Važnost prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti u rastu i razvoju djece predškolske dobi

Kovač, Laura

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:122:707478

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

University North Digital Repository

Sveučilište
Sjever

Završni rad br. 1573/SS/2022

Važnost prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti u rastu i razvoju djece predškolske dobi

Student:

Laura Kovač 4268/336

Mentor:

Doc.dr.sc. Ivana Živoder

Varaždin, rujan 2022. godine

Sveučilište Sjever

Odjel za sestrinstvo

Završni rad br. 1573/SS/2022

Važnost prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti u rastu i razvoju djece predškolske dobi

Student

Laura Kovač 4268/336

Mentor

doc.dr.sc. Ivana Živoder

Varaždin, rujan 2022.

Sveučilište Sjever
Sveučilišni centar Varaždin
104. brigade 3, HR-42000 Varaždin

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL Odjel za sestrinstvo

STUDIJ preddiplomski stru ni studij Sestrinstva

PRISTUPNIK Laura Kova | MATIČNI BROJ 4266/336

DATUM 16.8.2022. | KOLEGIJ Zdravstvena njega djeteta

NASLOV RADA Važnost prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti u rastu i razvoju djece predškolske dobi

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Importance of dietary habits and physical activity on growth and development in preschool

MENTOR dr.sc. Ivana Živoder | ZVANJE docent

ČLANOVI POVJERENSTVA
1. izv.prof.dr.sc. Natalija Uršulin -Trstenjak., predsjednik
2. doc.dr.sc. Ivana Živoder, mentor
3. Mateja Knžaj, pred., lan
4. dr.sc. Melita Sajko, zamjenski lan
5.

Zadatak završnog rada

BROJ 1573/SS/2022

OPIS

Svakodnevno se susre emo s pojmom i promocijom pravilne prehrane i važnosti tjelesne aktivnosti. Pravilna prehrana, tje esna aktivnost, spavanje, dostatan unos teku ina djeluju zajedni ki te su me usobno povezani i utje u na zdravlje pojedinca. Navike se usvajaju od djetinjstva pod utjecajem roditelja, a kasnije i pod utjecajem okoline, te utje u na kvalitetu života. Djeca predškolske dobi vrlo su aktivna i razvijaju se brzo fizi ki, kognitivno i emocionalno usvajaju i nove vještine. Važno je usvojiti navike pravilnog hranjenja jer su od velike važnosti za optimalan rast i razvoj. Te umanjuju mogu nost razvoja mnogih bolesti vezanih uz nepravilnu prehranu kasnije u adolescentskoj te odrasloj dobi. Svijest o kretanju, odre enom sportu, kvalitetnom snu ne smije izostati, ve postati svakodnevica koja je nau ena vrlo rano, a usa ena za života.
U ovom istraživa kom radu e se opisati: pravilna prehrana, p ramida pravilne prehrane, važnost prehrane u rastu i razvoju djeteta, važnost teku ina, usvajanje tjelesnih aktivnosti i kvaliteta sna te e se prikazati rezultati istraživanja.

ZADATAK URUČEN 19.08.2022. | POTPIS MENTORA

REPUBLIKA HRVATSKA
SVEUČILIŠTE SJEVER

Predgovor

Zahvaljujem mentorici, doc.dr.sc. Ivani Živoder, na vodstvu, izdvojenom vremenu, pomoći i svim stručnim savjetima prilikom izrade završnog preddiplomskog rada.

Također, zahvaljujem svim profesorima te mentorima vježbovne nastave na prenesenom znanju i trudu za vrijeme studiranja te svojim kolegicama koje su bile uz mene tijekom cijelog studiranja.

Na kraju bih zahvalila najbližima, osobito roditeljima Zoranu i Andreji, svim prijateljima posebice Mariju i Josipi, te dečku Stivenu, na potpori tijekom studiranja. Hvala vam!

Sažetak

Pravilna prehrana podrazumijeva unošenje svih neophodnih hranjivih tvari (ugljikohidrati, masti, proteini, vitamini, minerali i voda) potrebnih za rast i razvoj. Prekomjerno, nedovoljno uzimanje ili uzimanje jednolične hrane nosi svoje posljedice. Upravo takav oblik prehrane uzrokovat će promjene/poremećaje u organizmu. Dijete se s odrastanjem počinje samostalno hraniti i sudjelovati u odabiru namirnica i jela. Djeca se "modeliraju" po uzoru na roditelje i njihove prehrambene navike, način života, stavove u vezi prehrane, te zadovoljstvo ili nezadovoljstvo vlastitog izgleda tijela. Ukupni preporučeni energijski unos za djecu od 4 do 6 godina iznosi 1600 kcal/dan. U piramidi pravilne prehrane svrstano je šest glavnih skupina namirnica koje su podijeljene na četiri razine. Viša razina piramide manje je površine, stoga namirnice treba uzimati u manjim količinama, a spuštanjem prema nižim razinama je obratno. Od rođenja do 6. godine života traje razdoblje ubrzanog rasta, prilikom čega dolazi do usavršavanja građe i funkcije pojedinih organa. Tjelesna aktivnost zadovoljava osnovne potrebe djeteta za igrom, rastom i razvojem, otkrivanju urođenih potencijala. Predškolska djeca trebala bi svaki dan 30-60 minuta utrošiti na svrhovitu igru, a sat vremena izdvojiti za slobodnu igru.

Tijekom izrade ovog rada provedeno je istraživanje s ciljem uvida u prehrambene navike, tjelesnu aktivnost i spavanje u djece predškolske dobi. Rezultati prikazuju da najveći broj sudionika, 50 (56.8%), kroz dan najviše konzumira vodu, koja je i najčešće omiljeno piće sudionika, njih 32 (36.6%). 28 (31.3%) sudionika omiljena vrsta hrane jesu voće i povrće te 53 (60%) sudionika jede 5 obroka dnevno što je preporuka stručnjaka. Svakodnevno u jelovniku 34 (38.6%) sudionika konzumira slatkiše, ali 79 (89.7%) sudionika smatra da nije zdravo jesti puno slatkiša. 27 (30.7%) sudionika konzumira brzu hranu jednom u tjednu. 15 (46.8%) vrijeme provodi igrajući se na svježem zraku, te 12 (37.5%) sudionika utroši više od tri sata na vanjsku aktivnost. Ukupno 32 (50%) sudionika bavi se određenom vrstom sporta, najčešći izbor je nogomet kojim se bavi 7 (43.8%) sudionika.

Ključne riječi: predškolska dob, pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, sport, spavanje, savjeti

Abstract

Proper nutrition means getting all the essential nutrients (carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals and water) that are necessary for growth and development. Excessive, insufficient or monotonous food intake has consequences. This type of diet will cause changes/disorders in the body. As the child grows, he/she begins to feed him/herself and participate in food and meal choices. Children are "modelled" after their parents and their eating habits, lifestyle, attitudes towards nutrition and satisfaction or dissatisfaction with their own physical appearance. The total recommended energy intake for children aged 4 to 6 years is 1600 kcal/day. There are six main food groups in the food pyramid, which are divided into four levels. The higher levels of the pyramid have a smaller surface area, so food should be taken in smaller amounts, and the opposite is true as you descend to the lower levels. From birth to age 6, there is a period of accelerated growth during which the structure and function of the various organs are perfected. Movement activity fulfills the child's basic needs for play, growth and development, and the discovery of innate potential. Preschool children should devote 30-60 minutes each day to purposeful play, setting aside an hour for free play.

In preparation for this paper, research was conducted to gain insight into the eating habits, physical activity and sleep patterns of preschool children. The results show that the highest number of respondents, 50 (56.8%), consume water during the day, which is also the most popular drink of the respondents, 32 (36.6%). Fruits and vegetables are the favorite type of food of 28 (31.3%) respondents and 53 (60%) respondents eat 5 meals a day, which is the recommendation of experts. 34 (38.6%) respondents consume sweets daily, but 79 (89.7%) respondents believe that eating a lot of sweets is not healthy. 27 (30.7%) respondents consume fast food once a week. 15 (46.8%) respondents spend time playing outdoors and 12 (37.5%) respondents spend more than three hours on outdoor activities. A total of 32 (50%) respondents play some kind of sport, with football being the most common choice, played by 7 (43.8%) respondents.

Keywords: advice, preschool age, proper nutrition, physical activity, sports, sleep

Sadržaj

1. Uvod 9

2. Utjecaj pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti i spavanja na zdravlje predškolske djece 3

2.1 Važnost pravilne prehrane 3

2.1.1. Hranjive tvari 4

2.2. Važnost pravilne prehrane djece predškolske dobi 4

2.1.1. Savjeti za poticanje pravilnih prehrambenih navika djece 5

2.3 Piramida pravilne prehrane 5

2.4. Osobitosti osnovnih skupina namirnica piramide pravilne prehrane 7

2.4.1. Žitarice 7

2.4.2. Voće i povrće 7

2.4.3. Mlijeko i mliječni proizvodi 8

2.4.4. Meso, riba jaja, orašasti plodovi 8

2.4.5. Masnoće, šećer, sol, alkoholna pića i slatkiši 9

2.5 Tekućine u prehrani 10

2.6. Tjelesna aktivnost i sport 11

2.7. Spavanje 11

3.Uloga medicinske sestre u predškolskoj dobi 12

4. Istraživanje 13

4.1. Cilj rada 13

4.2. Istraživačka pitanja 13

4.3. Sudionici i metodologija 13

4.4. Rezultati istraživanja 14

5. Rasprava 25

6. Zaključak 28

7. Literatura 29

8. Popis slika i grafikona 31

Anketni upitnik 32

1. Uvod

Umjerenost, raznolikost i ravnoteža osnove su pravilne prehrane. Raznolikom prehranom našem organizmu osiguravamo sve tvari koje su potrebne za normalno funkcioniranje istog. Drugim riječima, hrana koju unosimo uvelike utječe na naše zdravlje. Raznolik i umjeren unos hrane ima ulogu u kvaliteti čovjekova života, kad govorimo o prevenciji, liječenju i ozdravljenju. Hranom zadovoljavamo energetske potrebe našeg organizma. Hrana, odnosno odabir prehrane ovisi o spolu, dobi, tjelesnoj aktivnosti i zdravstvenom stanju pojedinca. Hranjive tvari definiramo kao tvari koje naše tijelo koristi za funkcioniranje i održavanje zdravlja. One su potrebne za energiju, a osim toga djeluju na obnovu tjelesnih stanica, imaju ulogu u otpornosti na određenu bolest, te uvelike utječu na rast i razvoj. Unos hranjivih tvari također možemo razlikovati kada je u pitanju bolest, gdje neke hranjive tvari treba unijeti u većim količinama kako bi se postigla homeostaza. Nutrijenti se dijele na makronutrijente i mikronutrijente. Ugljikohidrate, proteine, masti i vodu svrstavamo u skupinu makronutrijenata, dok skupinu mikronutrijenata čine vitamini, minerali, te razne aktivne tvari kao što su fitonutrijenti. Kao pomoć u odabiru hrane, te pomoć u ravnoteži, raznolikosti i umjerenosti pomaže nam piramida pravilne prehrane. U piramidi pravilne prehrane obuhvaćeno je 6 skupina namirnica, a one su podijeljene u 4 razine. To su: žitarice, zatim voće i povrće, potom meso, perad, riba i jaja, mahunarke i orašasti plodovi, slijede mlijeko i mliječni proizvodi, i na kraju šećeri, gledajući od baze ka vrhu piramide. Drugim riječima, piramida prikazuje određenu vrstu namirnice i potreban unos iste. Naglasak u ovom istraživačkom radu je na djeci predškolske dobi i njihovim prehrambenim navikama koje počinju stjecati utjecajem okoline, a najvažniji uzor su roditelji. Kod djece je pravilna prehrana temelj za pravilan rast i razvoj. Bitno je da djeca budu što ranije upoznata s načinom pravilne prehrane, jer se na taj način mogu prevenirati razna oboljenja u adolescentskoj, a kasnije i u odrasloj dobi. Kod tekućina bitno je spomenuti vodu koja predvodi u regulaciji tjelesne temperature, probavi i apsorpciji hranjivih tvari, a također pomaže u transportu hranjivih tvari i kisika u cijelom tijelu, te kod eliminacije otpadnih i štetnih tvari iz organizma. Vodu u organizam unosimo u različitim oblicima i načinima: hranom, drugim napitcima na primjer sokovima, mlijekom, čajevima.. Od velikog je značaja metabolička voda koja nastaje razgradnjom hrane iz lipida, ugljikohidrata i proteina. Unos

vode jednak je unosu energetskih potreba. Veće energetske potrebe zahtijevaju veći unos vode. Na rast i razvoj, funkcioniranje organizma, i na zdravlje pojedinca uvelike utječe i tjelesna aktivnost. Tjelesnom aktivnošću možemo održavati odgovarajuću tjelesnu težinu. Njome sagorijevamo kalorije dobivene probavljenom hranom. Tjelesna aktivnost također sprječava i umanjuje rizik od obolijevanja. Jedna od uloga tjelesne aktivnosti jest i održavanje dobrog mentalnog zdravlja. Potrebno ju je usvojiti od rane dobi i uklopiti je u dnevnu rutinu. Roditelji imaju veliku važnost u odabiru sporta za svoje dijete, na način da pomažu pri odabiru sporta, daju ohrabrenje, podršku za određenu vrstu tjelesne aktivnosti kojom se dijete želi baviti. Djeca tjelesnom aktivnošću savladavaju određene motoričke vještine. Pokazalo se da tjelesna aktivnost može pomoći u boljem spavanju, te da poboljšava koncentraciju. Potreba za spavanjem individualna je za svakog pojedinca. Nije dovoljna samo određena vremenska duljina spavanja, nego i kvaliteta sna. Dovoljno sna pozitivno utječe na raspoloženje, koncentraciju i produktivnost, na pohranu novih informacija.

2. Utjecaj pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti i spavanja na zdravlje predškolske djece

2.1 Važnost pravilne prehrane

"Sve što hranom unosimo u organizam gradi nas i mijenja, a o tome što smo unijeli ovisi naša snaga, naše zdravlje i naš život."

