

Pravilna prehrana djece predškolske dobi

Farkaš, Iva

Undergraduate thesis / Završni rad

2014

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Education / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:141:671162>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-30**



Repository / Repozitorij:

[FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
UČITELJSKI FAKULTET U OSIJEKU

Iva Farkaš

**PRAVILNA PREHRANA DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI**

ZAVRŠNI RAD

Osijek, 2014.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
UČITELJSKI FAKULTET U OSIJEKU

Sveučilišni preddiplomski studij Ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja

PRAVILNA PREHRANA DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Zdravstveni odgoj

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Irella Bogut

Sumentor: doc. dr. sc. Zvonimir Užarević

Studentica: Iva Farkaš

Matični broj: 1088

Osijek, 2014.

SARDŽAJ

1. UVOD.....	1
2. PREHRAMBENE POTREBE DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI.....	2
2.1. Osnovne skupine namirnica.....	3
2.2. Temeljni sastojci hrane.....	7
2.2.1. Bjelančevine.....	7
2.2.2. Šećeri i ugljikohidrati.....	8
2.2.3. Masti.....	9
2.2.4. Vitamini.....	9
2.2.5. Minerali.....	12
3. PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE.....	14
3.1. Grickalice – „zdrave“ grickalice.....	16
3.2. Fast-food.....	17
4. BOLESTI UZROKOVANE LOŠOM PREHRANOM KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	18
4.1. Pretilost.....	18
4.2. Dječji dijabetes.....	19
4.3. Hiperaktivnost.....	21
5. CILJEVI ISTRAŽIVANJA.....	22
6. PODRUČJE ISTRAŽIVANJA.....	23
7. ISPITANICI I METODE.....	24
8. REZULTATI.....	25
9. RASPRAVA.....	50
10. ZAKLJUČAK.....	52
11. LITERATURA.....	53
12. PRILOG.....	55

SAŽETAK

Kako jesti i što jesti ne ovisi samo o djetetu već i o njegovim roditeljima koji često da bi udovoljili djetetu griješe u njegovoj prehrani, a zaboravljaju da je predškolska dob djeteta vrijeme stvaranja prehrambenih navika i nužno je promicanje pravilne prehrane. Uravnotežena prehrana odražava se na tjelesnu visinu, težinu, funkcije, izostanak bolesti. Pravilan odabir namirnica i pravilna prehrana mogu prevenirati mnoge zdravstvene probleme. Dječja prehrana treba osigurati dovoljno energije, hranjivih i zaštitnih tvari. Konzumiranje nekvalitetne hrane izaziva sve veću pojavu pretilosti i kroničnih bolesti kod djece.

Cilj mog istraživanja je pomoću anketnog upitnika ispitati roditelje o prehrambenim navikama njihove djece (djeca od 3 do 7 godina) koju vrstu hrane vole jesti, kakvu vrstu hrane jedu za užinu, koliko često konzumiraju grickalice... Uzorak su činila 102 roditelja djece koja pohađaju vrtić.

Nakon analize odgovora iz ankete koju sam provela u DV „Mak“ utvrdila sam da većina pitanja daje očekivane rezultate. Većina roditelja odgovorila je pozitivno na pitanja konzumiraju li njihova djeca slatkiše i grickalice svakodnevno, ali isto tako bilo je i pozitivnih odgovora o svakodnevnom konzumiranju voća, povrća, mesa, i ribe što mi je bio zaista iznenađujuć podatak. Anketom sam uvidjela da roditelji brinu o prehrani svog djeteta i da se pridržavaju „pravila“ zdrave prehrane.

Ključne riječi: pravilna prehrana, dijete predškolske dobi, prehrambene navike, odrasli/roditelji

SUMMARY

How to eat and what to eat depends not only on the child but also his parents, parents often want to please their child and then they make mistakes in choosing a proper diet for him, parents forget that the preschool age is time when childrens learn proper eating habits and it is the time when it is necessary to promote proper nutrition. A balanced diet affects the body height, weight, function, absence of disease. The proper selection of food and proper nutrition can prevent many health problems. Children's diet should provide enough energy, nourishing and protective substances. Eating poor-quality food causes and increases occurrence of obesity and chronic disease that affects children in that state of age.

The aim of my research is using questionnaires to examine parents about the eating habits of their children (3-7 years old) what kind of food they like to eat, what type of food they eat for brunch, how often they consume snacks... The sample consisted 102 parents of children who are attending kindergarten.

After analyzing the responses from the survey that I conducted in DV "Mak" I've found that most questions gave the expected results. Most parents responded positively to questions whether their children consume sweets and snacks every day, but also there have been positive responses about their daily consumption of fruits, vegetables, meat, and fish, that data was a really positive surprise for me. In my survey I realized that parents worry about their child's diet and follow the "rules" of a healthy diet.

Keywords: proper nutrition, preschool age, eating habits, adults / parents

1. UVOD

S obzirom da je zadatak odgojitelja poticati sva razvojna područja djeteta, tako je potrebno poticati i zdravu prehranu u dječjim vrtićima. Pravilna, kvalitetna i raznovrsna prehrana djeteta predškolske dobi jedan je od glavnih preduvjeta za optimalan rast i razvoj, a time i za formiranje zdrave odrasle osobe. Pravilnim unosom hranjivih sastojaka tijelo održava učinkovitost i aktivnost, osigurava se visoka energetska aktivnost i otpornost na bolesti. Hrana koju jedemo treba biti u ravnoteži s tjelesnim potrebama i sadržavati dovoljnu količinu kalorija, bjelancevina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala. Svakodnevno se susrećemo s velikim problemom prehrane djece predškolske dobi. Nepravilna prehrana pogotovo u fazama intenzivnog rasta može utjecati na pojavu nekih kroničnih bolesti djece i odraslih koje obilježavaju moderno doba. Radi se o bolestima poput pretilosti, atopijskim i autoimunim bolestima, kao i kroničnim bolestima crijeva te pojavi povišenog krvnog tlaka, bolesti krvožilnog sustava, dijabetesa u kasnijoj odrasloj dobi. Pravilna prehrana u ranom djetinjstvu izravno i preventivno utječe na rast, kognitivni i tjelesni razvoj, ispunjenje genetskog potencijala pojedinca. Odgojiteljima je cilj stvaranje pozitivnih prehrambenih navika kao i pravovremeno, kvalitetno i razumljivo informiranje o novim spoznajama u prehrani kako djece tako i roditelja, vrlo je važno konstantno educiranje ne samo nas odgojitelja nego i educiranje roditelja što je to pravilna prehrana. Prehrana u dječjim vrtićima se zasniva na stručno – znanstvenim spoznajama, raznovrsna je i adekvatno balansirana, to jest pravilna.

2. PREHRAMBENE POTREBE DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI

Organizam djece predškolske dobi je u razvoju i potrebna mu je kvalitetna i raznovrsna hrana kako bi iz nje mogao dobiti sve one potrebne vitamine i minerale. Nužno je da djeca predškolske dobi jedu raznovrsnu hranu raspoređenu u pravilnim vremenskim razmacima tijekom dana. Prehrana djeteta treba se sastojati od tri glavna obroka – doručak, ručak, večera – i dva međuobroka.

„Pravilna prehrana podrazumjeva ukusne i hranjive obroke koji se konzumiraju 3 do 5 puta dnevno. Pravilna prehrana nije sinonim za odricanje – niti od okusa niti od omiljene hrane i nipošto ne smijemo hranu djeliti na dobru i lošu. Bit je u umjerenosti i raznolikosti.“ (Vranešić i Alebić, 2006.)

Kako bi se poboljšalo uzimanje hrane, između obroka se ne preporuča suvišno uzimanje slatkiša, grickalica, slatkih napitaka i gaziranih pića koji sadrže puno kalorija, a nedovoljno nutrijenata. Prvim jutarnjim obrokom regulira se osjećaj gladi tijekom cijelog dana, prevenira se prevelik unos hrane te pretilost kao posljedica tog unosa. „Većina nutricionista složiti će se da je doručak najvažniji dnevni obrok i da je redovito doručkovanje poželjna prehrambena navika. Djeca koja redovito konzumiraju doručak dnevno unose više željeza, vitamina B i vitamina D u odnosu na djecu koja ga preskaču.“ (Vranešić i Alebić, 2006.)

Prilikom obroka bitno je ne odvlačiti djetetu pažnju drugim sadržajima, posebno ne gledanjem televizije, slušanjem radija ili igranjem. Preporuča se da obroci budu u predviđeno vrijeme, s odgovarajućim razmacima, te dovoljnog trajanja, u prostoru namijenjenom za jelo.

Dijete raste i povećava težinu svojih organa te mišića s kostima. Za to su mu trebaju kvalitetne i raznovrsne namirnice.

2.1. OSNOVNE SKUPINE NAMIRNICA

Predškolska dob je dob kada dijete stvara svoje prehrambene navike. Svakodnevno je potrebno poticati dijete da: jede raznoliko, ne preskače doručak, uravnoteži unos hrane i tjelesnu aktivnost, u prehranu uključi dovoljno žitarica, koje su osnovni izvor energije, povrća i voća, u prehranu uključi dovoljno hrane koja sadrži kalcij i željezo te bjelančevina, izbjegava masnu, slanu i previše slatku hranu.

(www.djecjivrtic-cvrcaksolin.hr/prehrana-djece-predskolske-dobi/, pribavljeno 12.04.2014.)

Temeljni prehrambeni sastojci hrane su proteini ili bjelančevine, ugljikohidrati ili šećeri, lipidi ili masti, vitamini i minerali. Nužno je da prehrana predškolskog djeteta sadrži i vlakna te vodu. Svi ti sastojci sadržani su u nekoliko osnovnih skupina namirnica: mesu, mlijeku, žitaricama, povrću i voću. Svaki od prehrambenih sastojaka nužan je za podmirenje određenih potreba organizma radi njegova normalnog funkcioniranja, a u djeteta i za normalan rast i razvoj. Bjelančevine su osnovni građevni sastojak tkiva, masti i šećeri su izvor energije, a vitamini i minerali građevni su sastojci tkiva ili nužni sastojci koji sudjeluju u izmjeni tvari u organizmu. (Precl, 1999.)

- **Žitarice** – najviše zastupljene u doručku. U ovu skupinu namirnica ubrajamo ječam, zob, kukuruz, heljdu, neljuštenu rižu, kruh, tjesteninu, musli, gris, palentu, corn flakes i ostale. bogat su izvor biljnih vlakana i škroba, izvrstan su način unosa bjelančevina biljnog podrijetla. Te su žitarice bogate vitaminom B-kompleksa, vitaminom E, željezom. Žitarice se mogu poslužiti kao samostalni obrok ili u kombinaciji s drugom hranom. Müsli i corn flakesi se najčešće kombiniraju s mlijekom, jogurtom i voćnim sokom, a dobro im je dodati i komadiće svježeg voća. (Wright, 2007.)



Slika 1. Osnovna skupina namirnica - žitarice

(www.mojezdravlje.ba/slike/novosti/AAA%20MOJE%20ZDRAVLJE/WEB%20ORDINACIJA/zitarice%203.jpg, pribavljeno 12.04.2014.)

„Prehrana bogata cjelovitim žitaricama i ostalim biljnim namirnicama, a siromašna ukupnim i zasićenim masnoćama te kolesterolom, može smanjiti rizik od bolesti srca i određenih karcinoma.“ (Alebić, 2008.)

- **Meso** – prednost dajemo peradi (piletina, puretina) kojima je odstranjena koža i vidljiva masnoća . Masno meso poput govedine, svinjetine i teletine preporuča se konzumirati jednom tjedno, a moguće ga je zamijeniti obrokom mahunarki (grah, leća, grašak, soja) koje uz bjelančevine sadrže ugljikohidrate i vlakna. (www.zena.hr/clanak/zdrava_hrana/pravilna_prehrana_predskolskog_djeteta/3928, pribavljeno 12.04.2014.).

Meso je prehrambeno vrijedna namirnica. U odnosu na namirnice biljnog podrijetla, meso sadrži visok postotak bjelančevina i to oko 20%. Meso je izvor kolesterola i zasićenih masnih kiselina te pridonosi povećanju energetske vrijednosti obroka. Bogato je mineralima kao što su kalij, fosfor, magnezij, cink, bakar, selen, željezo. Od vitamina u mesu najviše ima vitamina B-kompleksa (B12, B6, B1, B2), te vitamina A (retinola).

- **Riba** – biološki punovrijedna namirnica, idealna u prehrani svih dobnih skupina, osobito djece predškolske dobi koja su u rastu i razvoju. Bjelančevine riba su najkvalitetnije jer su idealnog aminokiselinskog sastava. Riba sadrži značajne količine višestruko nezasićenih masnih kiselina (esencijalne omega-3 kiseline). Od vitamina, u značajnijoj mjeri prisutni su i vitamini B-skupine. Riba je važan prehrambeni izvor minerala, posebice joda, željeza, cinka , selena, fosfora, magnezija, štoviše riba i plodovi mora su najbolji izvor joda u prehrani čovjeka. Također, riba sadržava kalij i natrij, i to u pozitivnoj ravnoteži. (<http://hrcak.srce.hr/38033>, preuzeto 12.04.2014.)



Slika 2. Osnovna skupina namirnica – riba

(<http://blog.theteatreeoilreview.com/wp-content/uploads/2013/08/fish-tea-tree-small.jpg> ,
pribavljeno 13.04.2014.)

- **Mlijeko i mliječni proizvodi** – izvor su bjelančevina i vitamina B2 (npr. kravlje mlijeko). Glavni su prehrambeni izbor kalcija. Uzimanjem adekvatne količine kalcija tijekom predškolskog razdoblja, kao i kasnije, pomaže u zaštiti od osteoporoze u zrelijoj dobi. (www.zzjzpgz.hr/nzl/36/izaberite.htm , pribavljeno 13.04.2014.)
Mlijeko sadržava i druge nutrijente, u prvome redu vitamin D, a potom i fosfor, magnezij, cink te proteine koji su nužni za metabolizam kostiju. (<http://hrcak.srce.hr/38033>, pribavljeno 13.04.2014.)
Preporuča se unos fermentiranih mliječnih proizvoda (sir, jogurt, acidofil, kefir...)



Slika 3. – Osnovna skupina namirnica – mlijeko i mliječni proizvodi
(www.building-body.com/assets/images/nutri_savjeti/ne-jedemo-mlijecne-proizvode.jpg ,
pribavljeno 13.04.2014.)

- **Voće i povrće** – obiluju dragocjenim hranjivim tvarima koje su izrazito povoljne za organizam, brojna istraživanja pokazuju izuzetnu vezu između zdravlja i konzumiranja svježeg voća i povrća. Nutritivna svojstva voća i povrća bazirana su na njihovom kemijskom sastavu, gdje najvažniju ulogu imaju: voda, šećeri, sirova biljna vlakna i fitokemikalije (npr. antioksidansi). Voće i povrće ima značajnu vrijednost u jelovniku svakog djeteta jer su oni najbolji izvor vitamina, minerala, vlakana. Voćem i povrćem u organizam unosimo neprobavljiva vlakna koja pomažu pri regulaciji probave. Većina voća i povrća ima nisku kalorijsku vrijednost te nizak udio masti i proteina. Ova grupa namirnica bogat je izvor brojnih vrijednih nutrijenata, posebice ugljikohidrata, kalija, vitamina C, folne kiseline, prehrambenih vlakana, vitamina K, vitamina A te beta-karotena i vitamina E. (<http://hrcak.srce.hr/38033>, pribavljeno 17.04.2014.)
Znanstvene studije ukazuju na iznimnu važnost prehrane s obiljem voća i povrća u prevenciji kardiovaskularnih bolesti, karcinoma i moždanog udara.



Slika 4. Osnovna skupina namirnica – voće i povrće

(www.kaportal.hr/portal/wp-content/uploads/2010/10/povrce.jpg, pribavljeno 17.04.2014.)

- **Voda** – Oko 50 do 70 % vode u našem tijelu čini voda. Voda je najvažnija tvar u našem tijelu. Za sve što tijelo čini, potrebna mu je voda. Voda izgrađuje, regulira, prenosi, čisti i pomaže hraniti svaki pojedini dio tijela.

Voda igra važnu ulogu u svim procesima našeg organizma: podmazuje organe i tkiva, regulira temperaturu, ispire otpadne tvari i toksine, vlaži kožu, hrani zglobove, kosti i mišiće, prenosi nutrijente do vitalnih organa.

(www.halternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/voda-dragocjena-tekucina, pribavljeno 17.04.2014.)

„Voda je bez sumnje najbolje piće za djecu.“ (Holford i Colson, 2010.). Djeci treba nuditi vodu tijekom cijelog dana. Ne postoji određena količina vode koju djete treba popiti, ali ju treba piti redovito.



