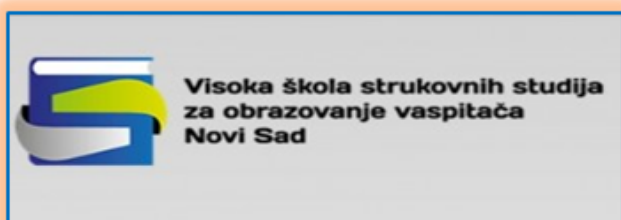


ВИСОКА ШКОЛА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА ЗА ОБРАЗОВАЊЕ
ВАСПИТАЧА НОВИ САД



Тема: НАВИКЕ У ИСХРАНИ И АКТИВНОСТИ
ДЕЦЕ У ГРАДСКОЈ И СЕОСКОЈ СРЕДИНИ

МАСТЕР РАД

Наставник-ментор:

Др Маја Галић

Студент:

Глигорић Маријана, 34м/21

Нови Сад, 2023.

АПСТРАКТ:

Исхрана деце предшколског узраста игра кључну улогу у правилном расту, развоју и одржавању њиховог здравља. У овом периоду, деца требају храну која је богата хранљивим састојцима како би подржала њихов раст и развој, као и њихову енергију и когнитивне функције. Исхрана деце и њихово кретање тема је о којој се ових дана много говори, посебно у вези са децјом прекомерном тежином, гојазношћу и другим цивилизацијским болестима. Већина деце предшколског узраста већ је искусила одређене навике у исхрани. Најзначајнији утицај су родитељи, вртић или школа и вршњаци и они могу утицати на уобичајене навике у исхрани. Претходно није било толико могућности да деца бирају међу бројним варијантама хране која се нуди у школским мензама, а није било ни могућности да чешће бирају енергетски густу или мање прикладну храну. Такође није било различите брзе хране, данас је супротно. Тренутно се овом темом баве многи стручњаци. Предмет истраживања се односи на исхрану деце предшколског узраста. Основни циљ истраживања је да се утврди каква је исхрана деце предшколског узраста. Након обраде и анализе података дошли смо до закључка да смо одговорили на основни циљ истраживања а то је био да се утврди каква је исхрана деце предшколског узраста. Потврдили смо све хипотезе. Правилна исхрана је битан предуслов за правилан раст, развој, очување и унапређивање здравља и подизање биолошког потенцијала деце када и долази до најинтезивнијег раста и развоја. Будућа истраживања треба усмерити на прикупљање података и анализу обима кретне активности током дана и недеље у породици и утврдити активност деце у односу на дневни садржај, временске прилике, годишња доба, социјално-економски статус породице итд. Током истраживања је примећено да су родитељи веома мотивисани за сарадњу, давали су искрене одговоре који су нам помогли у нашем истраживању.

Кључне речи: деца, родитељи, исхрана, васпитач

Abstract:

Nutrition of preschool children plays a key role in the proper growth, development and maintenance of their health. During this period, children need food that is rich in nutrients to support their growth and development, as well as their energy and cognitive functions. Children's nutrition and their movement is a topic that is talked about a lot these days, especially in connection with children's overweight, obesity and other diseases of civilization. Most preschool children have already experienced certain eating habits. The most significant influences are parents, kindergarten or school and peers and they can influence common eating habits. Previously, there were not so many opportunities for children to choose among the many varieties of food offered in school canteens, and there was no opportunity for them to choose energy-dense or less suitable food more often. There was also no different fast food, today it is the opposite. Currently, many experts are dealing with this topic. The subject of the research relates to the nutrition of preschool children. The main goal of the research is to determine the nutrition of preschool children. After processing and analyzing the data, we came to the conclusion that we answered the main goal of the research, which was to determine the nutrition of preschool children. We confirmed all hypotheses. Proper nutrition is an important prerequisite for proper growth, development, preservation and improvement of health and raising the biological potential of children when the most intensive growth and development occurs. Future research should be focused on collecting data and analyzing the volume of physical activity during the day and week in the family and determine the activity of children in relation to the daily content, weather conditions, seasons, socio-economic status of the family, etc. During the research, it was noticed that parents are very motivated to cooperate, they gave honest answers that helped us in our research.

Key words: children, parents, nutrition, educator

САДРЖАЈ

УВОД	6
1. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА.....	8
2. ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ДЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА	12
2.1 Ефекти физичке активности на психофизички статус	14
3. ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА.....	17
4. ИСХРАНА ДЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА.....	19
4.1 Фактори у избору хране	20
4.2 Препоруке за исхрану деце	21
4.3 Пирамида исхране.....	22
4.4 Примери јеловника на селу и у граду у предшколским установама	25
5. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ ИСТРАЖИВАЊА	29
6. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА	29
7. МЕТОД РАДА.....	29
8. УЗОРАК ИСПИТАНИКА	30
9. УЗОРАК МЕРНИХ ИНСТРУМЕНАТА	33
10. МЕТОД ОБРАДЕ ПОДАТАКА.....	33
11. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА	34
12. ПРОЈЕКАТ У ВРТИЋУ.....	60
Финансијски план пројекта.....	64
ЗАКЉУЧАК	66
ЛИТЕРАТУРА.....	70
ПРИЛОГ 1:	72

УВОД

Исхрана значајно утиче на квалитет живота. Период млађег школског узраста је важан за раст и развој детета. Деца развијају навике у исхрани које ће носити у одраслом добу, а неодговарајући састав и навике могу имати штетне последице за наредни период. Садржај рада подељен је у два главна поглавља: физичка активност деце предшколског узраста и исхрана деце предшколског узраста.

Покрет је једна од основних манифестација људског живота. То је суштински део нашег постојања и неизоставан елемент за правилан развој појединца. То утиче на цео наш живот, не само у погледу физичког развоја, већ и комплетног деловања на цео организам. За нормалан живот и одржавање здравља неопходна је бар основна физичка активност (Мужик, 2010).

Основна одлика дечијег узраста је интензиван раст и развој, као и стварање позитивних предуслова који ће утицати на здравље детета. Поред социјалне компоненте коју обезбеђује породица, веома је битан и физички фактор, тј. кинези-фактор, јер ствара позитивну климу раста и развоја детета. Пораст броја гојазне деце у Србији је пре свега последица недовољне физичке активности и лоше исхране. Подаци говоре, да од 60–85% деце која су гојазна у школском узрасту, ту карактеристику преносе и у одраслом добу, што доводи до нарушавања здравља, пре свих кардио-васкуларних обољења срца и крвних судова, али и дијабетеса, психосоцијалних поремећаја итд. Изузетна важност редовног упражњавања спортских активности код деце огледа се у развоју самопоуздања, побољшању квалитета сна и здравих навика, бољем расположењу, регулације емоција, а самим тим и бољем успеху у школи. Из тог разлога физичко васпитање можемо сврстати уједанод најважнијих предмета у школи, али и неодвојив део дечијег живота. Циљ физичког васпитања је да се уз помоћ разноврсних моторички активности, допринесе свеукупном развоју личности ученика (когнитивним, афективним, моторичким) (Обрадовић, 2011).

Важно је показати родитељима да усмеравају дете да се креће већ у овом нежном узрасту и како тиме могу спречити последице недовољне физичке активности у виду здравствених проблема. Без природног кретања, локомоторни систем се не може развити, не ствара се довољан мишићни корзет и постоји ограничење моторног, али и менталног развој детета. Само редовна физичка активност која одговара узрасту и условима детета може утицати на здравље и кондицију појединца. Родитељи не би требало да наглашавају на постигнуте физичке перформансе или спортске резултате детета, али пре свега да се изграђује позитиван став и интересовање детета за физичку активност.

1. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

„Код деце узраста од две до шест година стварају се здраве прехранбене навике. Важно је знати да се уравнотежена исхрана одражава на телесну тежину, висину, основне функције организма и изостанак болести. Током друге године живота дете добије на тежини у просеку 2,5 кг, док од треће до седме године живота од 2 кг годишње. Висина је добар показатељ прехранбеног статуса. Током друге године живота дете нарасте просечно 12 цм, а од треће до седме године живота 6-8 цм годишње. Раст је једино могућ уколико унос енергије прелази потрошњу. Правилан исхрана деце предшколског узраста је један од најважнијих фактора и основни предуслов за правилан раст, развој, добро здравље, психичку кондицију и функционисање свих виталних функција организма. Усвајање позитивних стилова живота у најранијем дечијем узрасту има непроценљив значај. Правилна исхрана је важна у предшколском узрасту деце, када деца интензивно расту и развијају се. Деца предшколског узраста бораве већи део дана у вртићу, конзумирају два главна обода (доручак и ручак), као и две ужине, путем којих подмирују већину квалитативних и квантитативних потреба. У исхрани су штетни дефицити, као и суфицити, те су оброци рационални и прилагођени узрасту деце“ (Трифунковић, "Здраво дете").

Физичка активност је један од најважнијих спољашњих фактора утицаја на развој и раст деце. Кад се говори о физичкој активности деце, мисли се на њихову свеукупну активност која је повезана сарадом мишића, без обзира на облике: настава физичког васпитања, игра, спортска рекреација или спортска активност. Развојем моторичких способности, директно се утиче на усавршавање и примени моторичких умећа и навиканеопходних у свакодневним и специфичним условима живота. Неретко се термину физичко васпитање додаје и реч „здравствено“, што свакако усмерава на циљеве његовог деловања и неопходност постојања у васпитно-образовном процесу. Проналажењем научних метода којима се квантификује утицај физичких активности на здравље и развој детета, битно се променило мишљење о учесталости наставног предмета физичко васпитање у школама и препознатљива је тенденција

повећања броја часова, како редовне nastave, тако и часова спортских активности (Обрадовић, 2011).

Проблем у исхрани једна је од најчешћих тема које заокупљују пажњу родитеља деце предшколског узратса. Неретко чланови уже и шире породице заједнички учествују у проналажењу поступака који би донели жељену промену, било да се код детета рад о конзумирању премало или превише хране. Најчешће се ипак ради о томе да су родитељи често безразложно оптерећени количином хране коју дете узима, иако оно није премршаво. Савремена наука о исхрани и бројна научна сазнања указују да је исхрана један од најзначајнијих фактора животне средине који утиче на здравље и квалитет живота сваког човека (Медицинска едукација, 2016).

Правилна исхрана је битан предуслов за правилан раст, развој, очување и унапређивање здравља и подизање биолошког потенцијала деце када и долази до најинтензивнијег раста и развоја. Улога и значај правилне исхране нарочито долази до изражаја у детињству, када долази до најинтензивнијег раста и развоја. Сматра се да представља основу здравља за читав живот. Стога је основни и најважнији задатак правилне исхране да дечијем организму обезбеди оптималне количине свих хранљивих састојака, а тиме и правилан физички, интелектуални, емотивни и социјални раст и развој. Породица ту има најзначајнију улогу. Међутим, поред породице, значајан утицај на развој, васпитање и стварање навика код деце има и предшколска установа. Исправљање – кориговање грешака породичне исхране и стварање правилних навика храњења представља веома важан фактор социјализације и осамостаљивања детета. „Основни и најважнији задатак правилне исхране је да дечијем организму обезбеди унос оптималних количина свих хранљивих састојака. Боравак деце у вртићу је шанса да се адекватније поставе битни елементи у изграђивању здравијег стила живота и да се остваре неопходни ефекти“ (Медицинска едукација, 2016). Правилна исхрана је кључни фактор раста и развоја сваког детета. Исхрана деце у великој мери утиче на све аспекте одрастања: физички, емотивни, социјални и ментални. Деца у току свог раста уче све што ће им бити потребно кад буду зреле особе, а један од најбитнијих фактора је моћ концентрације и учења (Медицинска едукација, 2016).

Финдак (1999) наводи да се моторичке способности дефинишу као латентне моторичке структуре које су одговорне за бесконачан број манифестних моторичких реакција и да се могу измерити и описати.

Као што је наведено, постоји велики број дефиниција које се, од аутора до аутора, више или мање разликују, али у једном се сви слажу: моторичке способности су саставни део моторичког система који, као један од подсистема у јединству са осталим (морфолошки, когнитивни, конативни, социолошки, функционални) чине људски организам. На млађем узрасту основни (природни, фундаментални) облици кретања се и даље усавршавају и служе као основа за испољавање моторичких способности које су још увек комплексне и могу се условно назвати „моторичком интелигенцијом“ (Гајић, 1985). Сличног је мишљења и Бала (2002) који сматра да се код деце још нису у потпуности диференцирале способности и да је исправније говорити о моторичком понашању у оквиру интегралног развоја.

У табели 1 на основу стручне литературе (Ђорђевић, 2014; Ивић, Новак, Атанацковић и Ашковић, 2014; Иланковић и Иланковић, 2004; према Јанковић, 2016), укратко су наведени покрети и кретања карактеристични за децу од рођења до седме године, када деца напуштају предшколску установу.

Табела 1. Преглед норми моторног развоја од рођења до седме године

Развојни период	Покрети и кретања
Новорођенче (до 2 месеца)	Ротација главе у леву и десну страну; подизање главе од подлоге и задржавање неколико секунди; израженост флексионог тонуса мишића; згрченост шака; задржавање предмета стављеног у руку итд.
Дојенче (од 3 до 12 месеци)	Подизање главе од подлоге и ротација дужег трајања; циљано и вољно хватање предмета; лако заузимање четвороножног положаја; самостално долажење у седећи положај и активно седење; стабилно пузање; ходање уз асистенцију, а у неким случајевима и самостално до 10 корака; вољно бацање предмета итд.
Друга година старости (од 13 до 24 месеци)	Самостално ходање; самостално пењање и силажење низ степенице уз придржавање; самосталан чучањ и устајање; шутирање лопте без губитка равнотеже; бацање лопте у одређени правац; назире се опредељење за доминантну руку итд.
Трећа година старости (од 25 до 36 месеци)	Усавршавање контроле стајања и ходања; ходање уназад; трчање на предњим деловима стопала; хватање лопте обема рукама; самостално пењање на предмете; коришћење прибора за јело; самостално држање чаше итд.
Период четврте године старости (од 37 до 48 месеци)	Стабилно ходање у свим правцима, на прстима, петама итд.; сигурно трчање; сигурно пењање уз степенице и силажење; извођење разних поскока и скокова (суножни, на једној нози, из чучња итд.); вожња бицикла с помоћним точковима; подизање и ношење предмета; санкање; скијање; цртање фигура итд.
Период пете године старости (од 49 до 60 месеци)	Стабилно и аутоматизовано ходање; стабилно и правилно трчање; лако мењање правца трчања и савладавања препрека; вешто вођење лопте; пливање; клизање; вожња ролерима; скијање; цртање круга, троугла, четвороугла; коришћење маказа; самостално умивање, прање зуба, облачење и свлачење итд.
Период шесте године старости (од 61 до 72 месеца)	Радно ходање, скакутање; правилно скакање удаљ из места; верање по дрвећу; вешто вођење лопте и шутирање; хватање и добацивање лопте једном руком; коришћење рекета; стабилно кретање на скијама, ролерима, клизачкама, бициклу; одржавање и кретање у води; прављење предмета од папира (авион, лепеза и сл.); самостално везивање пертли итд.

2. ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ДЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Физичка активност позитивно утиче на смањење ризика од настанка болести кардиоваскуларног система, гојазности, дијабетеса, остеопорозе, болести дисајног система, итд. Иако је већина истраживања која су се бавила физичком активношћу вршена на одраслим особама, подаци указују на то да је ситуација алармантна и када је у питању ниво физичких активности и развијеност физичке форме деце. Од 1990. године, тренд учествовања у регуларним нивоима физичке активности је у опадању у свим узрастним категоријама. Један од главних проблема који се јавља у истраживањима физичке активности младих је одсуство тачних и поузданих тестовних процедура за мерење физичке активности и стања физичке форме деце. Када посматрамо највише коришћене батерије тестова за процену стања физичке форме, можемо да приметимо да сви ти протоколи мере исте компоненте: кардиореспираторну издржљивост, мишићну снагу и издржљивост, покретљивост и састав тела. Са друге стране, када се мери ниво физичке активности, најчешће примењиван инструмент је упитник, деца нису довољно активна ни у дневним и недељним спортско-рекреативним активностима.

Промоција физичке активности у раном дечијем узрасту може бити важан иницијални корак у развоју целоживотних навика које могу спречити настанак хроничних болести (American Academy of Pediatrics, 2001). Од 1990. године, тренд учествовања у регуларним нивоима физичке активности је у опадању у свим узрастним категоријама. Један од главних проблема који се јавља у истраживањима физичке активности младих је одсуство тачних и поузданих тестовних процедура за мерење физичке активности и стања физичке форме деце. Управо због тога веома важан сегмент у развоју и унапређењу физичких способности деце је евалуација нивоа физичких активности у најранијим периодима, односно у предшколском и школском узрасту.

Једна од главних тешкоћа која се јавља у спровођењу евалуације физичке активности деце је одсуство прецизних и поузданих тестовних процедура, али и референтних вредности на основу којих би се коментарисали резултати тестирања. Ово представља важан сегмент у повезаности физичких активности и здравља, али и у обезбеђивању проверених смерница приликом евалуације и развоја оних физичких активности које имају бенефите на превенцију болести у одраслом добу.

Развој и усавршавање извођења моторних активности представља важан сегмент током развоја детета. Моторни развој представља процес у којем деца усвајају одређене обрасце кретања и вештине. Обрасци кретања представљају основне покрете у извођењу одређеног задатка, док се моторне вештине одређују са тачношћу, прецизношћу и економичношћу кретања (Malina & Bouchard, 1991). Разноврсни теренски тестови могу да се користе за утврђивање нивоа снаге и моторних перформанси. Стога, важно је користити тестове који најтачније мере снагу и моторне перформанце деце. Снага је повезана са моторним перформансама пошто представља њихову есенцијалну компоненту (одређени нивои снаге су неопходни) и тестови моторних перформанси се често користе као индикатори аспеката снаге (Malina & Bouchard, 1991). Експлозивна снага је способност мишића да произведе максималну силу за најкраће могуће време. И динамичка снага представља способност генерисања силе у мишићу са понављајућим контракцијама. Снага представља мишићну силу или способност појединца да се супротстави спољашњем отпору. Разликује се неколико типова снаге. Статичка (изометријска) снага представља силу која се супротставља спољашњем отпору без промене дужина мишића. Експлозивна снага је способност мишића да произведе максималну силу за најкраће могуће време. И динамичка снага представља способност генерисања силе у мишићу са понављајућим контракцијама. Информације о развијености снаге и моторних перформанси нису обимне за млађе узрасне категорије и предшколски узраст, за разлику од деце средњег узраста и адолесцената. Такође, у предшколском узрасту је присутна велика варијабилност резултата, која може да се јави у неколико различитих дана тестирања, али и између покушаја у току истог дана (Malina & Bouchard, 1991). У предшколском узрасту, нису све моторичке способности развијене на истом нивоу. Незрелост појединих система, пре него слаба моторна координација, представља лимитирајући фактор способности извођења одређене кретње. Током предшколског узраста, моторне вештине се најбоље уче у оквиру неструктуралних нетакмичарских активности у којима дете може да учи на основу покушаја и грешака на индивидуалном нивоу. Специфичне вештине могу бити развијене кроз понављање покрета само ако је остварен релевантни ниво моторичке зрелости (American Academy of Pediatrics, 2001).

Физичка активност представља кривни, мултидимензионални термин. Форме физичке активности као радна активност, вежба, спорт, плес и др. сматрају се суб-категоријама физичке активности.

Опште прихваћена научна дефиниција физичке активности одређује физичку активност као «свако телесно кретање произведено скелетним мишићима које резултира калоријском потрошњом» (Caspersen i sar, 1985). Дакле физичка активност укључује све врсте активне игре, спорта, плеса, вежбања, активни транспорт (ходање, вожња бицикла), уобичајене радне и животне активности (пењање уз степенице, кућни послови, ношење намирница итд).

Физичка вежба је ужи термин, означава специфичну форму физичке активности «која је планирана, структурирана, понављајућа и резултира побољшањем или очувањем једне или више аспеката физичког фитнеса (Welk, 2002). Harris (2002) даје ширу дефиницију, по којој је „Вежба планирана, структурирана физичка активност која подстиче све аспекте физичког, менталног и социјалног здравља и кондиције, те благостање“.

2.1 Ефекти физичке активности на психофизички статус

Физичка активност за малу децу не подразумева напорне тренинге, вежбање или одлазак у теретану. Такве активности су намењене одраслима и нису погодне за малишане, који се тек развијају. Зато физичка активност у раном детињству пре свега укључује активну игру и могућности да се деца слободно крећу и истражују своје окружење. Понекад је лакше одредити шта не представља физичку активност. У том смислу физички активна деца млађег узраста су она која не проводе много времена у колицима, столицама за храњење или другим направама које им ограничавају кретање, нити у седентарним активностима као што су гледање телевизије или играње видео-игрица. Могућности за физичку активност деце варијају пре свега од њиховог узраста и фазе развоја. Родитељима беба се тако препоручује да им омогуће да се током дана играју на тепиху/простирци на поду (под надзором). Време које беба проведе на стомаку док је будна помоћи ће јој да ојача мишиће које ће касније користити за пузање и ходање, и

уједно јој омогућити да вежба досезање и хватање играчака и сличних предмета, што је такође важно за координацију рука–око. Деца су обично више активна напољу него у затвореном простору. Из тог разлога, како би се њихова физичка активност повећала, родитељи што чешће треба да их изводе у парк или на игралиште. Малишани ће тако учествовати у физичким активностима различитог интензитета – од умерених, као што је лагана шетња, до веома интензивних, попут трчања и скакања. Међутим, иако нам се чини да мала деца никако не мирују када су будна током дана, већи део њихове физичке активности заправо је умереног интензитета. Ипак, бенефити физичке активности не односе се само на физичко здравље. Она је истовремено важна за усавршавање моторичких способности, психолошко благостање, когнитивни развој (пажња и концентрација), социјалну компетенцију и емоционалну зрелост (контролисање емоција и понашања, самопоуздање и самопоштовање). Зато физички активна деца ретко пате од депресије или других проблема везаних за ментално здравље. Када говоримо о физичкој активности деце, мисли се заправо на њихову свеукупну активност која је у вези са радом мишића: игру, наставу физичког васпитања, спортску рекреацију и праву спортску активност. Важно је знати да утицај на млади организам не зависи од тога која је од горе наведених активности у питању, већ искључиво од њеног интензитета, обима, трајања и облика. С обзиром на то да је главна одлика дечијег узраста интензиван раст и развој, главни правци разматрања евентуалног утицаја физичке активности на дечији организам усмерени су на два битна фактора (Мацура, 2012):

- утицај на раст и развој детета;
- утицај на здравље деце.

"Битно је схватити да дете није човек у малом" (Мацура, 2012). Морфолошки, психички, биохемијски, ендокрини, социјални и сваки други статус, који дефинише јединку, је различит код детета у односу на одраслог човека.

Периоди раста нису подједнаки у сваком узрасту. Најбрже се расте 1–3. године и на почетку пубертета. Масно ткиво се умножава размножавањем ћелија највише од дванаесте године до адолесценције, а после тога само увећањем масе, што представља критични период за развој гојазности касније. Човек петину свог живота проведе као дете, што је највећи период у односу на све остале сисаре. Раст детета је регулисан деловањем

различитих утицаја ендеогених и егзогених фактора, при том, од егзогених су утицаји климе, исхране, болести, социјално-економске прилике и физичка активност, а од ендеогених: наслеђе, раса, пол и ендокрине жлезде. За поље физичке активности, фактори наслеђа су најутицајнији, јер око 70% генетика утиче на моторички развој деце, што се битно изражава у старијем узрасту. Када је здравље деце и утицај физичке активности у питању, научници се слажу да је у најранијем дечијем узрасту довољно да се кроз игру обухвате елементарна кретања која су у складу са психофизичким могућностима детета, и фазеразвоја кроз које пролази (новорођенче, одојче, период проходавања, предшколски узраст, школски узраст). С развојем личности у школском узрасту обавезна обухваћеност наставом физичког васпитања, ствара позитивне предуслове за здраво детињство и умногоме утиче на спречавање настанка многих обољења (Коларов, 2007).

Физичко васпитање у сваком погледу представља базичну психо-моторну активност деце школског узраста, и од његове фреквенције заступљености кроз васпитно-образовни процес, зависи степен здравља будућих генерација.

Значај физичке активности за здравље и развој предшколске деце, а поготово њен утицај на здравље у одраслом добу, није једноставно ни лако испитивати. Ваг-ор (1995), Фултон и сар. (2001), Сирард и сар. (2005), те други аутори, сагласни су да недостају потпуне информације о механизмима деловања, те дугорочним ефектима физичке активности у дечијем добу. Нема довољно лонгитудиналних истраживања интервентног типа, јер су скупа и технички најсложенија, а дизајн истраживања захтева формирање «седентарне» групе испитаника што није етички оправдано. Једноставније и много економичније ретроспективне студије нису једнако поуздане ни валидне.

Ипак, на основу постојеће емпиријске и теоријске грађе везане за физичку активност деце и обиља епидемиолошких налаза на одраслој популацији, могуће је идентификовати потенцијалне користи физичке активности у предшколском добу:

- физичка активност у функцији интегралног развоја деце,
- физичка активност у функцији здравља деце,
- физичка активност у функцији здравља у одраслом добу.

3. ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА

"Истраживање је показало да се деца до три године у Србији генерално нездраво хране јер слаткиши, грицкалице, брза храна чине превелики део њихове исхране", рекла је Сандра Панић из агенције Масми током дружења "Хумана мама зна шта је здрава храна" у Миксер Хаусу. Додајући да истраживање показује да слаткиши, грицкалице и брза храна чине око седам одсто дечје исхране, она је упозорила и да се са повећањем старости деца све више нездраво хране. Према њеним речима, истраживање је показало и да мајке прерано прекидају дојење који је најбољи и најприроднији начин исхране бебе. Како је објаснила, више од половине мајки дојење прекину већ у седмом месецу. Наводећи да је истраживање обухватило 500 мајки, она је истакла да постоје демографске и социоекономске разлике (Панић, 2015).

"Деца из урбанијих насеља, образованијих и породица са вишим примањима се здравије хране него деца које долазе из породица са нижим приходима, где је образовање мајки ниже или деца из руралних насеља у Србији", рекла је Панић. Доктор Горан Вукомановић, педијатар Дечје универзитетске клинике Тиршова каже да су резултати забрињавајући, јер показују да мајке немају довољно образовања пре свега када се говори о немлечној исхрани. Наводећи да би волео да је већи проценат мајки дојио, он је рекао да је потребно проширити причу, едуковати мајке о предности њиховог млека, али пре свега о катастрофалном прераном увођењу слаткиша и грицкалица које су погубне по здравље беба. "Нема дилеме мамино млеко је незамењиво. Када поредимо мајчино млеко са свим осталим намирницама то је неупоредиво, али ако мајка из објективних разлога не може да доји онда не треба да се даје кравље млеко. У тој варијанти је далеко бољи избор одговарајућа адаптирана формула", рекао је Вукомановић. Дружењу поводом обележавања Светског дана родитеља присуствовала је и Јелена Рашовић трудница која је ушла у девети месец која истиче да је захваљујући школи родитељства добила већи део информација о здравој исхрани деце (Панић, 2015).

"Велики број информација жене не знају и треба неко да их едукује. У домовима здравља и породилиштима људи немају довољно времена, а интернет није добар пут јер

свако има различито искуство", рекла је Рашовић. Истраживање је показало да је, када је реч о дојењу, већина мајки - девет од десет дојила децу у неком периоду њиховог развоја, као и да препознаје значај и бенефите те врсте исхране. Готово све учеснице у истраживању, 98 одсто њих, сматра да је дојење здраво, док једна четвртина верује да оно помаже у зближивању мајке и детета. Ипак, већина испитаница прекинула је дојење пре него што им је дете навршило седам месеци, њих око 54 одсто. Истраживање је показало и да већина мама - 62 одсто, у Србији користи адаптирано млеко у исхрани деце, било као допуну дојењу (40 одсто) или као основ исхране (22 одсто). Период пре шестог месеца за већину мајки (63 одсто) је преломан тренутак када први пут уводе чврсту храну - почињу најчешће са шаргарепом (49 одсто) , јабуком и кромпиром (по 38 одсто) (Панић, 2015).

У свакодневној исхрани малишана највише је заступљено воће и поврће 37 одсто, млечни производи 30 одсто, месо 26 одсто, док слаткиши, грицкалице и брза храна чине око седам одсто дечје исхране (Панић, 2015).

4. ИСХРАНА ДЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Исхрана се генерално дефинише као унос и употреба хране у телу. То је процес који укључује: варење, транспорт, апсорпцију, складиштење, метаболизам и излучивање. Људском организму је потребна храна за живот, за одржавање уравнотеженог физичкохемијског стања унутрашње средине, за обнављање ткива, за раст и репродукцију. Исхрана човека, односно шта човек троши, колико, где и како, резултат је његових одлука. Разноврсна и потпуно уравнотежена исхрана је и квантитативна и квалитативна више него суштински. Овај процес исхране утиче на цео организам у сваком животном добу. Посебну пажњу треба обратити на исхрану деце, јер им је поменути период важан за раст и развој. Осим тога, они стварају сопствене навике, које ће потом пренети у одрасло доба. Занемаривање исхране током овог периода може, а нажалост често и има, нежељене последице (Рађен, 2012).