Hipokrat

Prehrana, kao način pripremanja i konzumiranja hrane, te kao osnovna i egzistencijalna potreba ljudi, najčešće se nastavlja na već naslijeđene vrijednosti i običaje [1]. Predstavlja jedan od elemenata kvalitete života na koji utječu društvo, kultura i tradicija. Oduvijek se isticala važnost pojedinih vrsta namirnica koje pogoduju zdravlju organizma. Tek u novije vrijeme pojam prehrane neodvojiv je od pojma zdravlja. Pravilna prehrana stoga je često u suprotnosti s brzom hranom u svim njenim oblicima, što je činjenica koja nesumnjivo vrijedi na globalnom planu [1]. Pravilna prehrana podrazumijeva unošenje svih neophodnih hranjivih tvari (ugljikohidrati, masti, proteini, vitamini, minerali i voda). Unošenje mora biti umjereno količinski, raznoliko, primjereno životnoj dobi, fizičkoj i mentalnoj konstituciji, radnim i intelektualnim naporima, klimi i radnoj okolini u kojoj živimo, zastupljenih i iskorištenih u odgovarajućoj ravnoteži da se održi optimalno zdravlje [2]. Prekomjerno, nedovoljno uzimanje ili uzimanje jednolične hrane nosi svoje posljedice. Upravo takva vrsta prehrane uzrokovati će poremećaje u organizmu. Nastali poremećaji u organizmu uzrok su vrlo teških oboljenja, koji u konačnici mogu i uništiti organizam. Danas, u vremenu sve bržeg i drugačijeg života, lakše prihvaćamo izbor gotove hrane, kupljene na brzinu, ili biramo za obrok nešto ukusno u velikim i poznatim lancima koji nude sve i svašta...[2]. Prednost takve hrane jest visoka energetska vrijednost, dok joj je nedostatak to što je oslabljena ostalim nutrijentima važnim za organizam.

2.1.1. Hranjive tvari

Hranjive tvari u hrani dijele se na esencijalne i neesencijalne. Esencijalne se u organizam moraju unijeti hranom jer se ne mogu u istom sintetizirati, dok neesencijalne organizam može sam sintetizirati. Ukupno je potrebno 40 esencijalnih tvari da se održi zdravlje organizma. Hranjive tvari možemo podijeliti na makronutrijente i mikronutrijente. Razlika između makronutrijenata i mikronutrijenata je u količini unosa koja je potrebna za pravilno funkcioniranje organizma i održavanje zdravlja. Makronutrijenti su potrebni u većim, a mikronutrijenti u manjim količinama. Unosom makronutrijenata te njihovom razgradnjom u organizmu, osiguravamo energiju. U skupinu makronutrijenata pripadaju ugljikohidrati, prehrambena vlakna, masti, masne kiseline, kolesterol, bjelančevine i aminokiseline [3]. U mikronutrijente pak spadaju elementi, vitamini topljivi u vodi ili mastima, i elektroliti poput natrija, kalija, magnezija, kalcija. Bitno je da elementi poput cinka, selenija, bakra i sličnih elemenata bude što manje, točnije u „tragovima“. Iako su potrebni u malim količinama, unos mikronutrijenata ima raznolike uloge. Važni su za rast organizma, služe za funkcioniranje imunološkog sustava, razvoj mozga, a određeni mikronutrijenti važni su i u prevenciji te borbi protiv bolesti.

2.2. Važnost pravilne prehrane djece predškolske dobi

Predškolsko razdoblje traje od 3 do 6.,7. godine života, te je obilježeno intenzivnim rastom i razvojem djeteta. Motorički razvoj u dobi malog djeteta ne dopušta da se ono samo hrani, stoga obroci moraju biti prilagođeni, jer je ukus varijabilan s odrastanjem. Dijete se s odrastanjem počinje samostalno hraniti i sudjelovati u odabiru namirnica i jela. Uz neadekvatnu prehranu i nedovoljno tjelesne aktivnosti vežu se mnogi uzroci morbiditeta i mortaliteta. Da bi djeca konzumirala uravnoteženu prehranu roditelji moraju poznavati osnovne skupine hrane i preporučen broj porcija koje dijete mora svakodnevno pojesti [4]. Velik udio energije u toj dobi dijete troši na tjelesnu aktivnost jer počinje otkrivati svijet oko sebe. Prehrana bi se trebala sastojati od 5 obroka dnevno, podijeljena na 3 glavna obroka i 2 međuobroka. Svakodnevno bi trebalo jesti namirnice iz osnovnih skupina hrane. Raznolika je prehrana najbolja obrana od prevelikog unosa ili pomanjkanja bilo koje hranjive tvari [4]. Djeca se “modeliraju“ po uzoru na roditelje i njihove prehrambene navike, način života, stavove u vezi prehrane, te zadovoljstvu ili nezadovoljstvu vlastitog izgleda tijela. Ukupni preporučeni energijski unos za djecu od 4 do 6 godina iznosi 1600 kcal/dan [5]. Cilj je smanjiti prekomjerni energijski unos. Djetetov rast i razvoj iziskuje veću potrebu za hranom. Istraživanja stručnjaka prikazuju smjernice o količini i vrsti hrane koju treba konzumirati svakodnevno u prehrani. Vitamini, minerali i djetetov metabolizam najbolje „rade“

kada su nutricionistički međusobno usklađeni [4]. Rezultati pokazuju da djeca od druge do treće godine života, na dnevnoj bazi moraju konzumirati: 1 porciju voća, 2½ porcije povrća, 4 porcije žitarica, 1 porcija mesa/peradi, 1½ porcije mliječnih proizvoda. Djeca od četvrte do osme godine života: 1½ porcije voća, 4½ porcije povrća, 4 porcije žitarica, 1 ½ porcije mesa/peradi, 1½ do 2 porcije mliječnih proizvoda [6]. Neke namirnice u prehrani djece nisu od velike važnosti, a nazivaju se „diskrecijska hrana“. Diskrecijska hrana jest vrsta hrane koja je bogata kilodžulima, zasićenim mastima, dodanim šećerima ili pak dodanom soli. Poželjno je da se ograniči konzumacija takve hrane u najvećoj mogućoj mjeri. Neki primjeri takvih namirnica su: mesne prerađevine i kobasice, mesne pite i druga peciva, hamburgeri, pizza, vrući čips i pržena hrana, potom slatki keksi, torte i slastice i slično. Pravilna prehrana ključna je za očuvanje dobroga zdravlja odraslih osoba te čini osnovu pravilnog rasta i razvoja djece i adolescenata [7].

2.1.1. Savjeti za poticanje pravilnih prehrambenih navika djece

Vrijeme obroka treba biti vrijeme za obitelj. Stručnjaci predlažu mnoge načine pomoću kojih bi roditelji mogli zainteresirati djecu za stvaranjem pravilnih prehrambenih navika. Jedna metoda jest da se hrana učini zabavnom, na primjer rezanjem voća, povrća u raznorazne oblike, primjerice u obliku srca. Drugi savjet koji nude stručnjaci jest da se isprobava nova hrana, da se djeci pokaže odakle potječe hrana, na koji način se vrši transport hrane…. Još jedan od savjeta je zajedničko kuhanje i isprobavanje novih recepta, a uz sve to, ne treba izostaviti higijenske navike poput pranja ruku prije i poslije jela. Nadalje, treba ustrajati s raznovrsnom hranom unatoč djetetovom odbijanju. Ne preporuča se jesti stojeći i na brzinu te u vožnji automobilom. Obroci se ne smiju preskočiti te grickanje hrane cijeli dan ne zamjenjuje jedan kvalitetan obrok. Zdravoj djeci predškolske dobi nije potrebno, uz pravilnu prehranu, dodavati nikakve dodatke prehrani [5]. Djeca osjećaju kad su gladna ili sita te pomoću toga reguliraju unos hrane i manji je rizik od pretilosti ili neuhranjenosti.

2.3 Piramida pravilne prehrane

U svrhu približavanja i boljeg predočavanja smjernica široj javnosti, 1992. godine američko Ministarstvo poljoprivrede konstruiralo je prvu piramidu pravilne prehrane, koja služi kao svojevrstan vodič pravilne prehrane. Tijekom godina, “originalna” piramida se mijenjala pod utjecajem razvoja znanosti i medicine. U piramidi pravilne prehrane svrstano je šest glavnih skupina namirnica koje su podijeljene na četiri razine (Slika 2.3.1). Viša razina piramide ima

manju površinu, pa bi se namirnice prikazane u njima trebale uzimati u manjim količinama, a spuštanjem prema nižim razinama je obratno [8]. Bazu piramide čine namirnice koje imaju manji udio zasićenih masti i rafiniranog šećera, te namirnice koje su bogate vrijednim nutrijentima. Vrh piramide sadržava masnoće, šećer, sol, alkoholna pića i slatkiše. Te namirnice su bogate kalorijama, ali ne sadrže ili u vrlo malim količinama sadrže vitamine i minerale [8]. 2005. godine američko Ministarstvo poljoprivrede konstruiralo je „MyPyramid“ koja uz pravilnu prehranu sadrži i tjelesnu aktivnost da se istakne pravilan način življenja.



Slika 2.3.1 Prikaz piramide pravilne prehrane

Izvor: https://petica.hr/piramida-pravilne-prehrane/



Slika 2.3.2 Prikaz „MyPyramid“

Izvor: https://www.brainkart.com/article/MyPyramid_32677/

2.4. Osobitosti osnovnih skupina namirnica piramide pravilne prehrane

2.4.1. Žitarice

Žitarice predstavljaju izvor vlakana, proteina, minerala i vitamina, a smještene su na bazi piramide. Žitarice, to jest pšenica, riža, zob, kukuruz, raž, ječam, proso, heljda, kvinoja, amarant, te proizvodi od žitarica, točnije kruh, tjestenina, pahuljice za doručak temelj su pravilne prehrane [7]. Skupinu žitarica možemo podijeliti na cjelovite žitarice i njihove proizvode te rafinirane žitarice i njihove proizvode. Nutritivni sastav cjelovitih žitarica karakterizira visok udio ugljikohidrata (60-70%) i škroba. Višak ugljikohidrata se pohranjuje u obliku glikogena u jetri i mišićima, a preostali dio nakon popunjenja tih rezervi pretvara se u mast i kao energetska rezerva deponira u masno tkivo [8]. Cjelovite žitarice su izvanredan izvor prehrambenih vlakana, onih topljivih i netopljivih. Prosječan iznos proteina u žitaricama iznosi 6-12%. Masti su u žitaricama prisutne u malim količinama, prosječno 2-4%, uz izuzetak zobi koja sadržava oko 7% masti, no profil masnih kiselina vrlo je povoljan [7]. Postoji mnogo varijanti žitarica koje se mogu unijeti u svaki obrok djeteta: zapečeni grah na tostu ili maslac od kikirikija na muffinu, mala zdjelica žitarica za doručak s mlijekom, bilo koji nadjev u sendviču ili zamotku, uključujući 1/2 šalice riže, tjestenine ili rezanaca uz večeru [9]. Preporuka stručnjaka za unos žitarica u djece je 6-11 porcija na dan.

2.4.2. Voće i povrće

Voće i povrće nalaze se na drugoj razini piramide pravilne prehrane. Puna vrijednost ovih namirnica dobiva se sezonskim biranjem, te traženjem različitih boja. Tamno zeleno, žuto, narančasto, crveno povrće (špinat, kelj, brokula, paprika, rajčica, radić, cikla), te voće (jagode, citrusno voće, kivi, dinja) preporučuju se konzumirati najmanje pet puta dnevno [8]. Voće može biti svježe, konzervirano, smrznuto, sušeno, cijelo, narezano ili u obliku pirea, a na isti način i povrće. Povrće se može konzumirati i kuhano i sirovo. Većina voća i povrća (izuzev maslina i avokada) imaju nisku kalorijsku vrijednost te nizak udio masti i proteina [7]. Ova skupina namirnica bogat je izvor brojnih nutrijenata, poput ugljikohidrata, kalija, vitamina C, folne kiseline, prehrambenih vlakana, vitamina K, A i E. Preporuka je da se dnevno uzme 5 obroka voća i povrća. Jedan obrok podrazumijeva jednu čašu iscijeđenog narančinog soka ili jedan komad svježeg voća ili jednu zdjelicu salate [8]. Savjet stručnjaka za količinski potreban unos voća i povrća u prehrani djece je 3-5 porcija na dan. Djeca od 2. do 3. godine trebala bi jesti 1 porciju voća dnevno. Jedna porcija voća je ekvivalentna jednoj srednjoj jabuci, banani, naranči ili kruški, dvjema malim marelice, kiviju, šljivama ili šalici voća narezanog na kockice. U dobi od 4 godine

djeca trebaju jesti 4½ porcije dnevno. Od 4. do 8. godine trebaju 1½ porcije dnevno, a zatim 5 porcija od 9. godine pa nadalje [9].

