudski mozak se razvija i uči tokom cijeloga života, ali više nikada onako intenzivno kao u ranom djetinjstvu (Lazar, 2007).

U ljudskoj prirodi je igra i ona je prisutna tokom cijeloga života, no moć i važnost koju ima u djetinjstvu, nema ni u jednoj kasnijoj fazi života. Ona je najautonomnija čovjekova aktivnost i najtipičniji oblik aktivnosti djece (Findak, 1995). Kao temeljni dio tjelesnog vježbanja, igra treba biti prilagođena razvojnim karakteristikama djece. Sadržaj igre mora biti jednostavan i lako provediv, a njen oblik takav da u nju mogu uključiti sva djeca. Ne samo djeca različite dobi urednog razvoja nego i ona djeca s teškoćama u razvoju. Kako Brigić (2008)

navodi, teškoće nisu prepreka za igru, već ih je ona u stanju prevladati. Ono što je svojstveno igri, ne zaustavlja se pred teškoćama. Naprotiv, moglo bi se reći da djeca s teškoćama u razvoju imaju manje teškoća s igrom od onih koji nemaju teškoće. Srž igre je stanje beskorisne prisutnosti, a ono je daleko bliža djeci s teškoćama nego onima koji koriste igru kako bi se pripremili za nešto drugo.

Dijete je u igri spontano, koristi razna sredstva koja se nalaze u njegovoj okolini. Kako se okolina mijenja tako i dijete prilagođava svoju igru. Prirodni oblici kretanja te raznovrsni jednostavni i složeni pokreti, osnovni su elementi igara djece predškolske dobi. Tako dijete hoda, trči, puže, skače, penje se, valja, provlači, hvata, baca, prenosi, slaže i ono najvažnije raduje se. To zadovoljstvo koje dijete osjeća u igri uvelike je povezano s biološkom potrebom za kretanjem (Kosinac, 2009). Ono što igra omogućuje djetetu jest da naučene pokrete primjenjuje u raznim situacijama te povezivanjem više dijelova tijela oblikuje pokrete. S kineziološkog gledišta pod igrom se podrazumijevaju one igre u kojima prevladavaju pokret i kretnje djeteta. Važna uloga kinezioloških igara u razvoju djece, vidljiva je pozitivnim utjecajem na velik broj morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja djeteta. Često se u igri spajaju i isprepliću kineziološki i nekineziološki sadržaji; primjerice verbalno izražavanje (govor) i pokret, zatim govor i glazba, ili pak pjevanje, pokret i glazba (Neljak, 2009). Nadalje ističe da igra povezuje razvoj osjetila i različitih sposobnosti, pažnje, govora, potiče socijalizaciju, mišljenje, znanje, maštu, emocije i drugo. Obzirom na kronološku dob djeteta i njihovo pojavljivanje u predškolskom uzrastu, Neljak (2009) je kineziološke igre podijelio na:

Biotičke (spontane) igre – spontano se počinju javljati u najranijoj dobi i zadržavaju se do kraja druge godine. Odnose se na jednostavne mišićne pokrete, dijete se igra svojim tijelom i njegovim funkcijama sa rekvizitima ili bez njih. Radi ponavljajuće pokrete kao što su guranje loptice, povlačenje igračke koja svira, trese zvečku, baca predmete i slično. Na taj način dijete istražuje sebe i svijet oko sebe, razvija koordinaciju, stječe kontrolu pokreta, razvija osjetila i motoriku.

Igre pretvaranja – pojavljuju se u drugoj godini života, a najzastupljenije su u razdoblju od 4 do 5 godine. Ono što je za njih karakteristično jest upotreba predmeta i/ili ljudi kao simbola za ono što zapravo nisu. Tako primjerice daljinski upravljač postaje mikrofona ili olovka čarobni štapić, sve ovisi o djetetovoj mašti i kreativnosti. Tematika igre su uglavnom djeci poznate i

bliske situacije. Ovom vrstom igre djeca se uče uživjeti u nečiju osobnost, razvijaju maštu, kreativnost, logičko mišljenje, sposobnost rješavanja problema, emocionalne vještine te socijalne vještine u interakciji s drugima. Karakteriziraju ih tri elementa; zaplet ili priča, uloge i različita pomagala. U dječjoj igri se zadržavaju do polaska u školu.

Igre stvaranja – započinju u trećoj godini i zadržavaju se do kraja rane školske dobi. Karakteristično je korištenje različitih predmeta u cilju stvaranja nečeg novog, primjerice gradnja kule od kocaka, rezanje i lijepljenje slika, modeliranje plastelinom i slično. U igrama stvaranja dijete svojom aktivnošću stječe nova iskustva o sebi i svojoj okolini. Također, uči o predmetima, oblicima, prostoru, zatim manipulira tim predmetima, mjeri ih, reda, spaja u nešto novo. U igri mogu sudjelovati i odrasli, ali je važno da ne preuzmu inicijativu, već da podržavaju igru pohvalama i prepuste je dječjoj mašti.

Igre s jednostavnim pravilima – javljaju se nakon pete godine života, a odnose se na igre s unaprijed poznatim pravilima, ograničenjima i određenim ciljem. U ovu kategoriju ubrajaju se pokretne igre ili elementarne igre koje sadrže određeni zadatak te su često praćene riječima ili pjesmom. Među poznatijim igrama ove vrste su igra školice i skrivača. Djecu uče postojanju pravila koja svi trebaju poštivati, ali ih uče i kako se nositi s uspjehom ili neuspjehom. Igre s jednostavnim pravilima nisu uvijek natjecateljske nego mogu biti i suradničkog karaktera, na taj se način uče timskom radu, suradnji, međusobnom pomaganju i dijeljenju.

Igre sa složenim pravilima – javljaju se nakon pete godine, a interes za njih se zadržava cijelog života jer predstavljaju zabavu i za djecu i za odrasle. To su različite igre s kartama (*Uno, Crni Petar*), razne društvene igre (*Čovječe ne ljuti se, Memory*) ili primjerice igra graničara. Kroz njih dijete uči kako se pošteno pridržavati pravila, na primjer pošteno žmiriti ili brojati. Igre sa složenim pravilima imaju značajan utjecaj na spoznajni razvoj, također utječu na razvoj fine motorike, koncentracije, pamćenja, socijalnih vještina i govora (Neljak, 2009).

4. PRETILOST KAO POSLJEDICA NEZDRAVE PREHRANE I NEDOVOLJNE TJELESNE AKTIVNOSTI

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO, 2021) definirala je prekomjernu tjelesnu težinu i pretilost kao bolest u kojoj se višak masnog tkiva nakuplja u prekomjernoj količini i time ugrožava zdravlje. Pretilost je postala glavna prijetnja zdravlja diljem svijeta te je poprimila razmjere globalne epidemije. Ovo je vrlo kompleksna bolest koja nastaje zbog kombinacije brojnih faktora. Razvija se pod utjecajem genetskih, metaboličkih, okolišnih, socijalnih i kulturnih čimbenika te loših životnih navika. Iako postoji više uzroka pretilosti, najčešći je nastanak energetske neuravnoteženosti. Višak energije stvara se povećanim unosom visokokalorične hrane bogate mastima i rafiniranim šećerima. Kada se tome doda smanjena tjelesna aktivnost, energija se u tijelu pohranjuje u obliku masti (Medanić i Pucarín-Cvetković, 2012).