Slika 5. Osnovna skupina namirnica – voda

(www.naturalgrocers.com/sites/default/files/water%20bottle.jpg, pribavljeno 17.04.2014.)

Pravilnim unosom ovih namirnica osiguravamo djetetu pravilnu ishranu, osiguravamo potpuni fizički i psihički razvoj djeteta, a dobre prehrabene navike koje dijete usvoji tijekom djetinjstva postavit će temelje u odrasloj dobi. (Holford i Colson, 2010.) Pravilnom prehranom možemo spriječiti mnoge bolesti koje se sve češće javljaju u dječjoj dobi, npr. pretilost, dijabetes, visoki krvni tlak, alergije... ali i mnoge bolesti koje se javljaju u odrasloj životnoj dobi, a posljedica su nepravilnog načina prehrane u ranoj predškolskoj i školskoj dobi. „Pravilna prehrana ključ je zdravlja u odrasloj dobi.“ (Vranešić i Alebić, 2006.).

Djecu u vrtiću od najranije dobi nužno je upoznati sa pojmom pravilna prehrana. Kako pravilno jest i koje su to namirnice od kojih se razvijamo i rastemo. Djecu upoznati sa piramidom zdrave prehrane i što ona sadrži, kako izgleda pojedina namirnica. Pravilnim unosom hranjivih sastojaka tijelo održava učinkovitost i aktivnost, osigurava se visoka energetska aktivnost i otpornost na bolesti (Holford i Colson, 2010.).

2.2. TEMELJNI SASTOJCI HRANE

2.2.1. Bjelančevine

Bjelančevine ili proteini osnovni su sastojak tkiva svakog živog organizma. Građene su od takozvanih aminokiselina, koje svojim sastavom određuju biološku vrijednost bjelančevina u hrani. Glavni su izvor tvari za izgradnju mišića, krvi, kože, kose, noktiju i unutarnjih organa uključujući srce i mozak. Ovisno o svojoj građi bjelančevine provode čitav niz različitih aktivnosti unutar organizma. Prva i osnovna zadaća bjelančevina je njihova neophodnost u procesu rasta i razvoja. Za bilo koji dio našeg tijela koji prolazi kroz proces rasta ili regeneracije, stvaraju se nove tjelesne stanice koje trebaju bjelančevine za svoju izgradnju i uspostavljanje odgovarajuće funkcije.

(www.hr.wikipedia.org/wiki/Bjelan%C4%8Devine , pribavljeno 20.04.2014.).



Slika 6. Hrana bogata bjelančevinam

(www.dijeta.com.hr/wp-content/uploads/2010/08/is2940194-300x201.jpg , pribavljeno 20.04.2014.)

Proteini ili bjelančevine nalaze se u raznim vrstama prehrambenih namirnica. Može se gotovo reći da su u većim ili manjim količinama zastupljeni u svojoj hrani osim u rafiniranim šećerima i mastima. Hrana životinjskog podrijetla poput mesa, ribe, jaja (bjelanjak), mlijeka, jogurta i sira dobar su izvor bjelančevina u kvalitativnom i kvantitativnom smislu. Biljne bjelančevine nalaze se u mahunarkama i žitaricama, grahu, leći, kukuruzu, ječmu, zobi, riži, veću količinu bjelančevina ima soja.

2.2.2. Šećeri ili ugljikohidrati

Uz masti i proteine, ugljikohidrati su glavni izvor energije u našoj prehrani. Osnovni šećer kojim se organizam može slušiti je glukoza koja nastaje preradom hrane. **Glukoza** je najrasprostranjeniji monosaharid u prirodi. Može se naći u krvi i tkivu svih sisavaca, a i u biljnome svijetu, najčešće grožđu, zato je drugi naziv za glukozu groždani šećer ili krvni šećer. (www.hr.wikipedia.org/wiki/Glukoza, pribavljeno 22.04.2014.)

Po molekularnoj građi šećeri se dijele na: **monosaharide, disaharide, polisaharide**

Monosaharidi – jednostavni šećer – sastoji se od jedne molekule, lako probavljiv. U monosaharide spada: glukoza, fruktoza (voćni šećer), galaktoza (mliječni šećer)

Disaharidi – izgrađeni od dva monosaharida, zahtijevaju složeniju razgradnju. U disaharide spada: saharoza (kuhinjski šećer), laktoza (mliječni šećer), maltoza (sladila).

Polisaharidi – izgrađeni od monosaharida povezanih u složene molekularne strukture, teže probavljivi, dijele se na biljne polisaharide i životinjske polisaharide.

Biljni polisaharidi: škrob, celuloza i pektin, životinjski polisaharidi: glikogen

(www.vladanvitas.blogger.hr/post/ugljikohidrati/517759.aspx, pribavljeno 22.04.2014.)

(www.definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/ugljikohidrati/, pribavljeno 22.04.2014.)

2.2.3. Masti

Masti ili lipidi predstavljaju, nakon ugljikohidrata, glavni i rezervni izvor energije za naš organizam. Služe kao izolator od temperaturnih promjena, občažu organe, održavaju kožu zdravom, omogućuju apsorpciju tvari topljivih u mastima, posebno vitamina A, D, E i K. Masti poboljšavaju okus hrane, masne su kiseline građevni materijal posebno za mozak. Masne kiseline se dijele na zasićene i nezasićene, dok se nezasićene dijele na mononezasićene i polinezasićene. (www.definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/masti/, pribavljeno 22.04.2014.)

Bogati izvor masnoća su biljna ulja, maslac, margarin, a namirnice koje ih sadrže su meso, mlijeko, mliječni proizvodi, jaja, riba, avikado, soja, masline... Znanstvenim istraživanjima dokazana je uzročna povezanost između vrste i količine konzumiranih masti kao rizičnog čimbenika u razvoju nekih kroničnih bolesti : srčanožilnih, dijabetesa, pretilosti i nekih vrsta raka, stoga se preporučuje konzumiranje biljnih ulja bogatih nezasićenim mastima.

2.2.4. Vitamini

Vitamini su organski sastojci, sadržani u prirodnim namirnicama i nužni organizmu u procesima izmjene tvari. Vitamini djeluju kao antioksidansi, hormoni, pomagači molekulama koje sudjeluju u kemijskim reakcijama između drugih molekula. Skupine rizika od nedostatka vitamina općenito su pušači, konzumenti alkohola i droga, dijabetičari, trudnice, vegani, adolescenti i starije osobe. (www.definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/vitamini/, pribavljeno 19.05.2014.) Vitamine djelimo na one topive u vodi (C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12) i one topive u mastima (A, D, E i K). Nedostatak vitamina u organizmu povezano je s različitim specifičnim poremećajima (skrobut i rahitis), zbog pomankanja vitamina nastaje bolest hipovitaminoza, a prekomjernim unošenjem vitamina nastaje hipervitaminoza. Vitamini su osjetljive molekule, mogu biti uništeni djelovanjem svjetla, topline i kisika, tako da se

sadržaj vitamina u hrani smanjuje ako već pripremljena hrana dugo stoji ili ako se predugo priprema (peće ili kuha). Svaki od vitamina ima veliku i važnu ulogu u očuvanju zdravlja.

Vitamin A nužan je za zdravu kožu, njezin vanjski dio i onaj koji ne vidimo. On djeluje kao antioksidans, djeluje na imunološki sustav i nužan je za dobar vid. Vitamin A pojavljuje se u dva glavna oblika: retinol, kojeg nalazimo u hrani životinjskog porijekla kao što su jetra, meso, sir i jaja, te betakaroten koji se prvenstveno nalazi u žutonarančastom povrću kao što su mrkva, slatki krumpir i paprika. Nedovoljan unos vitamina A rezultira upalima usne šupljine, lošim vidom noću, pojavom akni, čestim prehladama i infekcijama, te suhom, ljuskavom kožom. (Holford i Colson, 2010.)

Vitamini B pomažu djetetu pri oslobađanju energije iz hrane i reguliraju mnoge procese koji se zbivaju u tijelu.

Vitamin B1 (tiamin) pomaže da se glukoza, glavno gorivo za mozak, pretvori u energiju, tako da je jedan od prvih znakova nedostatka tiamina mentalni i fizički umor. Djeca kod koje je razina tiamina niska imaju poremećaj pažnje i teže se koncentriraju. Nalazi se u nemasnom svinjskom mesu, riži, brašnu, mlijeku, žitaricama punog zrna, grahu, grašku, kikirikiju i sl.

Vitamin B2 (riboflavin) osobito je važan za kosu, nokte i oči. Ovaj vitamin pomaže u dobivanju energije iz šećera, masti i bjelancevina. Njegova značajna uloga je i to što sudjeluje u proizvodnji crvenih krvnih stanica, kortikosteroida i hormona štitnjače, te je nužan za rad živaca, očiju i adrenalnih (nadbubrežnih) žlijezda. Nalazi se u obogaćenom kruhu i brašnu, jajima, jogurtu, siru, bademima, brokulama.

Vitamin B3 (niacin) pomaže inzulinu regulirati razinu šećera u krvi, pri pretvaranju hrane u energiju, stvaranju crvenih krvnih stanica, obnavljanju kože, živaca i krvnih žila, proizvodnji hormona masnih kiselina i steroida, radu probavnog trakta, stabiliziranju psihičkog zdravlja i neutraliziranju toksičnog djelovanja nekih lijekova i kemijskih tvari u organizmu. Nedostatak ovog vitamina može uzrokovati pomanjkanje energije, proljev, nesanicu glavobolje, depresiju, razdražljivost i probleme s kožom. (<http://www.covermagazin.com/vitamini.htm>, 9.11.2011.)

Vitamin B5 (pantotenska kiselina) ključan je za djetetovo pamćenje i poznat je kao antistresni vitamin. Pantotenska kiselina nužna je za pretvaranje hrane u energiju, stvaranje crvenih krvnih stanica, žuči, proizvodnju masti, steroida adrenalne žlijezde, protutijela, acetilkolina i živčanih prijenosnika. Pantotenska kiselina u losionima i kremama ublažava bolove kod opekline, posjekotina i ogrebotina, također, smanjuje upale kože i ubrzava zacjeljivanje rana. Znakovi

pomanjkanja ovog vitamina su podrhtavanje ili grčenje mišića, otežana koncentracija, vruća stopala, mučnina, nedostatak energije i tjeskoba.

Vitamin B6 (piridoksin) potreban je za proizvodnju hormona i „sretnog“ neurotransmitera serotoninu. Vitamin B6 pomaže oslobađanju od stresa, a stres troši zalihe vitamina B6 koje tijelo ima. Nalazi se u smeđoj riži, nemasnom mlijeku, peradi, ribi, avokadu, bananama, kukuruzu, orasima. Manjak vitamina B6 razultira upalama živaca i kožnim promjenama te ponekad i ozbiljnim oštećenjima središnjeg živčanog sustava.

Vitamin B12 (kobalamin) pomaže pri opskrbi krvi kisikom i potreban je za sintezu DNA. Vitamin B12 važan je i za živce. Znakovi koji upućuju na nedostatak ovog vitamina su loš izgled kose ili kože, razdražljivost, tjeskoba ili napetost, nedostatak energije. (Holford i Colson, 2010.)

Folna kiselina nužna je za funkciju mozga i živaca. Potrebna je za iskorištavanje bjelanjčevina i za izgradnju crvenih krvnih stanica. Folnu kiselinu sadrži zeleno povrće, iznutrice te žitarice. Razdražljivost, umor, depresija, dekoncentracija, nesаница i upala desni mogu biti znakovi nedostatka folne kiseline u prehrani.

Vitamin C najpoznatiji je po svojoj ulozi kod infekcija, prehlada i gripe. On pomaže u proizvodnji kolagena u koži, kostima i zglobovima, te po svojoj ulozi antioksidansa, štiti od zagađenja te reciklira drugi antioksidans, vitamin E. Manjak vitamina C uzrokuje česte infekcije ili infekcije koje se teško liječe, nedostatak energije, sklonost modricama, krvarenje desni i česta krvarenja iz nosa. Najbolji izvori vitamina C svježe su voće i povrće, kao što su brokula, paprika, kivi i naranče. Vitamin C se uništava na svjetlu, visokoj temperaturi i uz prisutnost kisika.

Vitamin D najpoznatiji je po svojoj ulozi u razvoju kosti i zubi, jer pomaže tijelu da iskoristi kalcij. Nastaje u čovjekovoj koži djelovanjem sunčeve svjetlosti. Nedostatak ovog vitamina može biti rasprostranjen i za razliku od drugih vitamina, hrana nije njegov glavni izvor. Smatra se da je izlaganje kože tijela suncu 10-15 minuta dvaput tjedno dovoljno da se osiguraju adekvatne količine vitamina D. Vitamin D prisutan je većinom u namirnicama životinjskog podrijetla. Najbogatiji prirodni izvor su ulja jetre bakalara i drugih masnih riba, poput sardine i lososa. Proizvodi biljnog podrijetla sadrže vrlo male količine ovog vitamina, pa se zato često njime obogaćuje i margarin.

Vitamin E je antioksidans koji štiti stanice i esencijalne masnoće od propadanja. Potreban je za zdravlje kože i imunološkog sustava. U većim ga količinama nalazimo u mahunarkama,

zelenom povrću, ulju od klica žitarica. Jedan je od najvažnijih antioksidansa. Taj danas vrlo popularan naziv zapravo označava tvar koja štiti stanične ovojnice od štetnog djelovanja tvari koje nastaju u organizmu ili djeluju izvana oštećujući više ili manje svaku stanicu. Znakovi nedostatka vitamina E su lako zadobljivanje modrica, teško zacjeljivanje rana, gubljenje mišićnog tonusa i suha koža.

Vitamin K u organizmu je važan za process zgrušavanja krvi. U većoj se količini nalazi u zelenom povrću i jetri, a mogu ga sintetizirati i bakterije crijeva. Njegov nedostatak uzrokuje određene bolesti već i u ranoj novorođenačkoj dobi te se mora dodavati hrani svakog novorođenčeta. (Percl, 1999.)

2.2.5. Minerali

Minerali su kemijski elementi esencijalni za normalno funkcioniranje organizma, nedostatak minerala može se očitovati kao bolest, a može uzrokovati i smrt. Svaki mineral ima specifično djelovanje, a prijeko su potrebni u mnogim biokemijskim procesima, kao što je regulacija metabolizma i ravnoteže tekućine u tijelu, kontrakcije mišića, sinteza proteina, proizvodnja energije, izgradnja kostiju, funkcioniranje staničnih membrana i provođenje živčanih impulsa. (www.definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/minerali/, pribavljeno 29.04.2014.)

Minerali se svakodnevno gube iz organizma znojenjem i propavom pa ih je potrebno svakodnevno nadoknaditi. Jedni od najvažnijih su: **kalcij, željezo, magnezij, mangan, selen, cink.**

Kalcij – važan za zdrave kosti i zube, omogućava stezanje mišića (uključujući srce), nužan je za zgrušavanje krvi i zadržavanje vezivnog tkiva. Većinu kalcija dobivamo iz mliječnih proizvoda, ostali izvori kalcija: sardine, losos, alge, zeleno povrće, sušeno voće, orašasti plodovi itd... Dovoljan unos kalcija najvažnije je u djetinjstvu i adolescenciji. Znakovi manjka kalcija su: grčenje mišića, nesanica, nervoza, bolovi u zglobovima, krvarenje zubi.

Željezo – pomaže crvenim krvnim stanicama pri prijenosu kisika po tijelu i potrebno je za oslobađanje energije iz hrane u tijelu. Važan je za imunitet organizma. Jedan dio unesena željeza deponira se u tijelu. Manjkom unosa željeza kroz duže vrijeme nastaje i manjak crvenih krvnih tjelešaca što rezultira nedostatkom energije, umorom, bezvoljnošću anemijom sidropenicom (sidropenična anemija). Ovaj oblik anemije je najčešći oblik anemije u

tinejdžerskoj dobi, a posljedica je dugotrajnog uzimanja hrane koja pretežno sadrži ugljikohidrate i namirnice siromašne željezom. Željezo se nalazi u jetri, srcu, krvavom mesu, bubregu, govedini, školjkama, jajima – žumanjku, zelenom povrću. Grah, grašku, suhim šljivama itd.

Magnezij – izuzetno važan za metabolizam i u ključnim vitalnim funkcijama – formiranje kostiju, bjelančevina, masnih kiselina, aktiviranju vitamina, opuštanju mišića, grušanju krvi. Djeca kojoj nedostaje magnezija mogu imati poteškoća sa spavanjem (bude se tijekom noći ili su nemirni u snu), mogu biti tjeskobna, nervozna, hiperaktivna, patiti od glavobolja. Magnezij je široko rasprostranjen u hrani, a neki od izvora ovog minerala su integralne žitarice, orašasti plodovi i sjemenke, mahunarke, krumpir, morski plodovi, groždice i banane, zeleno lisnato povrće. (www.definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/minerali/magnezij-mg/, pribavljeno 29.04.2014.)