Исхрана деце предшколског узраста игра веома важну улогу у њиховом расту и развоју. У овом периоду, деца се брзо развијају физички, когнитивно и социјално, па је важно обезбедити им наравно исхрану која ће подржати њихов раст, имунолошки систем и опште здравље. Ево неких савета за исхрану предшколаца:

Разноврсна и балансирана исхрана: Подстакните децу да једу разнолику храну из свих група храна, укључујући воће, поврће, житарице, млечне производе и изворе протеина. Овакав приступ обезбеђује да деца уносе све потребне хранљиве вредности.

Воће и поврће: Подстицање конзумације свежег воћа и поврћа је од великог значаја. Они садрже витамине, минерале и влакна која су битна за раст и развој детета.

Житарице: Изаберите целе житарице, као што су целове пшенице, овас и киноа. Оне су богате комплексним угљеним хидратима који деци пружају енергију и дуготрајно их осећају ситима.

Протеини: Укључите изворе добрих протеина као што су пилеће месо, риба, јаја, легуми (грашак, пасуљ, лече) и ораси. Протеини су битни за раст, изградњу мишића и опште функционисање организма.

Млечни производи: Обезбедите детету довољно калцијума из млечних производа као што су млеко, јогурт и сир. Калцијум је важан за јачање костију и зубе.

Избегавање шећера и обрађених храна: Смањите унос хране која садржи велике количине додатих шећера и транс-масти. Таква храна може да негативно утиче на здравље и да доведе до прекомерне гојазности.

Довољно течности: Подстакните децу да пију довољно воде током дана. Вода помаже у општем функционисању организма и хидратацији (Рађен, 2012).

4.1 Фактори у избору хране

Један од фактора је доступност, која је одређена, на пример, географским, климатским, природним условима. Други фактор је економски потенцијал човека, односно количина финансијских средстава која се могу потрошити на храну. Кулинарске и друштвене карактеристике такође веома интензивно утичу на избор намирница. Од малих ногу дете усваја навике у исхрани од својих родитеља. Ови обичаји могу бити одређени културом из које потичу и која на њих утиче. Физиолошки и психолошки фактори играју подједнако важну улогу у избору хране, где изглед, укус, мирис и конзистенција хране играју важну улогу у њеном прихватању, које прималац сагледава свеобухватно. Фактор утицаја је тржиште, које укључује начин продаје, рекламирање, паковање и декорацију робе, побољшања квалитета, ценовне предности већих паковања и сезонске робе итд (Gangong, 1976).

Исхрана испуњава многе важне функције у животу особе. Један од најважнијих је поменути ефекат на здравствено стање појединца. Ту су и психолошки, социјални и друштвени утицаји. Неправилна исхрана може довести до или подржати настанак одређених болести (нпр. гојазност, дијабетес мелитус типа 2, неухрањеност). Напротив, правилна исхрана подржава правилно функционисање људског организма. Медицинска исхрана постаје неопходна ових дана као део терапије неких болести (нпр. болести црева, желуца, целијакије) (Рађен, 2012).

У млађем школском узрасту деца су изложена променама у свакодневној рутини и начину живота. Основа здравог начина живота и исхране, не само деце, је које се намирнице конзумирају, као и колико често и са којом редовношћу се конзумирају. Погодно за децу је јести 5 – 6х дневно, у распону од око 2,5 - 3 сата. Разноврсна исхрана је идеално подељена на три главна оброка, допуњена са две ужине. У периоду млађег школског узраста развој детета је релативно миран, нема значајнијих промена. Деца прелазе из периода првог издужења у период спорог раста и развој. Постепено, поткожни масни слој такође почиње да се повећава и деца добијају пуније облике. Овај период можемо описати као период равномерног повећања тежине и висине (Рађен, 2012).

4.2 Препоруке за исхрану деце

1. Разноврсна исхрана, богата воћем и поврћем, намирницама од целог зрна, млечним производима, риба и живина.
2. Не треба се преједати и гладовати - јести редовно 5 - 6 пута дневно, величина порције прилагођена дечијем расту, тежини, физичкој активности.
3. Квалитетни извори протеина (живина и риба, махунарке, житарице).
4. Млечни производи, пожељно полумасни, неколико пута дневно.
5. Преферирати висококвалитетне биљне масти и уља у односу на животињске.
6. Умереност у потрошњи шећера, слаткиша и заслађених пића. Угљени хидрати углавном од житарица, воћа и поврћа.
7. Не солити готова јела; со и слану храну само изузетно.
8. Правилан режим пијења, најмање 1,5 до 2,5 литара течности дневно.
9. Здрав начин живота, посебно знајући шта се једе ван куће.
10. Редовно се консултовати о здравственом стању детета (ниво холестерола, крвни притисак, прекомерна тежина итд.) са дететовим лекаром опште праксе (Станишић, 2018).

4.3 Пирамида исхране



Слика број 8: Пирамиде правилне и здраве исхране деце, преузето са <https://www.infozonet.rs/public/Premium/services.php?r=1252&usr=speakup>, дана 04.06.2023.

Пирамиду исхране саставили су стручњаци за исхрану деце као визуелну помоћ, једноставно објашњење и практична употреба препорука о исхрани. Професионално, пирамида исхране се зове „Храна заснована на групама намирница препоруке“, у литератури на енглеском језику „Фоодбасед Диетари Гуиделинес – ФБДГ“. Пирамиду исхране за децу чини шест група намирница које су подељене на четири спрата. За сваку групу намирница наведене су врсте хране, које овде спадају, а можда и приближан број њихових порција које треба појести дневно (FORT, 2004).

База (први спрат пирамиде)

Основа пирамиде садржи намирнице које треба да буду заступљене у највећој количини у храни. Укључујемо, на пример, хлеб и пецива, пиринач, тестенине и овсене пахуљице. Они су главни извор угљених хидрата (углавном полисахарида - сложених шећера), који снабдевају организаменергијом. Они такође садрже протеине, али немају све есенцијалне аминокиселине, због чега их сврставамо у тзв. непотпуне. Садрже и малу количину масти, које су по свом саставу повољне за наше тело. Житарице су и извор витамина (углавном групе Б), минерала и влакана. Делује у превенцији низа болести - хронични затвор, гојазност, дијабетес, болести срца и крвних судова, рак дебелог црево итд (FORT, 2004).

Други спрат пирамиде

Намирнице које спадају у другу групу су веома важне и не треба их заборавити јести. Ово укључује воће и поврће. Они нам обезбеђују витамине и минерале. Сваки дан треба јести 3-5 порција поврћа и 2-4 порције воћа. Углавном би требало да буде у свежем стању, чак и у облику свежег сока, припремљено поврће кувано на пари. Главна компонента воћа и поврћа је вода. Садржај протеина и масти (са изузетком авокада) је занемарљив. За разлику од поврћа, воће је и извор једноставних шећера. Ова група је висококвалитетан извор витамина Ц, витамина Б групе и каротеноида. Значајан је и садржај влакана и других заштитних материја (углавном антиоксиданси) (FORT, 2004).

Трећи спрат пирамиде

На трећем спрату налазимо протеине, који укључују месо, рибу, кобасице, јаја и млечне производе. Потрошња протеина не би требало да буде велика, тако да се не оптерећују бубрези. Требало би да једемо 2-3 порције млечних производа (укључујући ферментисано млеко) сваког дана. Јаја треба да се појаве на дечијим јеловницима највише 4 пута недељно. Риба, укључујући морске плодове препоручује се јести 2-3 пута недељно. Месо и кобасице треба јести не више од једном дневно. Намирнице из ове групе су главни

извор протеина, али и масти и холестерола. Млеко и млечни производи садрже висококвалитетне протеине, витамине групе Б, А, Д, каротене и минерале – посебно је калцијум важан за превенцију остеопорозе. Група - риба, живина, махунарке, јаја, немасно месо и орашасти плодови је разноврсна по квалитету протеина. Махунарке, месо и јаја су добри извори квалитетних протеина. Следеће, месо обезбеђује телу лако употребљиво гвожђе, риба - јодом и махунарке влакнима. Ова група је извор витамина Б, А, Д и минерала. Рибље уље садржи незасићене масне киселине серије нЗ које су важне у превенцији кардиоваскуларних болести. Орашасти плодови такође имају много незасићених масних киселина и витамина Е (FORT, 2004).

Четврти спрат пирамиде

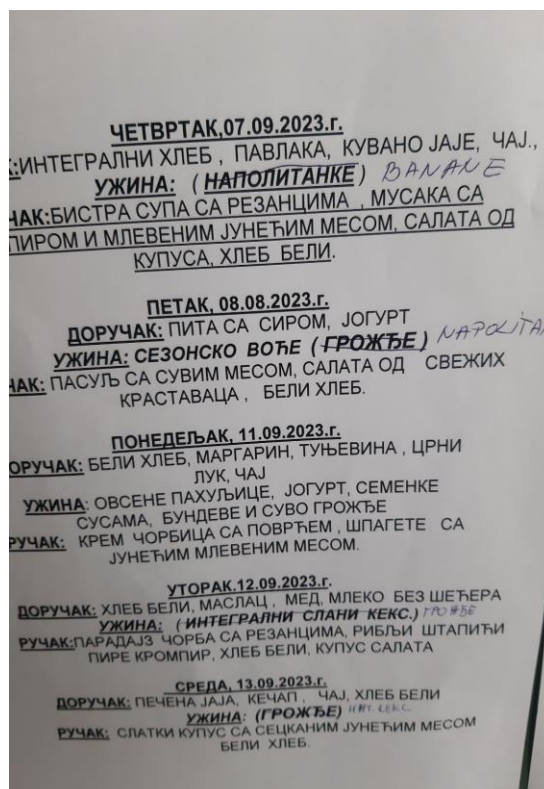
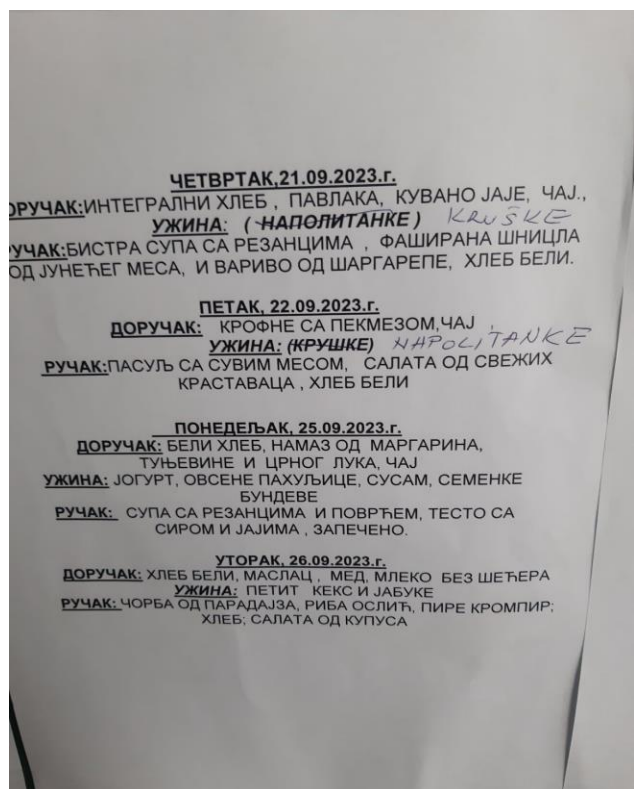
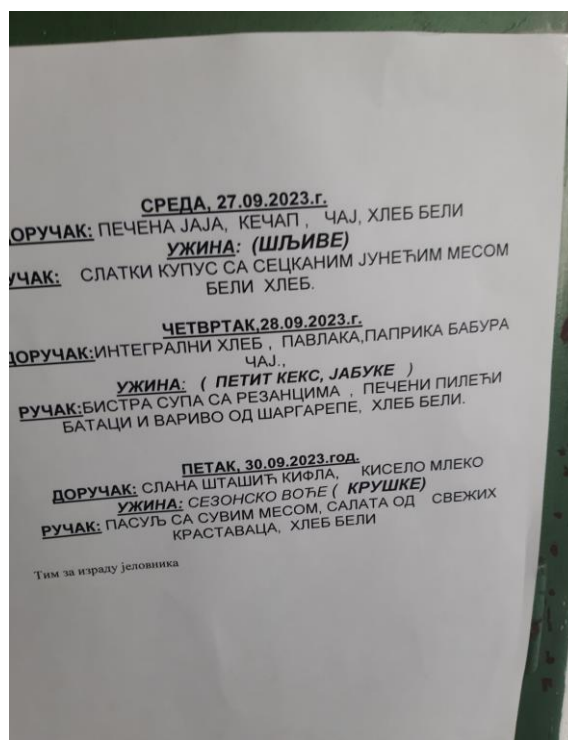
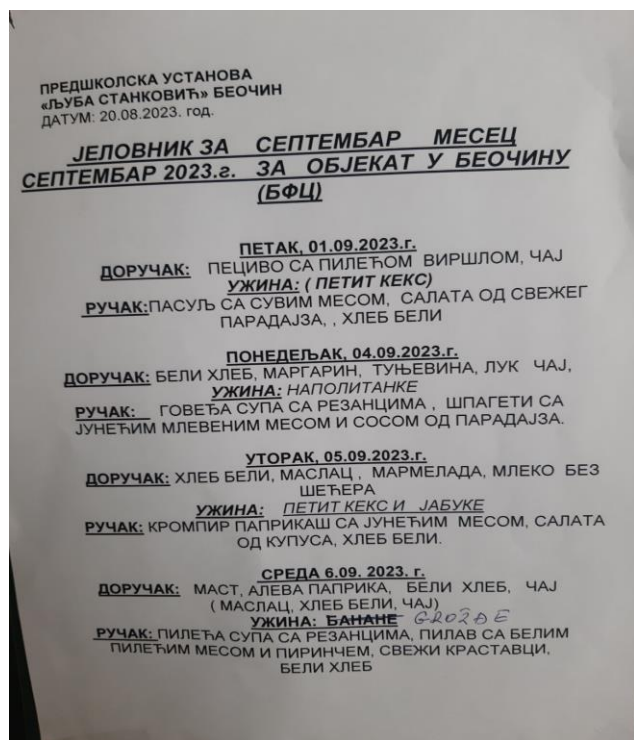
Намирнице са последњег спрата треба да буду што мање заступљене у свачијем менију. Ова категорија укључује уља, шећер, со, слаткише, десерте, чипс, слатка пића. Ова храна је неприкладна не само за децу, већ и за одрасле. У дечијем менију требало би да се појави 1 порција дневно (FORT, 2004).