Tijekom posljednja tri desetljeća prevalencija prekomjerne težine i pretilosti u znatnom je porastu u svim društvima diljem svijeta. Procjenjuje se da je u SAD-u prevalencija prekomjerne tjelesne težine u odraslih osoba 66,3%, a pretilosti 35,5%. U europskim zemljama taj je postotak nešto manji, ali ne značajno. Više od 50% odrasle populacije (muškaraca i žena) ima prekomjernu tjelesnu težinu, a pretilo je oko 23% žena i 20% muškaraca (Babić, 2018). Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, procjenjuje se da je 2019. godine u svijetu bilo 38,2 milijuna pretilih djece ili djece s prekomjernom tjelesnom težinom, mlađe od 5 godina. Poražavajući su i najnoviji podaci Eurostata, prema kojima su Hrvati na samom vrhu Europe kada su u pitanju prekomjerna tjelesna težina i pretilost. Gotovo dvije trećine odrasle populacije (65%) imalo je prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu, od toga 42% prekomjernu tjelesnu masu i 23% debljinu (HZJZ, 2021). Nažalost, podaci za djecu u Republici Hrvatskoj nisu ništa manje zabrinjavajući. Više od 30% djece starije vrtićke dobi ima prekomjernu tjelesnu masu, od čega je skoro 13% djece pretilo (Horvat, 2019).

Pogrešan odabir namirnica, prečesti ili pak neredoviti obroci uz manjak fizičke aktivnosti kod djece i odraslih dovode do pretilosti ili gojaznosti. Ona predstavlja velik problem u životima odraslih, a kod djece je to još izraženije. Ignoriranjem ovog problema povećava se opasnost od pojave ozbiljnih zdravstvenih problema kod djece. Sve su češći slučajevi povišenog krvnog tlaka i dijabetesa tipa 2. Ranije su viđani samo kod odrasle populacije, a rizični su čimbenici kardiovaskularnih bolesti. Djevojčice i dječaci s prekomjernom tjelesnom težinom

rastu brže od svojih vršnjaka i često ranije ulaze u pubertet. Pri tome djevojčicama menstrualni ciklusi mogu biti neredoviti zbog hormonske neravnoteže. Isto tako, pretila djeca često imaju problema s kostima i zglobovima, što za posljedicu ima šepanje, bolove u nogama, koljenima, kukovima ili pak ozbiljne ortopedske probleme koji završavaju operativnim zahvatima. Problem predstavlja i stanje zvano apneja – odnosi se na povremeni prekid disanja u snu zbog čega je san neuredan i nemiran. To pak može utjecati na smanjenje kisika u krvotoku, što dovodi do većeg naprezanja srca i povišenog krvnog tlaka. Također, djeci s prekomjernom težinom u kasnijoj dobi prijete povećana opasnost od srčanog i moždanog udara (Gavin i sur., 2007).

Dakle, brojne su negativne posljedice na tjelesno zdravlje, međutim pretilost u djece nije samo tjelesni problem. Suočavaju se s brojnim društvenim i duševnim problemima. Društvo ih nerijetko karakterizira kao lijene i neuredne, zbog čega su nepopularni u društvu. Najčešći razlog izrugivanja i zadirkivanja je upravo debljina. Djetinjstvo je razdoblje u kojem dijete stvara prvu sliku o sebi i svome pripadanju u svijetu, a problemi s težinom mogu narušiti samopouzdanje i sklapanje prijateljstva s vršnjacima. Nezadovoljni svojom težinom i izgledom, češće će prakticirati opasne dijete ili preskakati obroke čime dodatno ugrožavaju svoje zdravlje. Sve navedeno može dovesti do potištenosti i depresije. Vrlo je važno što ranije pobuditi svijest djece, ali i njihovih roditelja o važnosti uravnotežene prehrane i redovite tjelesne aktivnosti. Uzročno posljedični odnos tjelesne aktivnosti, prehrambenih navika i pretilosti započinje još u predškolskoj dobi. Usvajanje zdravih navika življenja u tom razdoblju smanjuje rizik od prekomjerne težine, pretilosti i ostalih povezanih bolesti u kasnijim fazama života (Kalish, 2000).

5. ULOGA RODITELJA I OBITELJI

Roditeljska uloga, najzahtjevnija je životna uloga. Posebice je teška u današnje vrijeme kada roditelji imaju sve manje slobodnog vremena, a napredak tehnologije i informatizacija stavlja ih pred kušnju da i to malo slobodnog vremena provode pred ekranima i drugim sedentarnim oblicima ponašanja. Kao što je ranije spomenuto, djeca se u igri uživljavaju u svijet odraslih oponašajući odrasle i njihove postupke. Naravno oponašaju one odrasle koji su im najbliži, a to su njihovi roditelji. Zato sve one vrijednosti koje roditelji žele da njihovo dijete usvoji, sve što ga uče i što mu govore nema smisla ako se sami ne ponašaju u skladu s tim.

Roditelji su djetetov najveći uzor, ono želi biti poput njih. Svojim primjerom trebaju pokazati djetetu kako voditi brigu o higijeni, kako se odnositi prema sebi, svojoj okolini, stvarima i osobama koje ga okružuju, kako razgovarati, naučiti ih što je prihvatljivo, a što ne. Isto tako pozitivan primjer trebaju biti i kada su u pitanju zdrave navike življenja, kako one prehrambene tako i navike aktivnog života.

Redovita i prikladna tjelesna aktivnost djetetu pomaže da ispuni svoju potrebu za igrom i roditeljskom prisutnošću. Stoga je važno da se u obitelji prakticiraju zajedničke tjelesne aktivnosti u svrhu poboljšanja kvalitete života i međusobnog zbližavanja. Roditelji trebaju svojim primjerom poticati dijete na prihvaćanje zdravih životnih navika, pri čemu je najvažnije upravo kretanje (Herceg, 2008). Povezivanjem redovite tjelesne aktivnosti s odmorom i ostalim obvezama i poslovima cijele obitelji, dijete ovladava ritmom života. Stvaranje rutine i ponavljanje aktivnosti u približno isto vrijeme svakoga dana, djetetu daje osjećaj povjerenja i sigurnosti. To je posebno važno za dijete koje tek treba razviti svoju prirodnu potrebu za aktivnošću, a pri tome su mu od velike pomoći uključenost, poticanje i podrška roditelja. Osim o raspoloživom slobodnom vremenu roditelja, motiviranost djeteta za igru i aktivnost ovisi o sigurnosti okruženja i okupiranosti raznim medijima. Zato je bitno da roditelji svojim znanjem i spretnošću osmisle aktivnosti koje će voditi, usmjeravati i razvijati. Pasivno provođenje slobodnog vremena uz medije treba zamijeniti šetnjom, igrom i drugim aktivnostima u prirodi, kako bi od rane dobi djetetu postale i ostale drage (Rečić, 2006b). Za stvaranje takvih navika idealni su vikendi i praznici, kada cijela obitelj ima priliku otići na izlet ili pak aktivno provođenje godišnjeg odmora.

Mnogobrojne su obiteljske aktivnosti u koje se dijete može uključiti i koje će ono rado prihvatiti. Kroz njih dijete razvija odnos s članovima obitelji, upoznaje osjećaje i vrijednosti koje obitelj cijeni. Međutim, uključenost djeteta u aktivnosti odraslih, traži i uključenost roditelja u djetetove aktivnosti. Ponekad će dijete u svojoj igri i aktivnostima htjeti roditelje kao sudionike, a ponekad samo kao podršku. Pri svemu tome roditelji trebaju biti svjesni da će djetetu nekada od početne do skladne aktivnosti trebati i do tri godine. Zato trebaju biti strpljivi, dosljedni i planirati dovoljno vremena kako bi dijete neke aktivnosti moglo ponavljati više puta. Potrebno je pokazati interes za napore koje dijete ulaže i zadovoljstvo njegovim konačnim uspjehom, jer podrška, poticaj, strpljivost i pohvala roditelja mogu biti ključni. Osim što svaka tjelesna aktivnost i igra ima blagotvorno djelovanje na razvoj djeteta, toliko je bitna za zdrav način života roditelja, za stvaranje pozitivne socio-emocionalne klime i bliskosti s djetetom (Lazar, 2007). Tjelesne aktivnosti trebaju biti sastavni dio života cijele obitelji.