Mangan – važan za zdravlje kostiju i hrskavica, staničnog tkiva i živaca, štiti zube od krvarenja. Sadrže ga mnogi enzimi koji bez njega ne mogu normalno raditi. Pomaže pri regulaciji razine šećera u krvi. Ima ga dovoljno u raznovrsnoj prehrani. Nalazi se u mlijeku, proizvodima od žitarica, jetri, voću i korjenastom povrću, te orašastim plodovima. Tropsko voće dobar je izvor mangana, a to to su i potočarka, zob i bobičasto voće (Holford i Colson, 2010.)

Selen – Selen je element u tragovima ili mikromineral, jer nam je potreban u manjim količinama. Veoma važan antioksidans, najbogatiji izvor selena su meso i morski plodovi, dok u biljnoj hrani. Nedostatak selena je rijedak, javlja se u obliku oboljenja kože, kose, noktiju, upalnih oboljenja zgloba, alergija... (www.definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/minerali/selen-se/, pribavljeno 29.05.2014.)

Cink – jedan od najkritičnijih minerala u djece i najčešće nedostaje u organizmu. Cink je nužan za rast i zacjeljivanje rana, ima značajnu ulogu u pravilnom radu zaštitnog ili imunološkog sustava. Sastavni je dio inzulina pa nedostatak cinka izaziva ozbiljne teškoće u izmjeni ugljikohidrata. Najčešći simptomi nedostatka cinka su: suha i gruba koža, beživotna kosa, krhost noktiju, oslabljeni osjet okusa i mirisa, gubitak teka i tjelesne težine. U prirodi se nalazi u školjkama (kamenice), ribi, plodovima mora, rakovima, mesu (uključujući crveno meso i perad, a osobito govedinu, puretinu i iznutrice), mliječnim proizvodima, jajima i zobi.

3. PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE ZA DJECU

Djeca predškolske dobi trebaju imati pet obroka dnevno, tri glavna obroka – doručak, ručak i večeru, te dva međuobroka. Doručak je izuzetno važan obrok koji se ne smije preskočiti. Djeca koja redovito doručkuju pokazuju bolje rezultate u standardiziranim testovima te povećanu razinu koncentracije u skupini, zainteresiranija su i kreativnija u radu. Doručkom se u organizam unese 40% dnevnih energetske potrebe. Uvođenje obaveznog doručka uvelike može poboljšati pažnju kod djece, ali i smanjiti vjerojatnost posezanja za nezdravim zalogajima tijekom dana. Zato kažemo kako je doručak najvažniji obrok koji treba dati dovoljno energije za zdrav i veseo početak dana.

(www.malizeleni.hr/2012/06/prehrana-djece-predskolske-dobi/, pribavljeno 29.04.2014.)

Zadatak odraslih (roditelja i odgojitelja) je poticati djecu da uživaju u što raznovrsnijoj hrani. Treba ih poticati da isprobaju nove okuse i to u društvu obitelji ili prijatelja, trebaju voditi računa da voće i/ili povrće bude uključeno u svaki međuobrok. Hrana ne smije biti ni kazna ni nagrada. Odrasle osobe (odgojitelji i roditelji) trebaju biti pozitivan model / primjer , u odgojnoj skupini i obiteljskom domu uključiti dijete u pripremu jela i stola, djetetu povremeno dopustiti da samo odabere hranu koju voli.

Prehrana djece predškolske dobi treba se zanimali na piramidi zdrave prehrane, kako za odrasle postoji piramida zdrave prehrane za djecu. Dječju piramidu sastavilo je Ministarstvo poljoprivrede SAD-a u svrhu promicanja zdrave prehrane i zdravog načina života.

Baza (prvi red) piramide zdrave prehrane čine žitarice i proizvodi od žitarica, uključujući: kruh, žitarice, tjesteninu i riža. Iz ove grupe namirnica organizam dobiva energiju potrebnu za rast, igru i učenje, kao i vitamine, posebno one iz B-skupine. Ove namirnice sadrže i dosta prehrambenih vlakana koja su jako važna jer pospješuju rad crijeva i pomažu očuvanju zdravlja.

Drugi red piramide čine voće i povrće. Djeci treba nuditi raznoliko voće i povrće pogotovo zeleno povrće (salate, kelj, špinat, blitva) i svježe sezonsko voće. Povrće sadrži puno vitamina i minerala iznimno važnih za zdravlje, također sadrži i dosta vitamina A koji je jako važan za dobar vid i zdravu kožu. Voće i povrće sadrži puno nutrijenata neophodnih za zdravlje, rast i razvoj. Voće je zapravo slatkiš koji dolazi iz prirode. Vrlo je zdravo, a organizmu daje dovoljno važnih vitamina i minerala. Vitamin C koji dobivamo iz voća pomaže očuvanju zdravlja i potiče rast stanica.

DJEČJA PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE



Slika 7. Dječja piramida zdrave prehrane

(www.depoulcufantezii.ro/articole/piramida_alimente.jpg, pribavljeno 05.05.2014.)

Treći red piramide čine mlijeko, mliječni proizvodi, meso, riba, jaja. Glavni sastojak koji dobivamo iz ovih namirnica je kalcij koji utječe na rast i razvoj, povećava punoću kostiju i štiti od osteoporoze u starijoj dobi. Namirnice koje treba konzumirati: jogurt, obrano mlijeko i svježi sir, a katkad maslac i masniji tvrdi ili topljeni sir. Ono najvažnije što naš organizam treba iz ovih namirnica su još i bjelančevine (pomažu u izgradnji mišića) i željezo (potrebno za odvijanje važnih procesa u našem organizmu).

Vrh piramide ili četvrti red čine slatkiši, masti, slana hrana (grickalice). To su namirnice koje sadrže visoki udio masti, šećera i soli. Ove namirnice treba jesti u malim količinama, jer hrana koja sadrži puno masti, šećera i soli ne osigurava dovoljno osnovnih hranjivih tvari.

Slatkiši imaju puno kalorija, a malo hranjivih tvari, stoga izbjegavajte bijeli šećer, slatka pića, previše meda, slatkih sirupa i sl. Masti se međusobno razlikuju pa je važno koju vrstu uzimamo. Izbjegavajte masnoće iz mesa i mliječnih proizvoda (zbog kolesterola i zasićenih masnih kiselina). Kod pripreme jela koristite maslinovo i ostala biljna ulja: kukuruzno, sojino, suncokretovo... i meso koje nema puno masti (krto meso).

(www.prehrana-djece.blogspot.com/2012/08/zdrava-djecja-prehrana.html, pribavljeno 05.05.2014.)

Djeci koja imaju normalnu tjelesnu težinu i povećanu tjelesnu aktivnost može se ponuditi umjerena količina slatkiša, ali se preporučuju oni koji su nutritivno bogatiji, npr. puding, sladoled, kolač od cjelovitog brašna s voćem i slično. Ovakvom pravilnom prehranom možete spriječiti mnoge bolesti, npr. gojaznost, dijabetes, osteoporozu, alergiju..., i osigurati potpuni fizički i psihički razvoj djeteta, a dobre prehrabene navike koje dijete usvoji tijekom djetinjstva postaviti će temelje njegove prehrane u odrasloj dobi.

(www.coolinarika.com/magazin/clanak/djecja-piramida-prehrane/, pribavljeno 05.05.2014.)

3.1. GRICKALICE – „ZDRAVE“ GRICKALICE

Sva djeca smatraju grickalice ukusnima, no grickalice se tretiraju samo kao zabavna i nezdrava hrana. Grickalice su zapravo neophodne za zdrav život, ako govorimo o „zdravim“ grickalicama, a ne o prerađenim grickalicama iz vrećica poput čipsa, raznih flipseva, keksa koji su puni soli i šećera i drugih aditiva. Grickalica može biti zdrava. Djeci treba ponuditi grickalice koje su bogate nutrijentima, a imaju dobar okus, cjelovite namirnice poput svježeg voća i povrća mogu biti pun pogodak, pogotovo ako ih se nareže i posluži na djeci zabavan način (oblik lica koje se smije itd.), zdrave grickalice koje se mogu ponuditi djetetu: kriška jabuke, kruške, sušeno voće bez šećera ili orašasti plodovi i sjemenke. Roditelji bi trebali biti primjer djetetu, naravno da ako dijete vidi roditelje kako svakodnevno konzumira nezdrave namirnice, misliće da je to nešto veoma zdravo i dobro. Konzumiranje „zdravih“ grickalica ne znači da se dijete u potpunosti treba odreći nekih svojih omiljenih grickalica, ali ne treba pretjerivati u njihovom konzumiranju. Roditelj treba biti onaj koji će svojim primjerom ukazati djetetu kako i zdrave grickalice mogu biti ukusne.



Slika 8. „Zdrave“ grickalice

(www.hr.wikipedia.org/wiki/Bjelan%C4%8Dvine, pribavljeno 05.05.2014.)

3.2. FAST FOOD (BRZA HRANA)

Brza hrana je vrsta hrane koja se vrlo brzo priprema i servira. Ponekad se naziva i junk food, što bi značilo hrana-smeće. Tipičan obrok brze hrane sastoji se od hamburgera ili cheesburgera, pomfrita i Coca-cola sadrži između 1100 i 1200 kalorija. Ishrana koja se temelji na brznoj hrani nije recept za zdravlje, ne donosi dovoljno nutritivnih sastojaka, vitamina, vlakana, niti dovoljne količine minerala. Brza hrana je siromašna vlaknima, ima visoki sadržaj zasićenih masti, bogata je kalorijama, sadržava puno soli i šećera. Učestala konzumacija brze hrane ima negativan utjecaj na organizam s obzirom na visok energetske unos i količinu masnoća, a nisku nutritivnu vrijednost. Izazov koji stoji pred roditeljima je naučiti djecu da „pametno“ jedu, tj da njihov izbor bude raznovrsna zdrava hrana bogata nutritivnim sastojcima uz umjerenu konzumaciju fast food-a. Zdrave navike u prehrani koje dijete usvoji rano u obitelji u izravnoj su vezi sa smanjenjem oboljenja od kroničnih bolesti kao što su pretilost, srčana oboljenja, dijabetes.... Kod djece koja više od četiri puta tjedno jedu fast food postoji povećani rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila u odrasloj dobi, pokazuje istraživanje koje je prezentirano na skupu American Heart Association. Djeca koja redovito večeraju izvan kuće konzumiraju više ugljikohidrata, soli i masnoća nego djeca koja jedu kod kuće. Djeca koja jedu brzu hranu također imaju manju osjetljivost na inzulin što je rani pokazatelj dijabetesa. Da stvar bude još više zabrinjavajuća, djeca koja češće i više jedu fast food u prosjeku popiju i do

1,5 puta više slatkih, gaziranih pića nego njihovi vršnjaci. Uz to se manje kreću. (www.zdravaprehrana.com/Fast-food-prehrana.aspx, pribavljeno 05.05.2014.)



Slika 9. Fast food obrok

(www.rantlifestyle.com/wp-content/uploads/2014/01/Fast-Food.jpg, pribavljeno 05.05.2014)

4. BOLESTI UZROKOVANE LOŠOM PREHRANOM KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

4.1. DJEČJA PRETILOST

Pretilost je jedna od najsuvremenijih bolesti suvremenog čovjeka, uzroci pretilosti su nedovoljna razina aktivnosti, nepravilna prehrana, genetski čimbenici, stil života, stres itd. Na žalost pretilost je sve prisutnija i kod djece. Djeca sve više slobodnog vremena provode mirujući u zatvorenim prostorima, uz računala, na kojima se igraju, gledajući televiziju. Istraživanja govore da djeca više vremena potroše na gledanje televizije nego na bilo koju drugu aktivnost, osim spavanja. Istodobno je utvrđeno da gledanje televizije proporcionalno utječe na količinu unesene nezdrave fast-food hrane, a smanjuje se unos zdravog voća i povrća. Kod djece je nužno od najranijih koraka stvoriti naviku tjelesnog vježbanja, inače postaju neaktivna i podložna svim negativnim utjecajima suvremenog života i rada u kasnijim fazama života.

(www.magazin.net.hr/zdravlje/prevencija/pametni-roditelji-znaju-sprijeciti-pretilost, pribavljeno 05.05.2014.)

Kod djece kao i kod odraslih jasno je da je glavni prehrambeni proizvod koji je u vezi s viškom kilograma i preti lošću šećer koji se pohranjuje u obliku masti. Kako je pretilost kod djece sve više u porastu svi upozoravaju na mogućnost oboljenja od dijabetesa, povišenog krvnog tlaka, ubrzanog rasta te raznih ortopedskih komplikacija. Zbog svog punašnog izgleda takva djeca mogu imati brojne psihičke tegobe. Vršnjaci ih znaju izbjegavati i zadirkivati u školi, a s obzirom na to da više pate od odraslih, lakše gube samopoštovanje i sklonija su depresiji. (www.fitness.com.hr/mrsavljenje/savjeti/Djecja-pretilost.aspx, pribavljeno 19.04.2014.)



Slika 10. Pretilo dijete

(www.i.dailymail.co.uk/i/pix/2008/08/15/article-1045749-064EFCA50000044D-242_468x302.jpg, pribavljeno 12.05.2014.)

Rizik pretile djece da postanu pretili u odrasloj dobi dva puta je veći od rizika djece koja nisu pretila. Za smanjenje pretilosti kod djece nisu potrebne stroge restriktivne mjere ukidanja hrane, prisiljavanje na prekomjerno vježbanje. Potrebno je polagano smanjenje energetske unosa, npr. zamjena slatkiša voćem te postepeno uvođenje tjelesne aktivnosti.

4.2. DJEĆJI DIJABETES (TIP 1 i 2)

Za razliku od SAD-a gdje djeca obolijevaju od dijabetesa tipa 2, izravno povezanog s pretilošću, kod djece u Europi, pa i u Hrvatskoj, dominantan je dijabetes tipa 1. Drastična progresija dijabetesa povezuje se sa prehranom, pretilošću, sjedilačkim načinom života djeca sve više vremena provode u zatvorenim prostorima, a sve manje se igraju vani sa vršnjacima. Simptomi za dijabetes koji su više specifični za djecu: trboblja, glavobolje, problemi u ponašanju. Nakon što se bolest dijagnosticira, kad je riječ o šećernoj bolesti tipa 1, jedini lijek

koji pomaže jest inzulin. Uz dobru kontrolu bolesti, djeca s dijabetesom mogu rasti jednako aktivno i bezbrižno kao i njihovi vršnjaci. U razvijenim zemljama gdje je epidemija pretilosti dosegla vrhunac, sve je više djece i mladih oboljelih od dijabetesa tipa 2. Taj je tip dijabetesa povezan s pretilošću i načinom života, a kod mladih ljudi izaziva komplikacije veće nego dijabetes tipa 1, osobito povišen tlak i poremećaj rada bubrega. Dijabetes tipa 2 nastaje uslijed prekomjerne tjelesne težine, nezdrave i prekomjerne prehrane, te nedovoljnog kretanja. U Hrvatskoj djeca zasad nemaju ovaj tip dijabetesa, ali svaki dan broj pretile djece raste. Prema podacima, danas je u Hrvatskoj pretilo oko 20 posto djece, ili u prosjeku svako peto dijete. (www.novilist.hr/Lifestyle/Zdravlje-ljepota/Zdravlje/Ovo-suznakovi-upozorenja-da-je-vase-dijete-na-udaru-dijabetesa, pribavljeno 12.05.2014.)

Ishrana i tjelesna aktivnost važni su za djecu sa dijabetesom. Važno je da prehrana vašeg djeteta bude zasnovana na uravnoteženoj prehrani koja obiluje vlaknima i ugljikohidratima. Tjelesna aktivnost je važna za djecu sa dijabetesom i ona bi trebala vježbati svaki dan jer tjelovježba smanjuje razinu šećera u krvi. Dijete koje dobije dijabetes će sa takvim stanjem živjeti duže nego netko tko je dijabetes razvio u odrasloj dobi. Što je dijabetes duže prisutan, veći je rizik dugotrajnih komplikacija kao što su one koje pogađaju oči i bubrege. Te komplikacije mogu početi poslije puberteta, no one obično predstavljaju razlog za zabrinutost tek kasnije u životu. (www.roda.hr/article/read/dijabetes-tip-1, pribavljeno 12.05.2014.)



Slika 11. Dječji dijabetes

(www.novilist.hr/var/novilist/storage/images/media/images/adam-with-glucometer3/638853-1-cro-HR/Adam-with-Glucometer3_frontpage_main_news_a.jpg, pribavljeno 12.05.2014.)