2.4.3. Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko je najvažniji izvor kalcija u prehrani, iako se kalcij može unijeti u organizam i u drugim oblicima hrane. Mlijeko sadržava otprilike 4,9% ugljikohidrata, uglavnom laktoze [7]. Izvor je i drugih važnih nutrijenata poput vitamina A, D, E i K, B-12 skupine, cinka, magnezija, kalija, selena, fosfora i proteina važnih za metabolizam kostiju. Proteini mlijeka su visoko kvalitetni i osiguravaju sve esencijalne aminokiseline, a čine oko 3,3% sadržaja mlijeka [7]. Obrano mlijeko sadrži 1-2% mliječne masti i obogaćeno je vitaminom A, koji je dodan naknadno jer je ranije uklonjen s masnoćom. Znanstvene studije pokazale su da osobe s višim unosom kalcija, čiji je najčešći prehrambeni izvor mlijeko, imaju manju incidenciju fraktura i općenito bolje zdravlje kostiju [7]. Mlijeko od orašastih plodova ili zobi može sadržavati kalcij, ali nije bogato proteinima i nema dostatnu količinu vitamina B12. Preporuka stručnjaka je da se kod izbora mlijeka, sireva i ostalih mliječnih proizvoda odabiru oni koji sadrže manji postotak masti. Nutrijenti koji su topljivi u mastima poput proteina, nekih minerala, masnoće, vitamina, a koji se izvorno nalaze u mlijeku koncentrirani su i u siru. S time da sir nasuprot tomu, sadrži manje komponenata koje su topljive u vodi, na primjer laktoza. Najzastupljeniji vitamini koji se nalaze u siru jesu vitamin A i vitamin D. U manjoj mjeri sir sadrži i visokokvalitetne proteine te sve esencijalne aminokiseline. Većina ugljikohidrata uklonjena je procesom proizvodnje sira, ili je tijekom procesa starenja konvertirana u mliječnu kiselinu. Iako u nešto drugačijim omjerima, jogurt otprilike sadržava iste nutrijente koji su sadržani u mlijeku [7]. Konzumiranje jogurta preporučuje se djeci koja teško probavljaju mlijeko. Bakterije iz rodova Lactobacillus i Bifidobacterium nazivaju se prijateljskim bakterijama, a rabe se u proizvodnji jogurta. Naseljavaju se u debelom crijevu i njihova funkcija najviše doprinosi pri završnoj fazi probave. Stručnjaci savjetuju 2-3 porcije mliječnih obroka u prehrani djeteta. Djeci starijoj od 2 godine preporučuju se mliječni proizvodi smanjene masnoće [9]. Primjerice 100g badema s kožicom, 100 g čvrstog tofua, 60g sardina, ½ šalice konzerviranog ružičastog lososa s kostima mogu poslužiti kao zamjena za mlijeko jer sadrže standardne količine kalcija.

2.4.4. Meso, riba jaja, orašasti plodovi

Pri izboru mesa prednost treba dati ribi, piletini, puretini, mesu kunića, ispred svinjetine i govedine [8]. Sa nutricionističkog gledišta, mesu na značaj daje sadržaj visokovrijednih proteina koji sadržavaju sve esencijalne aminokiseline. U mesu su zastupljeni vitamin B12, željezo, cink i

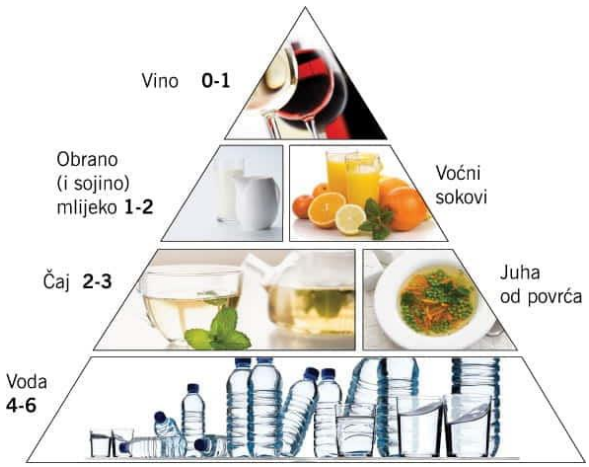
magnezij. Meso, međutim, nema povoljan profil masnih kiselina, te se zbog relativno visokog sadržaja zasićenih masnih kiselina upućuje na njegov ograničen unos [7]. Dnevna potreba mesnih proizvoda u djece je 2-3 porcije. Kod pripreme mesa treba izbjegavati pohanje i prženje, dok je vrlo bitno odvojiti masnoću. Kao zamjena za meso može poslužiti grah, grašak, soja, leća i ostale mahunarke. Iznutrice je preporučljivo konzumirati rjeđe. Ribe su vrlo vrijedna nutritivna namirnica zbog zastupljenosti proteina i vitamina A, vitamina D i vitamina B-skupina. Riba je važan prehrambeni izvor minerala, posebice joda, hemskog željeza, cinka i selena, štoviše riba i plodovi mora su najbolji izvor joda u prehrani čovjeka [7]. Proteini ribe su kompletni, odnosno, osiguravaju sve esencijalne aminokiseline, a njihov postotak varira između 17 i 25% [7]. Također, dokazano je da su esencijalne masne kiseline nužne za normalan razvoj mozga i mrežnice. Jaja mogu biti alternativna zamjena za meso jer sadrže istu količinu proteina kao meso i morski plodovi. Jedno jaje osigurava između 4,5-6 g proteina, a polovica te količine nalazi se u bjelanjku [7]. Kao izvor proteina najviše se ističe bjelanjak koji sadržava sve esencijalne aminokiseline. Jaja su nadalje dobar izvor kolina, luteina, željeza, riboflavina (vitamina B2), folne kiseline, biotina, vitamina B12, vitamina D te vitamina E [7]. Orašasti su plodovi izvanredan izvor višestruko i jednostruko nezasićenih masnih kiselina, vitamina E i selena [7]. Također imaju izuzetnu energetsku vrijednost te dnevna porcija istih osigurava potrebnu količinu E vitamina. Orašasti plodovi izvrstan su međuobrok ili se mogu koristiti u salatama, glavnim jelima ili žitaricama za doručak [9]. Poželjan unos proteina u dobi od 4. do 8. godine je 1 ½ porcija dnevno.

2.4.5. Masnoće, šećer, sol, alkoholna pića i slatkiši

Ove namirnice nalaze se pri samom vrhu piramide i njihov unos treba biti ograničen i u malim količinama. Ove namirnice sadrže dosta kalorija, a ne sadrže ili u vrlo malim količinama sadrže vitamine i minerale [8]. S obzirom na to da masti u organizmu obnašaju funkcije nužne za njegovo pravilno funkcioniranje, one se iz prehrane ne smiju izbaciti [7]. Bilo bi poželjno konzumirati jednom dnevno, a još bolje samo nekoliko puta mjesečno. Djeca koja jedu mnogo „brze hrane“ često doživljavaju promjene osobnosti [4]. Namirnice su vrlo bogate energijom, a istovremeno siromašne nutritivnim vrijednostima. Masti i ulja sadrže jednaku energetsku vrijednost, ali se razlikuju u konzistenciji. Masti su u djetetovoj prehrani važne kao i bjelančevine i ugljikohidrati, ali ne u istoj količini [4]. Sadrže dvostruko više kalorija po gramu od bjelančevina i ugljikohidrata. Životinjska mast je krute konzistencije i sadržava zasićene masne kiseline i kolesterol, a bilja ulja bogatija su nezasićenim masnim kiselinama i ne sadrže kolesterol, ali su prisutni karotenoidi, vitamin E.

2.5 Tekućine u prehrani

U vodi se odvijaju svi metabolički procesi organizma. Voda sudjeluje pri stvaranju sline, u regulaciji tjelesne temperature, važnu ulogu u detoksikaciji organizma, štiti tkivo te pomaže u mnogim kognitivnim funkcijama. Tjelesne potrebe za vodom ovise o nekoliko čimbenika: temperaturi, stupnju aktivnosti, funkcionalnim gubicima, metaboličkim potrebama i dobi [6]. Preporuka za dnevni unos vode je 8 čaša. Potreba za vodom iznosi 1 mL/kcal ili 30 mL/kg tjelesne mase [6]. Voda cirkulira po tijelu u obliku krvi i drugih tjelesnih izlučevina te tkivnih tekućina [5]. Nedovoljan unos tekućine u organizam može izazvati dehidraciju te poteškoće u pamćenju i koncentraciji. Treba imati na umu da se prema piramidi unosa tekućine voda unosi u organizam i u drugim oblicima poput hrane, sokova, čajeva, alkoholom (Slika 2.5.1). Djeca često konzumiraju čaj, a stručnjaci savjetuju da ne bi smjela jer čaj koji stoji 5 minuta ima 46 mg kofeina. Kakao, koji majke često daju djeci pred spavanje misleći da će tako brže zaspati, ima 13 mg tog stimulansa [4]. Djeci koja požele čaj kao alternativa postoje raznovrsni biljni čajevi, a voćni čajevi, osobito metvica, izvrsni su hladni napitci za djecu [4]. Kofein izlaže djetetov endokrini sustav velikom pritisku te oduzima organizmu vitamin B1 (tiamin) i inozitol, djeluje kao diuretik i odvodi iz organizma kalij i cink te sprječava pravilno iskorištavanje kalcija i željeza [4]. Voćni i povrtni sokovi sadrže malo šećera, a obiluju vitaminima, a najbolje ga poslužiti razrijeđenog s vodom. Mlijeko, osobito s malim postotkom masti, izvrsno je u napitcima koji se pripremaju u mikseru s djetetovim omiljenim voćem, malo narančina soka i ledom [4]. Djeci mlađoj od 8 godina preporuča se uzimati 8 čaša mlijeka na dan. Gazirani sokovi i zaslađeni napitci sadrže velike količine šećera štetnog za zube, a vrlo malo hranjivih tvari.



Slika 2.5.1 Prikaz piramide unosa tekućina

Izvor: https://xn--titnjaa-o6a36e.hr/zdrav-zivot/zdravlje/pravilno-uzimanje-tekucine-utjece-na-zdravlje/

2.6. Tjelesna aktivnost i sport

Djeca od najranije dobi pokazuju interes za tjelesnom aktivnošću. U djetetovu razvoju izmjenjuju se faze ubrzanja rasta i usporenja rasta [11]. Od rođenja do 6. godine života traje razdoblje ubrzanog rasta, prilikom čega dolazi do usavršavanja građe i funkcije pojedinih organa. Jedno od najkarakterističnijih svojstava dječjeg organizma je plastičnost, odnosno sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem promjenjivih povoljnih ili nepovoljnih uvjeta [11]. Djeca predškolske dobi brzo se umaraju, pa stalno treba izmjenjivati rad s odmorom, a također treba mijenjati i sadržaje jer se brzo zasite istih pokreta [11]. Tjelesna aktivnost zadovoljava osnovne potrebe djeteta za igrom, rastom i razvojem, otkrivanju urođenih potencijala. Postoje dva oblika bavljenja tjelesnom aktivnošću. Jedan se odnosi na uključivanje djece u razne sportske klubove, rekreativna društva, izviđačke udruge i ostale institucije, dok se drugi odnosi na individualno tjelesno vježbanje [12]. Mnoga djeca oponašanjem aktivnosti koje su vidjela na igralištu, u parku, dječjem vrtiću, školi ili na televiziji pokazuju i izravan interes za sportske aktivnosti [13]. Počeci bavljenja sportom mogu započeti kod kuće, u dječjem vrtiću ili u školi. Za većinu djece, dobro vrijeme za početak određene sportske aktivnosti je šest godina, premda ima programa namijenjenih i mlađoj djeci [14]. Djeca koja se bave sportom općenito su zdrava i u dobroj formi, stoga bi sportaši po savjetu stručnjaka prije važnog sportskog natjecanja trebali pojesti doručak bogat ugljikohidratima. Tjelesno aktivno dijete će imati jače kosti i mišiće, vitkije tijelo, teže će postati pretilo i dobiti dijabetes tipa 2, vjerojatnije imati niži krvni tlak i razinu kolesterola u krvi te imati bolje izglede u životu [14]. Dijete koje je sklono sportu treningom može poboljšati svoju sposobnost stoga će više i brže trčati, skakati, bacati loptu. Najbolji način usavršavanja jest ponavljanje određene vježbe kao što su hvatanje, bacanje lopte, preskakanje užeta. Manja djeca, od prve do pete godine, ne bi trebala mirovati dulje od jednog sata, osim u slučaju spavanja, a djeca do 12 godina svakodnevno bi u igri trebala provoditi najmanje jedan sat [14]. Predškolska djeca trebala bi svaki dan 30-60 minuta utrošiti na svrhovitu igru, a sat vremena izdvojiti za slobodnu igru. Uvrštavanje različitih tjelesnih aktivnosti u tjedan primjerice odlazak prijateljima pješice dobar je način da dijete vodi aktivan i zdrav život [14].

2.7. Spavanje

Spavanje možemo podijeliti u dvije vrste: REM i NREM (ne-REM) spavanje. REM spavanje obilježavaju brzi pokreti očiju te je najsličnije budnom stanju, a NREM spavanje označava smirena moždana aktivnost. Najočitija razlika između spavanja u male djece te odraslih je u broju faza spavanja. Mala djeca sklona su polifaznom spavanju: mnogo kratkih razdoblja

spavanja tijekom dana i noći, prekinutih mnogobrojnim buđenjima[15]. Monofazni obrazac spavanja formira se u kasnom djetinjstvu. Od rođenja i odrastanjem opada ukupna količina spavanja, a omjer između REM i NREM spavanja ne opada na jednako postojan način [15]. Ukupna količina spavanja se smanjuje ka odraslijoj dobi, REM faza opada dok NREM faza spavanja raste. Potrebna količina sna u djece predškolske dobi je 10-12 sati. Prosječan dnevni odmor djeteta do 5 godine iznosi 1-2h. Djeca koja teško zaspu ili se u snu prevrću morala bi jesti mnogo hrane bogate triptofanom. Primjer takve hrane su banane, mlijeko, prirodni sir, pureće meso. Stručnjaci preporučuju vitamin B6 u količini od 50 do 100mg i magnezij u količini od 133 mg, otprilike pola sata prije spavanja.

3.Uloga medicinske sestre u predškolskoj dobi

Medicinska sestra sudjeluje u planiranju i programiranju zdravstvene zaštite djece. Vodi dokumentaciju o rastu i razvoju djece, podnosi izvještaje, predlaže i poduzima različite mjere po načelima jedinstvene sestrinske skrbi. Zadužena je za provođenje zdravstvene njege djeteta, procjenu njegova psihofizičkog razvoja, te kontinuirano praćenje zdravlja djece. Unapređuje kvalitetu življenja osiguravanjem optimalnih uvjeta za boravak djece u vrtiću. Sudjeluje u zbrinjavanju akutnih stanja i bolesti, te predvodi u edukaciji higijensko kulturnih navika djece. Uvelike je važna i njezina uloga u prehrambenim navikama djece, gdje i sama sudjeluje u izradi programa prehrane. Ona prati i unapređuje proces prehrane i njezinu pravilnu pripremu prema prehrambenim standardima djece predškolske dobi [16]. Također, njezina uloga je izraditi program prehrane za djecu s posebnim potrebama. Da bi sve to postigla bitna je i edukacija odgajatelja, te roditelja, a prvenstveno djece o važnosti pravilne prehrane, životnih navika, tjelesnoj aktivnosti, te njihovoj međusobnoj povezanosti.