Poznata izreka kaže ono smo što jedemo. Zasigurno svi roditelji svome djetetu žele dobro i da bude zdravo. Stoga trebaju biti primjer djeci kako se zdravo i pravilno hraniti jer su oni ključne osobe u poticanju pravilne prehrane djece. Taj poseban zadatak započinje samim rođenjem djeteta. Novu ulogu roditelji na početku mogu doživljavati kao veliki izazov, no već nakon prvog hranjenja izazov postaje izvor velikog zadovoljstva i za roditelje i za dijete. Obroci predstavljaju priliku za razvijanje bliskosti roditelja i djece, prilika su za opuštanje i užitek koji pruža međusobno druženje. U početku je hranjenje djeteta u potpunosti kontrolirano od strane roditelja, međutim krajem prve godine života, kontrolu u smislu vrste i količine hrane treba prepustiti djetetu. Naravno, izbor koji se djetetu nudi treba biti zdrav. Nakon prve godine dijete se lagano osamostaljuje u hranjenju, postaje svjesno da se može igrati hranom i bacati ju, da se može protiviti i tvrdoglavo zatvarati usta ili može lijepo jesti. Sve je to dio procesa kojeg roditelji trebaju biti svjesni i trebaju dopustiti djetetu da eksperimentira s hranom. Četverogodišnjaci počinju oponašati odrasle i poistovjećivati se s njima. Spremni su postepeno učiti o lijepom ponašanju za stolom, za što im treba pozitivan primjer roditelja i zdrave prehrabene navike. Koliko je važna uloga roditelja i obitelji govori to da će dijete početi držati vilicu poput majke, rezat će meso poput oca, jest će ono što jedu stariji braća i sestre (Brazelton i Sparrow, 2007).

Kako bi dijete što bolje usvojilo zdrave prehrabene navike, poželjno ga je od rane dobi što češće uključivati u razgovor o namirnicama i u njihov odabir. Isto tako, od velike je važnosti poučavanje, ohrabivanje i uključivanje djeteta u samu pripremu hrane. Roditelji mu trebaju pokazati koje namirnice koriste i zašto su baš one zdrave, upoznati ga s raznolikim jelovnicama i različitim načinima pripreme jela. Na taj način dijete će još više uživati u jelu u čijoj je pripremi sudjelovalo. Osim učenja o zdravim namirnicama, uz pripremanje jela dijete stječe higijenske navike, pravila ponašanja za stolom, uči kako koristiti pribor za jelo. Također, poželjno ga je uključiti i u postavljanje i pospremanje stola, pri čemu stječe navike koje će mu biti važne cijeloga života (Rečić, 2006a). Roditelji imaju vrlo važnu i odgovornu ulogu jer zdrava prehrana njihove obitelji ovisi o njihovom znanju, umijeću i poznavanju sadržaja pojedinih namirnica. Uloga postaje još teža jer djeca često nisu raspoložena jesti zdravo, tada trebaju biti strpljivi i svojim ponašanjem i odnosom prema hrani im pružiti primjer. Zaključno Rečić (2006a; str. 27) ističe:

„Vrijedne običaje u prehrani sačuvajte, ostale promijenite u osobnom interesu, u interesu djeteta i zdravlja cijele obitelji.“

6. ISTRAŽIVANJE

6.1. Cilj istraživanja

Ovo istraživanje za cilj ima utvrditi utječe li roditeljski stil života, točnije njihove prehrambene navike i učestalost bavljenja tjelesnom aktivnošću na iste te navike kod djece. Također, želi se saznati omogućuju li roditelji uravnoteženu prehranu i dovoljno prilika za tjelesnu aktivnost djeci predškolske dobi.

6.2. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno na uzorku od 200 roditelja, odnosno skrbnika djece predškolske dobi, na području Hrvatske. Od ukupnog broja ispitanika 97% (N=194) su osobe ženskog spola, a 3% (N=6) osobe muškog spola. Prosječna dob roditelja obuhvaćenih ovim istraživanjem je 36 godina. 50% roditelja ima visoku stručnu spremu, a druga polovica ima; srednju stručnu spremu (26%), višu stručnu spremu (18%) i doktorat (7%). Od 200 ispitanika, zaposleno je njih 177, odnosno 89%, od čega 82% na puno radno vrijeme, 10% roditelja radi na pola radnog vremena, a 8% se izjasnilo da rade ili 6 sati ili preko 8 sati. Nezaposleno je 8% roditelja, a 4% navodi da su; samozaposleni, student, rad od kuće ili na porodiljnom dopustu.

6.3. Metode rada

Kao mjerni instrument korišten je anonimni anketni upitnik namijenjen roditeljima djece rane i predškolske dobi. Upitnik sadržava ukupno 37 pitanja, koja su podijeljena u tri skupine. Prva skupina pitanja je socio-demografskog karaktera te nastoji utvrditi dob, spol, stručnu spremu, radni status i radno vrijeme ispitanika. Druga skupina pitanja usmjerena je na prehrambene navike roditelja i njihove djece. Radi lakše usporedbe i utjecaja roditeljskih navika na dječje, pitanje o pojedinim navikama se prvo odnosilo na navike roditelja, a pratilo ga je isto pitanje koje se odnosilo na navike djeteta. Po istom principu postavljena su pitanja u trećoj skupini, koja su vezana za tjelesnu aktivnost roditelja i tjelesnu aktivnost djece.

Istraživanje je provedeno tijekom mjeseca ožujka 2022. godine. Nakon što je anketni upitnik kreiran u programu Microsoft Forms, prosljeđen je putem društvene mreže Facebook u grupu koja okuplja roditelje djece rane i predškolske dobi iz različitih gradova u Hrvatskoj. Prije samog ispunjavanja upitnika, ispitanici su upoznati s ciljem i svrhom istraživanja te im je dano do znanja da je upitnik u potpunosti anonim i dobrovoljan. Cijeli anketni upitnik dostupan je u poglavlju *Prilozi*. Svi prikupljeni podaci i rezultati istraživanja deskriptivno su obrađeni i grafički prikazani.

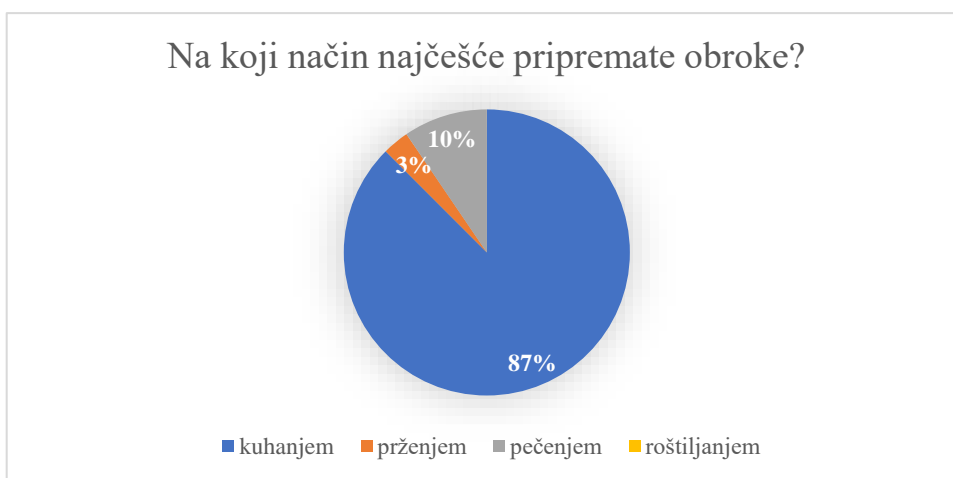
6.4. Rezultati istraživanja

Podaci prikupljeni anketnim upitnikom ukazuju na to da 41% roditelja pazi na prehranu i tjelesno je aktivno u slobodno vrijeme, najveći postotak roditelja (43%) se izjasnio kako se trude paziti na prehranu i da su ponekad tjelesno aktivni, a svega 16% roditelja svoje slobodno vrijeme ne provodi aktivno i ne pazi na svoje prehrambene navike. Navedeni podaci prikazani su na *grafikonu 1*.