4.3. HIPERAKTIVNOST

Hiperaktivnost ili hiperkinezija djece sindrom je prepoznat od pedijataru kod predškolskih dječaka i djevojčica kao "poremećaj u koncentraciji". U zadnje vrijeme pojavljuje se sve više dokaza da loša prehrana i toksini mogu uzrokovati hiperaktivno ponašanje. Prije tridesetak godina razvilča se pretpostavka da prevelika hiperaktivnost može biti posljedica unosa umjetnih prehrambenih bojila, aditiva kao i određenog voća i povrća koje sadrži salicilate i šećer. Nezdrava prehrana, koja sadrži puno slatkiša, gaziranih pića i grickalica, također je na top listi mogućih uzroka hiperaktivnosti kod djece. Kada dijete konzumira slatkiše i gazirana pića, posebice na prazan želudac, nivo šećera u krvi se drastično povećava. U periodu povećane razine šećera, dijete se nalazi u biokemijskom šoku. Takvo naglo povećavanje, a zatim smanjenje razine šećera u krvi može uzrokovati hiperaktivnost i otežati djetetu koncentraciju i učenje.

(www.alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/hiperaktivnost, pribavljeno 19.05.2014.)

Abnormalno ponašanje kod djeteta mogu uzrokovati toksini i teški metali u hrani i okolišu, nepravilna prehrana, stres... Važan uzrok neprilagođenom ponašanju djece je današnja prehrana koja je siromašna hranjivim sastojcima i onečišćena kemijskim tvarima. Među najvećim greškama je unos prevelike količine prehrambenih aditiva, prekomjerna količina rafiniranog šećera i proizvoda od bijelog brašna, previše slastica i napitaka sa šećerom, fas food-ova te premali unos prirodnih vitamina i ostalih hranjivih tvari. Industrijska hrana ne šteti samo tijelu već i mozgu i živčanom sustavu. (www.roditelji.hr/jaslice/zdravlje-i-njega/kako-hrana-utjece-na-ponasanje-djece/, pribavljeno 19.05.2014.)

Hiperaktivnost nije bolest, nego poremećaj koji odražava stanje naše prehrane, međusobnih odnosa i okoliša.



Slika 12. Dijete s poremećajem u koncentraciji

(www.glas-slavonije.hr/Slike/2013/11/88065.jpg, pribavljeno 19.05.2014.)

5. CILJEVI ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja je pomoću anketnog upitnika:

- ispitati roditelja (majka/otac) o prehrambenim navikama njegovog djeteta uvažavajući spoznaju važnosti pravilne prehrane,
- provjeriti osvještenost roditelja o potrebi pravilne prehrane predškolske djece,
- provjeriti koliko se roditelji pridržavaju normi pravilne prehrane.

6. PODRUČJE ISTRAŽIVANJA

Dječji eko - vrtić „Mak“ nalazi se u Osijeku. Zgrada vrtića nalazi na Vijencu Murse 7 u Osijeku, vrtić je sastavni dio Centra za predškolski odgoj Osijek. Vrtić radi pet radnih dana tjedno u skladu s godišnjim planom i programom. Vrtić ima tri programa boravka: kratki program, kratki program s ručkom i dugi program. Radno vrijeme vrtića je od 06:30 do 17:00 sati. Vrtić Mak ima verificiran program odgoja i obrazovanja za okoliš i održivi razvoj. U vrtiću je zaposleno 21 djelatnik, od toga 16 odgojitelja (2 odgojitelja savjetnika), 2 domaćice, 3 spremačice. Centar za predškolski odgoj Osijek ima stručni tim – 4 pedagoga, psiholog, defektolog, viša medicinska sestra, 2 stručna suradnika za glazbenu kulturu koji zadovoljavaju potrebe svih vrtića na području grada Osijeka pa tako i vrtića „Mak“ . Vrtić pohada 196 djece u 8 odgojnih skupina, prema dobnom uzrastu i psihofizičkim mogućnostima – 2 mlađe skupine, 2 srednje skupine, 2 starije skupine, 2 predškolske skupine.



Slika 12. DV „Mak“, Osijek

7. ISPITANICI I METODE

Ispitanici

Istraživanje sam provela u gradskoj sredini u dječjem vrtiću „Mak“. Uzorak za ovo ispitivanje činila su sveukupno 102 roditelja (majka/otac) djece od 3 do 7 godina koja pohađaju vrtić. Od toga anketa sadrži odgovore za 51 dječaka i 51 djevojčicu, od tog broja 21 dijete u dobi od 3 godine (11 dječaka i 10 djevojčica), 27 djece u dobi od 4 godine (14 dječaka i 13 djevojčica), 32 djece u dobi od 5 godine (14 dječaka i 18 djevojčica), 22 djece u dobi od 6 godina (12 dječaka i 10 djevojčica).

Metoda

Istraživanje sam provela pomoću ankete (prilog). Anketa je bila anonimna, sastojala se od 15 pitanja i trajala je oko 15 minuta. Anketa se sastojala od otvorenog, zatvorenog, i kombiniranog tipa pitanja, višestruki izbor odgovora. Prije ispitivanja ispitanike sam upoznala s ciljem istraživanja te temom i načinom rješavanja anketnog upitnika. Na pitanja su odgovarali pismenim putem. Dobivene podatke prikazala sam pomoću grafičkih prikaza.

8. REZULTATI

Dječji vrtić: „Mak“

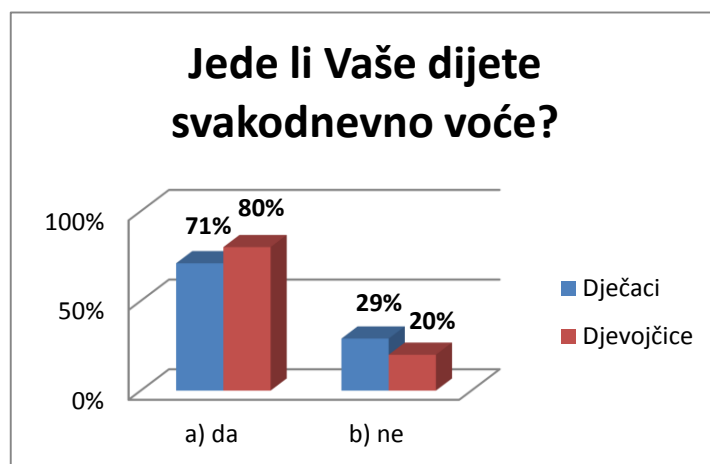
Dobna skupina djece: 3 do 7 godina

Ukupan broj ispitanika: 102 roditelja

Dječaka: 51

Djevojčica: 51

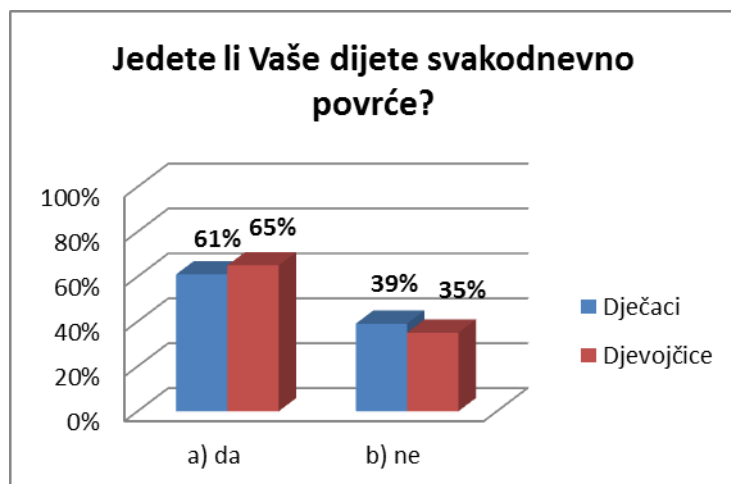
Odgovori na prvo pitanje koje glasi: „Jede li Vaše dijete svakodnevno voće?“ nalaze na slici 13.



Slika 13. Odgovori roditelja na prvo pitanje „Jede li Vaše dijete svakodnevno voće?“

Slika 13. prikazuje odgovore roditelja na prvo pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 36 roditelja za dječake od 3-7 godina (71%), te 41 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (80%). Odgovor b) ne, odabralo je 15 roditelja za dječake od 3-7 godina (29%), te 10 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (20%).

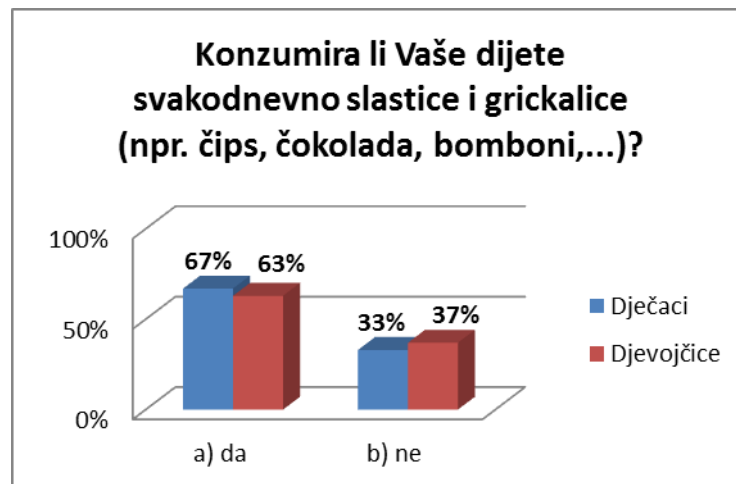
Odgovori na drugo pitanje koje glasi: „Jede li Vaše dijete svakodnevno povrće?“ nalaze na slici 14.



Slika 14. Odgovori roditelja na drugo pitanje „Jede li Vaše dijete svakodnevno povrće?“

Slika 14. prikazuje odgovore roditelja na drugo pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 31 roditelj za dječake od 3-7 godina (61%), te 33 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (65%). Odgovor b) ne, odabralo je 20 roditelja za dječake od 3-7 godina (39%), te 18 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (33%).

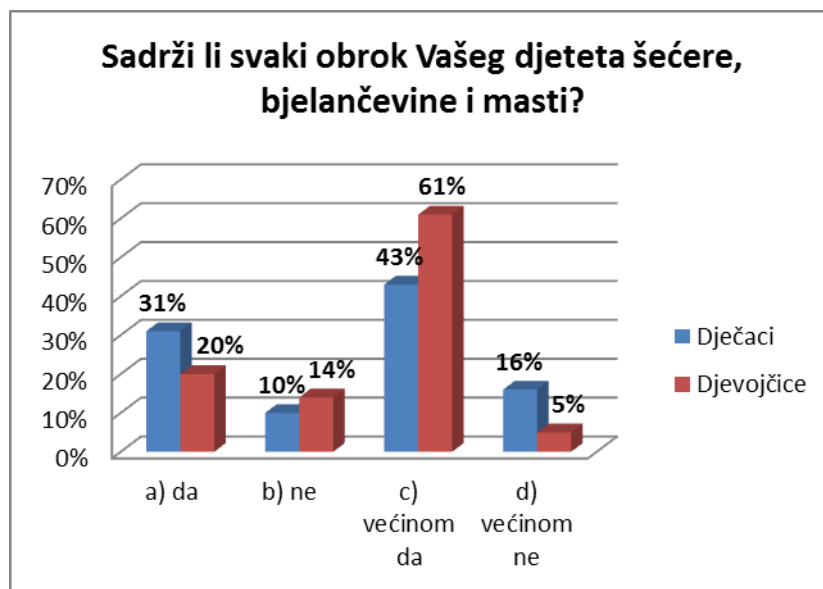
Odgovori na treće pitanje koje glasi: „Jede li Vaše dijete svakodnevno povrće?“ nalaze na slici 15.



Slika 15. Odgovori roditelja na treće pitanje „Konzumira li Vaše dijete svakodnevno slastice, grickalice (npr. čips, čokolada, bomboni...)?“

Slika 15. prikazuje odgovore roditelja na treće pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 34 roditelja za dječake od 3-7 godina (67%), te 32 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (63%). Odgovor b) ne, odabralo je 17 roditelja za dječake od 3-7 godina (33%), te 19 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (37%).

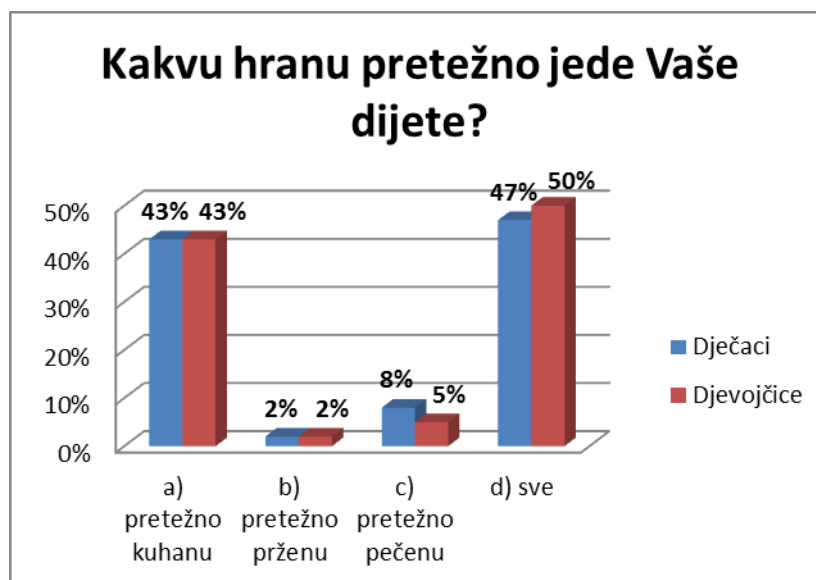
Odgovori na četvrto pitanje koje glasi: „Sadrži li svaki obrok Vašeg djeteta šećere, bjelančevine i masti?“ nalaze na slici 16.



Slika 16. Odgovori roditelja na četvrto pitanje „Sadrži li svaki obrok Vašeg djeteta šećere, bjelančevine i masti?“

Slika 16. prikazuje odgovore roditelja na četvrto pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 16 roditelja za dječake od 3-7 godina (31%), te 10 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (20%). Odgovor b) ne, odabralo je 5 roditelja za dječake od 3-7 godina (10%), te 7 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (14%). Odgovor c) većinom da, odabralo je 22 roditelja za dječake od 3-7 godina (43%), te 31 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (61%), odgovor d) većinom ne, odabralo je 8 roditelja za dječake od 3-7 godina (43%), te 3 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (5%).

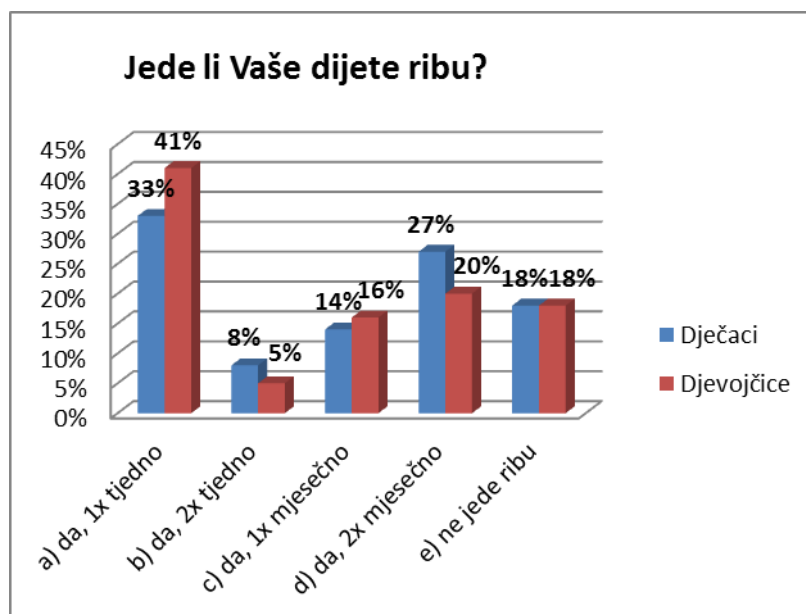
Odgovori na peto pitanje koje glasi: „Kakvu hranu pretežno jede Vaše dijete?“ nalaze na slici 17.



Slika 17. Odgovori roditelja na peto pitanje „Kakvu hranu pretežno jede Vaše dijete?“

Slika 17. prikazuje odgovore roditelja na peto pitanje. Odgovor pod a) pretežno kuhanu, odabralo je 22 roditelja za dječake od 3-7 godina (43%), te 22 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (43%). Odgovor b) pretežno prženu, odabrao je 1 roditelj za dječake od 3-7 godina (2%), te 1 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (2%). Odgovor c) pretežno pečenu, odgovorilao je 4 roditelja za dječake od 3-7 godina (8%), te 3 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (5%), odgovor d) sve odabralo je 24 roditelja za dječake od 3-7 godina (47%), te 25 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (50%).