4.4 Примери јеловника на селу и у граду у предшколским установама

Предшколска установа
„Љуба Станковић“ Беоцин
Беоцин, 20.08.2023. године
ЈЕЛОВНИК за објекте, БАНОШТОР, СУСЕК И ЛУГ за месец
СЕПТЕМБАР 2023. године (15 дана)

Недеље у месецу	Потпис радника	Врста хране
ПРВА НЕДЕЉА		НИШТА СЕ НЕ ШАЉЕ
ДРУГА НЕДЕЉА		НИШТА СЕ НЕ ШАЉЕ
ТРЕЋА НЕДЕЉА		
Понедељак 11.09.2023.		Кроасан са еурокремом, чај.
Уторак, 12.09.2023.		Пита са кромпиром, јогурт у чаши
Среда, 13.09.2023.		Кроасан слани са сиром и шунком, чај.
Четвртак, 14.09.2023.		Кифла са сусамом, чоколадно млеко.
Петак, 15.09.2023.		Виршла у тесту, чај.
ЧЕТВРТА НЕДЕЉА		
Понедељак, 18.09.2023.		Кроасан са еурокремом, чај.
Уторак, 19.09.2023.		Пита са сиром, јогурт у чаши.
Среда, 20.09.2023.		Мекица, чај.
Четвртак, 21.09.2023.		Штапић кифла, чоколадно млеко.
Петак, 22.09.2023.		Саларица са сиром, чај.
ПЕТА НЕДЕЉА		
Понедељак, 25.09.2023.		Виршла у тесту, чај
Уторак, 26.09.2023.		Пита са кромпиром, јогурт
Среда, 27.09.2023.		Погачица са чварцима, чај
Четвртак, 28.09.2023.		Переца, чоколадно млеко
Петак, 29.09.2023.		Крофна са пекмезом, чај.

Слика број 9: Јеловник ПУ „Љуба Станковић“



Слика број 10, 11, 12 и 13: Јеловник за објекат у Беочину

Предшколска установа
„Љуба Станковић“ Беоцин
Беоцин, 20.08.2023. године
ЈЕЛОВНИК за објекте, БАНОШТОР, СУСЕК И ЛУГ за месец
СЕПТЕМБАР 2023. године (15 дана)

Недеље у месецу	Потпис радника	Врста хране
ПРВА НЕДЕЉА		НИШТА СЕ НЕ ШАЉЕ
ДРУГА НЕДЕЉА		НИШТА СЕ НЕ ШАЉЕ
ТРЕЋА НЕДЕЉА		
Понедељак, 11.09.2023.		Кроасан са еурокремом, чај.
Уторак, 12.09.2023.		Пита са кромпиром, јогурт у чаши
Среда, 13.09.2023.		Кроасан слани са сиром и шунком, чај.
Четвртак, 14.09.2023.		Кифла са сусамом, чоколадно млеко.
Петак, 15.09.2023.		Виршила у тесту, чај.
ЧЕТВРТА НЕДЕЉА		
Понедељак, 18.09.2023.		Кроасан са еурокремом, чај.
Уторак, 19.09.2023.		Пита са сиром, јогурт у чаши.
Среда, 20.09.2023.		Млеко, чај.
Четвртак, 21.09.2023.		Штапић кифла, чоколадно млеко.
Петак, 22.09.2023.		Саларица са сиром, чај.
ПЕТА НЕДЕЉА		
Понедељак, 25.09.2023.		Виршила у тесту, чај.
Уторак, 26.09.2023.		Пита са кромпиром, јогурт
Среда, 27.09.2023.		Погачица са чварцима, чај
Четвртак, 28.09.2023.		Пиреца, чоколадно млеко
Петак, 29.09.2023.		Крофна са пекмезом, чај.

Слика број 14: Јеловник за објекте у Баноштору,

Сусеку и Љигу

08.09.2023. ПЕТАК	
Д- Кисело млеко, милерам, пилећа прса у омоту, хлеб, свежа паприка бабура	Доручак – 317,6kcal
У- Крушке	Ужина – 88,5kcal
Р- Ајмокац са пилећим белим месом, тестенина, свеж парадајз	Ручак – 307,2kcal
У- Интегрални кекс, сок	Ужина – 240,3kcal
11.09.2023. ПОНЕДЕЉАК	
Д- Млеко, маслац, мед, хлеб	Доручак – 521,0kcal
У- Јогурт, овсене пахуљице	Ужина – 197,5kcal
Р- Чорбаст пасуљ са хамбуршком сланином, хлеб, салата од свежег купуса и шаргарепе	Ручак – 358,3kcal
У- Јабукe	Ужина – 79,5kcal
12.09.2023. УТОРАК	
Д- Проја са младим и фета сиром, јогурт део вртића, а део вртића јогурт, павлака, скуша, хлеб, свежа паприка бабура	Доручак – 361,7kcal/34
У- Шљиве	Ужина – 103,5
Р- Чорба од мешаног поврћа са јајима, тестенина са млевеним свињским и јунџином месом, свеж парадајз	Ручак – 380,1kcal
У- Јабукe	Ужина – 79,5kcal
13.09.2023. СРЕДА	
Д- Јогурт, павлака, скуша, хлеб, свежа паприка бабура део вртића, а део вртића проја са младим и фета сиром, јогурт	Доручак – 345,3kcal/361
У- Јабукe (деца од 1-3 године), грождје (деца од 4-7 година)	Ужина – 79,5kcal/103,5kcal
Р- Боранија са свињским месом, хлеб	Ручак – 392,2kcal
У- Крушке	Ужина – 88,5
14.09.2023. ЧЕТВРТАК	
Д- Какао, крем сир, кувано јаје, хлеб	Доручак – 392,5kcal
У- Јабукe	Ужина – 79,5kcal
Р- Печени филет ослића, динтани булгур, хлеб, свеж парадајз	Ручак – 322,1kcal
У- Банане	Ужина – 151,3kcal
15.09.2023. ПЕТАК	
Д- Кисело млеко, павлака, стишњена шунка у омоту, трипист сир, хлеб	Доручак – 344,0kcal
У- Јабукe (деца од 1-3 године), грождје (деца од 4-7 година)	Ужина – 79,5kcal/103,5kcal
Р- Купус са јунећим месом, хлеб	Ручак – 361,8kcal
У- Плазма кекс, сок	Ужина – 220,7kcal

18.09.2023. ПОНЕДЕЉАК	
Д- Палента са младим и фета сиром, јогурт	Доручак – 193,5kcal
У- Погачица са семенкама, џем од кајсије	Ужина – 177,4kcal
Р- Чорбаст пасуљ са хамбуршком сланином, хлеб, салата од свежег купуса	Ручак – 356,8kcal
У- Јабукe	Ужина – 79,5kcal
19.09.2023. УТОРАК	
Д- Јогурт, маслац, трапист сир, стишњена шунка у омоту, хлеб, свеж парадајз	Доручак – 498,5kcal
У- Банане (деца од 1-3 године), грожђе (деца од 4-7 година)	Ужина – 151,3kcal
Р- Булгур, прелив од млеченог свињског и јунећег меса, хлеб	Ручак – 425,0kcal
У- Јабукe	Ужина – 79,5kcal
20.09.2023. СРЕДА	
Д- Какао, крем сир, кувано јаје, хлеб	Доручак – 401,7kcal
У- Шљиве	Ужина – 103,5kcal
Р- Печени филет ослића, динстани пиринач, хлеб, свеж парадајз	Ручак – 350,3kcal
У- Јабукe	Ужина – 79,5kcal
21.09.2023. ЧЕТВРТАК	
Д- Јогурт, павлака, туњевина, хлеб, свежа паприка бабура	Доручак – 331,4kcal
У- Крушке	Ужина – 88,5kcal
Р- Грашак са јунџим месом, хлеб	Ручак – 421,5kcal
У- Банане	Ужина – 151,3kcal
22.09.2023. ПЕТАК	
Д- Кисело млеко, милерам, хамбуршка сланина, хлеб, свеж парадајз	Доручак – 474,8kcal
У- Јабукe (деца од 1-3 године), грожђе (деца од 4-7 година)	Ужина – 79,5kcal/10
Р- Печени пилећи батак и карабатак, шаргарепа вариво, хлеб	Ручак – 396,6kcal
У- Плазма кеке, сок	Ужина – 220,7kcal
25.09.2023. ПОНЕДЕЉАК	
Д- Проја са спанаћем, јогурт део вртића а део вртића јогурт, павлака, сардина, црни лук, хлеб	Доручак – 312,2kcal/
У- Интегрални кеке, сок	Ужина – 240,8kcal
Р- Чорбаст пасуљ са хамбуршком сланином, хлеб, салата од свежег купуса и шаргарепе	Ручак – 358,3kcal
У- Шљиве	Ужина – 103,5kcal

26.09.2023. УТОРАК	
Д- Јогурт, павлака, сардина, црни лук, хлеб део вртића а део вртића проја са спанаћем, јогурт	Доручак – 368,7kcal/312,2kcal
У- Крушке	Ужина – 88,5kcal
Р- Печени филет ослића, шарено вариво, хлеб	Ручак – 430,1kcal
У- Јабукe	Ужина – 79,5kcal
27.09.2023. СРЕДА	
Д- Какао, милерам, кувано јаје, хлеб	Доручак – 412,8kcal
У- Банане (деца од 1-3 године), грожђе (деца од 4-7 година)	Ужина – 151,3kcal/103,5kcal
Р- Булгур, прелив од млеченог свињског и јунећег меса, хлеб	Ручак – 425,0kcal
У- Јабукe	Ужина – 79,5kcal
28.09.2023. ЧЕТВРТАК	
Д- Кисело млеко, крем сир, пилећа прса у омоту, хлеб, свежа паприка бабура	Доручак – 306,5kcal
У- Шљиве	Ужина – 103,5kcal
Р- Фаширане шницле, кувани кромпир, парадајз сос, хлеб	Ручак – 512,3kcal
У- Крушке	Ужина – 88,5kcal
29.09.2023. ПЕТАК	
Д- Млеко, маслац, џем од кајсије, хлеб	Доручак – 503,6kcal
У- Јогурт, кукурузне пахуљице	Ужина – 201,0kcal
Р- Ајмокац са пилећим белим месом, тестенина, свеж парадајз	Ручак – 307,2kcal
У- Јабукe	Ужина – 79,5kcal

Контакт телефони централне кухиње: 021/2102747 и 021/2102740

Слика број 15,16 и 17 : Јеловник ПУ „Радосно детињство Нови Сад“

5. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ ИСТРАЖИВАЊА

Предмет истраживања се односи на исхрану деце предшколског узраста у граду и на селу.

Основни циљ истраживања је да се утврди каква је исхрана деце предшколског узраста.

6. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА

X1- Очекујемо да се више од 50% деце здраво храни

X2- Очекујемо да најмање 25% деце свакодневно једе слатке и слане грицкалице.

X3- Претпостављамо да се најмање 50% деце бави неким видом спортске активности.

7. МЕТОД РАДА

Техника је анкетирање преко гугл упитника. Инструмент је формиран за потребе истраживања како би се остварили циљеви истраживања.

Статистичка обрада података извршена је уз коришћење ексел табеле и графикана.

8. УЗОРАК ИСПИТАНИКА

Узорак испитаника су родитељи деце предшколског узраста и то 75 деце женског пола и 65 деце мушког пола, један испитаник није дао одговор на ово питање укупно испитаника 141. Испитивање је спроведено у јуну месецу, у граду Новом Саду ПУ „Радосно детињство“ – неколико објеката (76 испитаника), затим Беоцин ПУ „Љуба Станковић“, подручна одељења село „Лабудић“ – Баноштор, „Пчелица“ – Луг (64 испитаника).

Табела број 1. Пол испитаника

Пол	Град	Село	Укупно
Женски	39	36	75
Мушки	37	28	65

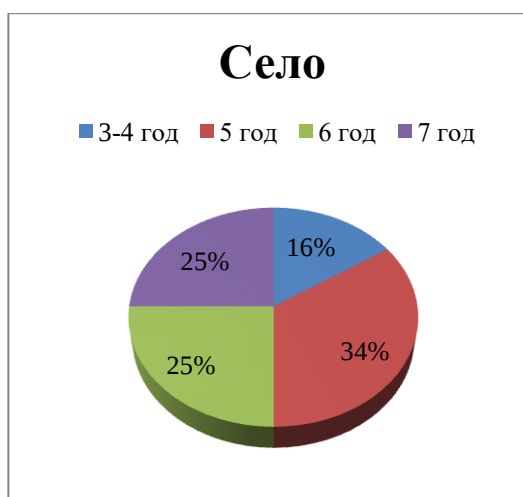
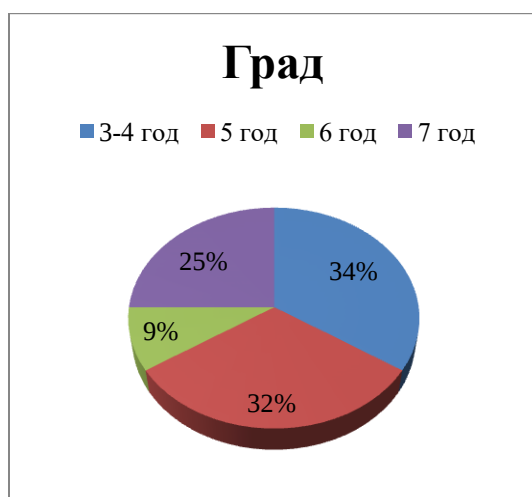
Графикон број 1 и 2: Пол детета



Табела број 2: Узраст детета

Узраст детета	Град	Село
3-4 год	26	10
5 год	24	22
6 год	7	16
7 год	19	16

Графикон број 3 и 4: Узраст детета

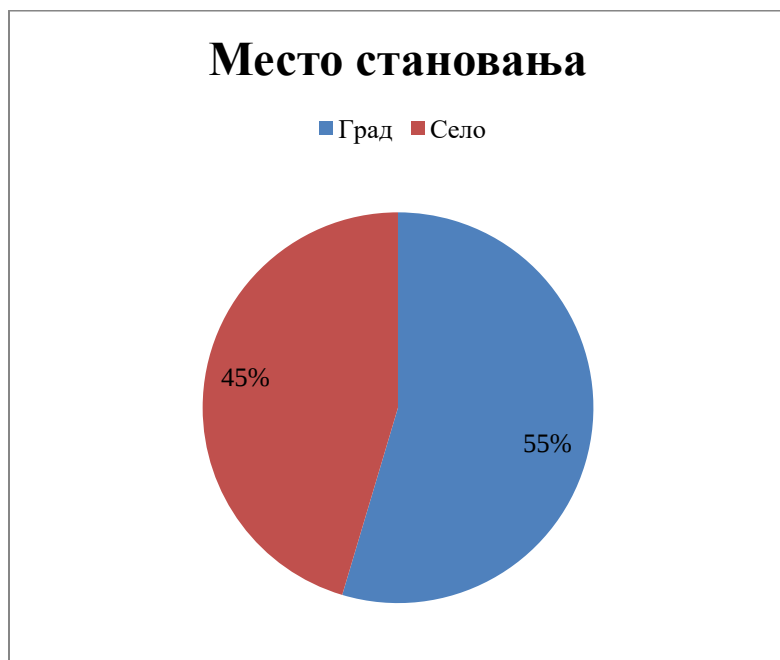


Из табеле 2 видимо да је у испитивању учествовало деце од 3-4 године и то 37, од 5 година њих 46, од 6 година 23 детета и од 7 година 35 деце.