4. Istraživanje

4.1. Cilj rada

Cilj istraživanja bio je uvid u prehrambene navike djece predškolske dobi i njihov izbor hrane te broj obroka u danu. Također cilj je bio ispitati tjelesnu aktivnost, bavljenje sportom i vrijeme odvojeno za slobodnu aktivnost i spavanje koje zajedno s prehrambenim navikama čini zdrav organizam i upotpunjuje sliku zdravog načina života koji se potiče, uči i usvaja od rane dječje dobi.

4.2. Istraživačka pitanja

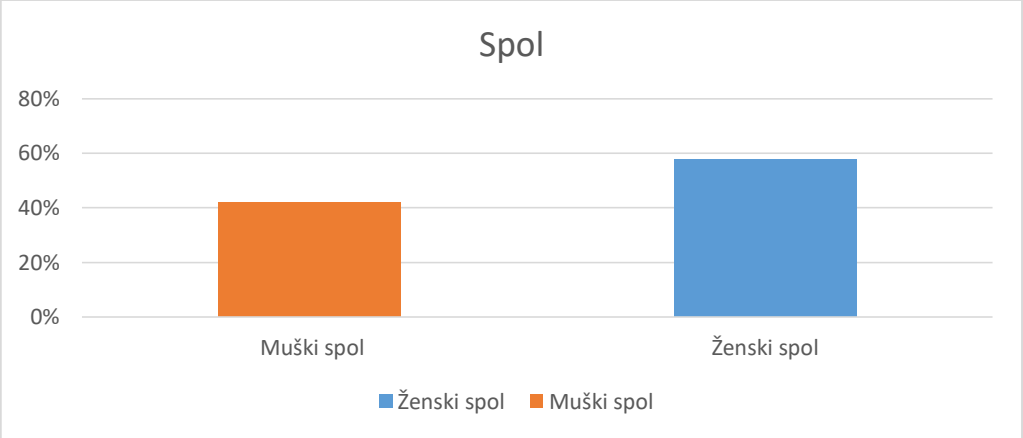
Postoji li razlika između najčešće konzumiranog pića i omiljenog pića sudionika? Kakav je stav sudionika o prekomjernoj konzumaciji slatkiša, te kako on utječe na konzumaciju slatkiša na tjednoj bazi? Postoji li razlika u konzumaciji brze hrane, te tjelesnoj aktivnosti u sudionika?

4.3. Sudionici i metodologija

Istraživanje u svrhu izrade završnog preddiplomskog rada provedeno je u razdoblju od 01. srpnja 2022. godine do 11. srpnja 2022. godine. Anketni upitnik izrađen je u Wordu i Paint-u uz pomoć Google slika, isti je izvorni rad i sastoji se od 19 pitanja. Prvi dio upitnika sastoji se od tri pitanja sociodemografskog tipa o spolu, dobi i mjestu življenja. Drugi dio upitnika odnosi se na prehrambene navike i broj obroka u danu, unos tekućine, hrane i namirnice koje se najčešće konzumiraju, aktivnosti izvan vrtića i bavljenje sportom te vrijeme izdvojeno za tjelesnu aktivnost i spavanje. Na svih devetnaest pitanja bilo je moguće odgovoriti samo jednim odgovorom u obliku kružića ili križića koji se smatrao točnim odgovorom. Od ukupno devetnaest pitanja dva su bila na dopisivanje čiji se odgovor smatrao važećim, a jedno pitanje odnosilo se samo na dio sudionika za koje ono vrijedi, te se također smatrao točnim. Anketni upitnik bio je podijeljen u 5 vrtića, a sudionici su bila djeca predškolske dobi, ukupno njih 88. Odobren je od strane svih voditelja vrtića i roditelja, a sudjelovanje je bilo anonimno i dobrovoljno.

4.4. Rezultati istraživanja

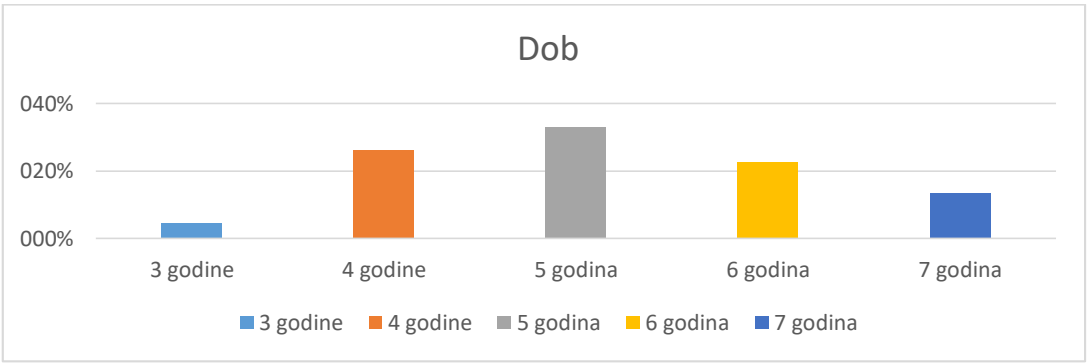
Od ukupno 88 sudionika, njih 51 (58%) pripada ženskom spolu dok preostalih 37 (42%) sudionika pripada muškom spolu. Sudionici prema spolu prikazani su u grafikonu 3.1.1.



Grafikon 3.1.1 Prikaz sudionika prema spolu (N=88)

Izvor: autor L.K.

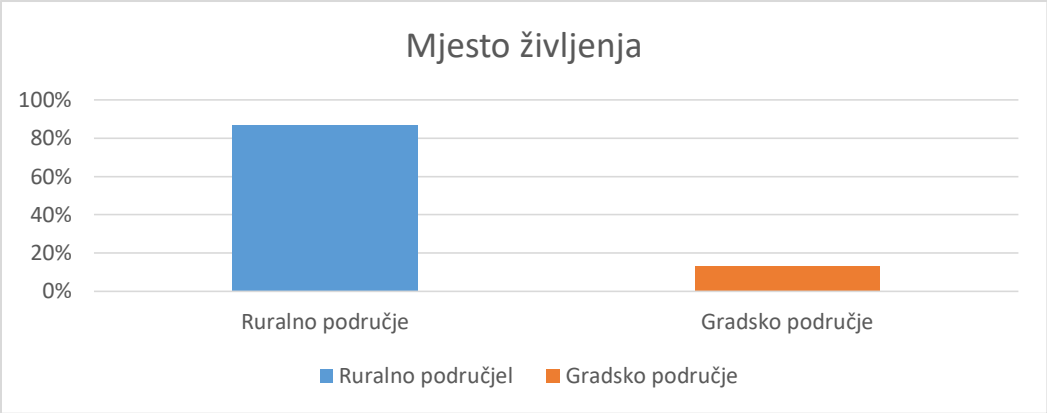
Najmanji broj sudionika, njih 4 (4.5%) je u dobi od 3 godine, a njih 23 (26.1%) u dobi od 4 godine. Najveći broj sudionika, njih 29 (32.9%) je u dobi od 5 godina, dok 6 godina ima ukupno 20 (22.7%) sudionika, a slijede ih 12 najstarijih (13.6%) sudionika od 7 godina. Sudionici prema dobi prikazani su u grafikonu 3.1.2.



Grafikon 3.1.2 Prikaz sudionika prema dobnim skupinama (N=88)

Izvor: autor L.K.

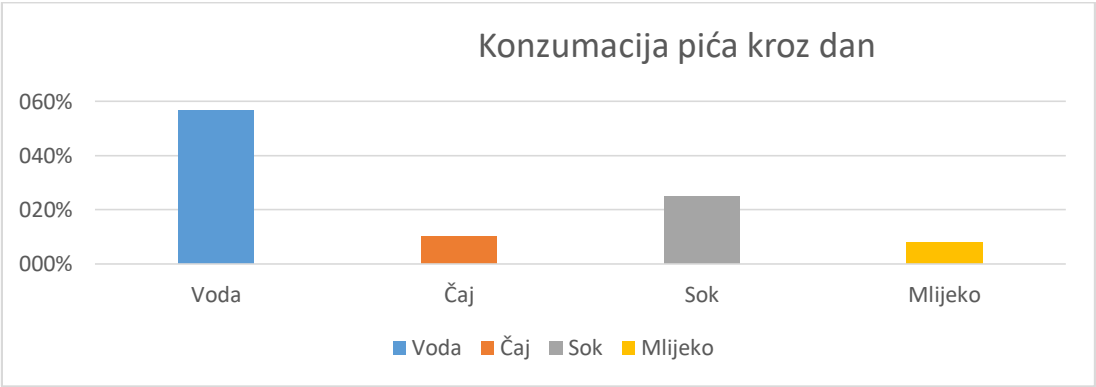
Promatrajući mjesto življenja, najveći broj sudionika, njih 77 (87%) dolazi iz ruralnog područja, a 11 sudionika (13%) dolazi iz gradskog područja. Grafikon 3.1.3 prikazuje raspodjelu sudionika prema mjestu življenja.



Grafikon 3.1.3 Prikaz sudionika prema mjestu stanovanja (N=88)

Izvor: autor L.K.

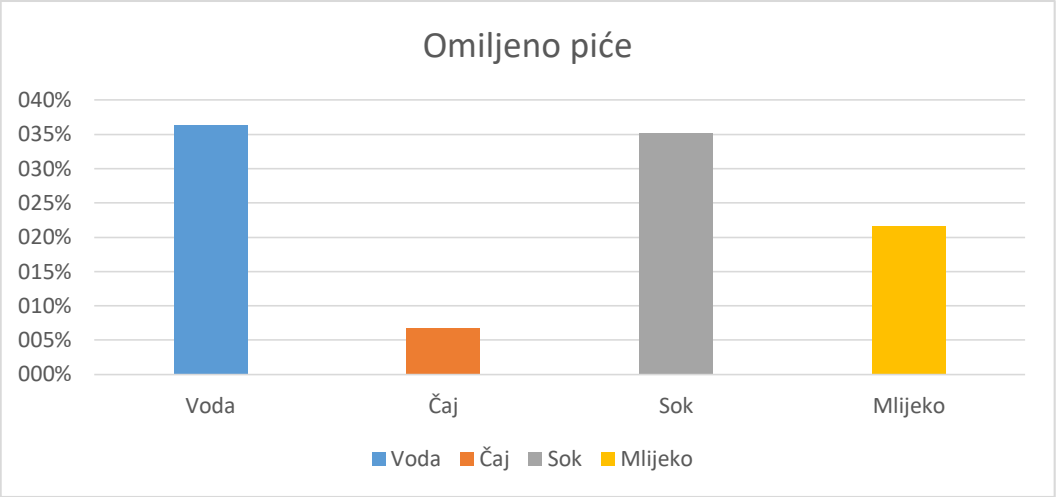
Najveći broj sudionika, 50 (56.8%), kroz dan najviše konzumira vodu, dok najmanje sudionika njih, 7 (7.9%) kroz dan najviše pije mlijeko. Ukupno 9 (10.2%) sudionika najviše kroz dan konzumira čaj, dok 22 (25%) sudionika pije sok. Prikaz konzumacije pića prikazan je u grafikonu 3.1.4.



Grafikon 3.1.4 Prikaz pića kojeg sudionici najviše konzumiraju kroz dan (N=88)

Izvor: autor L.K.

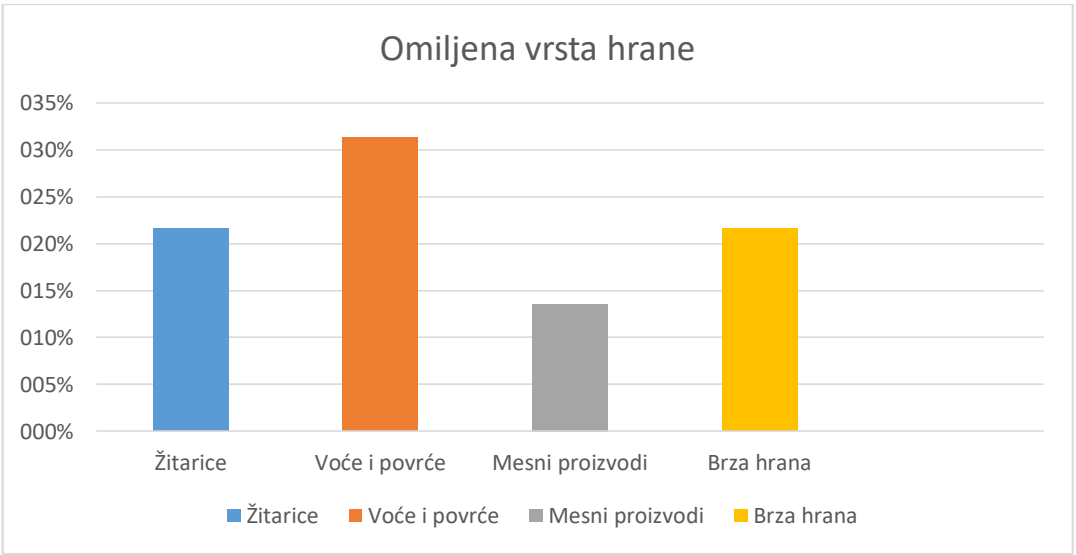
Od ukupno 88 sudionika, najviše njih, 32 (36.6%) navodi kako im je omiljeno piće voda, dok njih 31 (35.2%) više preferira sok kao omiljeno piće. Nakon soka, slijede ih sudionici koji najviše vole konzumirati mlijeko, njih 19 (21.5%), a 6 (6.8%) sudionika voli konzumirati čaj. Prikaz omiljenog pića sudionika prikazan je u grafikonu 3.1.5.