Grafikon 1. Navike roditelja

Daljnja pitanja donose podatke o načinima pripreme obroka i namirnicama koje se koriste. Najveći broj roditelja (87%, N=175) obroke za sebe i svoju obitelj priprema kuhanjem, što je ujedno i najzdraviji oblik obrade namirnica. Puno manji postotak roditelja hranu priprema pečenjem (10%, N=19), a najmanji postotak odlazi na pripremu hrane prženjem (3%, N=6). Grafički prikaz ovih podataka vidljiv je na *grafikonu 2*. Kada su u pitanju namirnice koje se koriste, 90% roditelja koristi iste namirnice u vlastitoj prehrani i prehrani svoga djeteta, a 7% roditelja upotrebljava različite namirnice. Šest roditelja, odnosno 3% se izjasnilo da se prehrana njihovog djeteta uglavnom ne razlikuje od njihove, osim kada su u pitanju pojedine namirnice zbog intolerancije ili alergije (*grafikon 3*).

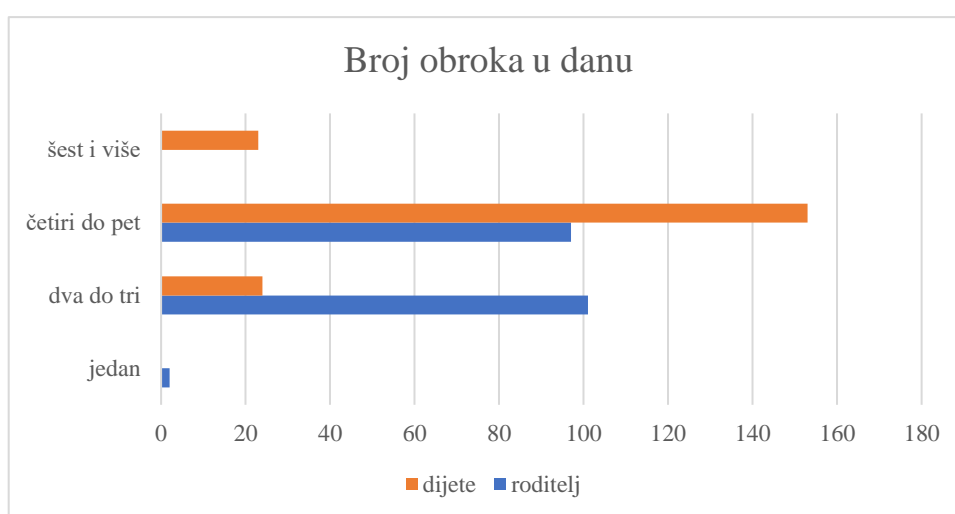


Grafikon 2. Najčešći načini pripreme obroka



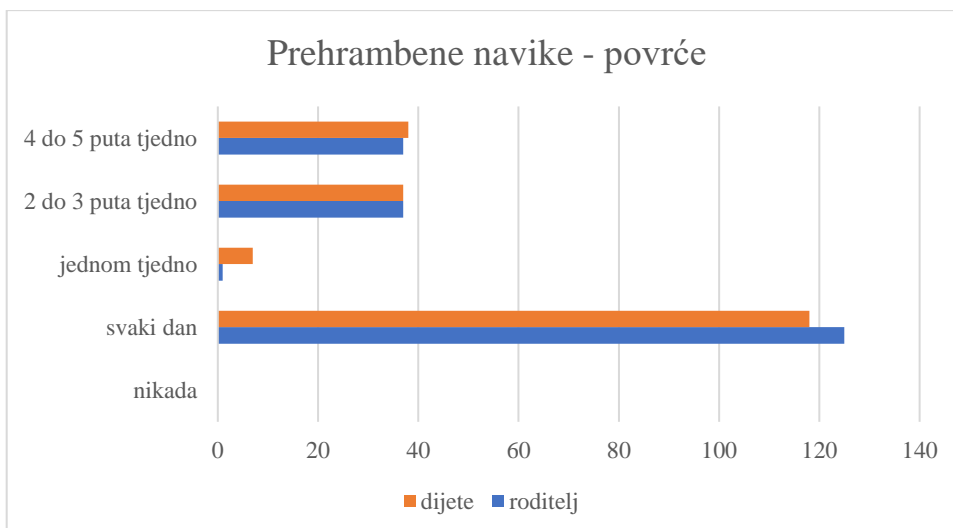
Grafikon 3. Namirnice u prehrani roditelja i djece

Preporučeni broj obroka u danu, kako za djecu predškolske dobi, tako i za odrasle jest pet obroka. Svaka osoba bi u danu trebala imati tri glavna obroka (doručak, ručak i večeru) te dva ili više međuobroka. Ovim istraživanjem je utvrđeno kako najveći broj djece (76,5%, N=153) zadovoljava preporuku dnevnog broja obroka, odnosno konzumira 4 do 5 obroka u danu. Šest ili više obroka u danu konzumira 11,5% (N=23) djece, a 12% (N=24) njih tokom dana konzumira samo dva do tri obroka, čime dnevna preporuka nije zadovoljena. Kada su u pitanju njihovi roditelji, polovina ispitanika (50,5%) dnevno konzumira dva do tri obroka, 48,5% ispitanika dnevno konzumira četiri do pet obroka, a preostalih 1% u danu ima samo jedan obrok.



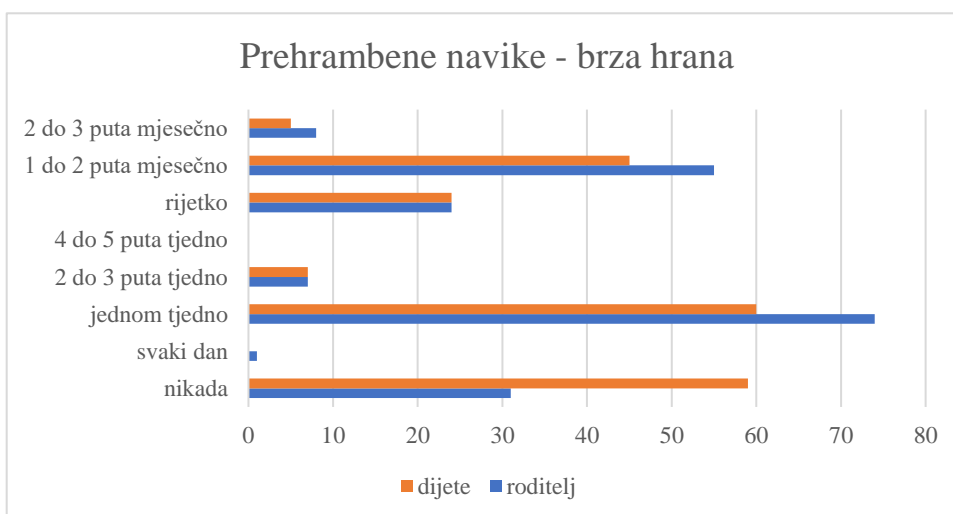
Grafikon 4. Prehrambene navike – broj obroka u danu

Sljedeća skupina pitanja anketnog upitnika odnosila su se na zastupljenost pojedinih namirnica u prehrani djece i njihovih roditelja. Pitanje o učestalosti konzumacije pojedine namirnice prvo je postavljeno roditelju, a zatim je isto pitanje usmjereno na dijete radi lakše usporedbe podataka, odnosno utjecaju roditeljskih prehrambenih navika na dječje. Tako su u većine roditelja i djece, voće i povrće zastupljeni u svakodnevnoj prehrani. 62% roditelja i 60% djece povrće jede svaki dan (grafikon 5.). Djeca voće jedu nešto više nego roditelji, 74% djece voće konzumira svakodnevno dok je kod roditelja to 50%. Najvećem broju obitelji meso je na jelovniku 4 do 5 puta tjedno (45% roditelja i 51,5% djece), prati ga učestalost od 2 do 3 puta tjedno (28% roditelja i 25,5% djece) te svakodnevna konzumacija (22% roditelja i 19% djece). Kada je u pitanju konzumacija ribe, 65% ukupnog broja ispitanika (67% roditelja i 63% djece) ribu jede jednom tjedno, dok ju 8% roditelja i 8,5% djece ne konzumira nikada.