Табела број 3: Место становања

Где живите?	Укупно
Град	77
Село	64

Графикон број 5: Место становања



У табели број 3 видимо да више има испитаника из града и то 77, а из села 64.

9. УЗОРАК МЕРНИХ ИНСТРУМЕНАТА

Технике које смо користили у истраживању је анализа садржаја и и анкетирање. Код методе теоријске анализе коришћена је анализа садржаја.

10. МЕТОД ОБРАДЕ ПОДАТАКА

Резултати су обрађени на основу одговора који су дали анкетирани испитаници – родитељи, у ексел табела и из тога су направљени графикони.

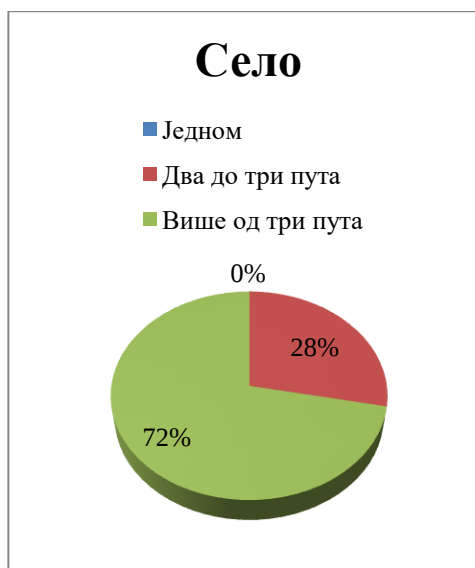
11. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата добијених на прво питање. Колико дете пута једе на дан: од укупног броја испитаника прве групе њих 19 је одговорило да једе два до три пута на дан, и више од три пута на дан њих 57. Друга група испитаника је одговорила на питање: да једе два до три пута на дан 18 испитаника, а више од три пута на дан њих 46 испитаника.

Табела број 4: Колико пута дете једе на дан

Колико пута једе на дан	Град	Село
Једном	0	0
Два до три пута	19	18
Више од три пута	57	46

Графикон број 6 и 7: Колико дете једе на дан

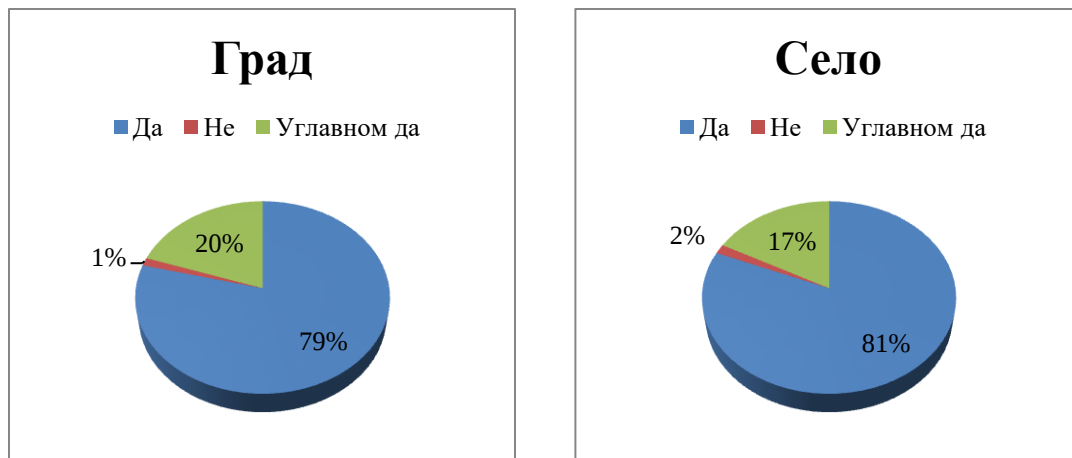


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на друго питање Да ли дете редовно доручкује: од укупног броја испитаника прве групе њих 60 је одговорило да редовно доручкују, и 1 испитаник да дете не доручкује редовно, а углавном да доручкују деца је одговорило 15 испитаника. Друга група испитаника је одговорила на питање: да редовно доручкује 52 деце а 1 испитаник да не доручкује редовно, а углавном да доручкују деца је одговорило 11 испитаника.

Табела број 5: Да ли дете редовно доручкује

Доручак	Град	Село
Да	60	52
Не	1	1
Углавном да	15	11

Графикон број 8 и 9: Доручак



Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на треће питање Да ли се дешава да дете не једе у вртићу: од укупног броја испитаника прве групе њих 14 је одговорило да, често, 25 испитаника да се то никад не дешава, а понекад је одговорило 37 испитаника. Друга група испитаника је одговорила на питање: да често деца доручкују њих 5, затим 30 деце не доручкује никад у вртићу и 29 испитаника да понекад доручкују у вртићу.

Табела број 6: Јело у вртићу

Дете не једе у вртићу	Град	Село
Да, често	14	5
Никад	25	30
Понекад	37	29

Графикон број 10 и 11: Јело у вртићу

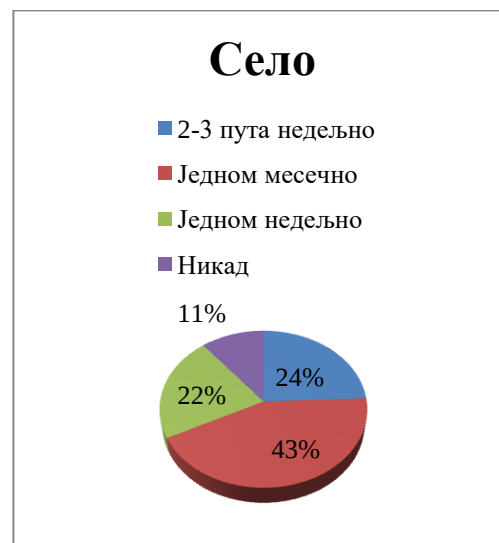


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на четврто питање Моје дете једе брзу храну: од укупног броја испитаника прве групе њих 25 је одговорило једу два до три пута недељно брзу храну, 24 испитаника је рекло да је то једном месечно, 12 испитаника је одговорило да је то једном недељно а 5 да деца никад не једу брзу храну. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника њих 18 је одговорило једу два до три пута недељно брзу храну, 32 испитаника је рекло да је то једном месечно, 16 испитаника је одговорило да је то једном недељно а 8 да деца никад не једу брзу храну.

Табела број 7:

Брза храна	Град	Село
2-3 пута недељно	25	18
Једном месечно	24	32
Једном недељно	12	16
Никад	5	8

Графикон број 12 и 13:

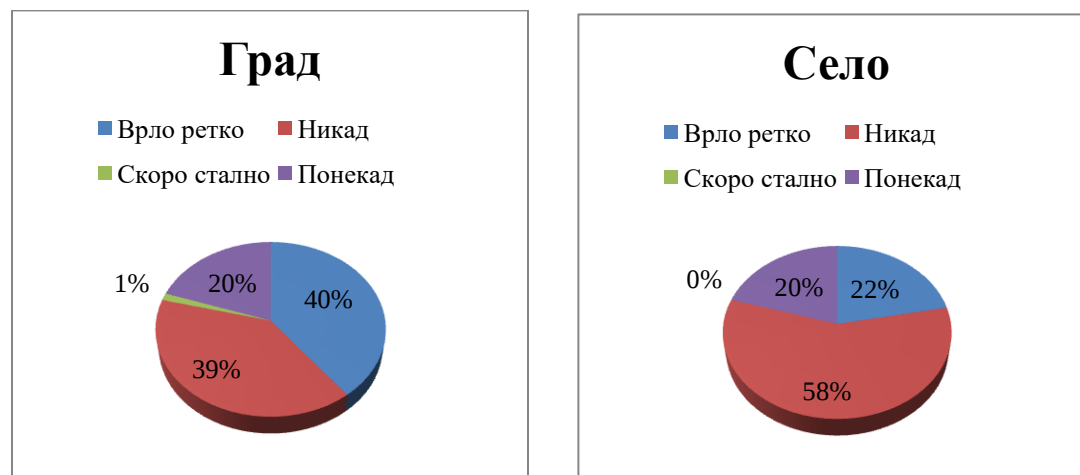


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на пето питање Представља ми проблем да здраво храним своје дете, јер је храна скупа: од укупног броја испитаника прве групе њих 30 је одговорило да је то врло ретко, 30 испитаника је рекло да се то не дешава никад, 1 испитаник је одговорио да да се то дешава скоро стално а 15 да се то деси понекад. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 14 је одговорило да је то врло ретко, 37 испитаника је рекло да се то не дешава никад, 0 испитаника је одговорило да да се то дешава скоро стално а 13 да се то деси понекад.

Табела број 8: Представља ми проблем да здраво храним своје дете, јер је храна скупа.

Скупа здрава храна- проблем	Град	Село
Врло ретко	30	14
Никад	30	37
Скоро стално	1	0
Понекад	15	13

Графикон 14 и 15: Скупа здрава храна



Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на шесто питање Да ли Ваше дете уноси производе од целог зрна житарице?: од укупног броја испитаника прве групе њих 43 је одговорило једу једном до два пута недељно, 11 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 17 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 5 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 34 је одговорило једу једном до два пута недељно, 13 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 11 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 6 да деца једу свакодневно.

Табела број 9: Производи од целог зрна житарица

Производи од целог зрна житарица	Град	Село
1-2 пута недељно	43	34
3-4 пута	11	13
Не	17	11
Свакодневно	5	6

Графикон 16 и 17: Производи од целог зрна житарица



Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на седмо питање Да ли ваше дете једе коштуњаве плодове (бадеми, лешници, кикирики, ораси и сл.)?: од укупног броја испитаника прве групе њих 36 је одговорило једу једном до два пута недељно, 25 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 13 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 2 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 32 је одговорило једу једном до два пута недељно, 14 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 9 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 9 да деца једу свакодневно.

Табела број 10: Коштуњави плодови и исхрани детета

Коштуњави плодови и исхрани	Град	Село
1-2 пута недељно	36	32
3-4 пута	25	14
Не	13	9
Свакодневно	2	9

Графикон 18 и 19: Коштуњави плодови и исхрани детета

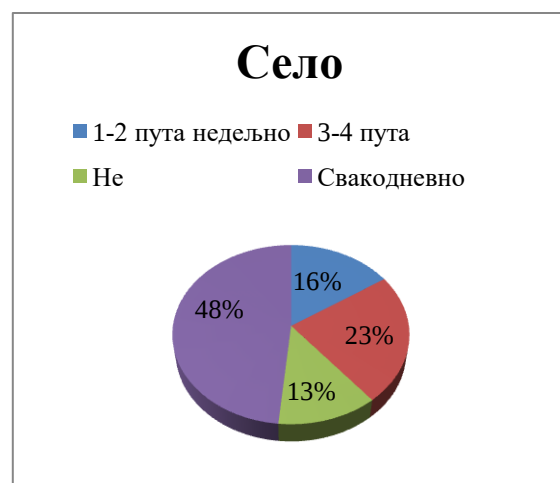


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на осмо питање Колико често дете конзумира млеко?: од укупног броја испитаника прве групе њих 12 је одговорило једу једном до два пута недељно, 20 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 7 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 37 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 10 је одговорило једу једном до два пута недељно, 15 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 8 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 31 да деца једу свакодневно.

Табела број 11: Млеко у исхрани детета

Млеко у исхрани	Град	Село
1-2 пута недељно	12	10
3-4 пута	20	15
Не	7	8
Свакодневно	37	31

Графикон 20 и 21: Млеко у исхрани детета



Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико често дете једе месо?: од укупног броја испитаника прве групе њих 4 је одговорило једу једном до два пута недељно, 33 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 1 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 38 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 10 је одговорило једу једном до два пута недељно, 34 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 1 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 19 да деца једу свакодневно.

Табела број 12: Месо у исхрани детета

Месо у исхрани	Град	Село
1-2 пута недељно	4	10
3-4 пута	33	34
Не	1	1
Свакодневно	38	19

Графикон број 22 и 23: Месо у исхрани детета

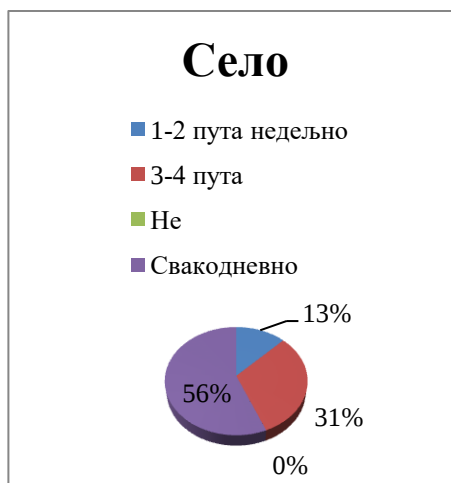
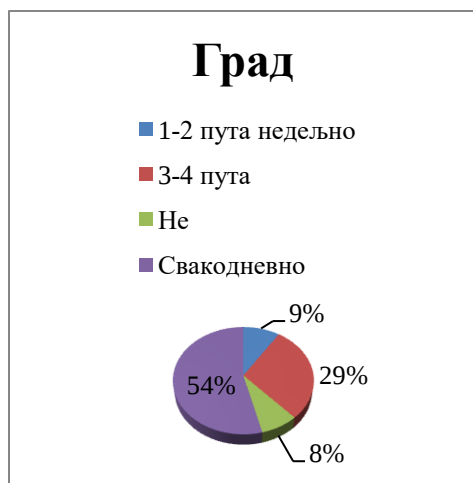


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико често дете једе поврће?: од укупног броја испитаника прве групе њих 7 је одговорило једу једном до два пута недељно, 22 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 6 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 41 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 8 је одговорило једу једном до два пута недељно, 20 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 0 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 36 да деца једу свакодневно.