Grafikon 3.1.5 Prikaz omiljenog pića (N=88)

Izvor: autor L.K.

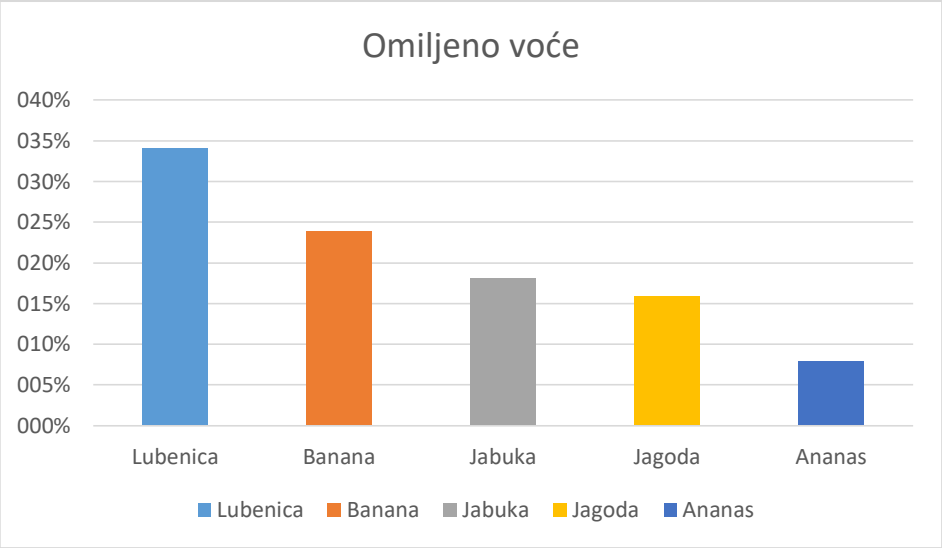
Od ukupno 88 sudionika, njih 19 (21.5%) najviše voli jesti žitarice, a najvećem broj sudionika, 28 (31.3%) omiljena vrsta hrane su voće i povrće. Najmanji broj sudionika, 12 (13.6%) navodi mesne proizvode kao omiljenu vrstu hrane, dok njih 19 (21.5%) najviše voli jesti brzu hranu. Prikaz omiljene vrste hrane sudionika prikazan je u grafikonu 3.1.6.



Grafikon 3.1.6 Prikaz omiljene vrste hrane (N=88)

Izvor: autor L.K.

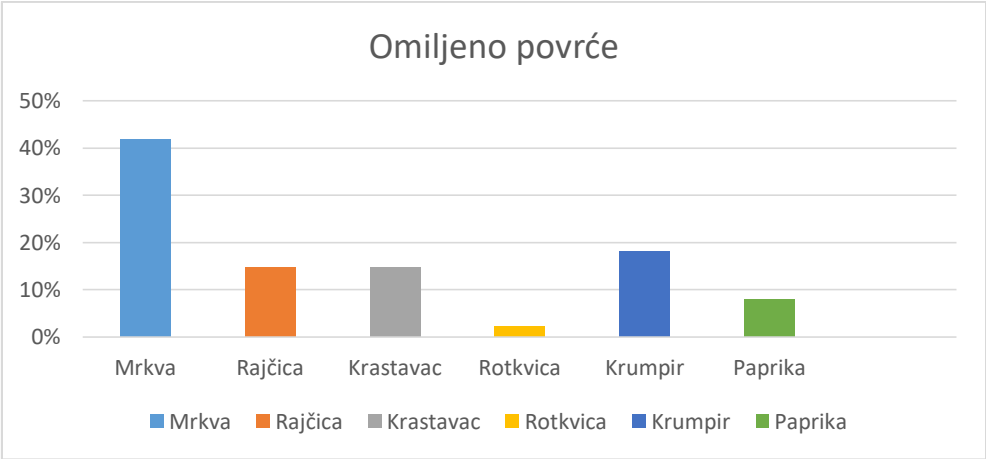
Najviše sudionika, njih 30 (34%) navodi lubenicu kao omiljeno voće, slijede ih sudionici kojima je banana omiljeno voće, njih 21 (23.8%). Ukupno 16 (18.1%) sudionika voli konzumirati jabuku, a njih 26 (15.9%) jagodu. Najmanje sudionika, njih 7 (7.9%) navodi ananas pod omiljeno voće. Grafikon 3.1.7 prikazuje omiljeno voće sudionika.



Grafikon 3.1.7 Prikaz omiljenog voća (N=88)

Izvor: autor L.K.

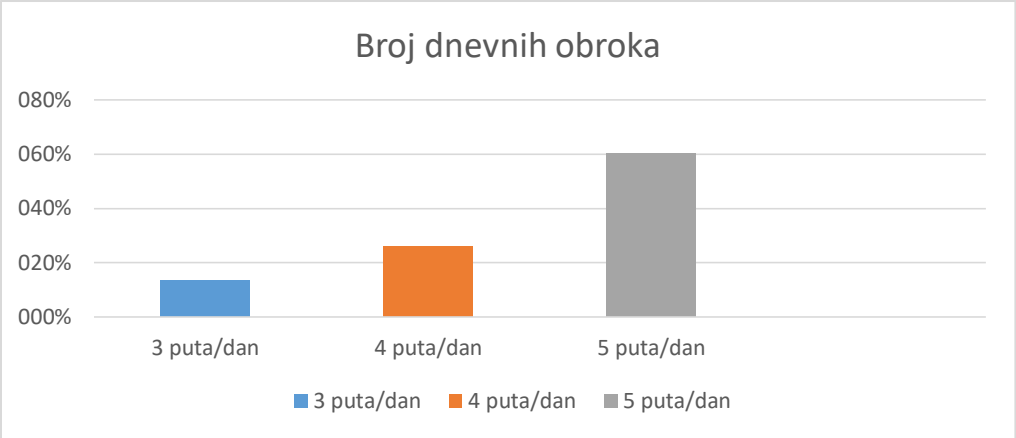
Od ukupno 88 sudionika, najveći broj njih, 37 (42%) kao omiljeno povrće navodi mrkvu dok podjednak broj sudionika njih 13 (14.7%), odnosno 26 (29.4%) smatra rajčicu i krastavac omiljenim povrćem. Ukupno 16 (18.1%) najviše voli krumpir, a najmanji broj sudionika, 7 (7.9%) jede papriku. Prikaz omiljenog povrća je u grafikonu 3.1.8.



Grafikon 3.1.8 Prikaz omiljenog povrća (N=88)

Izvor: autor L.K.

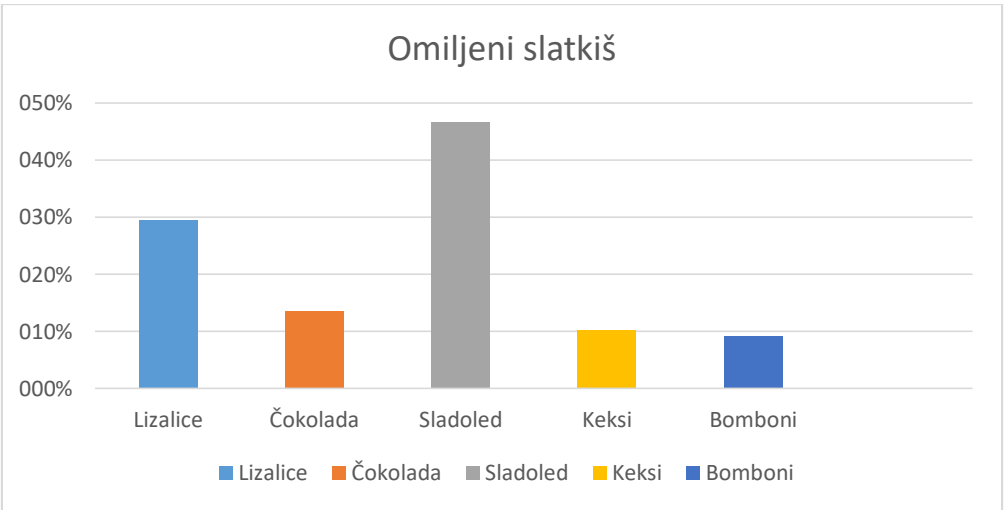
Najveći broj sudionika, njih 53 (60%) jede 5 obroka dnevno, slijede ih 23 (26.1%) sudionika s 4 obroka po danu, dok najmanji broj sudionika, 12 (13.6%) jede 3 puta dnevno. Grafikon 3.1.9 prikazuje broj dnevnih obroka sudionika.



Grafikon 3.1.9 Prikaz broja dnevnih obroka (N=88)

Izvor: autor L.K.

Od ukupno 88 sudionika, njih 18 (29.4%) smatra lizalicu svojim omiljenim slatkišem, a 6 (13.6%) čokoladu. Najveći broj sudionika, 41 (46.5%) navodi sladoled kao omiljeni slatkiš, a keksi su omiljeni 9 (10.2%) sudionika, dok najmanji broj sudionika, njih 8 (9%) smatra bombone omiljenim slatkišem. Omiljeni slatkiš svakog sudionika prikazan je u grafikonu 3.1.10.



Grafikon 3.1.10 Prikaz omiljenog slatkiša (N=88)

Izvor: autor L.K.

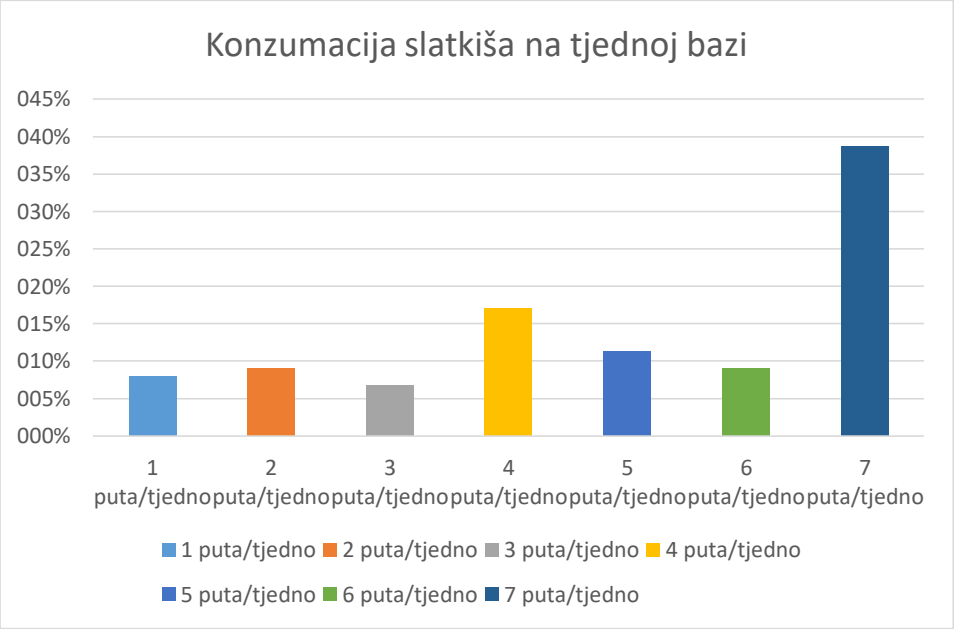
Najveći broj sudionika, 79 (89.7%) na pitanje: „Misliš li da je zdravo jesti puno slatkiša?“ odgovara s „Ne“, dok manji broj njih, 9 (10.2%) sudionika odgovara s „Da“. Prikaz stavova o konzumiranju puno slatkiša prikazan je u grafikonu 3.1.11.



Grafikon 3.1.11 Prikaz mišljenja o utjecaju slatkiša na zdravlje

Izvor: autor L.K.

Najveći broj sudionika, 34 (38.6%) konzumira slatkiše 7 puta tjedno, jednom tjedno konzumira najmanji broj sudionika, njih 7 (7.9%). Ukupno 8 (9%) sudionika jede slatkiše dva puta tjedno, dok isti broj sudionika slatkiše konzumira šest puta tjedno. Nadalje, 10 njih slatkiše konzumira pet puta tjedno, dok četiri puta tjedno slatkiše konzumira njih 15 (17%). U grafikonu 3.1.12 prikazana je tjedna konzumacija slatkiša sudionika.

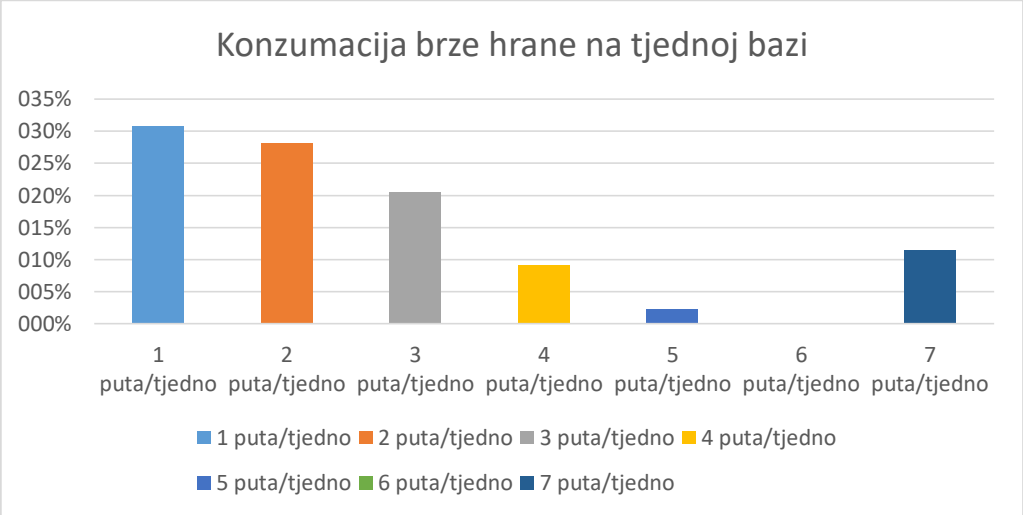


Grafikon 3.1.12 Prikaz konzumacije slatkiša na tjednoj bazi (N=88)

Izvor: autor L.K.