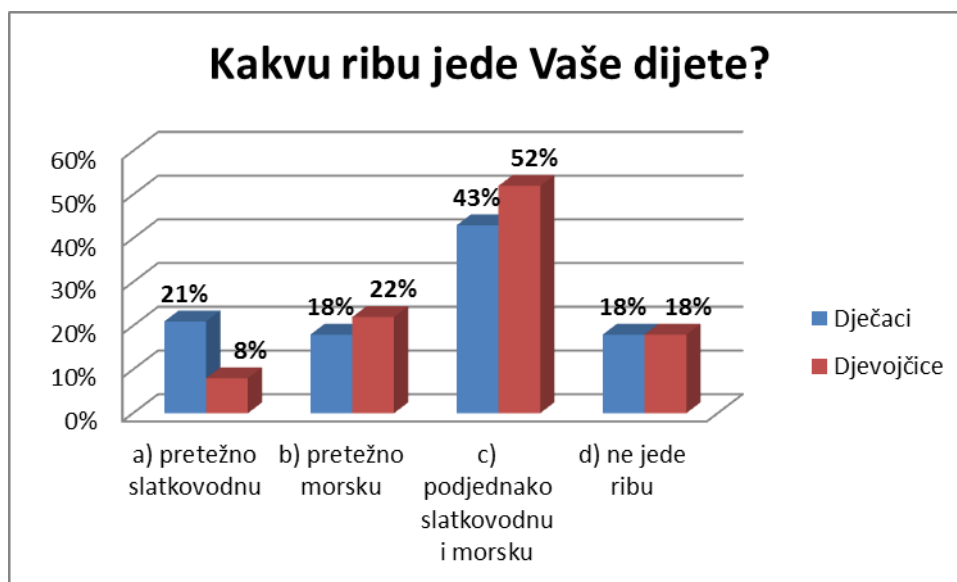
Odgovori na šesto pitanje koje glasi: „Jede li Vaše dijete ribu?“ nalaze na slici 18.



Slika 18. Odgovori roditelja na šesto pitanje „Jede li Vaše dijete ribu?“

Slika 18. prikazuje odgovore roditelja na šesto pitanje. Odgovor pod a) da, 1x tjedno, odabralo je 17 roditelja za dječake od 3-7 godina (33%), te 21 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (41%). Odgovor b) da, 2x tjedno, odabralo je 4 roditelja za dječake od 3-7 godina (8%), te 3 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (5%). Odgovor c) da, 1x mjesečno, odgovorilo je 7 roditelja za dječake od 3-7 godina (14%), te 8 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (16%), odgovor d) da, 2x mjesečno, odabralo je 14 roditelja za dječake od 3-7 godina (27%), te 10 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (20%), odgovor e) ne jede ribu, odgovorilo je 9 roditelja za dječake od 3-7 godina (18%), te 9 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (18%).

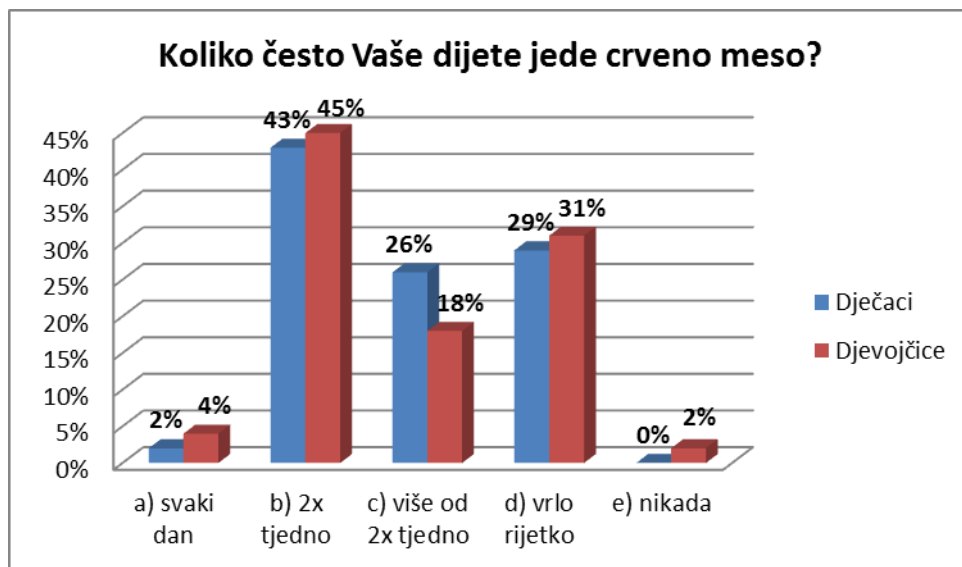
Odgovori na sedmo pitanje koje glasi: „Kakvu ribu jede Vaše dijete?“ nalaze na slici 19.



Slika 19. Odgovori roditelja na sedmo pitanje „Kakvu ribu jede Vaše dijete?“

Slika 19. prikazuje odgovore roditelja na sedmo pitanje. Odgovor pod a) pretežno slatkovodnu, odabralo je 11 roditelja za dječake od 3-7 godina (21%), te 4 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (8%). Odgovor b) pretežno morsku, odabralo je 9 roditelja za dječake od 3-7 godina (18%), te 11 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (22%). Odgovor c) podjednako slatkovodnu i morsku, odgovorilo je 22 roditelja za dječake od 3-7 godina (43%), te 27 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (52%), odgovor d) ne jede ribu, odgovorilo je 9 roditelja za dječake od 3-7 godina (18%), te 9 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (18%).

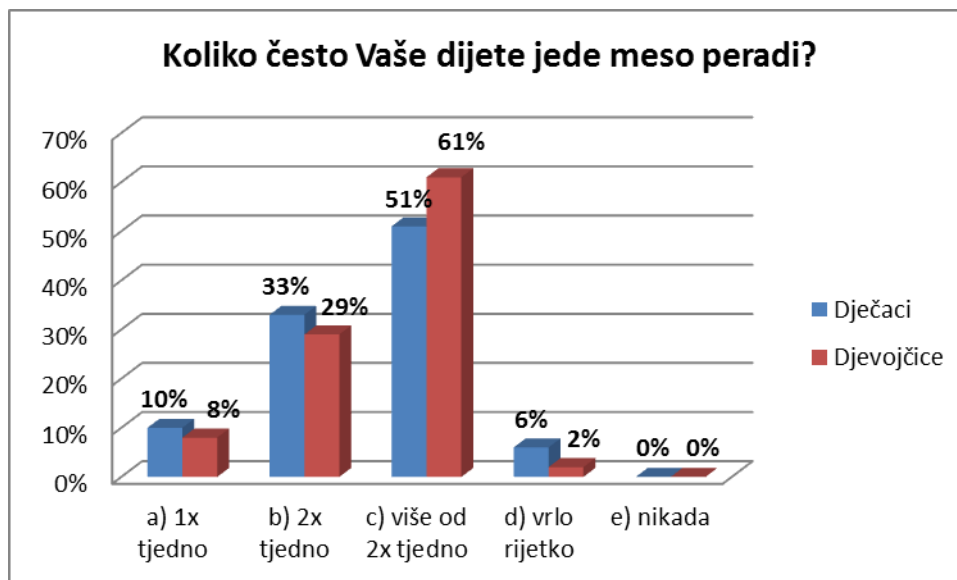
Odgovori na osmo pitanje koje glasi: „Koliko često Vaše dijete jede crveno meso?“ nalaze na slici 20.



Slika 20. Odgovori roditelja na osmo pitanje „Koliko često Vaše dijete jede crveno meso?“

Slika 20. prikazuje odgovore roditelja na osmo pitanje. Odgovor pod a) svaki dan, odabralo je 1 roditelj za dječake od 3-7 godina (2%), te 2 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (4%). Odgovor b) 2x tjedno, odabralo je 22 roditelja za dječake od 3-7 godina (43%), te 23 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (45%). Odgovor c) više od 2x tjedno, odgovorilo je 13 roditelja za dječake od 3-7 godina (26%), te 9 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (18%), odgovor d) vrlo rijetko, odabralo je 15 roditelja za dječake od 3-7 godina (29%), te 16 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (31%), odgovor e) nikada, odgovorilo je 0 roditelja za dječake od 3-7 godina (0%), te 1 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (2%).

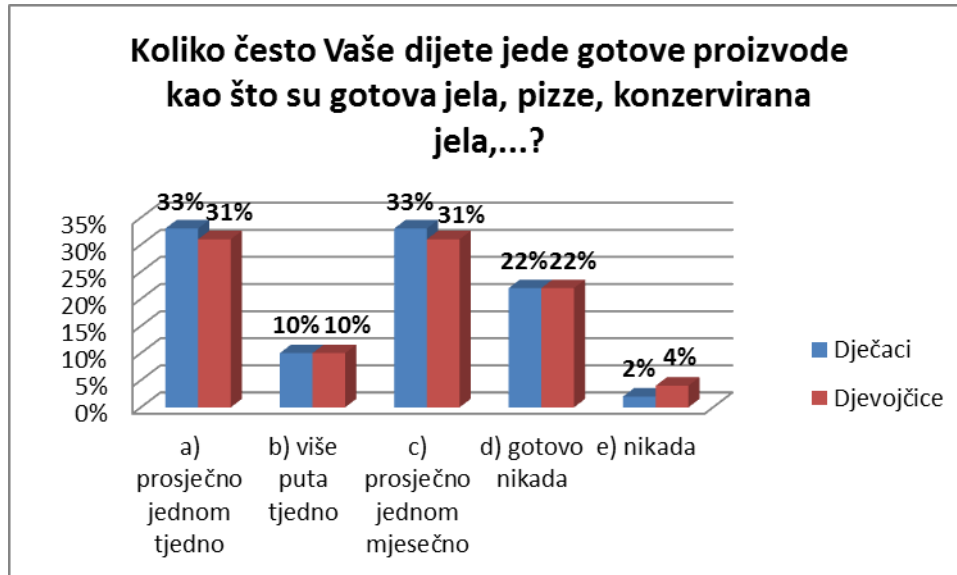
Odgovori na deveto pitanje koje glasi: „**Koliko često Vaše dijete jede meso peradi?**“ nalaze na slici 21.



Slika 21. Odgovori roditelja na deveto pitanje „Koliko često Vaše dijete jede meso peradi?“

Slika 21. prikazuje odgovore roditelja na deveto pitanje. Odgovor pod a) 1x tjedno, odabralo je 5 roditelja za dječake od 3-7 godina (10%), te 4 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (8%). Odgovor b) 2x tjedno, odabralo je 17 roditelja za dječake od 3-7 godina (33%), te 15 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (29%). Odgovor c) više od 2x tjedno, odgovorilo je 26 roditelja za dječake od 3-7 godina (51%), te 31 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (61%), odgovor d) vrlo rijetko, odabralo je 3 roditelja za dječake od 3-7 godina (6%), te 1 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (2%), odgovor e) nikada, odgovorilo je 0 roditelja za dječake od 3-7 godina (0%), te 0 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (0%).

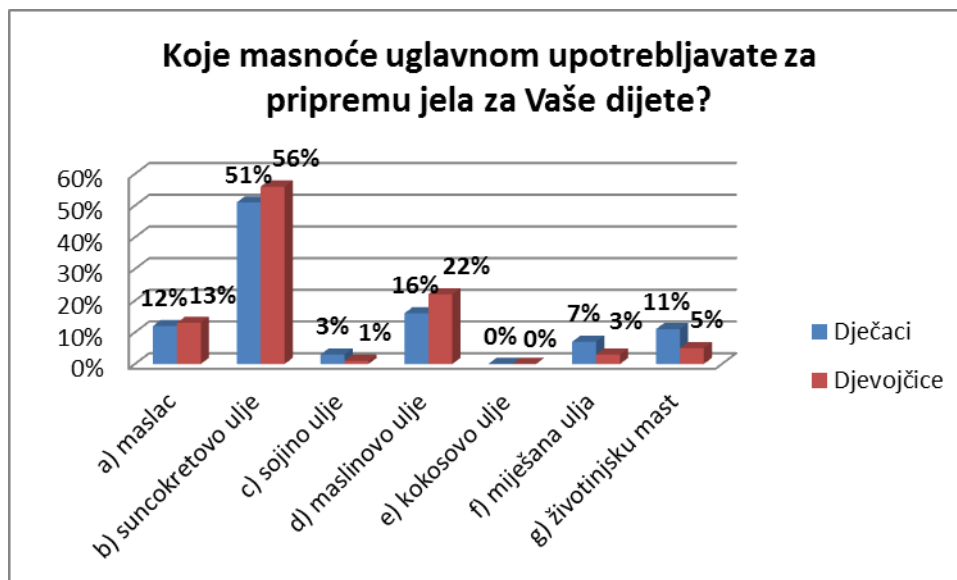
Odgovori na deseto pitanje koje glasi: „Koliko često Vaše dijete jede gotove proizvode kao što su gotova jela, pizze, konzervirana jela,...?“ nalaze na slici 22.



Slika 22. Odgovori roditelja na deseto pitanje „Koliko često Vaše dijete jede gotove proizvode kao što su gotova jela, pizze, konzervirana jela...?“

Slika 22. prikazuje odgovore roditelja na deseto pitanje. Odgovor pod a) prosječno jednom tjedno, odabralo je 17 roditelja za dječake od 3-7 godina (30%), te 16 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (31%). Odgovor b) više puta tjedno, odabralo je 5 roditelja za dječake od 3-7 godina (10%), te 5 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (10%). Odgovor c) prosječno jednom jesečno, odgovorilo je 17 roditelja za dječake od 3-7 godina (33%), te 16 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (31%), odgovor d) gotovo nikad, odabralo je 11 roditelja za dječake od 3-7 godina (22%), te 12 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (22%), odgovor e) nikada, odgovorilo je 1 roditelj za dječake od 3-7 godina (2%), te 2 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (4%).

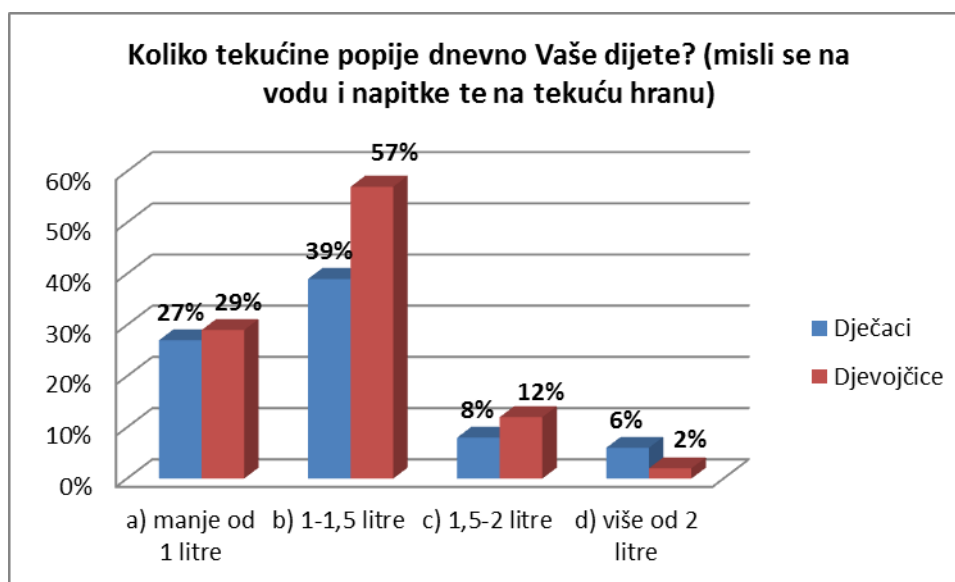
Odgovori na jedanaesto pitanje koje glasi: „**Koje masnoće uglavnom upotrebljavate za pripremu jela za Vaše dijete?**“ nalaze na slici 23.



Slika 23. Odgovori roditelja na jedanaesto pitanje „Koje masnoće uglavnom upotrebljavate za pripremu jela za Vaše dijete?“

Slika 22. prikazuje odgovore roditelja na jedanaesto pitanje. Odgovor pod a) maslac, odabralo je 9 roditelja za dječake od 3-7 godina (12%), te 10 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (13%). Odgovor b) suncokretovo ulje, odabralo je 38 roditelja za dječake od 3-7 godina (51%), te 44 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (56%). Odgovor c) sojino ulje, odgovorilo je 2 roditelja za dječake od 3-7 godina (3%), te 1 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (1%), odgovor d) maslinovo ulje, odabralo je 12 roditelja za dječake od 3-7 godina (16%), te 17 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (22%), odgovor e) kokosovo ulje, odgovorilo je 0 roditelja za dječake od 3-7 godina (0%), te 0 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (0%), odgovor f) miješana ulja odgovorilo je 5 roditelja za dječake od 3-7 godina (7%), te 2 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (3%), miješana ulja, odgovor g) životinjsku mast, odgovorio je 8 roditelj za dječake od 3-7 godina (11%), te 4 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (5%).