Grafikon 5. Prehrambene navike – povrće

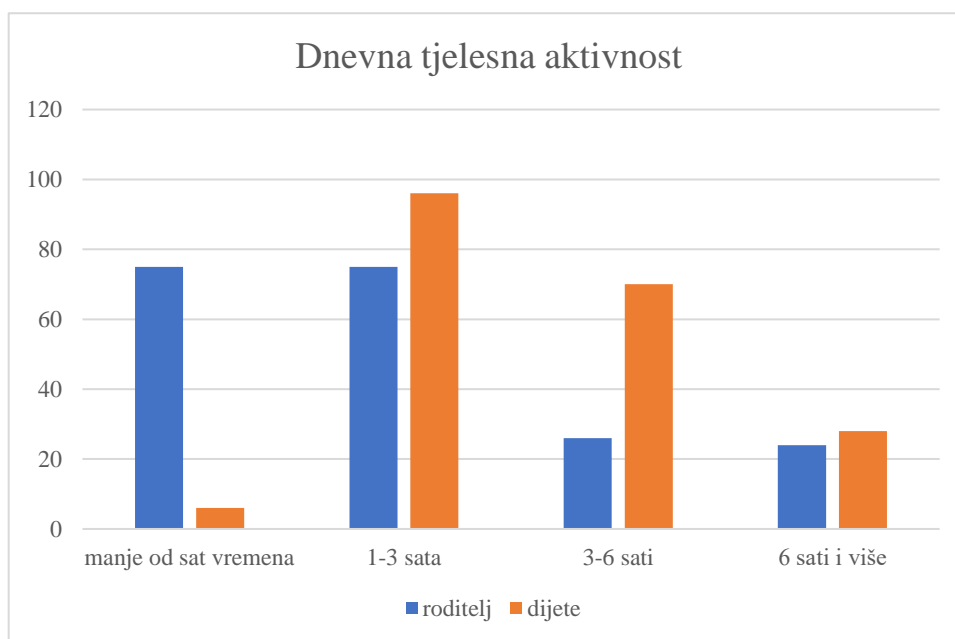
Iz prethodno navedenih podataka i *grafikona 5.* vidljivo je kako nema velikih razlika u prehrambenim navikama roditelja i njihove djece. Kod nekih namirnica dobiveni rezultati su usklađeniji, dok su kod nekih uočena mala odstupanja. Može se zaključiti da roditeljske navike zdrave prehrane i te kako utječu na navike djece. S druge strane, nešto veće razlike u navikama djece i roditelja su vidljive u namirnicama koje valja izbjegavati. Primjerice 37% roditelja i 30% djece brzu hranu konzumira jednom tjedno, međutim, 15% roditelja i duplo više (30%) djece brzu hranu ne konzumira nikada (*grafikon 6.*). Iako dio roditelja konzumira brzu hranu, svjesni su njezine štetnosti te svojoj djeci nude zdravije obroke.



Grafikon 6. Prehrambene navike – brza hrana

Tjelesna aktivnost osnovna je ljudska potreba, ima značajan utjecaj na psihičko i fizičko zdravlje čovjeka. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, svaka odrasla osoba bi tjedno minimalno trebala biti tjelesno aktivna 150-300 minuta, odnosno barem cca. 20-40 minuta dnevno. Djeca imaju veću potrebu za kretanjem pa su tako i preporuke za njih veće. Dijete bi svakoga dana trebalo provesti minimalno 180 minuta (3 sata) u aktivnostima različitog intenziteta ili 60 minuta u aktivnostima umjerenog do visokog intenziteta.

Rezultati anketnog upitnika ukazuju na to da je 48% djece dnevno aktivno 1-3 sata; 35% djece je aktivno 3-6 sati; 6 sati i više aktivno je 14% djece. Dakle, 49% (N=98) djece obuhvaćenih ovim istraživanjem zadovoljava minimalnu dnevnu potrebu za tjelesnom aktivnošću od 180 min, dok je 3% (N=6) djece tjelesno aktivno manje od sat vremena dnevno. Roditelji u tjelesnim aktivnostima provode manje nego djeca. Isti postotak roditelja (37,5%, N=75) se izjasnio kako su tjelesno aktivni 1-3 sata ili manje od sat vremena dnevno. Dok je 25% roditelja više tjelesno aktivno, od čega 13% 3-6 sati dnevno, a 12% 6 sati i više. Svi navedeni podaci prikazani su na *grafikonu 7*.

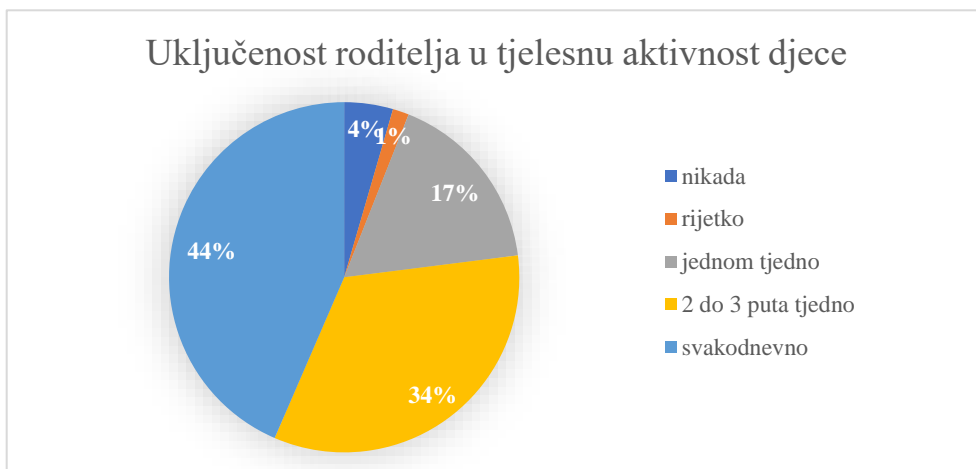


Grafikon 7. Dnevna tjelesna aktivnost

U slobodno vrijeme djeca su tjelesno aktivna na različite načine (*grafikon 8.*). Najveći postotak (31%, N=143) odlazi na igralište, u prirodi boravi 29% djece (N=132), igru u dvorištu obiteljske kuće preferira 22% djece (N=104), a organizirane sportske aktivnosti pohđa njih 18% (N=81). Kada je u pitanju uključenost roditelja u tjelesne aktivnosti djece, rezultati su sljedeći (*grafikon 9.*): 44% roditelja svakodnevno je uključeno u aktivnosti svoga djeteta, 34% roditelja 2 do 3 puta tjedno sudjeluje u tjelesnim aktivnostima djeteta, jednom tjedno sudjeluje 17%, a 9 roditelja (4%) nije uključeno u tjelesnu aktivnost djece.