Табела број 13: Поврће у исхрани детета

Поврће у исхрани	Град	Село
1-2 пута недељно	7	8
3-4 пута	22	20
Не	6	0
Свакодневно	41	36

Графикон 24 и 25: Поврће у исхрани детета

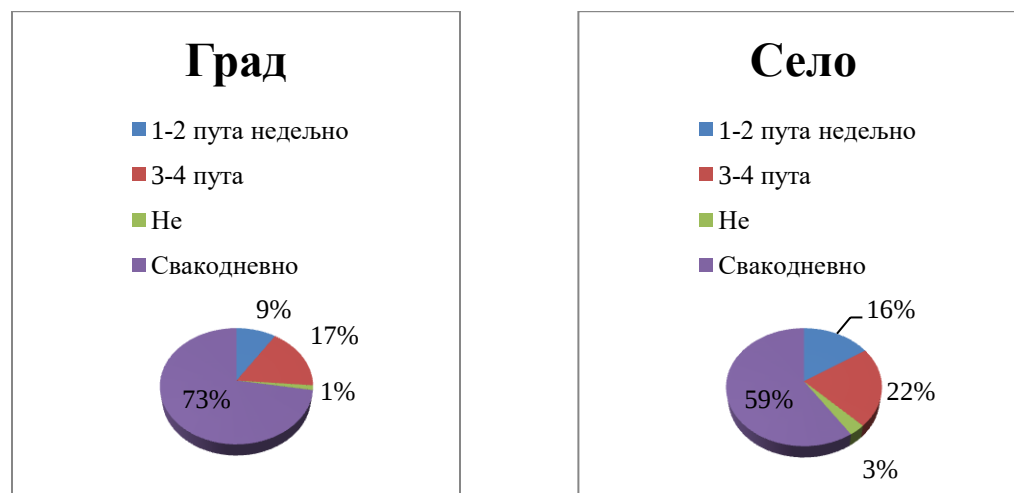


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико често дете једе воће?: од укупног броја испитаника прве групе њих 7 је одговорило једу једном до два пута недељно, 13 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 1 испитаник је одговорио да дете не једе уопште а 55 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 10 је одговорило једу једном до два пута недељно, 14 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 2 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 38 да деца једу свакодневно.

Табела број 14: Воће у исхрани детета

Воће у исхрани	Град	Село
1-2 пута недељно	7	10
3-4 пута	13	14
Не	1	2
Свакодневно	55	38

Графикон 26 и 27: Воће у исхрани детета

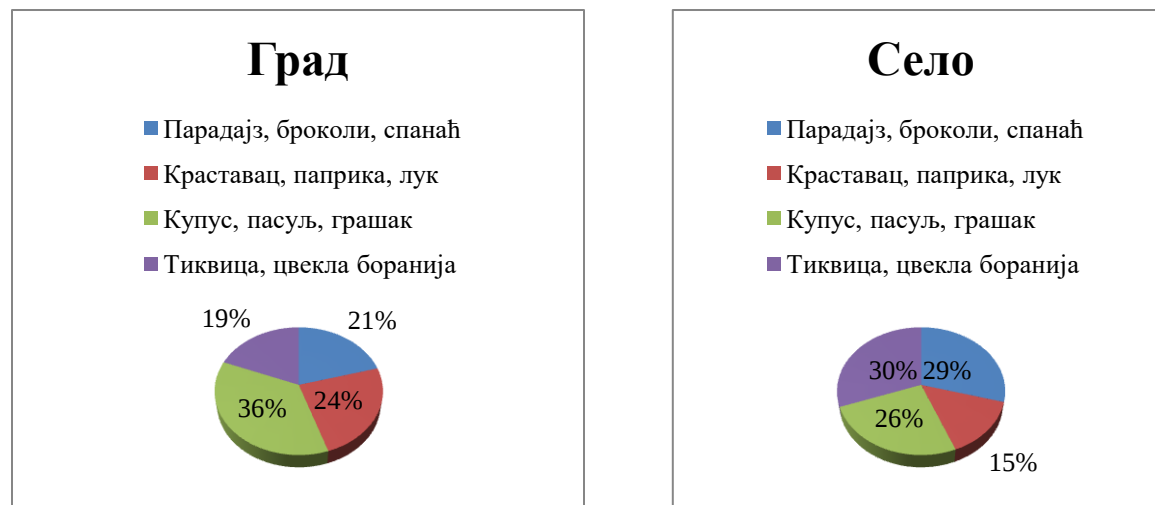


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Поврће које дете највише једе? (напишите три): Видимо у табели податке да деца једу доста поврћа различите врсте, како у граду тако и на селу. Парадајз, броколи и спанаћ у граду једе 12 деце а на селу 24, краставац, паприка и лук једе 14 деце у граду а 12 на селу, купус, пасуљ и грашак једе 21 једно како у граду тако и на селу и тиквицу, цвеклу и боранију једе 11 деце у граду и 25 на селу.

Табела број 15: Три врсте поврћа која дете једе највише

Три врсте поврћа које дете једе највише	Град	Село
Парадајз, броколи, спанаћ	12	24
Краставац, паприка, лук	14	12
Купус, пасуљ, грашак	21	21
Тиквица, цвекла, боранија	11	25

Графикон 28 и 29: Три врсте поврћа која дете једе највише



Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Воће које дете највише једе? (напишите три): Видимо у табели податке да деца једу доста воћа различите врсте, како у граду тако и на селу. Јабука, банана и грожђе у граду једе 28 деце а на селу 10, шљиве, лубенице и брескве једе 14 деце у граду а 252 на селу, Крушке, јагоде и малине једе 21 једно у граду и 9 на селу и кајсије, боровнице и киви једе 5 деце у граду и 28 на селу.

Табела број 16: Три врсте воћа која дете једе највише

Три врсте воћа које дете једе највише	Град	Село
Јабука, банана, грожђе	28	10
Шљиве, лубенице, брескве	14	25
Крушке, јагоде, малине	21	9
Кајсије, боровнице, киви	5	28

Графикон 30 и 31: Три врсте воћа која дете једе највише

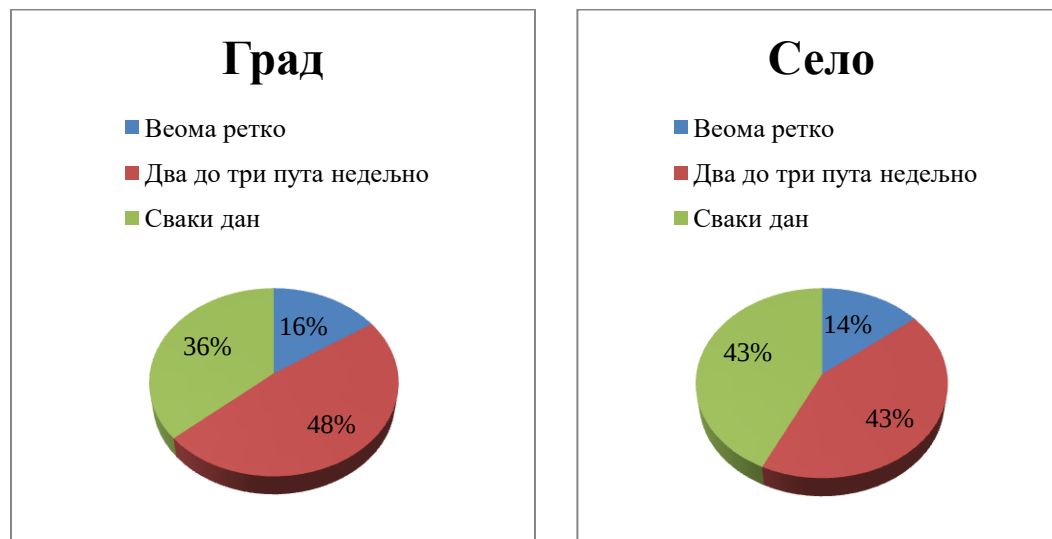


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико дете често једе слатке грицкалице?: Од укупног броја испитаника прве групе њих 12 је одговорило да је то веома ретко, 37 је рекло да једе два до три пута недељно, а 28 да дете једе сваког дана слатке грицкалице. Друга група испитаника је рекла да 9 деце веома ретко једе, 27 да једу два до три пута недељно а 27 да се то дешава сваког дана.

Табела број 17: Слатке грицкалице

Слатке грицкалице	Град	Село
Веома ретко	12	9
Два до три пута недељно	37	27
Сваки дан	28	27

Графикон 32 и 33: Слатке грицкалице у исхрани деце



Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико дете често једе слане грицкалице?: Од укупног броја испитаника прве групе њих 25 је одговорило да је то веома ретко, 42 је рекло да једе два до три пута недељно, а 18 да дете једе сваког дана слане грицкалице. Друга група испитаника је рекла да 14 деце веома ретко једе, 33 да једу два до три пута недељно а 8 да се то дешава сваког дана.

Табела број 18: Слане грицкалице

Слане грицкалице	Град	Село
Веома ретко	25	14
Два до три пута недељно	42	33
Сваки дан	18	8

Графикон 34 и 35: Слане грицкалице у исхрани деце

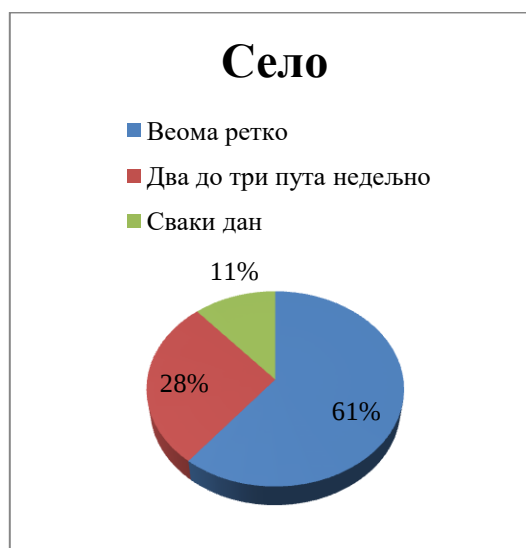


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико често дете пије вештачке, заслађене сокове?: Од укупног броја испитаника прве групе њих 34 је одговорило да је то веома ретко, 23 је рекло да једе два до три пута недељно, а 4 да дете пије сваког дана. Друга група испитаника је рекла да 48 деце веома ретко једе, 22 да једу два до три пута недељно а 9 да се то дешава сваког дана.

Табела број 19: Вештачки, заслађени сокови

Вештачки, заслађени сокови	Град	Село
Веома ретко	34	48
Два до три пута недељно	23	22
Сваки дан	4	9

Графикон 36 и 37: Вештачки, заслађени сокови у исхрани деце

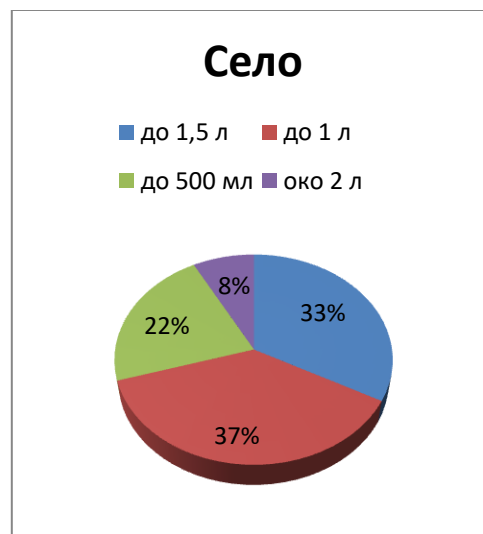
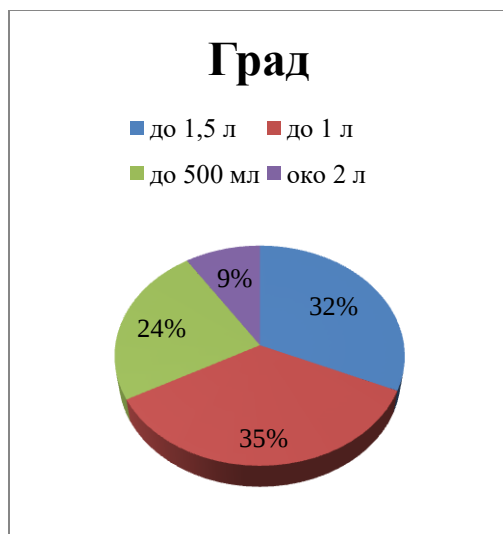


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико воде просечно дете попије у току дана?: Од укупног броја испитаника прва група је рекла да дете дневно попије до 1,5 л воде и то њиљ 24, до 1л воде попије 27 деце, до 500 мл попије 18 деце а око два литра воде попије 7 деце. Друга група испитаника је рекла да дете дневно попије до 1,5 л воде и то њиљ 21, до 1л воде попије 24 деце, до 500 мл попије 14 деце а око два литра воде попије 5 деце.

Табела број 20: Вода у току дана

Вода у току дана	Град	Село
до 1,5 л	24	21
до 1 л	27	24
до 500 мл	18	14
око 2 л	7	5

Графикон 38 и 39: Вода у току дана

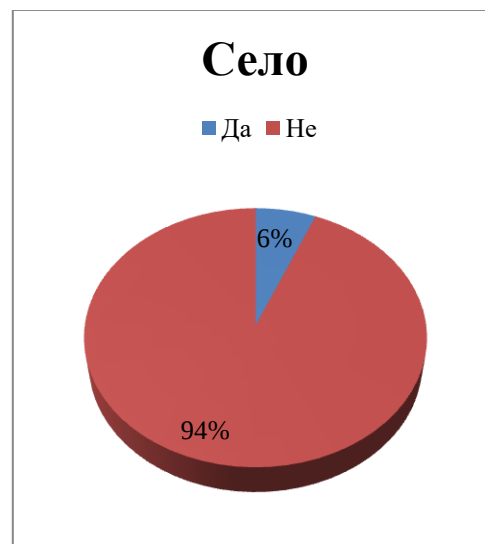


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Да ли је Ваше дете алергично на неку храну?: Прва група испитаника је рекла да је 4 деце алергично на неку храну, а 72 деце да није. Друга група испитаника је рекла исто, 4 деце је алергично на храну а 60 није.

Табела број 21: Алергија на неку храну

Алергија на неку храну	Град	Село
Да	4	4
Не	72	60

Графикон 40 и 41: Алергија на неку храну

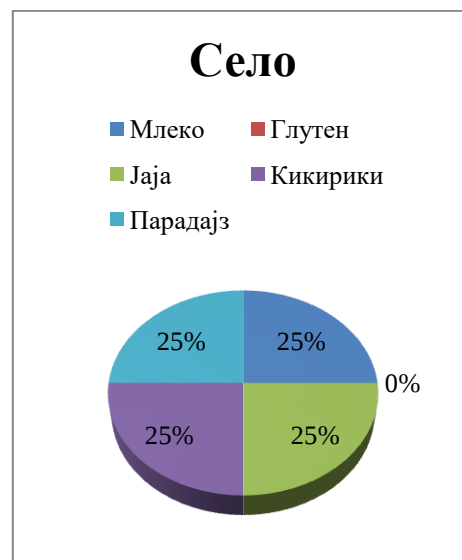


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Ако је одговор на претходно питање био „да“ напишите која је то храна: Од 8 испитаника који су рекли да им је дете алергично на неку храну добили смо следеће одговоре: Млеко, глутен, јаја, кикирики и парадајз су намирнице на које су деца испитаних алергична.