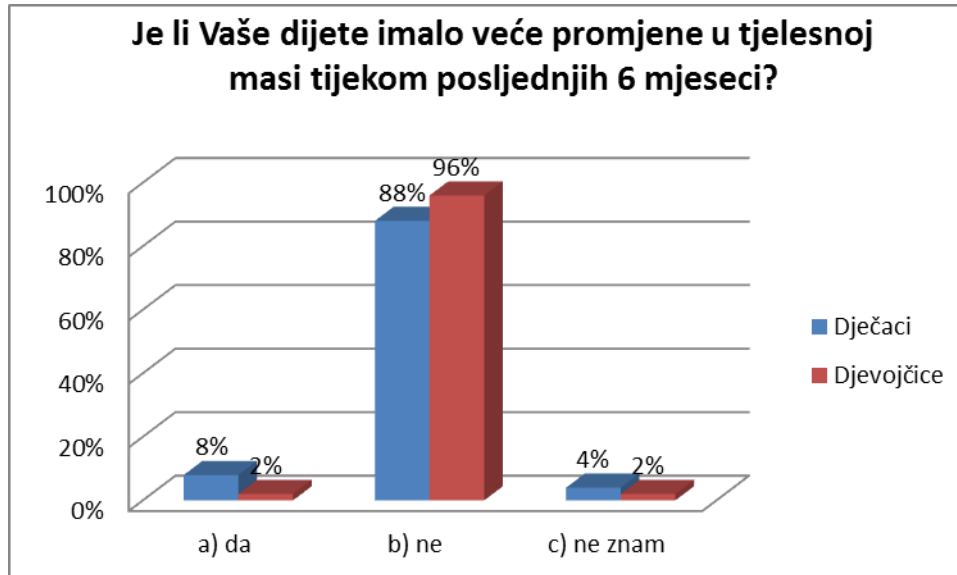
Odgovori na dvanaesto pitanje koje glasi: „Koliko tekućine popije dnevno Vaše dijete? (misli se na vodu i napitke te na tekuću hranu)“ nalaze na slici 24.



Slika 24. Odgovori roditelja na dvanaesto pitanje „Koliko tekućine popije dnevno Vaše dijete? (misli se na vodu i napitke te na tekuću hranu)“

Slika 24. prikazuje odgovore roditelja na dvanaesto pitanje. Odgovor pod a) manje od litre, odabralo je 14 roditelja za dječake od 3-7 godina (27%), te 15 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (29%). Odgovor b) 1-1,5 litre, odabralo je 20 roditelja za dječake od 3-7 godina (39%), te 29 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (57%). Odgovor c) 1,5-2 litre, odgovorilo je 4 roditelja za dječake od 3-7 godina (8%), te 6 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (12%), odgovor d) više od 2 litre, odgovorilo je 3 roditelja za dječake od 3-7 godina (6%), te 1 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (2%).

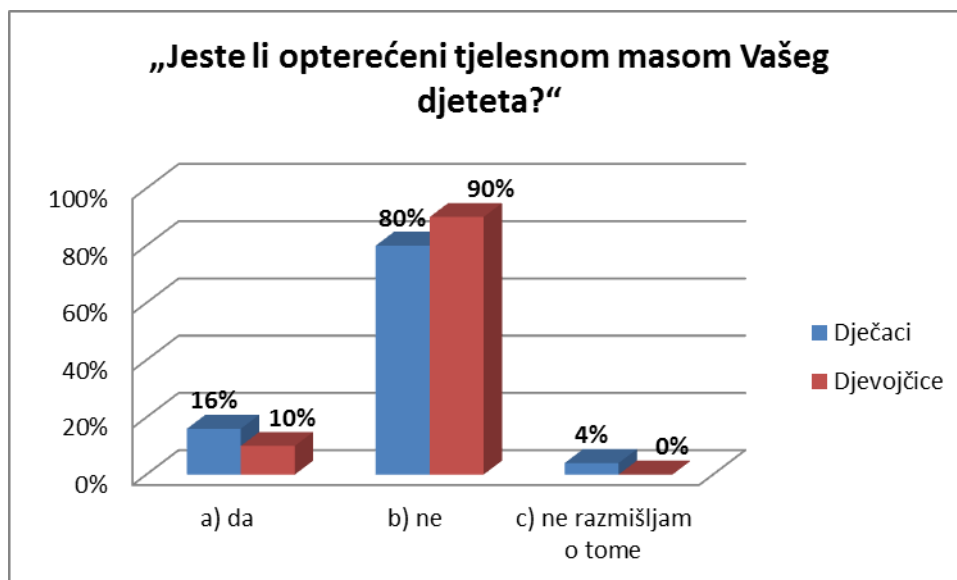
Odgovori na trinaesto pitanje koje glasi: „**Je li Vaše dijete imalo veće promjene u tjelesnoj masi tijekom posljednjih 6 mjeseci?**“ nalaze na slici 25.



Slika 25. Odgovori roditelja na trinaesto pitanje „Je li Vaše dijete imalo veće promjene u tjelesnoj masi tijekom posljednjih 6 mjeseci?“

Slika 25. prikazuje odgovore roditelja na trinaesto pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 4 roditelja za dječake od 3-7 godina (8%), te 1 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (2%). Odgovor b) ne, odabralo je 45 roditelja za dječake od 3-7 godina (88%), te 49 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (96%). Odgovor c) ne znam, odgovorilo je 2 roditelja za dječake od 3-7 godina (4%), te 1 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (2%).

Odgovori na četrnaesto pitanje koje glasi: „Jeste li opterećeni tjelesnom masom Vašeg djeteta?“ nalaze na slici 26.



Slika 26. Odgovori roditelja na četrnaesto pitanje „Jeste li opterećeni tjelesnom masom Vašeg djeteta?“

Slika 26. prikazuje odgovore roditelja na četrnaesto pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 8 roditelja za dječake od 3-7 godina (16%), te 5 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (10%). Odgovor b) ne, odabralo je 41 roditelja za dječake od 3-7 godina (80%), te 46 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (90%). Odgovor c) ne razmišljam o tome, odgovorilo je 2 roditelja za dječake od 3-7 godina (4%), te 0 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (0%).

Odgovori na petnaesto pitanje koje glasi: „Što mislite o tjelesnoj masi Vašeg djeteta odnosno građi djetetova tijela?“ nalaze na slici 27.



Slika 27. Odgovori roditelja na petnaesto pitanje „Što mislite o tjelesnoj masi Vašeg djeteta odnosno građi djetetova tijela?“

Slika 27. prikazuje odgovore roditelja na petnaesto pitanje. Odgovor pod a) normalno je uhranjeno, dobro izgleda, odabralo je 40 roditelja za dječake od 3-7 godina (78%), te 40 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (78%). Odgovor b) mršavo je, nemam ništa protiv kojeg kg viška, odabralo je 8 roditelja za dječake od 3-7 godina (16%), te 8 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (16%). Odgovor c) mislim da je pretilo, trebalo bi omršavjeti, odgovorilo je 3 roditelja za dječake od 3-7 godina (6%), te 3 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (6%). Odgovor d) mislim da je pretilo, no ne mislim da treba smršavjeti, odgovorilo je 0 roditelja za dječake od 3-7 godina (0%), te 0 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (0%)

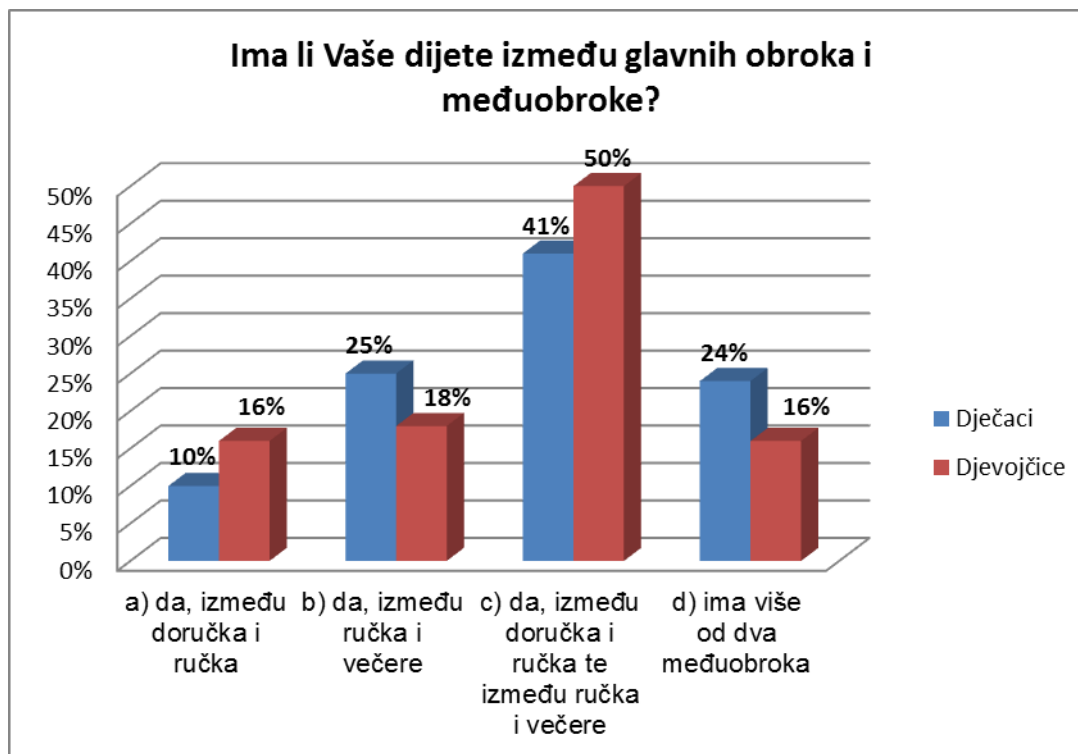
Odgovori na šesnaesto pitanje koje glasi: „Koliko glavnih obroka ima tijekom dana Vaše dijete?“ nalaze na slici 28.



Slika 28. Odgovori roditelja na šesnaesto pitanje „Koliko glavnih obroka ima tijekom dana Vaše dijete?“

Slika 28. prikazuje odgovore roditelja na šesnaesto pitanje. Odgovor pod a) jedan, odabralo je 2 roditelja za dječake od 3-7 godina (4%), te 1 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (2%). Odgovor b) dva, odabralo je 13 roditelja za dječake od 3-7 godina (25%), te 9 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (18%). Odgovor c) tri, odgovorilo je 24 roditelja za dječake od 3-7 godina (47%), te 30 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (59%). Odgovor d) više od tri, odgovorilo je 12 roditelja za dječake od 3-7 godina (24%), te 11 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (21%)

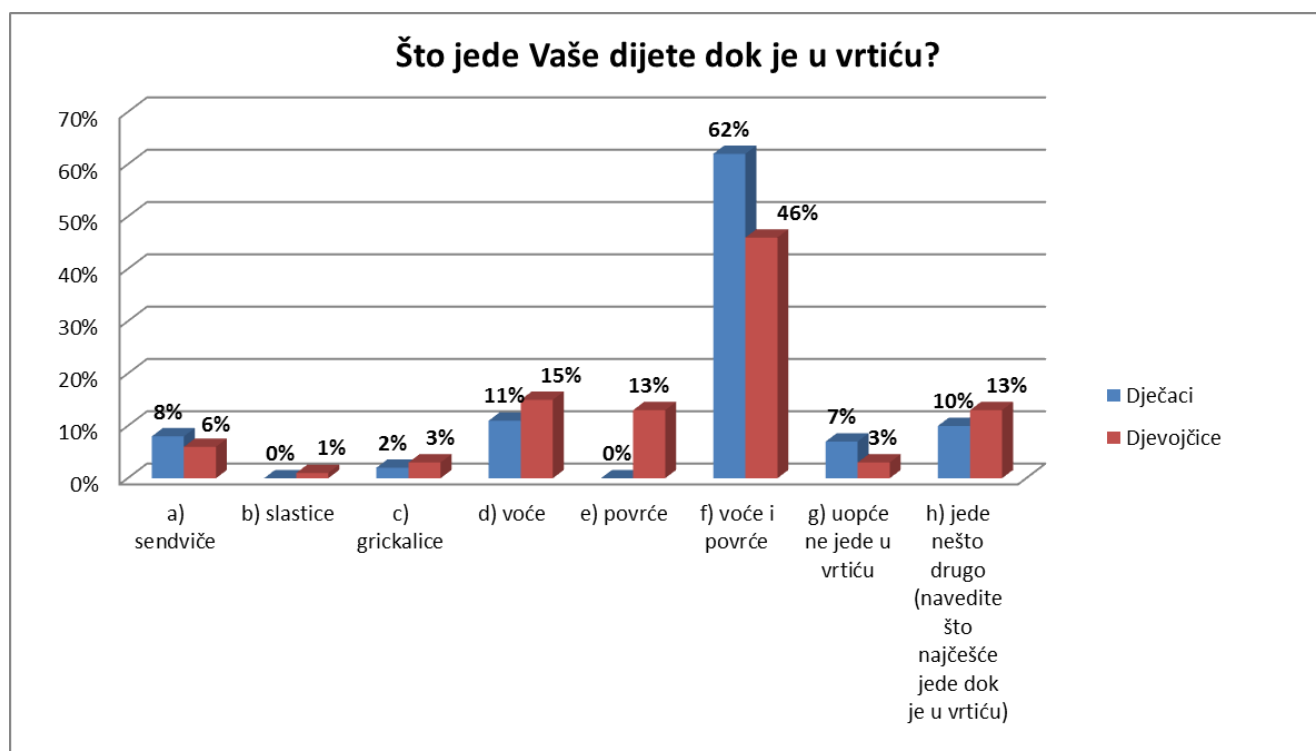
Odgovori na sedamnaesto pitanje koje glasi: „**Ima li Vaše dijete između glavnih obroka i međuobroke?**“ nalaze na slici 29.



Slika 28. Odgovori roditelja na sedamnaesto pitanje „Ima li Vaše dijete između glavnih obroka i međuobroke?“

Slika 29. prikazuje odgovore roditelja na sedamnaesto pitanje. Odgovor pod a) da, između doručka i ručka, odabralo je 5 roditelja za dječake od 3-7 godina (10%), te 8 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (16%). Odgovor b) da, između ručka i večere, odabralo je 13 roditelja za dječake od 3-7 godina (25%), te 9 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (18%). Odgovor c) da, između doručka i ručka, te između ručka i večere, odgovorilo je 21 roditelja za dječake od 3-7 godina (41%), te 26 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (50%). Odgovor d) ima više od dva međuobroka, odgovorilo je 12 roditelja za dječake od 3-7 godina (24%), te 8 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (16%).

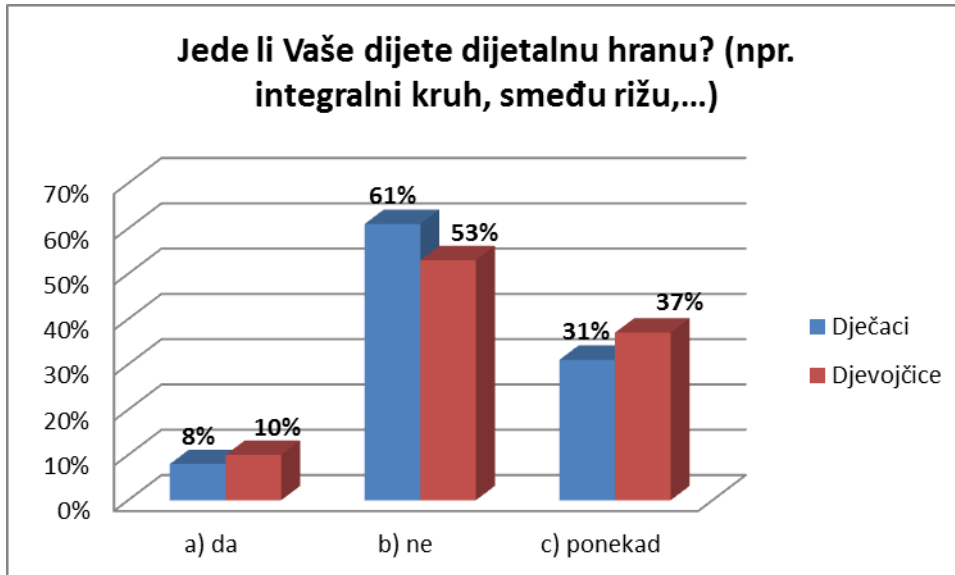
Odgovori na osamnaesto pitanje koje glasi: „Što jede Vaše dijete dok je u vrtiću?“ nalaze na slici 29.