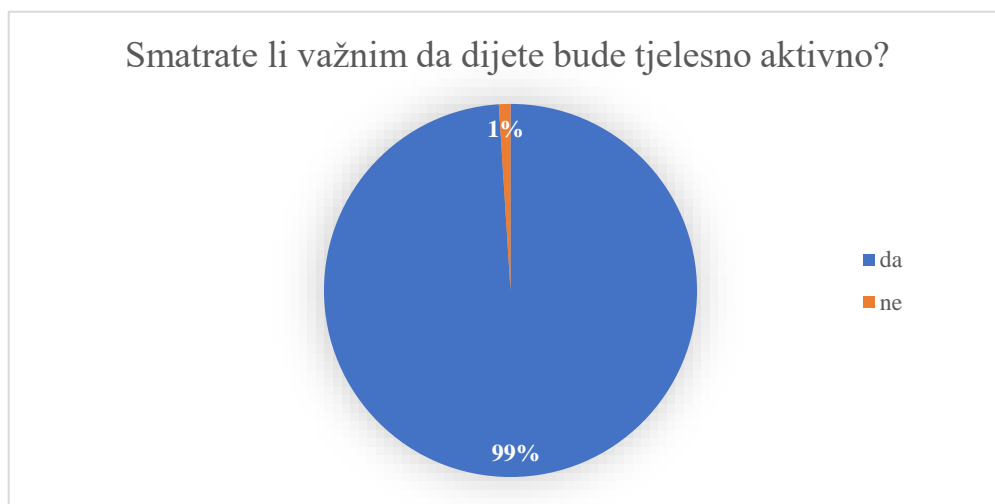


Grafikon 8. Oblici tjelesne aktivnosti djece u slobodno vrijeme



Grafikon 9. Uključenost roditelja u tjelesnu aktivnost djece

Kao glavni razlog nedovoljne tjelesne aktivnosti, a time i smanjenog sudjelovanja u aktivnostima svoga djeteta, roditelji navode nedostatak vremena (71%, N=114). Drugi najčešći odgovor je nedostatak motivacije (23%, N=37), dok 3% roditelja kao razlog navodi nedostatak financijskih sredstava. Mogućnost „ostalo“ odabralo je 3% roditelja, a kao razloge navode bolest i trudnoću. Međutim, najveći postotak roditelja (67%) godišnji odmor i praznike s obitelji provode aktivno, 23% preferira odmor provesti pasivno, a 10% roditelja kombinira aktivne i pasivne oblike ponašanja za vrijeme odmora.



Grafikon 10. Mišljenje roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti djece

Gotovo svi roditelji (99%, N=198) dijele mišljenje o važnosti tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi, samo 2 roditelja smatraju da tjelesna aktivnost nema važnu ulogu u životu djeteta (grafikon 10.). Vrijedni odgovori i mišljenje roditelja dobiveni su na zadnjem pitanju anketnog upitnika. Kao najveće benefite tjelesne aktivnosti, roditelji navode; pozitivan utjecaj na fizičko i psihičko zdravlje, stjecanje pozitivnih navika, razvoj motorike, pravilan rast i razvoj, stjecanje samopouzdanja, izgradnja pozitivne slike o sebi, socijalizacija, prevencija pretilosti i drugih bolesti, stjecanje navika zdravog života, poboljšanje koncentracije, pozitivno usmjeravanje viška energije, bolji san, pozitivan utjecaj na cjelokupni razvoj djeteta.

„Aktivno dijete je zdravo dijete. Kreira zdrav način življenja, istražuje svoje tijelo i mogućnosti, uključuje aktivnost kao potrebno ponašanje koje pruža zdravlje, veselje i ugodu.“ (Anoniman roditelj)

6.5. Rasprava

Rezultati istraživanja ovog diplomskog rada ukazuju na to da nešto više od polovine ispitanih roditelja ne zadovoljava dnevnu preporuku broja obroka, 50,5% roditelja dnevno konzumira 2 do 3 obroka, a 1% u danu ima samo jedan obrok. Međutim, najveći postotak djece u danu konzumira dovoljan broj obroka, 76,5% djece konzumira 4 do 5 obroka i 11,5% djece dnevno pojede 6 ili više obroka. Isto se pokazalo istraživanjem provedenim u Sloveniji, Videmšek i sur. (2006) otkrivaju da roditelji, iako svojoj djeci osiguravaju dovoljan broj obroka u danu, nisu konzistentni kada su njihovi obroci u pitanju. Pokazalo se da nisu najbolji primjer jer preko 50% roditelja u danu ima samo 2 do 3 obroka.

Detaljnije prehrabene navike djece predškolske dobi mogu se usporediti s istraživanjem autora Gazec i sur. (2021). Rezultati njihovog istraživanja pokazuju da 56% djece konzumira povrće 2-3 puta tjedno, a 34,5% konzumira povrće svakodnevno. U ovom istraživanju dobiveni su rezultati za svakodnevnu konzumaciju povrća od 59%, dok 2-3 puta tjedno povrće jede 18,5% djece. Nasuprot njihovom istraživanju gdje 3% djece uopće ne konzumira povrće, u ovom istraživanju to nije slučaj kod niti jednog ispitanika. Prema Gazec i sur. (2021) voće svakodnevno konzumira 56% djece, dok rezultati ovog istraživanja pokazuju da 74% djece svakodnevno jede voće. Dakle, može se zaključiti da djeca obuhvaćena ovim istraživanjem imaju kvalitetniju prehranu, što se voća i povrća tiče, u odnosu na djecu iz navedenog istraživanja. Međutim, kada je u pitanju konzumacija mesa, u oba istraživanja su dobiveni sličniji rezultati. 4-5 puta tjedno meso jede 51% djece, a prema njihovom istraživanju ta učestalost konzumacije mesa zabilježena je kod 42% djece. U oba istraživanja pokazalo se da 25% djece meso jede 2-3 puta tjedno, a razlika od 2% uočena je u svakodnevnoj konzumaciji mesa. Slični rezultati dobiveni su i kada je riječ o brzoj hrani, slatkišima i grickalicama. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da 45% djece brzu hranu jede jednom mjesečno; jednako često konzumira ju 49% djece obuhvaćenih istraživanjem autora Gazec i sur. U njihovom istraživanju, slatkiše i grickalice svakodnevno konzumira 59% djece, što je slučaj kod gotovo istog postotka djece (60%) iz ovog istraživanja. Zaključno, oba istraživanja pokazala su da se većina djece pravilno hrani, gotovo svi ispitanici imaju četiri do pet obroka u danu. Niti jedno dijete ne konzumira brzu hranu svakodnevno, no zabrinjavajuće je to što su slatkiši i grickalice dio svakodnevne prehrane većine djece, dok nekima voće i povrće nisu svakodnevno u jelovniku.

Tjelesnu aktivnost djece i roditelja istraživali su Petrić, Holik, Blažević i Vincentić (2019). Cilj njihovog istraživanja bio je utvrditi prevalenciju tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi i njihovih roditelja, te temeljem toga vrednovati tromjesečni program edukacije roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost ispitanika procijenjena je temeljem upitnika prije i nakon provedbe edukacije, a upitnik se odnosio na intenzitet i vrijeme trajanja tjelesne aktivnosti. Prvim anketnim upitnikom dolaze do sljedećih rezultata; 30% djece i 40% roditelja provedi manje od sat vremena tjedno u tjelesnim aktivnostima umjerenog do visokog intenziteta; 1 sat provodi 40% djece i 30% roditelja; 2-3 sata tjedno u takvim aktivnostima provodi 30% djece i 20% roditelja; niti jedno dijete ni roditelj umjerenim do visokim intenzitetom nije aktivno 7 ili više sati, a 0% djece i 10% roditelja na taj način aktivno je 4-6 sati tjedno. Nakon provedenog programa edukacije zabilježene su pozitivne promjene i kod djece i kod roditelja. Rezultati ponovljenog upitnika pokazuju da više nema djece koja u aktivnostima umjerenog do visokog intenziteta provode manje od sat vremena tjedno, dok se kod roditelja taj postotak spustio na 19%; 1 sat provodi 16% djece i najveći postotak roditelja (46%); 2-3 sata tjedno aktivno je najviše djece (49%) i 25% roditelja; 4-6 sati tjedno umjerenim do visokim intenzitetom aktivno je 35% djece i 10% roditelja, dok je postotak (0%) za aktivnost od 7 i više sati ostao isti i za djecu i za roditelje. Dakle, rezultati pokazuju da niti jedno dijete ne zadovoljava kriterije SZO od minimalno 60 minuta kretanja umjerenim do visokim intenzitetom dnevno. Iako postoji značajan pomak u tjelesnim aktivnostima djece i roditelja, prije i poslije edukacije, rezultati i dalje nisu zadovoljavajući. Međutim, nakon programa edukacije, nisu se poboljšali samo rezultati roditelja već i kod njihove djece, što potvrđuje koliko je primjer roditelja u životu djeteta važan i utjecajan.