Табела број 22: Врста хране која изазива алергије (одговори на претходно питање)

Врста хране која изазива алергије	Град	Село
Млеко	1	1
Глутен	1	0
Јаја	1	1
Кикирики	1	1
Парадајз	0	1

Графикон 42 и 43: Врста хране која изазива алергије (одговори на претходно питање)

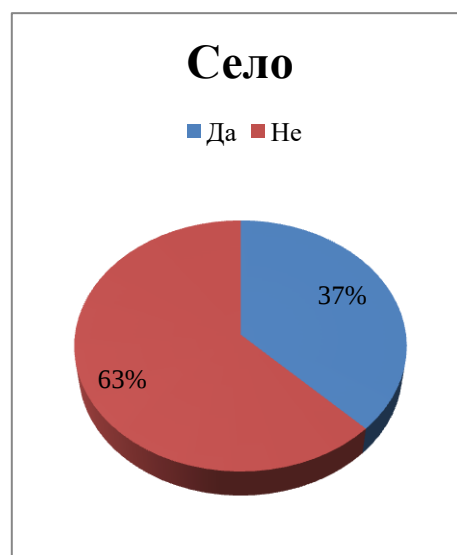


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Да ли се дете бави неким спортом?: Прва група испитаника је рекла да се 40 деце бави спортом а 36 се не бави. Друга група испитаника је рекла да се 24 деце бави спортом а 40 не.

Табела број 33: Бављење спортом

Бављење спортом	Град	Село
Да	40	24
Не	36	40

Графикон 44 и 45: Бављење спортом

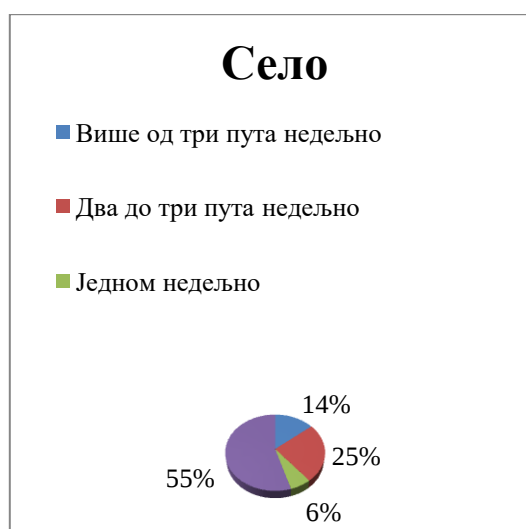


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико Ваше дете вежба током недеље?: Од укупног броја испитаника прве групе њих 12 је рекло да се дете бави спортом више пута недељно, два до три пута се бави 31 дете, једном недељно 5 деце а 28 испитаника је рекло да им се деца уопште не баве никаквим видом вежбања. Друга група испитаника је дала следеће одговоре- њих 9 је рекло да се дете бави спортом више пута недељно, два до три пута се бави 16 дете, једном недељно 4 деце а 35 испитаника је рекло да им се деца уопште не баве никаквим видом вежбања.

Табела број 34: Вежбање детета током недеље

Вежбање детета током недеље	Град	Село
Више од три пута недељно	12	9
Два до три пута недељно	31	16
Једном недељно	5	4
Моје дете не похађа ниједну физичку активност	28	35

Графикон 46 и 47: Вежбање детета током недеље

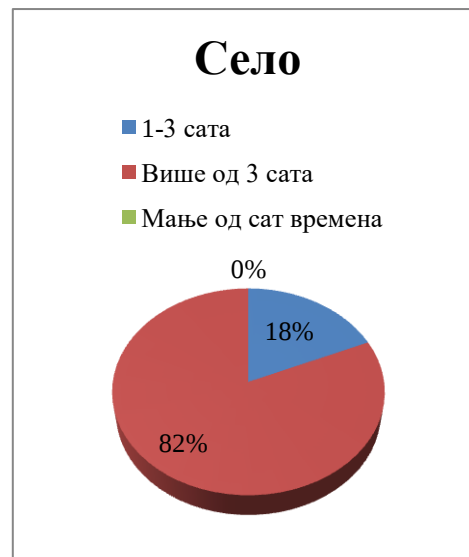


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико је Ваше дете активно током дана?: Од укупног броја испитаника 20 је рекло да је активно деце током дана од 1-3 сата 20, више од три сата је активно 55 деце, а мање од сат времена је активно 0 деце. Друга група испитаника је рекла да је активно деце током дана од 1-3 сата 12, више од три сата је активно 53 деце, а мање од сат времена је активно 0 деце.

Табела број 35: Активност детета у току дана

Активност детета током дана	Град	Село
1-3 сата	20	12
Више од 3 сата	55	53
Мање од сат времена	0	0

Графикон 48 и 49: Активност детета у току дана

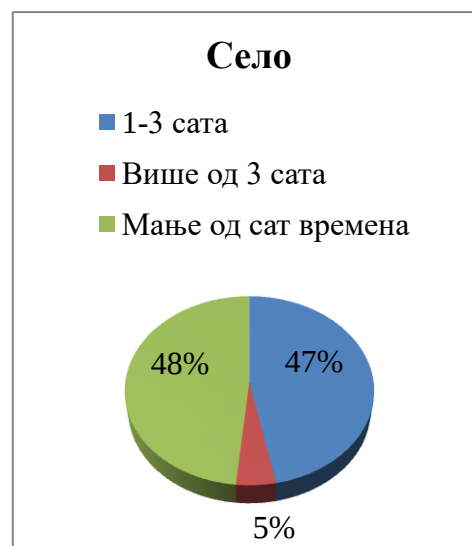


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико Ваше дете дневно проводи времена уз дигиталне медије (телевизор, телефон, таблет, лап топ, компјутер)? Од укупног броја испитаника 27 је рекло да деца током дана проводе уз медије од 1-3 сата, више од три сата 3 деце, а мање од сат времена је активно 46 деце. Друга група испитаника је рекла да деца током дана проводе од 1-3 сата 30, више од три сата је активно 3 деце, а мање од сат времена је активно 31 деце.

Табела број 36: Колико дете дневно проводи времена уз дигиталне медије

Дигитални медији и дете	Град	Село
1-3 сата	27	30
Више од 3 сата	3	3
Мање од сат времена	46	31

Графикон 50 и 51: Дигитални медији и дете



Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Дететова исхрана се: Од укупног броја испитаника прве групе код 7 деце исхрана је веома једнолична, код 64 се разликује од дана до дана а код 5 деце се разликују понекад. Друга група испитаника је одговорила да је код једног детета исхрана веома једнолична, код 60 деце се разликују из дана у дан а код троје деце се разликују понекад.

Табела број 37: Исхрана детета

Дететова исхрана	Град	Село
Је веома једнолична	7	1
Разликује се од дана до дана	64	60
Разликују се понекад	5	3

Графикон 52 и 53: Исхрана детета

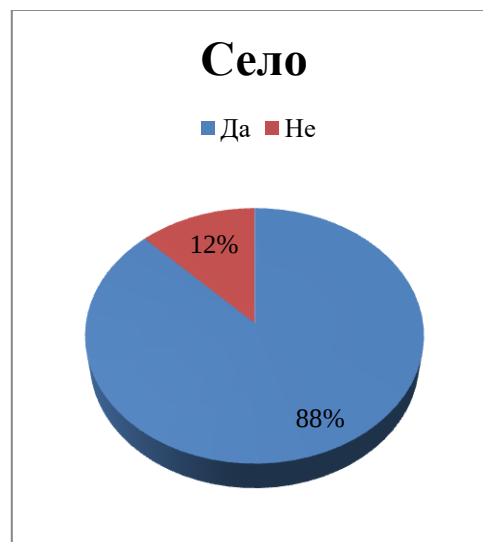


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Да ли Ваше дете зна шта је здрава храна?: Прва група испитаника је рекла да 68 деце зна шта је здрава храна а 7 не зна шта је здрава храна. Друга група испитаника је рекла да 57 деце зна шта је здрава храна а 8 не зна шта је.

Табела број 38: Здрава храна

Дете зна шта је здрава храна	Град	Село
Да	68	57
Не	7	8

Графикон 54 и 55: Здрава храна

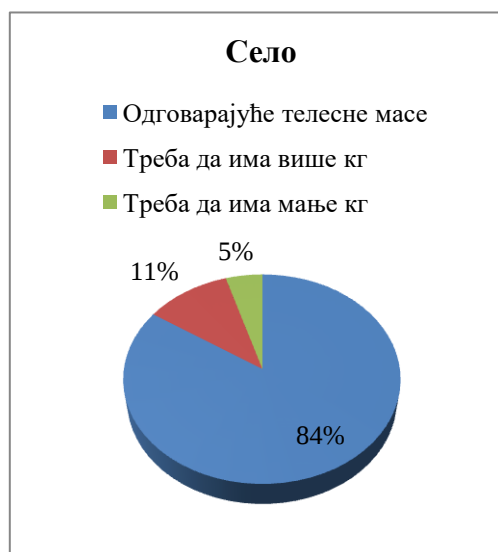


Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Моје дете: Од укупног броја испитаника прве групе, 66 је рекло да су њихова деца одговарајуће телесне масе, 6 деце треба да има више килограма, а 4 деце треба да има мање килограма. Друга група испитаника је одговорила да 54 деце има одговарајућу телесну масу, 7 деце треба да има више килограма а 3 треба да има мање килограма.

Табела број 39: Телесна маса детета

Телесна маса детета	Град	Село
Одговарајуће телесне масе	66	54
Треба да има више кг	6	7
Треба да има мање кг	4	3

Графикон 56 и 57: Телесна маса детета



12. ПРОЈЕКАТ У ВРТИЋУ

<u>Назив пројекта:</u>	„Наша Еко башта“
<u>Место где ће се пројекат реализовати:</u>	Предшколска установа „Љуба Станковић“ Беочин, подручно одељење вртић „Лабудић“ Баноштор, Светозара Марковића 62, 21312 Баноштор
<u>Трајање пројекта:</u>	фебруар 2023. - 31. 05. 2024.
<u>Тема пројекта:</u>	Гајење поврћа и неговање биљака у вртићким условима
<u>Циљна група пројекта:</u>	Деца из наше вртићке групе, као и деца из других објеката наше установе, родитељи и запосени наше установе
<u>Циљ пројекта:</u>	Циљ пројекта је проширивање сазнања и искуства о гајењу биљака, подстицање и развој еколошке свести и еколошки одговорног понашања према живој природи неговање одговорности, стицање радних навика, праћење развоја идеје и спровођење у дело. Подржавање дечије радозналости и проширивање искуства и сазнања о својствима биљака. Развијање свести о важности уноса здраве хране у свој организам.

<u>Очекивани резултати пројекта:</u>	Очекујемо да ће деца бити подстакнути да прошире своја размишљања ,умења и доживљаје онога што уче, да воде рачуна о својој околини и упознају гајења биљака од семена до плода. Деца ће бити у могућности да прате сам процес развоја биљака и на тај начин желимо да их подстакнемо да храну коју једу могу сами и да произведу. Желимо да се у њиховој свести пробуди то колико је поврће важно у нашој исхрани и да могу сами да га произведу. Свакако би се део произведеног поврћа нашао на њиховом „шареном тањиру“ у вртићу.
<u>Ресурси потребни за реализацију пројекта:</u>	Простор у дворишту вртића, материјал за израду дрвених сандука, хумус, семена различитог поврћа, алат за обраду земљишта.
<u>Праћење пројекта:</u>	Реализацију пројекта ће пратити трочлана комисија, контролом вођења дневника активности и педагошке документације реализатора пројекта, анкетираће се ученици, родитељи и запослени у вртићу. Такође ће се обилазити сама башта у дворишту вртића. Башту ће моћи да посете и остале групе из наше установе.

<u>Детаљан опис активности:</u>	У току фебруара смо одржали састанак Стручни актив за развојно планирање установе и одлучили да конкуришемо на дати конкурс, саставили смо комисију која ће пратити пројекат од самог почетка до краја. Одабрали смо подручно одељења вртића „Лабудић“ из Баноштора, која ће реализовати већи део пројекта, прибавили смо сву потребну документацију, која је потребна за пријаву на конкурс. Након објављивања резултата конкурса (надамо се да ће одлука бити позитивна за нас), планирамо набавку потребног материјала за израду дрвених сандука где ће се биљке садити. Планирамо израду више сандука диманзија 70см*2м , дубина 30цм . Сандуке ће нам направити наш мајстор а помоћи ће му и родитељи деце. Тренутно планирамо сандуке да сместимо у део дворишта који има у близини воду, како би башта била одржива и могла да се уредно залива. Самим овим поступком оплеменићемо простор у коме деца проводе време. Након израде сандука планирамо да напунити хумусом и у зависности од датума кад овај део пројекта буде реализован, посадимо биљке. За почетак то могу бити биљке које у датом моменту могу да се посаде, а у наредном периоду би садили и остало поврће. Семена ће нам обезбедити родитељи и људи из локалне заједнице. Планирамо у сађење баште да
---	---

	уклучимо родитеље и заједно са њима реализујемо ову активност. Овако би мотивисали децу за даље активности, деца ће од самог почетка сама садити биљке, успут се информисати од свјих родитеља како се дате биљке гаје, истраживаћемо и пратити сам раст и развој биљака. Биљке које узгајамо планирамо да пробамо у вртићу. Са децом ћемо развијати свест о томе колико је поврће важно за наш раст и развој. Укључићемо родитеље, да са нама поделе неке занимљиве рецепте на који начин можемо да припремимо поврће које произведемо у „Нашој еко башти“. Сматрамо да је овај пројекат од изузетне важности за нашу установу, јер ће деца имати прилику да се уче кроз истраживање и да стичу целоживотне вештине. Развијаће сарадничке односе, стицаће осећај за одговорност и радне навике. Оно што је најважније јесте то да формираће добрих навика у исхрани код деца представља темељ доброг здравља, али и изазов како за васпитаче тако и за родитеље.
--	--

Финансијски план пројекта

<u>Бр.</u>	<u>Опис бюджетске ставке</u>	<u>Јединица мера</u>	<u>Број јединица</u>	<u>Јединична цена у РСД</u>	<u>Укупан износ у РСД</u>	<u>Допринос школе или других донатора</u>	<u>Тражи се од Фондације а „Јасен“</u>
<u>1.</u>	<u>Даска цоларица</u>	<u>м³</u>	<u>0,25</u>	<u>42,000.00</u>	<u>10,500.00</u>		<u>10,500.00</u>
<u>2.</u>	<u>Ексери грађевински</u>	<u>кг</u>	<u>0,5</u>	<u>220.00</u>	<u>110.00</u>	<u>110.00</u>	
<u>3.</u>	<u>Сет алата за башту (грабљаница и мотикица)</u>	<u>ком ад</u>	<u>6</u>	<u>250.00</u>	<u>1,500.00</u>		<u>1,500.00</u>
<u>4.</u>	<u>Канта за заливање 3,5л</u>	<u>ком ад</u>	<u>5</u>	<u>160.00</u>	<u>800.00</u>	<u>800.00</u>	
<u>5.</u>	<u>Хумус 70л</u>	<u>ком ад</u>	<u>5</u>	<u>1,620.00</u>	<u>8,100.00</u>	<u>8,100.00</u>	
<u>6.</u>	<u>Семенке поврћа</u>	<u>ком ад</u>	<u>20</u>	<u>100.00</u>	<u>2,000.00</u>	<u>2,000.00</u>	
<u>7.</u>	<u>Поправка и уређење чесме</u>	<u>ком ад</u>	<u>1</u>	<u>8,000.00</u>	<u>8,000.00</u>		<u>8,000.00</u>

<u>8.</u>	<u>Трошков и превоза грађевинс ког материјал а</u>	<u>км</u>	20	<u>100</u>	<u>2,000.00</u>	<u>2,000.00</u>	
						<u>0</u>	
	<u>Укупни трошкови буджет пројекта</u>					<u>13,010.00</u>	<u>20,000.00</u>
<u>УКУПАН ИЗНОС КОЈИ ТРАЖИМО ОД Фондације „Јасен“: 20,000.00</u> <u>(двадесет хиљада)</u>							

ЗАКЉУЧАК

Правилна исхрана је битан предуслов за правилан раст, развој, очување и унапређивање здравља и подизање биолошког потенцијала деце када и долази до најинтензивнијег раста и развоја. Улога и значај правилне исхране нарочито долази до изражаја у детињству, када долази до најинтензивнијег раста и развоја. Сматра се да представља основу здравља за читав живот. Стога је основни и најважнији задатак правилне исхране да дечијем организму обезбеди оптималне количине свих хранљивих састојака, а тиме и правилан физички, интелектуални, емотивни и социјални раст и развој. Породица ту има најзначајнију улогу. Међутим, поред породице, значајан утицај на развој, васпитање и стварање навика код деце има и предшколска установа. Исправљање – кориговање грешака породичне исхране и стварање правилних навика храњења представља веома важан фактор социјализације и осамостаљивања детета (Медицинска едукација, 2016).