Od ukupno 88 sudionika, nitko (0%) ne konzumira brzu hranu šest puta tjedno, dok 2 (2.3%) njih brzu hranu jede pet puta tjedno. Najveći broj sudionika, 27 (30.7%) konzumira brzu hranu jednom

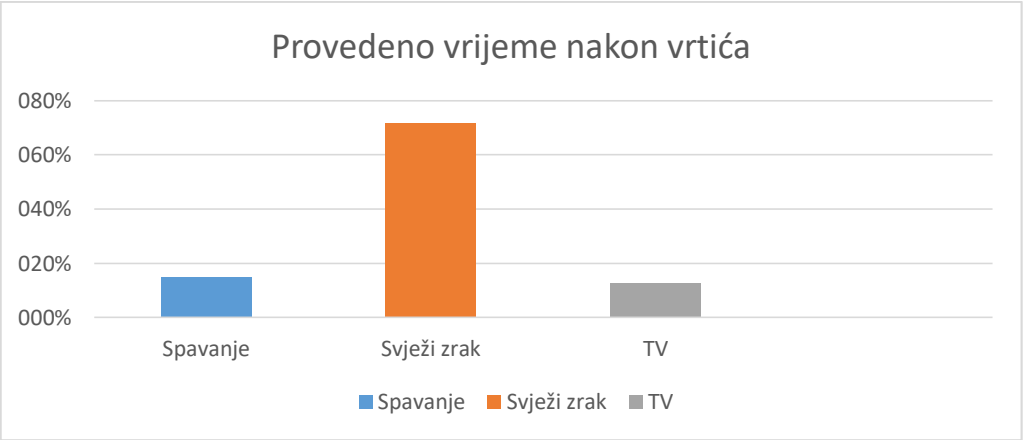
tjedno, a njih 23 (28.1%) dva puta tjedno. Nadalje, 18 (20.4%) brzu hranu jede tri puta tjedno, a četiri puta tjedno njih 8 (9 %) dok 10 (11.4%) sudionika svakodnevno konzumira brzu hranu. Grafikon 3.1.13 prikazuje konzumaciju brze hrane na tjednoj bazi.



Grafikon 3.1.13 Prikaz konzumacije brze hrane na tjednoj bazi (N=88)

Izvor: autor L.K.

Najviše sudionika, 64 (72.7%), nakon vrtića vrijeme provodi na svježem zraku dok najmanji broj sudionika 11 (12.5%) vrijeme provodi gledajući TV. Preostalih 13 (14.7%) spava. Grafikon 3.1.14 prikazuje aktivnosti nakon vrtića.

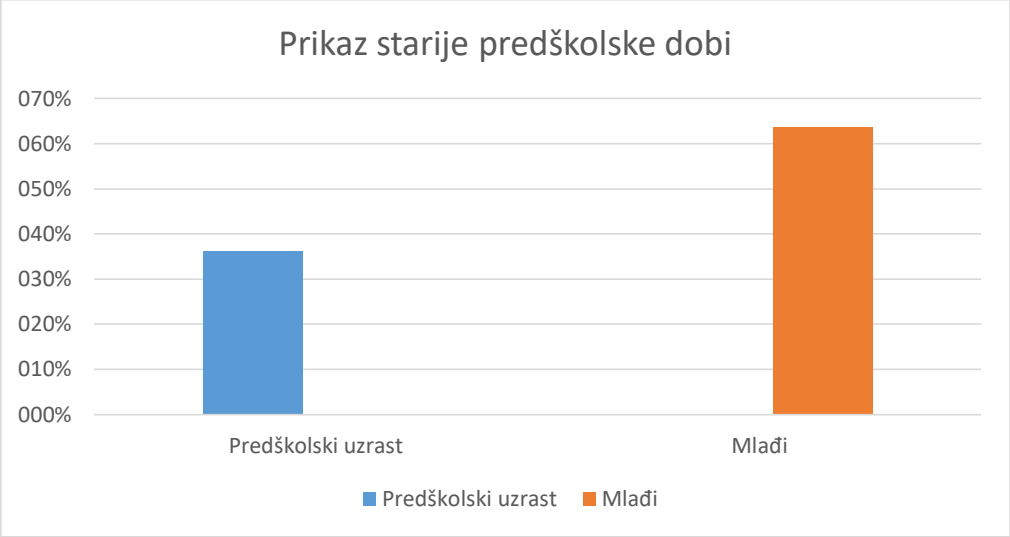


Grafikon 3.1.14 Prikaz provedenog vremena nakon vrtića (N=88)

Izvor: autor L.K.

Dio ankete odnosio se isključivo na djecu starije predškolske dobi.

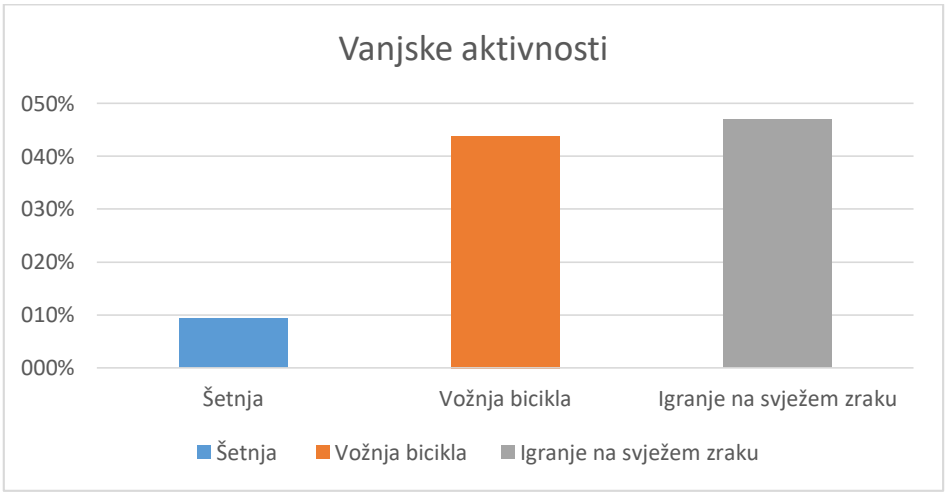
Od ukupno 88 sudionika, njih 32 (36.4%) bilo je starije predškolske dobi. Preostali sudionici, njih 56 (63.64%) ne spadaju u skupinu starijeg predškolskog uzrasta. Grafikon 3.1.15 prikazuje predškolsku dob i sudionici koji su mlađeg predškolskog uzrasta.



Grafikon 3.1.15 Prikaz djece starije predškolske dobi i mlađe dobi (N=88)

Izvor: autor L.K.

Najveći broj sudionika, 15 (46.8%) vrijeme provodi igrajući se na svježem zraku, dok 14 (43.7%) sudionika preferira vožnju biciklom, a preostalih 3 (9.3%) bira šetnju za vanjsku aktivnost. Grafikon 3.1.16 prikazuje aktivnosti sudionika nakon vrtića.

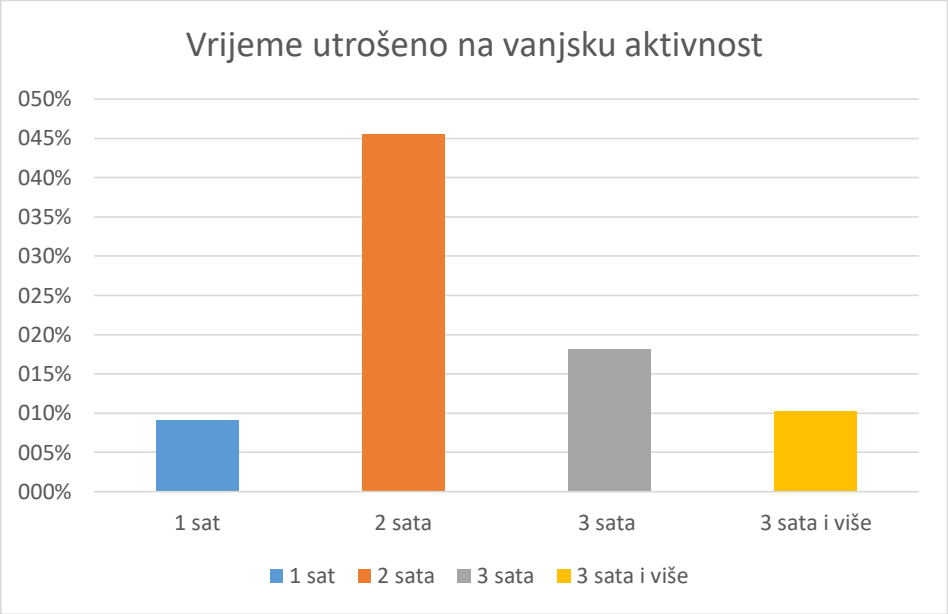


Grafikon 3.1.16 Prikaz najdraže vanjske aktivnosti (N=32)

Izvor: autor L.K.

Od ukupno 32 sudionika starije predškolske dobi, 1 sudionik (3.1%) provodi jedan sat na vanjsku aktivnost nakon vrtića, dok najveći broj sudionika 12 (37.5%) utroši više od tri sata na vanjsku

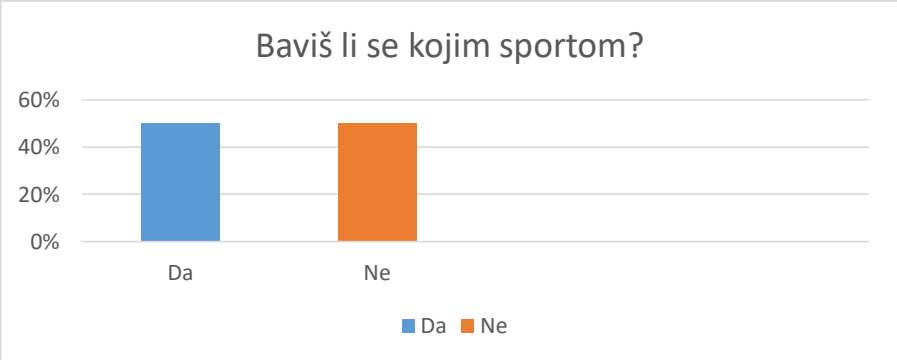
aktivnost. Nadalje, 11 (34.3%) sudionika izdvoji tri sata na vanjsku aktivnost, a 8 (25%) dva sata provodi uz vanjsku aktivnost. Grafikon 3.1.17 prikazuje vrijeme sudionika koje je izdvojeno na određenu vanjsku aktivnost.



Grafikon 3.1.17 Prikaz utrošenog vremena na vanjsku aktivnost (N=32)

Izvor: autor L.K.

Na opisno pitanje „Baviš li se sportom? (Ako da, kojim?)“, od ukupno 32 sudionika, jedna polovica sudionika (50%) se bavi određenom vrstom sporta, a druga polovica (50%) sudionika ne bavi se nikakvim sportom. Grafikon 3.1.18 prikazuje sudionike koji se bave sportom, odnosno ne bave istim.

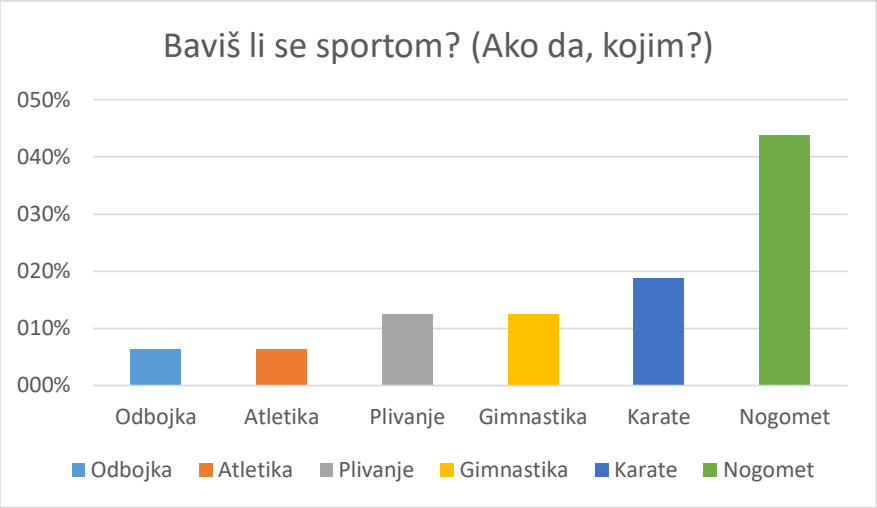


Grafikon 3.1.18 Prikaz bavljenja sportom (N=32)

Izvor: autor L.K.

16 sudionika koji se bave sportom izdvojili su vrstu sporta kojom se bave. 1 (6.2%) sudionik naveo je odbojku, a 1 (6.2%) sudionik izdvojio je atletiku. Plivanjem se bavi 2 (12,5%), a isto tako 2 (12.5%) sudionika bavi se gimnastikom. Najveći broj sudionika 7 (43.8%) trenira nogomet, dok

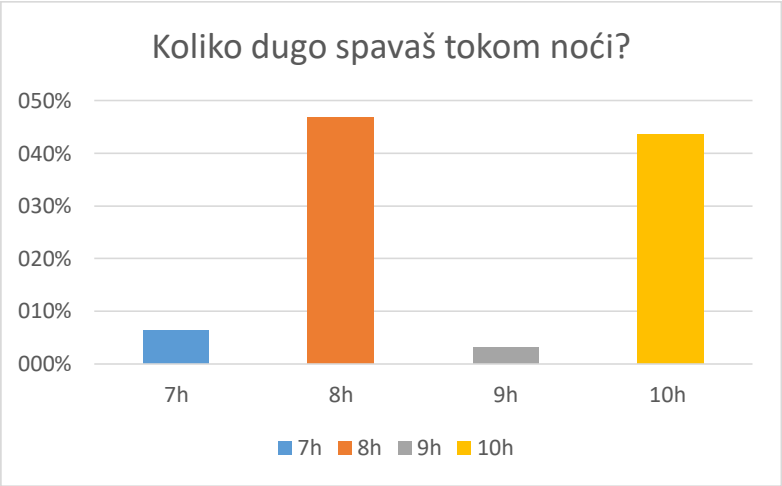
se karateom bavi 3 (18.8%) sudionika. Grafikon 3.1.19 prikazuje najčešću vrstu sporta kojom se bave sudionici.