U ovom istraživanju tjelesna aktivnost ispitanika također je procijenjena anketnim upitnikom za roditelje. Međutim, ovdje je procjenjivana ukupna dnevna tjelesna aktivnost, i ona niskog intenziteta, a ne samo umjerenog do visokog. U upitniku je bilo navedeno da tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete i kretnje u svakodnevnom životu, uključujući posao, transport, kućanske poslove, igru, rekreaciju, sportske aktivnosti i drugo. Dobiveni su sljedeći rezultati; manje od sat vremena dnevno aktivno je 37,5% roditelja i 3% djece; 1-3 sata aktivno je 37,5% roditelja i 48% djece; 3-6 sati dnevno tjelesno je aktivno 13% roditelja i 35% djece, dok je dnevno 6 sati i više aktivno 12% roditelja i 14% djece. Može se zaključiti da 49% djece zadovoljava kriterij minimalnog dnevnog kretanja od 180 minuta, različitog intenziteta. Budući

da intenzitet aktivnosti nije preciziran, nije moguće odrediti koji postotak djece zadovoljava kriterij SZO od minimalno 60 minuta kretanja umjerenim do visokim intenzitetom dnevno.

Nadalje, važnost roditeljskog primjera potvrđena je i u radu autora Brouwer i sur. (2018). Dolaze do zaključka da je veća tjelesna aktivnost majki, primjerice u slobodno vrijeme, povezana s većom tjelesnom aktivnošću njihovih kćeri. Ista povezanost uočena je i kod drugog spola, veća aktivnost očeva povezana je s većom aktivnošću sinova. Dowda i sur. (2011) dolaze do zaključka da količina tjelesne aktivnosti roditelja nije direktno povezana s količinom tjelesne aktivnosti djece, već da roditelji svojom tjelesnom aktivnošću utječu indirektno, obiteljskom podrškom. Isto se pokazalo u istraživanju ovog diplomskog rada. Iako se dnevno vrijeme provedeno u tjelesnim aktivnostima djece i roditelja razlikuje, 98% roditelja potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost. Pružaju im podršku boravkom u prirodi, aktivnim vikendima i praznicima i zajedničkim sudjelovanjem u aktivnosti, 44% roditelja to čini svakodnevno, a 34% to čini nekoliko puta tjedno. Videmšek i sur. (2006) u svom radu navode kako je većina roditelja svjesna dobrobiti tjelesne aktivnosti na cjelokupni razvoj djeteta te da obitelji zajedničke praznike provode aktivno. Isto se pokazalo ovim istraživanjem, 67% obitelji praznike i godišnje odmore provodi aktivno, a 99% roditelja dijeli mišljenje o važnosti tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi.

7. ZAKLJUČAK

Podizanje svijesti o zdravim prehrabnim navikama i dovoljnoj količini tjelesne aktivnosti u modernom društvu od velike je važnosti. Kako bi čovjek mogao uspješno obavljati svoje svakodnevne aktivnosti, važna je uravnotežena, raznovrsna i umjerena prehrana. Tjelesna aktivnost osnovna je ljudska potreba, koja pridonosi općem zdravlju, a kod djece ima ključnu ulogu za rast, razvoj i normalno funkcioniranje. Sve životne navike uče se od najranije dobi pa tako i one o zdravom načinu življenja. Stil života razvijen u ranoj fazi može imati veliki utjecaj na navike u kasnijim fazama života, a kod djece ključnu ulogu u kreiranju tih navika imaju roditelji.

Brojna istraživanja ukazuju na to koliko je roditeljski primjer utjecajan u životu djeteta, a isto je potvrđeno i ovim istraživanjem. Pokazalo se da gotovo svi roditelji koriste iste namirnice u svojoj prehrani i prehrani svoga djeteta. Važnost roditeljskog primjera vidljiva je u učestalosti konzumacije pojedinih namirnica; pozitivan primjer vidljiv je u konzumaciji ribe (67% roditelja i 63% djece ribu jede jednom tjedno); međutim zabrinjavajući je podatak da su slatkiši i grickalice prisutni u svakodnevnoj prehrani kod gotovo istog postotka roditelja i djece, dok to nije slučaj kada su u pitanju voće i povrće. Iako svi roditelji koji su sudjelovali u ovom istraživanju smatraju da je tjelesna aktivnost važna za njihovo dijete i potiču svoju obitelj na aktivno provođenje slobodnog vremena, razina tjelesne aktivnosti većine djece i roditelja nije na zadovoljavajućoj razini. Potencijalni nedostaci i ograničenja provedenog istraživanja su mali broj ispitanika te korištenje upitnika kao mjernog instrumenta. Istraživanje tog tipa oslanja se na subjektivnu interpretaciju pitanja i subjektivnu procjenu vlastitih navika, tako može doći do precjenjivanja ili pak podcjenjivanja kod ispitanika.

Zaključno, zbog snažnog utjecaja koji imaju na djecu, roditelji trebaju promijeniti svoje navike, pažljivo birati prehranu i biti više tjelesno aktivni, kako bi njihova djeca od najranije dobi imala pozitivan primjer i stjecala dobre navike za život.

LITERATURA

1. Babić, Z. (2018). Tjelesna aktivnost u borbi protiv pretilosti. *Medicus*, 27 (1), 87-94.
2. Bartoš, A. (2015). Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. *Media, culture and public relations*, 6 (1), 68-78.
3. Brazelton, T. B., Sparrow, J. D. (2007). *Hranjenje bebe i djeteta – Brazeltonov pristup*. Buševac: Ostvarenje.
4. Brigić, I. (2008). Igra kao zaboravljena kvaliteta (učimo do djece s teškoćama u razvoju). U: M. Andrijašević (Ur.), *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života: zbornik radova* (str. 33-41). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Brouwer, S. I., Küpers, L. K., Kors, L., Sijtsma, A., Sauer, P. J., Renders, C. M., & Corpeleijn, E. (2018). Parental physical activity is associated with objectively measured physical activity in young children in a sex-specific manner: the GECKO Drenthe cohort. *BMC Public Health*, 18 (1), 1-10.
6. Dowda, M., Pfeiffer, K. A., Brown, W. H., Mitchell, J. A., Byun, W., & Pate, R. R. (2011). Parental and environmental correlates of physical activity of children attending preschool. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 165 (10), 939-944.
7. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
8. Gavin, M. L., Dowshen, S. A., Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi: Praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera*. Zagreb: Mozaik knjiga.
9. Gazec, P., Civka, K. i Friganović, A. (2021). Prehrambene navike predškolske djece. *Croatian Nursing Journal*, 5 (2), 143-156.
10. Herceg, A. (2008). „Fitness za bebe“ kao temelj stvaranja zdravstvenih navika u svrhu poboljšanja kvalitete života budućih generacija. U: M. Andrijašević (Ur.), *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života: zbornik radova* (str. 59-66). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Horvat, V. (2019). Odgovor kineziologije u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju na suvremeni način života. U: V. Babić (Ur.), *Odgovor kineziologije na suvremeni način života – Znanstveno-stručni skup s međunarodnim sudjelovanjem* (str. 31-37). Zadar: Hrvatski kineziološki savez.
12. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (2021). *Gotovo dvije trećine odraslih osoba u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu*. Preuzeto 20.5.2022. s