Slika 29. Odgovori roditelja na osamnaesto pitanje „Što jede Vaše dijete dok je u vrtiću?“

Slika 29. prikazuje odgovore roditelja na osamnaesto pitanje. Odgovor pod a) sendviče, odabralo je 5 roditelja za dječake od 3-7 godina (8%), te 4 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (6%). Odgovor b) slastice, odabralo je 0 roditelja za dječake od 3-7 godina (0%), te 1 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (1%). Odgovor c) grickalice, odgovorilo je 1 roditelj za dječake od 3-7 godina (2%), te 2 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (3%). Odgovor d) voće, odgovorilo je 7 roditelja za dječake od 3-7 godina (11%), te 11 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (15%). Odgovor e) povrće, odgovorilo je 0 roditelja za dječake od 3-7 godina (0%), te 9 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (13%). Odgovor f) voće i povrće, odgovorilo je 38 roditelja za dječake od 3-7 godina (62%), te 33 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (46%). Odgovor g) uopće ne jede u vrtiću, te između ručka i večere, odgovorilo je 4 roditelja za dječake od 3-7 godina (7%), te 2 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (3%). Odgovor h) jede nešto drugo (navedite što...), odgovorilo je 6 roditelja za dječake od 3-7 godina (10%), te 9 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (13%).

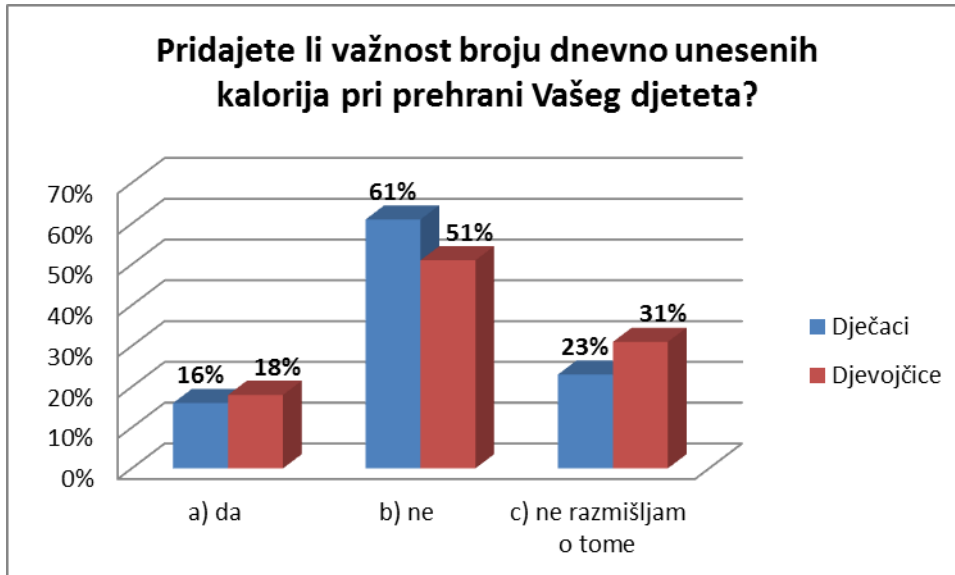
Odgovori na devetnaesto pitanje koje glasi: „Jede li Vaše dijete dijetalnu hranu? (npr. integralni kruh, smeđu rižu...?“ nalaze na slici 30.



Slika 30. Odgovori roditelja na devetnaesto pitanje „Jede li Vaše dijete dijetalnu hranu? (npr. integralni kruh, smeđu rižu...?“

Slika 30. prikazuje odgovore roditelja na devetnaesto pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 4 roditelja za dječake od 3-7 godina (8%), te 5 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (10%). Odgovor b) ne, odabralo je 31 roditelja za dječake od 3-7 godina (61%), te 27 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (53%). Odgovor c) ponekad, odgovorilo je 16 roditelja za dječake od 3-7 godina (31%), te 19 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (37%).

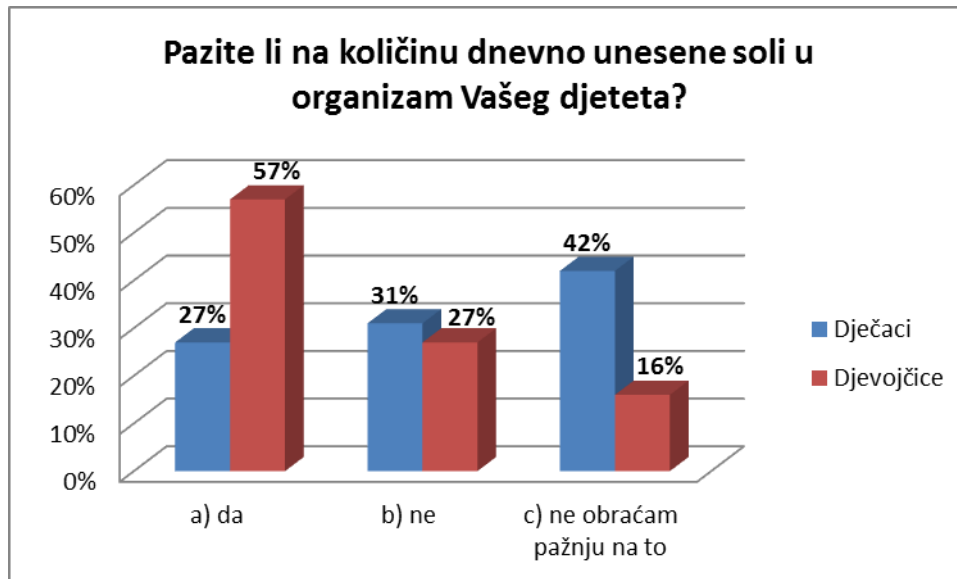
Odgovori na dvadeseto pitanje koje glasi: „Pridajete li važnost broju dnevno unesenih kalorija pri prehrani Vašeg djeteta?“ nalaze na slici 31.



Slika 31. Odgovori roditelja na dvadeseto pitanje „Pridajete li važnost broju dnevno unesenih kalorija pri prehrani Vašeg djeteta?“

Slika 31. prikazuje odgovore roditelja na dvadeseto pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 8 roditelja za dječake od 3-7 godina (16%), te 9 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (18%). Odgovor b) ne, odabralo je 31 roditelja za dječake od 3-7 godina (61%), te 26 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (51%). Odgovor c) ne razmišljam o tome, odgovorilo je 12 roditelja za dječake od 3-7 godina (23%), te 16 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (31%).

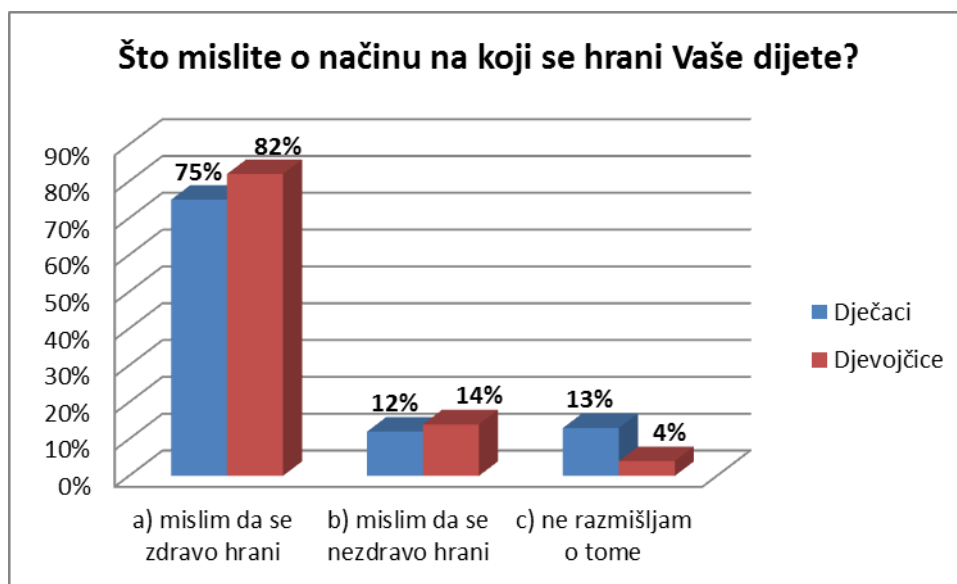
Odgovori na dvadeset prvo pitanje koje glasi: „Pazite li na količinu dnevno unesene soli u organizam Vašeg djeteta?“ nalaze na slici 32.



Slika 32. Odgovori roditelja na dvadeset prvo pitanje „Pazite li na količinu dnevno unesene soli u organizam Vašeg djeteta?“

Slika 32. prikazuje odgovore roditelja na dvadeset prvo pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 14 roditelja za dječake od 3-7 godina (27%), te 29 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (57%). Odgovor b) ne, odabralo je 16 roditelja za dječake od 3-7 godina (31%), te 14 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (27%). Odgovor c) ne obraćam pažnju na to, odgovorilo je 21 roditelja za dječake od 3-7 godina (42%), te 8 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (16%).

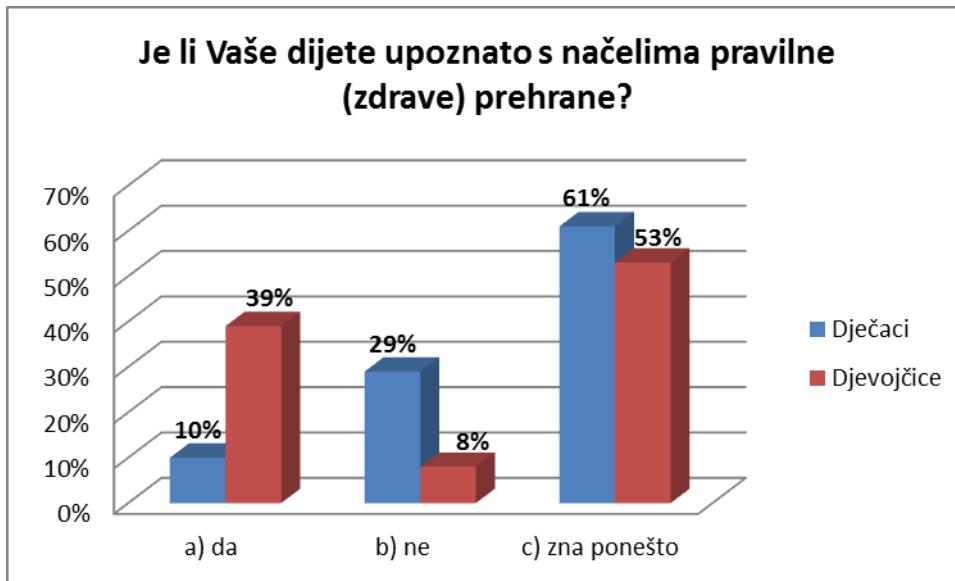
Odgovori na dvadeset drugo pitanje koje glasi: „Što mislite o načinu na koji se hrani Vaše dijete?“ nalaze na slici 33.



Slika 33. Odgovori roditelja na dvadeset drugo pitanje „Što mislite o načinu na koji se hrani Vaše dijete?“

Slika 33. prikazuje odgovore roditelja na dvadeset drugo pitanje. Odgovor pod a) mislim da se zdravo hrani, odabralo je 38 roditelja za dječake od 3-7 godina (75%), te 42 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (82%). Odgovor b) mislim da se nezdravo hrani, odabralo je 6 roditelja za dječake od 3-7 godina (12%), te 7 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (14%). Odgovor c) ne razmišljam o tome, odgovorilo je 7 roditelja za dječake od 3-7 godina (13%), te 2 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (4%).

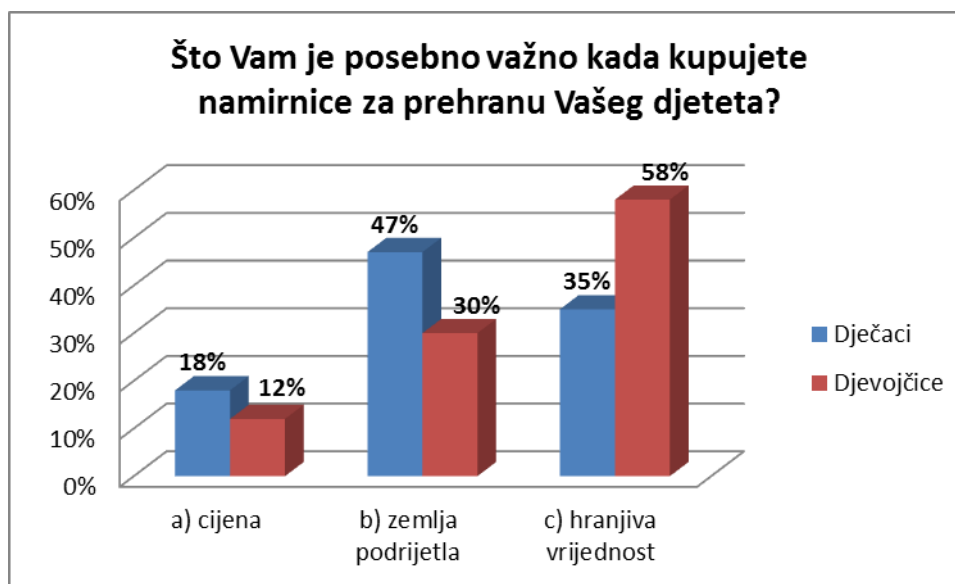
Odgovori na dvadeset treće pitanje koje glasi: „**Je li Vaše dijete upoznato s načelima pravilne (zdrave) prehrane?**“ nalaze na slici 34.



Slika 34. Odgovori roditelja na dvadeset treće pitanje „Je li Vaše dijete upoznato s načelima pravilne (zdrave) prehrane?“

Slika 34. prikazuje odgovore roditelja na dvadeset treće pitanje. Odgovor pod a) da, odabralo je 5 roditelja za dječake od 3-7 godina (10%), te 20 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (39%). Odgovor b) ne, odabralo je 15 roditelja za dječake od 3-7 godina (29%), te 4 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (8%). Odgovor c) zna ponešto, odgovorilo je 31 roditelja za dječake od 3-7 godina (61%), te 27 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (53%).

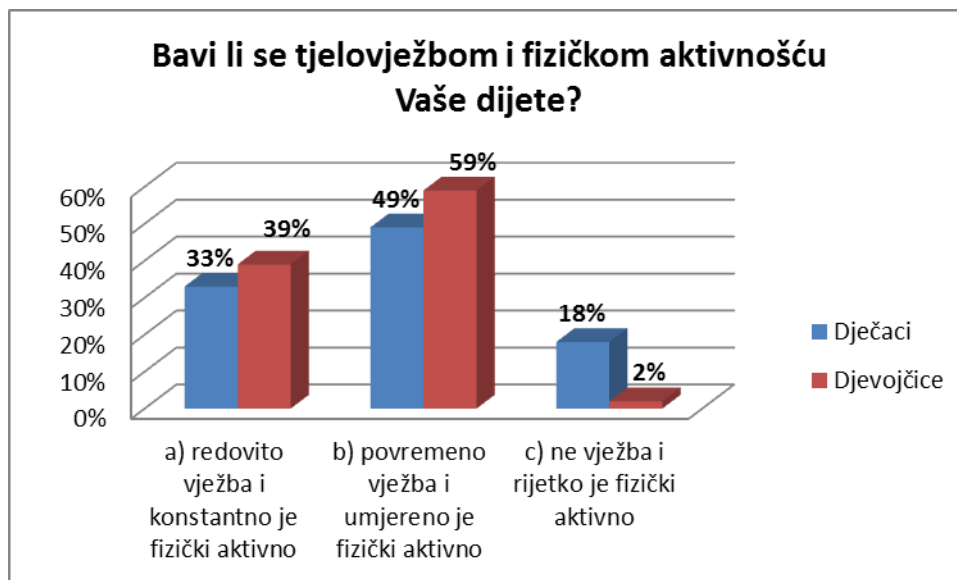
Odgovori na dvadeset četvrto pitanje koje glasi: „Što Vam je posebno važno kada kupujete namirnice za prehranu Vašeg djeteta?“ nalaze na slici 35.



Slika 35. Odgovori roditelja na dvadeset četvrto pitanje „Što Vam je posebno važno kada kupujete namirnice za prehranu Vašeg djeteta?“

Slika 35. prikazuje odgovore roditelja na dvadeset četvrto pitanje. Odgovor pod a) cijena, odabralo je 10 roditelja za dječake od 3-7 godina (18%), te 7 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (12%). Odgovor b) zemlja podrijetla, odabralo je 26 roditelja za dječake od 3-7 godina (47%), te 17 roditelj za djevojčice od 3-7 godina (30%). Odgovor c) hranjiva vrijednost, odgovorilo je 19 roditelja za dječake od 3-7 godina (35%), te 34 roditelja za djevojčice od 3-7 godina (58%).