Grafikon 3.1.19 Prikaz vrste sporta (N=16)

Izvor: autor L.K.

Iduće pitanje namijenjeno djeci predškolskog uzrasta bilo je „ Koliko dugo spavaš tokom noći?“. 2 (6.3%) sudionika tokom noći spava 7h. 1 (3.1%) sudionik tokom noći spava 9h. Najviše sudionika njih 15 (46.8%) spava 8h tokom noći, a 14 (43.8%) sudionika spava 10h. Vrijeme spavanja tokom noći prikazano je u grafikonu 3.1.20.



Grafikon 3.1.20 Prikaz spavanja tokom noći (N=32)

Izvor: autor L.K.

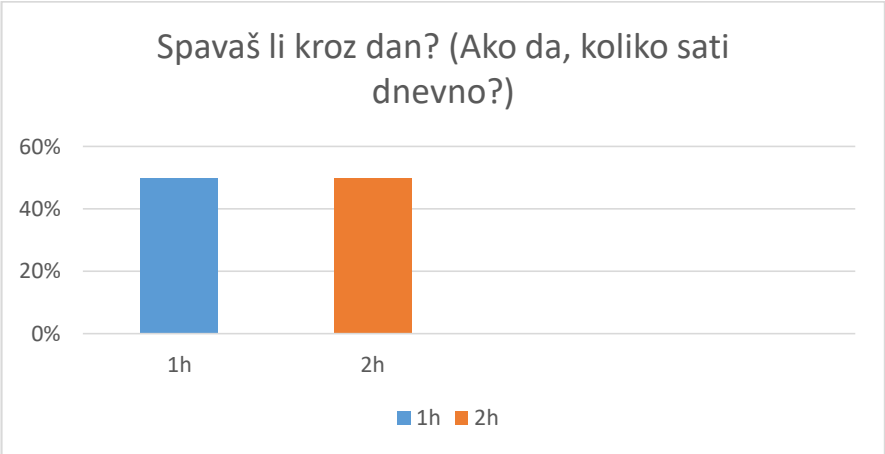
Na pitanje „ Spavaš li kroz dan? (Ako da, koliko sati dnevno?)“ 18 (56.3%) sudionika ne spava tokom dana odnosno nakon vrtića, a preostalih 14 (43.7%) sudionika odvoji određeno vrijeme za spavanje nakon vrtića. Prikaz sudionika koji spavaju nakon vrtića prikazan je u grafikonu 3.1.21.



Grafikon 3.1.20 Prikaz spavanja tokom dana (N=32)

Izvor: autor L.K.

Od ukupno 14 sudionika koji odvoje vrijeme za spavanje tijekom dana jedna polovica 7 (50%) sudionika provede 1h na dnevni odmor, a preostala polovica 7 (50%) sudionika za odmor izdvoji 2h na dan. Prikaz vremena odvojenog za spavanje tokom dana nalazi se u grafikonu 3.1.22.



Grafikon 3.1.22 Prikaz vremena odvojenog za spavanje kroz dan (N=14)

Izvor: autor L.K.

5. Rasprava

Istraživanjem je dobiven uvid u prehrambene navike, tjelesnu aktivnost i spavanje djece predškolske dobi. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 88 sudionika od kojih je 51 (58%) bilo ženskog roda, a 37 (42%) pripada muškom rodu. Najveći broj sudionika, njih 29 (32.9%) je u dobi od 5 godina, svega 4 (4.5%) sudionika ima 3 godine, 23 (26.1%) je u starosti od 4 godine, 12 (13.6%) sudionika ima 7 godina, a 20 (22.7%) sudionika ima 6 godina. Većina sudionika 77 (87%) dolazi iz ruralnog područja, a 11 (13%) živi u gradu.

Preporuka za dnevni unos vode je 8 čaša, istraživanje koje je provela Babić K. 2020. godine u svom istraživanju pod naslovom „Pravilna prehrana u djece predškolske dobi“ provedenog putem ankete na pitanje „Što Vaše dijete najčešće pije kada je žedno?“ pokazuje da je 86.2 % (711) roditelja odgovorilo je da je voda najčešći napitak, a 11.8 % (97) roditelja navodi voćni sok, mali broj djece, njih 7, najčešće kad je žedno pije mlijeko, dok slatke gazirane napitke konzumira tek dvoje djece [16]. U provedenom istraživanju odgovori na pitanje „ Piće koje najviše pijem kroz dan“ prikazuju da više od polovice sudionika 50 (56.5%) najviše kroz dan konzumira vodu. 9 (10.2%) sudionika konzumira čaj, iako on sadrži dosta kofeina, 22 (25%) bira sok koji je najbolji ako se bira povrtni ili voćni jer je bogat vitaminima i prirodnim šećerima za razliku od gaziranog čije preporuke su da ga se razrijedi vodom. Mlijeko, jedan od važnijih izvora kalcija, voli 7 (7.9%) sudionika.

Na pitanje „ Moje omiljeno piće“ za 32 (36.6%) sudionika jest voda, dok 31 (35.2%) sudionika navodi sok što usporedno s rezultatima je velika razlika jer u rezultatima na pitanje „Piće koje najviše pijem kroz dan“ svega nekolicina konzumira sok (gazirane sokove). Čaj voli 6 (6.8%) sudionika, a mlijeko 19 (21.5%) sudionika.

Primjećuje se da je najčešća omiljena hrana od ukupno 88 sudionika voće i povrće što tvrdi njih 28 (31.3%), dok je mesne proizvode odabralo 12 (13.6%) sudionika. 19 sudionika (21.5%) navelo je da najviše voli brzu hranu koja se nalazi pri samom vrhu piramide i čiji bi unos trebao biti smanjen. Jednak broj sudionika, njih 19 (21.5%) za omiljenu vrstu hrane bira određeni oblik žitarica. Najviše sudionika, 30 (34%) navelo je lubenicu za omiljeno voće što je odličan izbor jer sadrži i određeni udio vode, većina sudionika, njih 37 (42%) navelo je mrkvu pod omiljeno povrće. Rezultati su zadovoljavajući s obzirom na velik udio sudionika koji odabiru voće i povrće.

Obzirom da bi se prehrana trebala sastojati od 5 obroka u danu točnije 3 glavna i 2 međuobroka u istraživanju Pandžić S. naslova „Procjena prehrane i životnih navika djece predškolske dobi“ provedeno 2015. u vrtiću Zvončić u Našicama te područnim vrtićima grada Našica na pitanje

„Koliko obroka Vaše dijete konzumira tijekom dana?“ većina djece ima 4 obroka dnevno (53 %), njih 35 % ima 5 ili više obroka što je u skladu s preporukama za prehranu djece ove dobi , a nekolicina imaju samo 1 (3 %) ili 2 (10 %) [17]. Zadovoljavajući je rezultat na pitanje „ Jedem: 1, 2, 3, 4, 5 puta na dan“ da se više od polovice 50 (60%) sudionika pridržava istog, zatim 3 obroka u danu navelo je 12 (13.6%) sudionika, a 23 (26.1%) ima 4 obroka.

Istraživanje „Povezanost prehrane i indeksa tjelesne mase kod djece rane i predškolske dobi“, Barbić A. M. provedeno 2019. u Zagrebu online anketom na pitanje namijenjeno roditeljima „Koliko puta tjedno dijete jede slatkiše i grickalice?“ prikazuje da gotovo 40% djece slatkiše i grickalice jede svakodnevno, 33.3% ih jede 5 puta u tjednu, 20% djece konzumira 3 puta tjedno, a 6.3% jednom u tjednu [18]. Zabrinjavajući su rezultati konzumacije slatkiša gdje na pitanje „ Koliko puta tjedno jedeš slatkiše?“ najviše sudionika, 34 (36.8%) svaki dan konzumira slatkiše, iako najveći broj sudionika, 79 (89.7%) na pitanje: „Misliš li da je zdravo jesti puno slatkiša?“ odgovara odgovorom „Ne“. Samo 7 (7.9%) sudionika konzumira slatkiše jednom u tjednu. 8 (9%) jede dva puta tjedno, a jednak broj sudionika čak 6 puta tjedno. Omiljeni slatkiš većine sudionika 41 (46.5%) u provedenom istraživanju je sladoled.

Istraživanje provedeno putem online upitnika u 2019. godini pod naslovom „Procjena kvalitete prehrane i zdravih navika djece izvan predškolske ustanove“ autorice Bešker A. prikazuje da brzu hranu „jednom tjedno ili rjeđe“ jede 99 djece (68.3%), a „nekoliko puta tjedno“ njih 6 (4.1%) dok ju „Uopće ne jede“ 40 djece (27.6%) [19]. Iako je dosta velik broj sudionika naveo brzu hranu kao odgovor na omiljeno jelo u istraživanju, 10 (11.4%) sudionika ju svakodnevno konzumira. U istraživanju na pitanje „Koliko puta tjedno jedeš brzu hranu poput hamburgera, pomfrita, tortilja, pizze…?“ nadalje pokazuju da najveći broj sudionika, 27 (30.7%) konzumira brzu hranu jednom tjedno, a njih 23 (28.1%) dva puta tjedno. 18 (20.4%) brzu hranu jede tri puta tjedno, a četiri puta tjedno njih 8 (9 %), što je jako zadovoljavajući rezultat.

Predškolska djeca bi trebala minimalno provesti 30 do 60 minuta u tjelesnoj aktivnosti, a rezultati su zadovoljavajući jer više od polovice sudionika u istraživanju, njih 64 (72.7%) na pitanje „ Nakon vrtića najčešće provodim dan?“ odgovorilo je da provodi na svježem zraku, 13 (14.7%) spava, a 11 (12.5%) okupirano je televizijom. U istraživanju Ročić K. iz 2019. provedenog putem anketnog upitnika u jednom vrtiću u Zagrebu na pitanje namijenjeno roditeljima „ Koliko često sa svojim djetetom provodite vrijeme u aktivnostima koje uključuju kretanje (npr. šetnja, odlazak u park, sportske igre, bazen,klizanje, planinarenje i sl.)?“ 32.4% roditelja je odgovorilo da to čini svakog dana, 29.4% 2 do 3 puta tjedno, njih 26.5% čini to 3 do 5 puta tjedno, dok jednom tjedno ili rjeđe njih 11.8% [20].

Dio ankete bio je namijenjen isključivo starijoj skupini predškolske djece zbog težine pitanja, to jest potrebnog odgovora. Ukupno je 32 (36.4%) starijeg predškolskog uzrasta.

Najčešće vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti starije predškolske djece kod 15 (46.6%) djece je izdvojeno za igru na svježem zraku, 14 (43.7%) sudionika istaknulo je vožnju biciklom. Rezultati su pozitivni i zadovoljavajući jer 12 (37.5%) sudionika na to utroši više od 3 sata, a 11 (34.3%) do 3 sata na dan. Uspoređujući s istraživanjem Bokulić I. naslova „Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi“ provedenog 2017. godine putem online anketnog upitnika na pitanje „Koliko je Vaše dijete aktivno u svoje slobodno vrijeme?“ analizom rezultata dolazi se do zaključka da najviše djece svoje slobodno vrijeme aktivno provodi 3-4 sata, a tek jedno dijete od 161 sudionika uopće nije aktivno u svoje slobodno vrijeme [21]. Ostala djeca aktivno provode svoje slobodno vrijeme 2-3 sata (28%), što također nije poražavajući rezultat, a njih 22% provede 1-2 sata. 4% djece svoje slobodno vrijeme provede aktivno samo do jednoga sata.

Istraživanje koje je provela Šlibar L. 2020. godine u svome radu „Roditeljska podrška slobodnim aktivnostima djece predškolske dobi“ u dječjem vrtiću „Vedri dani“ u Zagrebu, u srednjoj i starijoj vrtićkoj skupini na pitanje “Kojom se slobodnom aktivnošću Vaše dijete bavi?“ 1% bavi se plivanjem, 6% klizanjem, 7% pohađa glazbenu školu, 10% trenira gimnastiku, 3% atletiku, 8% nogomet, 1% vaterpolo, 8% igranje u parku, 9% borilačke vještine [22]. U provedenom istraživanju polovica sudionika 16 (50%) bavi se sportom, a polovica se ne bavi istim. Sudionici su na pitanje „Baviš li se sportom? (Ako da, kojim?)“ naveli vrstu sporta kojom se bave. Odbojkom se bavi 1 (6.2%) sudionik, a 1 (6.2%) sudionik izdvojio je atletiku, nadalje plivanjem 2 (12.5%) sudionika, a isto tako 2 (12.5%) sudionika bavi se gimnastikom. Najveći broj sudionika 7 (43.8%) trenira nogomet, dok se karateom bavi 3 (18.8%) sudionika. Možemo zaključiti raznolikost u odabiru sportova, te da većina djece aktivno provodi slobodno vrijeme.

Spavanje je također istaknuti čimbenik u rastu i razvoju djece, a za pravilan rast i razvoj predškolska djeca bi trebala spavati 10 do 12 sati. Skoro polovica, 14 (43.8%) sudionika u provedenom istraživanju spava 10 sati što je zadovoljavajuće s obzirom da je dosegnuta donja granica optimalnog vremena koje je potrebno u toj dobi, 2 (6.3%) sudionika tijekom noći spava samo 7 h, a 1 (3.1%) sudionik tijekom noći spava 9 h. Najviše sudionika, njih 15 (46.8%) spava 8 h tijekom noći.