Након извршеног истраживања констатујемо да смо одговорили на основни циљ истраживања а то је био да се утврди каква је исхрана деце предшколског узраста.

Потврдили смо хипотезе које гласе:

X1- Очекујемо да се више од 50% деце здраво храни

1. Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на пето питање Представља ми проблем да здраво храним своје дете, јер је храна скупа: од укупног броја испитаника прве групе њих 30 је одговорило да је то врло ретко, 30 испитаника је рекло да се то не дешава никад, 1 испитаник је одговорио да да се то дешава скоро стално а 15 да да се то деси понекад. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 14 је одговорило да је то врло ретко, 37 испитаника је рекло да се то не дешава никад, 0 испитаника је одговорило да да се то дешава скоро стално а 13 да да се то деси понекад.
2. Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на шесто питање Да ли Ваше дете уноси производе од целог зрна житарице?: од укупног броја испитаника прве групе њих 43 је одговорило једу једном до два пута недељно, 11

испитаника је рекло да је то три до четири пута, 17 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 5 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 34 је одговорило једу једном до два пута недељно, 13 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 11 испитаника је одговорило да децаљ не једу уопште а 6 да деца једу свакодневно.

3. Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на осмо питање Колико често дете конзумира млеко?: од укупног броја испитаника прве групе њих 12 је одговорило једу једном до два пута недељно, 20 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 7 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 37 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 10 је одговорило једу једном до два пута недељно, 15 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 8 испитаника је одговорило да децаљ не једу уопште а 31 да деца једу свакодневно.
4. Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико често дете једе месо?: од укупног броја испитаника прве групе њих 4 је одговорило једу једном до два пута недељно, 33 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 1 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 38 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 10 је одговорило једу једном до два пута недељно, 34 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 1 испитаника је одговорило да децаљ не једу уопште а 19 да деца једу свакодневно.
5. Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико често дете једе поврће?: од укупног броја испитаника прве групе њих 7 је одговорило једу једном до два пута недељно, 22 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 6 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 41 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 8 је одговорило једу једном до два пута недељно, 20 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 0 испитаника је одговорило да децаљ не једу уопште а 36 да деца једу свакодневно.

6. Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико често дете једе воће?: од укупног броја испитаника прве групе њих 7 је одговорило једу једном до два пута недељно, 13 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 1 испитаник је одговорио да дете не једе уопште а 55 да деца једу свакодневно. Друга група испитаника је одговорила на питање: од укупног броја испитаника прве групе њих 10 је одговорило једу једном до два пута недељно, 14 испитаника је рекло да је то три до четири пута, 2 испитаника је одговорило да деца не једу уопште а 38 да деца једу свакодневно.

X2- Очекујемо да се најмање 25% деце који свакодневно једе слатке и слане грицкалице

1. Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико дете често једе слатке грицкалице?: Од укупног броја испитаника прве групе њих 12 је одговорило да је то веома ретко, 37 је рекло да једе два до три пута недељно, а 28 да дете једе сваког дана слатке грицкалице. Друга група испитаника је рекла да 9 деце веома ретко једе, 27 да једу два до три пута недељно а 27 да се то дешава сваког дана.
2. Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Колико дете често једе слане грицкалице?: Од укупног броја испитаника прве групе њих 25 је одговорило да је то веома ретко, 42 је рекло да једе два до три пута недељно, а 18 да дете једе сваког дана слане грицкалице. Друга група испитаника је рекла да 14 деце веома ретко једе, 33 да једу два до три пута недељно а 8 да се то дешава сваког дана.

X3- Претпостављамо да се најмање 50% деце бави неким видом спортске активности.

1. Анализом добијених података дошли смо до следећих резултата на питање Да ли се дете бави неким спортом?: Прва група испитаника је рекла да се 40 деце бави спортом а 36 се не бави. Друга група испитаника је рекла да се 24 деце бави спортом а 40 не.

Физичка активност је основни садржајни елемент физичког васпитања. Утицај физичких активности на развој деце, условљен је, пре свега, степеном интензитета оптерећења приликом вежбања, што утиче на психофизички развој. Када говоримо о физичкој активности деце, мисли се заправо на њихову свеукупну активност која је у вези са радом мишића: игру, наставу физичког васпитања, спортску рекреацију и праву спортску активност. Важно је знати да утицај на млади организам не зависи од тога која је од горе наведених активности у питању, већ искључиво од њеног интензитета, обима, трајања и облика. Посебну пажњу у дечијем узрасту посветити исхрани деце, имајући у обзир: број obroка (порција), унос витамина, беланчевина и угљениххидрата, кроз свеже намирнице уз обиље поврћа, воћа и млечних производа, и све то уз консултацију дечијег лекара и по потреби нутриционисте.

Будућа истраживања треба усмерити на прикупљање података и анализу обима кретне активности током дана и недеље у породици и утврдити активност деце у односу на дневни садржај, временске прилике, годишња доба, социјално-економски статус породице итд. Током истраживања је примећено да су родитељи веома мотивисани за сарадњу, давали су искрене одговоре који су нам помогли у нашем истраживању.

ЛИТЕРАТУРА

1. American academy of pediatrics (2001). Policy statement: Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107 (2), 423-436.
2. Бала, Г. (2002). Структуралне разлике моторичких способности дечака и девојчица у предшколском узрасту. *Педагошка стварност*, Год. XLVIII, 9-10, Нови Сад.
3. Bar-Or, B. (1995). Health benefits of physical activity during childhood and adolescence. *President's council on physical fitness and sports Research digest*, 2 (4), 1-6
4. Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, C. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100, 16-131.
5. Ђорђевић, Д. (2014). Развојна психологија. Београд: Draslar partner.
6. Финдак, В. (1999). Методика телесне и здравствене културе. Школска књига, Загреб.
7. FORT, P. (2004). *Stop childhood obesity*. 1st edition. Prague: Euromedia Group.
8. Fulton, J. E. et al. (2001). Assessment of physical activity and sedentary behavior in preschool-age children: priorities for research. *Pediatric exercise science*, 13, 113-126.
9. Гајић, М. (1985). Основи моторике човека. Факултет физичке културе, Нови Сад.
10. Gangong, W.F. (1976). *Review of Medical Physiology*. 1st edition. Prague: Avicenum
11. Harris, J. (2002). *Health related exercise in the national curriculum*. Leeds, UK: Human Kinetics.
12. Ивић, И., Новак, Ј., Атанацковић, Н. и Ашковић, М. (2014). Развојна мапа: преглед основних прекретница у менталном развоју деце од рођења до 6-7 година (шесто издање). Београд: Креативни центар.
13. Иланковић, В. и Иланковић, Н. (2004). Психомоторни развој детета: водич за процену и стимулацију развоја (друго издање). Београд: Медицински факултет.
14. Јанковић, М. (2016). Физичка активност предшколске деце. Докторска дисертација. Физичка активност, кретна активност, моторичка ангажованост, деца предшколског узраста, предшколска установа – вртић. Библиотека Факултета спорта и физичког васпитања у Новом Саду, Нови Сад.

15. Коларов, Н. (2007). Дете и спорт. Спортска медицина, Вол. 5 Но 1, стр. 22–26;
16. Malina RM, Bouchard C. (1991) Growth, maturation, and physical activity. Champaign: Human Kinetics.
17. Мацура, М., (2012). Раст, развој и физичка активност, Факултет за спорт и физичко васпитање.
18. Медицинска едукација. (2016). Преузето са <https://www.medicinskaedukacija-timkme.com/wp-content/uploads/2016/03/ISHRANA-DECE.pdf> , дана 10.08.2023.
19. Mužik, V., Vlček, P. (2010). School, movement, health. 1st edition. Brno: Masaryk University.
20. Обрадовић, Ј. (2011). Физичка припрема одбојкаша, Дипломски рад. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања
21. Панић, М. (2015) преузето са <https://www.decjisajt.rs/magazin/deca/2561-ishrana-dece-nezdrava-ishrana-dece-u-srbiji>, дана 05.07.2023.
22. Рађен, С. (2012) Исхрана- улога у унапређењу здравља и превенцији болести. Медија центар Одбрана: Београд.
23. Sirard, J. R. et al. (2005). Calibration and evaluation of an objective measure of physical activity in preschool children. Journal of physical activity and health, 3, 345-357.
24. Станишић, С. (2018). Исхрана и здравље. Дата Статус: Београд
25. Трифуновић, "Здраво дете". Преузето са http://www.zdravodetepozarevac.rs/upload/pravilna-ishrana-dece-pred%C5%A1kolskog_uzrasta.pdf , дана 15.08.2023.
26. Welk, G. J. (2002). Introduction to Physical Activity Resarch In G. J. Welk (ed.), Physical activity assessments for health-related research (3-18). Champaign, IL: Human Kinetics.

ПРИЛОГ 1:

Анкетни упитник за родитеље

Поштовани,

Анкетни упитник, који је пред Вама, саставни је део истраживања у оквиру мастер рада и намењен је родитељима, са циљем прикупљање података о теми “Исхрана деце у градским и сеоским срединама”.

Ваши искрени одговори су од великог значаја за спровођење овог истраживања.

Учешће у овом истраживању је добровољно и анонимног је карактера.

Упитник попунити заокруживањем једног од одговора.

Захваљујем Вам се на учешћу и издвојеном времену.

Маријана Глигорић, студент мастер студија

1. Општи подаци о детету:

1) Пол:

- а. Женски,
- б. Мушки.

2) Узраст детета:

- а. 3-4 године,
- б. 5 година,
- ц. 6 година,
- д. 7 година

3) Где живите?

- а. Град
- б. Село

Питања:

4) Колико пута дете једе на дан?

- а. Једном,
- б. Два до три пута,
- в) више од три пута.

5) Да ли редовно доручкује?

- а. да,
- б. углавном да,
- б. Не.

6) Да ли се дешава да дете не једе у вртићу?

- а. Да, често
- б. Понекад,
- в. Никад.

7) Моје дете једе „брзу храну“:

- а. 4 или више пута недељно
- б. 2-3 пута недељно
- в. једном недељно
- г. једном месечно
- д. никад

8) Представља ми проблем да здраво храним своје дете, јер је храна скупа:

- а. Скоро стално
- б. Понекад
- в. Врло ретко
- г. Никад

9) Да ли Ваше дете уноси производе од целог зрна житарице?

- а. Свакодневно
- б. 3-4 пута недељно
- в. 1-2 пута недељно
- б. Не

10) Да ли ваше дете једе коштуњаве плодове (бадеми, лешници, кикирики, ораси и сл.) ?

- а. Свакодневно
- б. 3-4 пута недељно
- в. 1-2 пута недељно
- б. Не

11) Колико често дете конзумира млеко?

- а. Свакодневно
- б. 3-4 пута недељно
- в. 1-2 пута недељно
- б. Не

12) Колико често дете једе месо?

- а. Свакодневно
- б. 3-4 пута недељно
- в. 1-2 пута недељно
- б. Не

13) Колико често дете једе поврће?

- а. Свакодневно

- б. 3-4 пута недељно
- в. 1-2 пута недељно
- б. Не

14) Колико често дете једе воће?

- а. Свакодневно
- б. 3-4 пута недељно
- в. 1-2 пута недељно
- б. Не

15) Поврће које дете највише једе? (напишите три)

16) Воће које дете највише једе? (напишите три)

17) Колико често дете једе слатке грицкалице?

- а. Сваки дан,
- б. Два до три пута недељно
- в. Веома ретко.

18) Колико често дете једе слане грицкалице ?

- а. Сваки дан,
- б. Два до три пута недељно
- в. Веома ретко.

19) Колико често дете пије вештачке, заслађене сокове?

- а. Сваког дан,
- б. Два до три пута недељно,
- в. Веома ретко.

20) Колико воде просечно дете попије у току дана?

- а. до 500 мл
- б. до 1л
- в. до 1,5л
- г. око 2л

21) Да ли је Ваше дете алергично на неку храну?

- а. да,
- б. Не.

22) Ако је одговор на претходно питање био „да“ напишите која је то храна.

23) Да ли се дете бави неким спортом?

- а. Да,
- б. Не.

24) Колико Ваше дете вежба током недеље?

- а. Једном недељно,
- б. Два до три пута недељно,
- г. Више од три пута недељно,
- д. Моје дете не похађа ниједну физичку активност.

25) Колико је Ваше дете активно током дана?

- а. Маше од сат времена,
- б. 1-3 сата дневно,
- г. Више од три сата.

26) Колико Ваше дете дневно проводи времена уз дигиталне медије (телевизор, телефон, таблет, лап топ, компјутер)?

- а. Мање од сат времена,
- б. 1-3 сата дневно,
- в. Више од три сата.

27) Дететова исхрана се:

- а. Разликује од дана до дана,
- б. Разликује само понекад током седмице,
- в. Разликује само током викенда
- в. Је веома једнолична.

28) Да ли Ваше дете зна шта је здрава храна?

- а. Да,
- б. Не.

29) Моје дете:

- а. Треба да има више килограма
- б. Одговарајуће је телесне масе
- в. Треба да има мање килограма

Хвала на сарадњи.