Odgovori na dvadeset peto pitanje koje glasi: „Bavi li se tjeľovjeŹbom i fiziĉkom aktivnošću Vaše dijete?“ nalaze na slici 36.



Slika 36. Odgovori roditelja na dvadeset peto pitanje „Bavi li se tjeľovjeŹbom i fiziĉkom aktivnošću Vaše dijete?“

Slika 36. prikazuje odgovore roditelja na dvadeset peto pitanje. Odgovor pod a) redovito vjeŹba i konstantno je fiziĉki aktivno, odabralo je 17 roditelja za djeĉake od 3-7 godina (33%), te 20 roditelja za djevojĉice od 3-7 godina (39%). Odgovor b) povremeno vjeŹba i umjereno je fiziĉki aktivno, odabralo je 25 roditelja za djeĉake od 3-7 godina (49%), te 30 roditelj za djevojĉice od 3-7 godina (59%). Odgovor c) ne vjeŹba i rijetko je fiziĉki aktivno, odgovorilo je 9 roditelja za djeĉake od 3-7 godina (18%), te 1 roditelj za djevojĉice od 3-7 godina (2%).

9. RASPRAVA

Rezultati ankete provedene u dječjem vrtiću „Mak“ pokazuju da roditelji uglavnom uvažavaju dječju piramidu pravilne (zdrave) prehrane.

Na pitanja jede li Vaše dijete voće i povrće odgovori su više nego zadovoljavajući. Voće jede 75,5%, a povrće 62,7% djece. Djevojčice jedu više i voće i povrće u odnosu na dječake.

Kada je riječ o grickalicama roditelji kažu da 64,7% djece svakodnevno konzumira neku vrstu grickalice (čips, keksi, bomboni, čokolada...), što smatram primjerenim jer konzumacija voća i povrća „dozvoljava“ poneku slasticu tijekom dana.

Rezultati ankete dalje pokazuju da roditelji paze da dječji obroci sadrže podjednake i zadovoljavajuće količine šećera, bjelančevina i masti, 51,9%.

48,03% djece u obiteljskom domu podjednako konzumira kuhanu, pečenu i prženu hranu, a njih 43,1% preferira pretežno samo kuhanu hranu.

Kod ovih anketiranih roditelja izražena je svijest o potrebi konzumiranja riječne ili morske ribe, 48% djece jede podjednako i morski i riječnu ribu, 37,3% jede ribu 1 x tjedno, a 23,5% djece jede ribu 2 x mjesečno. Svega 17,6% djece ne jede uopće ribu. Smatram da to nije alarmantno. Prije anketiranja roditelja smatrala sam da većina djece ovog dobnog uzrasta ne jede ribu, ni riječnu ni morsku, zato me ovaj podatak ugodno iznenadio.

Kada je riječ o crvenom mesu i mesu peradi dobila sam očekivane rezultate, djeca jedu crveno meso 2 x tjedno (i više) 65,7% , a meso peradi nešto više tj. 87,2%.

Konzervirana i gotova jela djeca konzumiraju rijetko što je pohvalno, svega 9,8% djece gotova i konzervirana jela konzumira više puta tjedno.

S obzirom na podneblje u kojem živimo roditelji hranu pripremaju na suncokretovom ulju 80,3%, dok je zaista pohvalno da maslinovo ulje za pripremu hrane koristi čak 28,4% roditelja. Zabrinjavajući je podatak taj da 39% djece u organizam unese više od 2 L vode dnevno, a 28,4% unosi manje od 1 L tekućine u organizam. Optimalnu količinu tekućine od 1- 1,5 L unosi 48% djece.

Gotovo svi ispitanici 91,1% tvrde da njihova djeca nisu imala veće promjene u jelesnoj masi tijekom posljednjih 6 mjeseci i da nisu opterećeni tjelesnom masom svog djeteta, 85,5%. Većina roditelja 78,4% smatra da mu je dijete normalno uhranjeno i da dobro izgleda.

Uspoređujući svoje rezultate istraživanja pravilne prehrane kod djece predškolske dobi (3-7 god.) sa rezultatima istraživanja T. Zečević kod školske djece (drugi i četvrti razred) uočila sam veliku razliku u broju dnevnih obroka. Predškolska djeca imaju 3 glavna obroka dnevno 53% i

najmanje 2 međuobroka 46%, a školska djeca imaju sveukupno 2-3 obroka dnevno u danu 47,5% (drugi razred), 47,6% (četvrti razred).

Roditelji su zadovoljni vrtićnom prehranom jer djeca u vrtiću jedu i voće i povrće što možda kod kuće ne bi pojeli 69,6%.

Dijetalnu prehranu (integralni kruh i smeđu rižu) djeca ne jedu često, svega 34% djece integralne namirnice jedu ponekad.

Roditelji ne paze 55,8% i ne razmišljaju 27,4% o broju kalorija koje dijete dnevno unosi u svoje tijelo kroz hranu.

Također 29,4% roditelja ne obraća pažnju na dnevni unos soli u organizam djeteta.

Na pitanje: Što misle o načinu na koji se hranji njihovo dijete?, njih 78,4% misle da zdravo hrane svoju djecu.

58,8% roditelja tvrdi da im djeca znaju ponešto o načelima pravilne(zdrave) prehrane.

Pohvalno je to što gotovo polovica roditelja vode računa o zemlji podrijetla hrane koju kupuju 42%, a njih 51,9% vode računa o hranjivoj vrijednosti kupljene namirnice.

Možda je zabrinjavajuć podatak da samo 36,2% djece vježba i konstantno je fizički aktivno, a 9,8% djece uopce ne vježba i rijetko je fizički aktivno.

10. ZAKLJUČAK

Kako se djeca predškolske dobi hrane, je li njihova prehrana pravilna i koje su njihove tjelesne mogućnosti mogla sam saznati anketirajući njihove roditelje. Nakon ankete na uzorku od 102 roditelja, djece od 3-7 godina uspjela sam saznati koje su prehrambene navike djece i koje su njihove tjelesne mogućnosti. Uočila sam da roditelji uvažavaju dječju piramidu pravilne (zdrave) prehrane, naročito roditelji djevojčica. Iznenadio me postotak konzumiranja voća i povrća što je zaista zadovoljavajuće. Konzumiranje slatkiša i grickalica nije zabrinjavajuće jer djeca jedu raznovrsne namirnice od voća i povrća, crvenog mesa, peradi i ribe. Smatram da je konzumiranje ribe, bilo ona riječna ili morska potrebno što su pokazali i odgovori roditelja. Sve ove namirnice nužne su za pravilan rast i razvoj djeteta i njegovog organizma. U anketi je većina roditelja iskazala zadovoljstvo djetetovim izgledom i neopterećenošću djetetovom tjelesnom masom. Zaintrigirao me podatak o slaboj djetetovoj tjelesnoj aktivnosti i smatram da je potrebno poraditi da osvještenosti roditelja o nužnosti vježbanja i većoj tjelesnoj aktivnosti u ovoj dobi. Tjelesna aktivnost djeteta u vrtiću nije dovoljna i ne zadovoljava djetetovu potrebu za cjelodnevnim i svakodnevnim kretanjem. Smatram da je potrebna veća briga roditelja za tjelesne aktivnosti djeteta, jer nije dovoljna samo pravilna prehrana već je i tjelesna aktivnost zajedno sa prehranom nužna za zdrav život, pravilan rast i razvoj svakog pojedinog djeteta.

11. LITERATURA

1. Wright K. (2007.) *Jedi dobro, osjećaj se dobro*, Rijeka: Dušević & Kršovnik
2. Holford P., Colson D. (2010.) *Uravnotežena prehrana: Kako poboljšati zdravlje, ponašanje i IQ svojeg djeteta*, Buševac: Ostvarenje d.o.o.
3. Vranešić, D., Alebić, I. (2006.) *Hrana pod povećalom – Kako razumjeti i primijeniti znanost o prehrani*, Zagreb: Profil International
4. Percl, M. (1999.) *Prehrana djeteta: Kako pravilno hraniti dijete od začeca do adolescencije*, Zagreb: Školska knjiga
5. Spock, B. (1977.) *Kako njegovati i odgajati dijete*, Zagreb: Stvarnost
6. Alebić, I. J. (2008.) *Prehrambene smjernice i osobitosti osnovnih skupina namirnica*, Zagreb: Vitaminoteka d.o.o.

MREŽNA LITERATURA:

1. <http://definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/bjelancevine/>
2. <http://www.roda.hr/article/read/potrebe-u-prehrani-djece-predskolske-dobi-ii-dio>
3. <http://www.djecjivrtic-cvrcaksolin.hr/prehrana-djece-predskolske-dobi/>
4. http://zena.hr/clanak/zdrava_hrana/pravilna_prehrana_predskolskog_djeteta/3928
5. <http://kako.hr/clanak/kako-pravilno-hraniti-svoje-dijete-pravilna-prehrana-predskolske-i-skolske-djece-2660.html>
6. http://prehrana-djece.blogspot.com/2012/08/pravilna-prehrana-skolske-djece_31.html
7. http://prehrana-djece.blogspot.com/2012_09_01_archive.html
8. http://os-domovinske-zahvalnosti-kn.skole.hr/roditelji?news_hk=5271&news_id=506&mshow=780
9. <http://www.dijeta.hr/zdravlje/pretilost/42-djecja-pretilost.html>
10. <http://www.fitness.com.hr/mrsavljenje/savjeti/Djecja-pretilost.aspx>
11. <http://magazin.net.hr/zdravlje/prevenција/pametni-roditelji-znaju-spriječiti-pretilost>
12. <http://www.mps.hr/UserDocsImages/SKOLSKO%20VOCE/SHEMA%20%20C5%A0KOLSKOG%20VO%20C4%86A%20KONFERENCIJA%20-%20MZ.pdf>
13. <http://www.roda.hr/article/read/dijabetes-tip-1>
14. <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/lijecenje-dijabetesa>
15. <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/hiperaktivnost>
16. <http://www.coolinarika.com/clanak/hiperaktivna-djeca-i-prehrana/>

17. <http://www.roditelji.hr/jaslice/zdravlje-i-njega/kako-hrana-utjece-na-ponasanje-djece/>
18. <http://www.dv-radost.hr/index.php/17-lijevi-stupac/kutak-za-roditelje/17-prehrana-u-predskolskoj-dobi>
19. <http://www.djecji-vrtic-opatija.hr/Kutak-za-roditelje/O-odgoju-i-razvoju/Povezanost-socijalne-okoline-i-razvoja-navika-pravilne-prehrane-djece-predskolske-dobi>
20. <http://roditeljstvo.com/forum/zdravlje/zdravlje-djece/zdrava-prehrana-djece-predskolskog-i-skolskog-uzrasta>
21. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html>
22. <http://www.webmd.com/parenting/features/serve-up-good-nutrition-for-preschool-children>
23. <http://www.kako.hr/clanak/kako-pravilno-hraniti-svoje-dijete-pravilna-prehrana-predskolske-i-skolske-djece-2660.html>

12. PRILOG

ANKETNI LISTIĆ

Ovu smo anketu sastavili kako bismo saznali na koji način se hrani Vaše dijete i je li to u skladu s načelima pravilne (zdrave) prehrane. Ova anketa je anonimna stoga Vas molimo da iskreno odgovorite na postavljena pitanja.

Molimo Vas da ispunite odgovarajuće praznine i da zaokružite Vaše odgovore.

Dob (godina)

Spol: M Ž

TM (tjelesna masa / kg)

TV (tjelesna visina / cm)

I. skupina pitanja - PREHRAMBENE NAVIKE DJETETA

1. Jede li Vaše dijete svakodnevno voće?

- a) da
- b) ne

2. Jedete li Vaše dijete svakodnevno povrće?

- a) da
- b) ne

3. Konzumira li Vaše dijete svakodnevno slastice i grickalice (npr. čips, čokolada, bomboni,...)?

- a) da
- b) ne

4. Sadrži li svaki obrok Vašeg djeteta šećere, bjelančevine i masti?

- a) da
- b) ne
- b) većinom da
- c) većinom ne

5. Kakvu hranu pretežno jede Vaše dijete?

- a) pretežno kuhanu
- b) pretežno prženu
- c) pretežno pečenu
- d) sve

6. Jede li Vaše dijete ribu?

- a) da, 1x tjedno
- b) da, 2x tjedno
- c) da, 1x mjesečno
- d) da, 2x mjesečno
- e) ne jede ribu

7. Kakvu ribu jede Vaše dijete?

- a) pretežno slatkovodnu
- b) pretežno morsku
- c) podjednako slatkovodnu i morsku
- d) ne jede ribu

8. Koliko često Vaše dijete jede crveno meso?

- a) svaki dan
- b) 2x tjedno
- c) više od 2x tjedno
- d) vrlo rijetko
- e) nikada

9. Koliko često Vaše dijete jede meso peradi?

- a) 1x tjedno
- b) 2x tjedno
- c) više od 2x tjedno
- d) vrlo rijetko
- e) nikada

10. Koliko često Vaše dijete jede gotove proizvode kao što su gotova jela, pizze, konzervirana jela,...?

- a) prosječno jednom tjedno
- b) više puta tjedno
- c) prosječno jednom mjesečno
- d) gotovo nikada
- e) nikada

11. Koje masnoće uglavnom upotrebljavate za pripremu jela za Vaše dijete?

- a) maslac
- b) suncokretovo ulje
- c) sojino ulje
- d) maslinovo ulje
- e) kokosovo ulje
- f) miješana ulja
- g) životinjsku mast

12. Koliko tekućine popije dnevno Vaše dijete? (misli se na vodu i napitke te na tekuću hranu)

- a) manje od 1 litre
- b) 1-1,5 litre
- c) 1,5-2 litre
- d) više od 2 litre

II. skupina pitanja - DIJETE, DJETETOVA PREHRANA, TJELOVJEŽBA

13. Je li Vaše dijete imalo veće promjene u tjelesnoj masi tijekom posljednjih 6 mjeseci?

- a) da
- b) ne
- c) ne znam

14. Jeste li opterećeni tjelesnom masom Vašeg djeteta?

- a) da
- b) ne
- c) ne razmišljam o tome

15. Što mislite o tjelesnoj masi Vašeg djeteta odnosno građi djetetova tijela?

- a) normalno je uhranjeno, dobro izgleda
- b) mršavo je, nemam ništa protiv kojeg kg više
- c) mislim da je pretilo, trebalo bi omršavjeti
- d) mislim da je pretilo no ne mislim da treba smršavjeti

16. Koliko glavnih obroka ima tijekom dana Vaše dijete?

- a) jedan
- b) dva
- c) tri
- d) više od tri

17. Ima li Vaše dijete između glavnih obroka i međuobroke?

- a) da, između doručka i ručka
- b) da, između ručka i večere
- c) da, između doručka i ručka te između ručka i večere
- d) ima više od dva međuobroka
- d) ne, nema međuobroke

18. Što jede Vaše dijete dok je u vrtiću?

- a) sendviče
 - b) slastice
 - c) grickalice
 - d) voće
 - e) povrće
 - f) voće i povrće
 - g) uopće ne jede u vrtiću
 - h) jede nešto drugo (navedite što najčešće jede dok je u vrtiću)
-
-

19. Jede li Vaše dijete dijetalnu hranu? (npr. integralni kruh, smeđu rižu,...)

- a) da
- b) ne
- c) ponekad

20. Pridajete li važnost broju dnevno unesenih kalorija pri prehrani Vašeg djeteta?

- a) da
- b) ne
- c) ne razmišljam o tome

21. Pazite li na količinu dnevno unesene soli u organizam Vašeg djeteta?

- a) da
- b) ne
- c) ne obraćam pažnju na to

22. Što mislite o načinu na koji se hrani Vaše dijete?

- a) mislim da se zdravo hrani
- b) mislim da se nezdravo hrani
- c) ne razmišljam o tome

23. Je li Vaše dijete upoznato s načelima pravilne (zdrave) prehrane?

- a) da
- b) ne
- c) zna ponešto

24. Što Vam je posebno važno kada kupujete namirnice za prehranu Vašeg djeteta?

- a) cijena
- b) zemlja podrijetla
- c) hranjiva vrijednost

25. Bavi li se tjelovježbom i fizičkom aktivnošću Vaše dijete?

- a) redovito vježba i konstantno je fizički aktivno
- b) povremeno vježba i umjereno je fizički aktivno
- c) ne vježba i rijetko je fizički aktivno