6. Zaključak

Predškolsko razdoblje obilježava intenzivni rast i razvoj djeteta, stoga prehrana mora biti prilagođena i njezin unos mora biti raznolik i umjeren. U suprotnom, prekomjerno, nedovoljno uzimanje ili uzimanje jednolične hrane izaziva trajne posljedice i poremećaje organizma u odrasloj dobi. Dijete bi svakodnevno trebalo konzumirati namirnice iz osnovnih skupina hrane čiju sliku pobliže objašnjava „My Pyramid“, prikaz iz 2005. godine konstruiran od strane američkog Ministarstva poljoprivrede, a koji ističe i tjelesnu aktivnost u naglasku o pravilnom načinu življenja. Djeca upijaju prehrambene navike roditelja, stoga stručnjaci nude mnogobrojne savjete za stvaranje zdravih prehrambenih navika, kada se kasnije u životu krenu samostalno hraniti. Tjelesnom aktivnošću djeca zadovoljavaju svoje potrebe za igrom i otkrivanjem urođenih potencijala, a uvrštavanjem različitih tjelesnih aktivnosti u svakodnevicu omogućuje im zdrav i aktivan život. Djeca se u predškolskoj dobi brzo umaraju te stalno treba izmjenjivati rad s odmorom, stoga im treba omogućiti dovoljno vremena za spavanje da povrate energiju. Rezultati ankete su zadovoljavajući jer velik postotak djece ima uravnoteženu prehranu. Rezultati prikazuju da 53 (60%), više od polovice sudionika, jede 5 obroka dnevno. Omiljena vrsta hrane za 28 (31.3%) sudionika bilo je voće i povrće, a slijedi ih 19 (21.5%) sudionika koji su birali žitarice. Voda, najvažnija tekućina, omiljeno je piće 32 (36.6%) sudionika, a mlijeko koje je najvažniji izvor kalcija odabralo je 19 (21.5%) sudionika kao svoje omiljeno piće. 50 (56,8%) sudionika također kroz dan najviše konzumira vodu, iako je sok najčešća konzumacija 22 (25%) sudionika. 79 (89.7%) sudionika stava je da nije zdravo jesti puno slatkiša, ali je najveći broj sudionika, 34 (38.6%) naveo da konzumira slatkiše 7 puta tjedno. Što se tiče konzumacije brze hrane u jelovniku djece predškolske dobi najveći broj sudionika, njih 27 (30.7%) konzumira brzu hranu samo jednom tjedno. Vrijeme nakon vrtića 64 (72.7%) sudionika provodi na svježem zraku, a najčešće je to za stariju skupinu predškolske djece 15 (46.8%) igra na svježem zraku, a 14 (43.7%) sudionika preferira vožnju biciklom. Na određenu vanjsku aktivnost najveći broj sudionika 12 (37.5%) utroši više od tri sata, a 11 (34.3%) najviše tri sata. Većina sudionika odvoji vrijeme i na dnevni odmor, ukupno je 14 (43.7%) sudionika, polovica odvoji sat vremena, a preostala polovica dva sata. Najviše djece spava 8h kroz noć ukupno 15 (46.8%) dok 14 (43.8%) sudionika spava 10h. Iako su rezultati provedenog istraživanja unutar preporuka za pravilno funkcioniranje djeteta predškolske dobi, treba ustrajati u stvaranju pravilnih prehrambenih navika, uvoditi nove namirnice, odabrati šetnju umjesto prijevoznog sredstva do vrtića u blizini, potaknuti mišljenje o važnosti kretanja, ali i spavanja.

U Varaždinu 19.9.2022. Laura Kovač

7. Literatura

[1] A. Svirčić Gotovac, J. Zlatar: Prehrana i zdravlje kao elementi kvalitete života u mreži naselja Hrvatske. Sociologija i prostor, 45 (3/4), svibanj 2007., str. 34 - 36

[2] V. Alibabić, I. Mujić: Pravilna prehrana i zdravlje, Zbornik veleučilišta u Rijeci. Rijeka 2016., str. 11-19

[3] S. Krstev, D. Vranešić Bender: Makronutrijenti i mikronutrijenti u prehrani čovjeka. Medicus, Pliva Hvatska, 17(1), prosinac 2008., str. 2-4

[4] E. Mindell: Biblija zdravog djetinjstva: prehrambeni vodič za roditelje. Zagreb: Mozaik knjiga, 2001.

[5] S. Kolaček, T. Nieseto, I. Hojsak: Prehrana u općoj i kliničkoj pedijatriji. Zagreb: Medicinska naklada, 2017.

[6] https://www.healthdirect.gov.au/healthy-eating-for-children, dostupno: 23.7.2022.

[7] J. Jirka Alebić: Prehrambene smjernice i osobitosti osnovnih skupina namirnica. Medicus, Pliva Hvatska, 17(1), studeni 2008., str. 37-44

[8] A. Barišin: Piramida pravilne prehrane: Hrana i zdravlje, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 3 (9), 2007.,str. 6-11

[9] https://www.pregnancybirthbaby.org.au/, dostupno 24.7.2022.

[10] N. Omerdić: Utjecaj vode na organizam i zdravlje čovjeka. Hrvatske vode, 28 (114), 2020., str. 304-306

[11] V. Findak: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga, 1995.

[12] Ž. Hraski, K. Živčić: Mogućnost razvoja motoričkih potencijala djece predškolske dobi. U: Milanović D., ur. *Fitness: međunarodno savjetovanje o fitnessu. Zagreb:* Fakultet za fizičku kulturu, 1996.

[13] J. Sindik: Sport za svako dijete. 1. izd. Zagreb: Ostvarenje d.o.o., kolovoz 2008., str. 5-12

[14] S. A. Dowstien, M.L. Gawin, N. Izenberg: Dijete u formi: praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece od novorođenčeta do tinejdžera. Zagreb: Mozaik knjiga, 2007.

[15] M. Walker: Zašto spavamo: Nova znanstvena otkrića za kvaliktetniji i zdraviji život. New York: Scribner, 2017.

[16] https://www.dv-proljece.hr/o-nama/strucni-tim/zdravstvena-voditeljica 9.9.2022

[17] K. Babić: Pravilna prehrana u djece predškolske dobi. Diplomski rad. Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci, 2020.

[18] S. Pandžić: Procjena prehrane i životnih navika djece predškolske dobi. Diplomski rad. Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, 2015.

[19] A. M. Barbić: Povezanost prehrane i indeksa tjelesne mase kod djece rane i predškolske dobi. Diplomski rad. Učiteljski fakultet, Zagreb, 2021.

[20] A. Bešker: Procjena kvalitete prehrane i zdravih navika djece izvan predškolske ustanove. Diplomski rad. Učiteljski fakultet, Zagreb, 2019.

[21] K.Ročić: Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi. Diplomski rad. Učiteljski fakultet, Zagreb, 2019.

[22] I. Bokulić: Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi. Preddiplomski rad. Učiteljski fakultet, Zagreb, 2017.

[23] L. Šlibar: Roditeljska podrška slobodnim aktivnostima djece predškolske dobi. Diplomski rad. Učiteljski fakultet, Zagreb, 2020.

8. Popis slika i grafikona

Slika 2.3.1 Prikaz piramide pravilne prehrane *6*
Slika 2.3.2 Prikaz „MyPyramid“ *6*
Slika 2.5.1 Prikaz piramide unosa tekućina *10*

Grafikon 3.1.1 Prikaz sudionika prema spolu Izvor: autor L.K. *14*
Grafikon 3.1.2 Prikaz sudionika prema dobnim skupinama Izvor: autor L.K. *14*
Grafikon 3.1.3 Prikaz sudionika prema mjestu stanovanja Izvor: autor L.K. *15*
Grafikon 3.1.4 Prikaz pića kojeg sudionici najviše konzumiraju kroz dan Izvor: autor L.K. . *15*
Grafikon 3.1.5 Prikaz omiljenog pića Izvor: autor L.K. *16*
Grafikon 3.1.6 Prikaz omiljene vrste hrane Izvor: autor L.K. *16*
Grafikon 3.1.7 Prikaz omiljenog voća Izvor: autor L.K. *17*
Grafikon 3.1.8 Prikaz omiljenog povrća Izvor: autor L.K. *17*
Grafikon 3.1.9 Prikaz broja dnevnih obroka Izvor: autor L.K. *18*
Grafikon 3.1.10 Prikaz omiljenog slatkiša Izvor: autor L.K. *18*
Grafikon 3.1.11 Prikaz mišljenja o utjecaju slatkiša na zdravlje Izvor: autor L.K. *19*
Grafikon 3.1.12 Prikaz konzumacije slatkiša na tjednoj bazi Izvor: autor L.K. *19*
Grafikon 3.1.13 Prikaz konzumacije brze hrane na tjednoj bazi Izvor: autor L.K. *20*
Grafikon 3.1.14 Prikaz provedenog vremena nakon vrtića Izvor: autor L.K. *20*
Grafikon 3.1.15 Prikaz djece starije predškolske dobi i mlađe dobi Izvor: autor L.K. *21*
Grafikon 3.1.16 Prikaz najdraže vanjske aktivnosti Izvor: autor L.K. *21*
Grafikon 3.1.17 Prikaz utrošenog vremena na vanjsku aktivnost Izvor: autor L.K. *22*
Grafikon 3.1.18 Prikaz bavljenja sportom Izvor: autor L.K. *22*
Grafikon 3.1.19 Prikaz vrste sporta Izvor: autor L.K. *23*
Grafikon 3.1.20 Prikaz spavanja tokom noći Izvor: autor L.K. *23*
Grafikon 3.1.20 Prikaz spavanja tokom dana Izvor: autor L.K. *24*
Grafikon 3.1.22 Prikaz vremena odvojenog za spavanje kroz dan Izvor: autor L.K. *24*

Prilog

Anketni upitnik

Označi velikim X sličicu koja vrijedi za tebe.

1.Ja sam:





2.Imam:



godina.

3.Živim u:





4.Piće koje naviše pijem kroz dan:



5.Moje omiljeno piće:



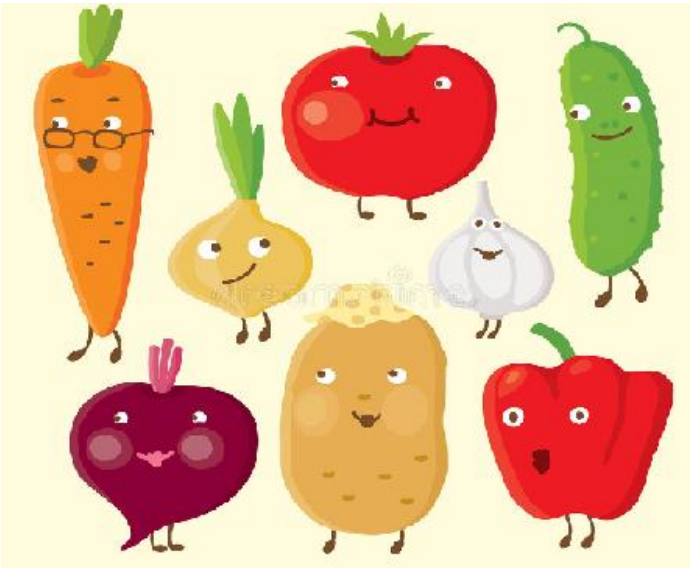
6.Najviše volim jesti:



7.Moje omiljeno voće je:



5. Moje omiljeno povrće je:



7.Jedem:



puta na dan.

8.Moj omiljeni slatkiš je:



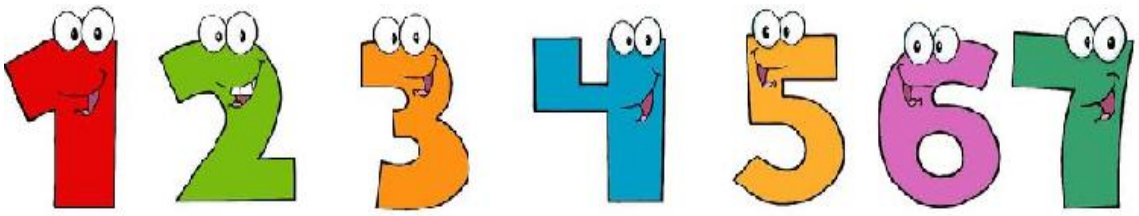




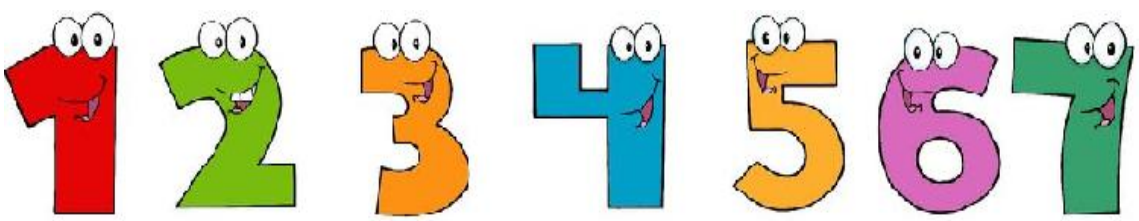
9.Misliš li da je zdravo jesti puno slatkiša?



10.Koliko puta tjedno jedeš slatkiše?



11. Koliko puta tjedno jedeš brzu hranu poput hamburgera, pomfrita, tortilja, pizze… ?



12.Nakon vrtića najčešće provodim dan:







Iduća pitanja namijenjena su za djecu starije predškolske dobi:

ZAOKRUŽI ILI DOPIŠI

1.Koju vanjsku aktivnost najviše voliš:

a. šetnja
b. vožnja biciklom
c. igranje na svježem zraku

2.Koliko vremena dnevno provedeš na neku vanjsku aktivnost?

a)1h
b)2h
c)3h
d) 3h ili više

3.Baviš li se sportom? (Ako da, kojim?)

_____

4.Koliko dugo spavaš tokom noći?

_____

5.Spavaš li kroz dan? (Ako da, koliko sati dnevno?)

a) 1h
b)2h
c) 3h
d)3h ili više

Sveučilište
Sjever

SVEUČILIŠTE SJEVER

IZJAVA O AUTORSTVU
I
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, Laura Kovač *(ime i prezime)* pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog rada pod naslovom Važnost prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti u rastu i razvoju djece predškolske dobi *(upisati naslov)* te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)
Laura Kovač
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnost i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, Laura Kovač *(ime i prezime)* neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog rada pod naslovom Važnost prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti u rastu i razvoju djece predškolske dobi *(upisatinaslov)* čiji sam autor/ica.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)
Laura Kovač
(vlastoručni potpis)