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/gotovo-dvije-trecine-odraslih-osoba-u-hrvatskoj-ima-prekomjernu-tjelesnu-masu-ili-debljinu/>

13. Jurakić, D., Heimer, S. (2012). *Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
14. Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu: Praktični savjeti za roditelje*. Zagreb: Gopal.
15. Kellow, J. (2007). *Čudotvorna hrana za djecu: 25 super namirnica koje će vašu djecu održati u dobrom zdravlju*. Zagreb: Naklada Ljevak.
16. Kosinac, Z. (2009). Igra u funkciji poticanja uspravnog stava i ravnoteže u djece razvojne dobi. *Život i škola, LV (22)*, 11-22.
17. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
18. Mahmutović, A. (2013). Značaj igre u socijalizaciji djece predškolskog uzrasta. *Metodički obzori, 8(2013)2 (18)*, 21-33.
19. Medanić, D., Pucarin-Cvetković, J. (2012). Pretilost–javnozdravstveni problem i izazov. *Acta medica croatica, 66(5)*, 347-354.
20. Mindell, E. (2001). *Biblija zdravog djetinjstva: Prehrambeni vodič za roditelje*. Zagreb: Mozaik knjiga.
21. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
22. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., & Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Med Jar, 49 (2)*, 85-93.
23. Rajić, V. i Petrović-Sočo, B. (2015). Dječji doživljaj igre u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. *Školski vjesnik, 64 (4)*, 603-620.
24. Rakovac, M. (2019). Tjelesna aktivnost kao lijek. *Medicus, 28 (2 Tjelesna aktivnost)*, 133-134.
25. Rečić, M. (2006a). *Zašto je važna prehrana*. Đakovo: Tempo.
26. Rečić, M. (2006b). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
27. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina, 39(1-2)*, 19
28. Škegro, J. (2019). Odgovor kineziologije na suvremeni način života. U: V. Babić (Ur.), *Odgovor kineziologije na suvremeni način života – Znanstveno-stručni skup s međunarodnim sudjelovanjem* (str. 16-22). Zadar: Hrvatski kineziološki savez.
29. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina, 45 (3-4)*, 97-104.

30. Videmšek, M., Pogelšek, V., Karpljuk, D., Štihec, J., & Zajec, J. (2006). The correlation of sports activity and eating habits in preschool children and their parents. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 36 (3), 65-73.
31. Virgilio, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince: Aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani*. Velika Gorica: Ostvarenje.
32. World Health Organization. (2020). *Physical activity*. Preuzeto 10.2.2022. s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
33. World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. Preuzeto 18.2.2022. s https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1
34. World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Preuzeto 19.4.2022. s <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PRILOZI

Anketni upitnik za roditelje

1. Vaša dob:

2. Vaš spol:

- M
- Ž

3. Vaša stručna sprema:

- NSS
- SSS
- VŠS
- VSS
- doktorat

4. Vaš radni status:

- Zaposlen/na
- Nezaposlen/na
- Ostalo: _____

5. Ukoliko ste zaposleni, koje je Vaše dnevno radno vrijeme u satima?

- Pola radnog vremena (4 sata)
- Puno radno vrijeme (8 sati)
- Ostalo: _____

6. Pazite li na prehranu i jeste li tjelesno aktivni u slobodno vrijeme?

- Da
- Ne
- Ponekad

Sljedeća pitanja usmjerena su na Vaše prehrambene navike i prehrambene navike Vašeg djeteta.

7. Na koji način najčešće pripremate obroke?

- Roštiljanjem
- Kuhanjem
- Prženjem
- Pečenjem

8. Koristite li iste namirnice u vlastitoj prehrani i prehrani svoga djeteta?

- Da
- Ne
- Ostalo: _____

9. Koliko obroka konzumirate u danu?

- Jedan
- Dva do tri
- Četiri do pet
- Šest i više

10. Koliko obroka Vaše dijete konzumira u dana?

- Jedan
- Dva do tri
- Četiri do pet
- Šest i više

11. Što najčešće jedete za doručak?

- Žitarice
- Sendvič
- Voće
- Pekarski proizvod
- Dijete ne doručkuje
- Ostalo: _____

12. Što Vaše dijete najčešće jede za doručak?

- Žitarice
- Sendvič
- Voće
- Pekarski proizvod
- Dijete ne doručkuje
- Ostalo: _____

13. Koliko često konzumirate povrće?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

14. Koliko često Vaše dijete konzumira povrće?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno

- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

15. Koliko često konzumirate voće?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

16. Koliko često Vaše dijete konzumira voće?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

17. Koliko često konzumirate meso?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

18. Koliko često Vaše dijete konzumira meso?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

19. Koliko često konzumirate ribu?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

20. Koliko često Vaše dijete konzumira ribu?

- Nikada
- Svaki dan

- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

21. Koliko često konzumirate brzu hranu?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

22. Koliko često Vaše dijete konzumira brzu hranu?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

23. Koliko često konzumirate slatkiše/grickalice?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

24. Koliko često Vaše dijete konzumira slatkiše/grickalice?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

25. Koliko često konzumira gazirane/zaslađene napitke?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

26. Koliko često Vaše dijete konzumira gazirane/zaslađene napitke?

- Nikada
- Svaki dan
- Jednom tjedno
- 2 do 3 puta tjedno
- 4 do 5 puta tjedno
- Ostalo: _____

Sljedeća pitanja vezana su za Vašu tjelesnu aktivnost i tjelesnu aktivnost Vašeg djeteta.

*Tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete i kretnje u svakodnevnom životu, uključujući posao, transport, kućanske poslove, igru, rekreaciju i sportske aktivnosti.

27. Bavi li se Vaše dijete nekim sportom?

- Da
- Ne

28. Ako da, kojim?

- _____

29. Koliko sati dnevno ste tjelesno aktivni?

- Manje od sat vremena
- 1-3 sata
- 3-6 sati
- 6 sati i više

30. Koliko sati dnevno je Vaše dijete tjelesno aktivno?

- Manje od sat vremena
- 1-3 sata
- 3-6 sati
- 6 sati i više

31. Na koji način je Vaše dijete tjelesno aktivno u slobodno vrijeme?

- Odlazimo na igralište
- Igra se u dvorištu obiteljske kuće
- Boravimo u prirodi
- Pohađa organizirane sportske aktivnosti u nekoj ustanovi

32. Koliko puta tjedno ste uključeni u tjelesne aktivnosti s Vašim djetetom:

- Nikada
- Jednom tjedno
- 2-3 puta tjedno
- Svakodnevno

33. Ukoliko ste manje tjelesno aktivni, što je glavni razlog tome?

- Nedostatak vremena
- Nedostatak motivacije
- Nedostatak financijskih sredstava
- Ostalo: _____

34. Potičete li svoje dijete da bude tjelesno aktivno?

- Da
- Ne

35. Smatrate li važnim da se dijete predškolske dobi bavi tjelesnim aktivnostima?

- Da
- Ne

36. Ukoliko je Vaš odgovor da, navedite razloge zbog kojih smatrate da dijete predškolske dobi treba biti aktivno.

37. Kako najradije provodite godišnji odmor?

- Aktivno
- Pasivno
- Ostalo: _____

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI DIPLOMSKOG RADA

Ja, Nika Bertović, svojim potpisom potvrđujem da sam samostalno napisala diplomski rad pod naslovom *Utjecaj roditeljskog stila života na prehrambene navike i tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi*, a pod stručnim vodstvom mentorice doc.dr.sc. Mateja Kunješić Sušilović, te da sam njegov autor.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima (mrežni izvori, udžbenici, knjige, znanstveni, stručni ili popularni članci) u radu su jasno označeni kao takvi i primjereno navedeni u popisu literature.

Zagreb, rujan 2022.

Nika Bertović