

Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača Novi Sad



**ISPITIVANJE STAVOVA RODITELJA VEZANIH ZA
ISHRANU DECE U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA U
NOVOM SADU**

MASTER RAD

Mentor:

dr Maja Galić,prof

Student:

Danijela Sekulić

Novi Sad, 2024.godine

Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača Novi Sad



**ISPITIVANJE STAVOVA RODITELJA VEZANIH ZA
ISHRANU DECE U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA U
NOVOM SADU**

MASTER RAD

Mentor:

dr Maja Galić, prof

Student:

Danijela Sekulić

Novi Sad, 2024.godine

Ispitivanje stavova roditelja vezanih za ishranu dece u predškolskim ustanovama u Novom Sadu

Apstrakt: *Pravilna ishrana i fizička aktivnost dece su među glavnim uslovima za očuvanje zdravlja, sprečavanje bolesti, pravilan telesni rast i duševni razvoj. Pravilna ishrana je posebno važna u predškolskom uzrastu kada dete intenzivno raste i razvija se. Veoma važnu ulogu za buduće zdravlje dece ima učenje i razvijanje zdravih navika. Usvajanje zdravog stila života u najranijem periodu odrastanja predstavlja osnov za zdravi kvalitetan život.*

Kako bi se ojačao imunitet deteta, potrebno je dobro organizovati njegov režim života. Detetu je potreban dobar san, sunce, čist vazduh, igre sa drugom decom, igračke i pre svega zdrava ishrana kao i fizička aktivnost. Upravo su roditelji i vaspitači odgovorni za sticanje zdravog načina života kod dece.

Glavni cilj rada bio je utvrditi koliko su roditelji dece koja pohađaju Predškolske ustanove zadovoljni ishranom dece. Kako bi se ispunio cilj, sprovedeno je istraživanje u kom je učestvovalo 50 roditelja iz vaspitnih ustanova na teritoriji grada Novog Sada, istraživanje je sprovedeno putem Google online upitnika. Prikupljeni podaci nam govore, da su roditelji zadovoljni ishranom i namirnicama koje dece dobijaju tokom boravka u vrtićima. Takođe smo došli do podatka da je većina dece fizički aktivna i pohađa neku vrstu sporta, kao i da se roditelji trude da deca što manje vremena provode uz digitalne uređaje, a da što više budu napolje.

Ključne reči: *zdrava ishrana, predškolski uzrast, fizička aktivnost, mediji*

Examining parents' attitudes related to children's nutrition in preschool institutions in Novi Sad

Abstract: *Proper nutrition and physical activity of children are among the main conditions for health preservation, disease prevention, proper physical growth and mental development. Proper nutrition is especially important in preschool age when the child grows and develops intensively. Learning and developing healthy habits play a very important role in the future health of children. Adopting a healthy lifestyle in the earliest period of growing up is the basis for a healthy and quality life.*

In order to strengthen the child's immunity, it is necessary to organize his lifestyle well. A child needs good sleep, sunshine, clean air, games with other children, toys and, above all, a healthy diet as well as physical activity. It is parents and educators who are responsible for the acquisition of a healthy lifestyle in children.

The main goal of the work was to determine how satisfied the parents of children who attend preschools are with their children's nutrition. In order to fulfill the goal, a survey was conducted in which 50 parents from educational institutions in the territory of the city of Novi Sad participated, the survey was conducted via Google online questionnaire. The collected data tells us that parents are satisfied with the nutrition and food their children receive during their stay in kindergartens. We also found out that most children are physically active and participate in some kind of sport, as well as that parents try to spend as little time as possible with the media and television, and spend as much time outside as possible.

Key words: *healthy diet, preschool age, physical activity, media*

Sadržaj

Uvod.....	1
1. TEORIJSKI OKVIR RADA.....	4
1.1. Ishrana dece predškolskog uzrasta.....	4
1.2. Značaj pravilne ishrane za dete.....	7
1.3. Saradnja vaspitača sa roditeljima o ishrani dece.....	10
1.4. Uticaj fizičke aktivnosti na zdravlje dece predškolskog uzrasta.....	12
1.5. Jutarnje telesno vežbanje.....	15
1.6. Uloga vaspitača u promovisanju zdrave ishrane i fizičke aktivnosti predškolske dece. .	16
2. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	20
2.1. Predmet istraživanja.....	20
2.2. Problem istraživanja.....	20
2.3. Karakter istraživanja.....	21
2.4. Cilj istraživanja.....	21
2.5. Zadaci istraživanja.....	21
2.6. Hipoteze istraživanja.....	21
2.7. Varijable istraživanja.....	22
2.8. Metode, tehnike i instrumenti istraživanja.....	22
2.9. Populacija i uzorak istraživanja.....	22
2.10. Statistička obrada podataka.....	22
3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I INTERPRETACIJA REZULTATA.....	23
3.1. Opšti podaci o ispitanicima.....	23
3.2. Zadovoljstvo roditelja ishranom dece u Predškolskim ustanovama.....	26
3.3. Stav roditelja o zastupljenosti fizičke aktivnosti i medijima kod dece.....	32

3. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA.....	37
Literatura.....	39
Prilog.....	40
Prilog br.1 - Anketni upitnik.....	41

Uvod

Pravilna ishrana male i dece predškolskog uzrasta uslov je njihovog pravilanog rasta i razvoja, sticanja imuniteta, sveopšteg dobrog zdravlja i prevencije mnogih hroničnih nezaraznih bolesti, u kasnijem životu. Ima niz specifičnosti i veoma je važan faktor formiranja dobrih nutritivnih navika i odnosa prema hrani, što za posledicu ima dugoročne efekte na zdravlje i kvalitet života. Stoga je pravilna ishrane dece u periodu najintenzivnijeg rasta i razvoja, važan segment predškolske delatnosti.

Pravilna ishrana dece podrazumeva da bude balansirana, raznovrsna i zasnovana na biološki vrednim namirnicama, zdravstveno bezbednim, odnosno kontrolisanim. Predviđeno je da u jelovniku svakodnevno budu zastupljene sve grupe namirnica kako bi se obezbedile preporučene količine proteina, masti, ugljenih hidrata, vitamina i minerala. Nepoželjni u jelovniku dece do godinu dana su med, jagodasto, orašasto i citrusno voće zbog mogućnosti izazivanja alergija. Ono što se novim pravilnikom ne preporučuje u ishrani dece svih uzrasta jeste kikiriki, koji je najveći alergen, zatim morski plodovi, pečurke i gazirana pića.

Ishrana dece u predškolskoj ustanovi sprovodi se prema Stručno-metodološkom uputstvu za realizaciju ishrane dece u predškolskoj ustanovi sa Normativima ishrane dece u predškolskoj ustanovi, koji su odštampani uz ovaj pravilnik i čine njegov sastavni deo (Službeni glasnik RS, 2018).

Zahvaljujući novom pravilniku o ishrani dece u vrtićima, koji su zajedno kreirali Ministarstvo zdravlja i Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja, deca čije zdravstveno stanje zahteva specifičnu ishranu imaće poseban i individualizovan jelovnik. Naime, predškolska ustanova koju dete pohađa ima obavezu da obezbedi ishranu na osnovu potvrde specijaliste određene grane medicine. Na osnovu preporuka lekara, nutricionista kreira jelovnike, odnosno isključuje i zamenjuje određene namirnice iz ishrane deteta ukoliko je reč o alergijama na neku namirnicu ili više njih, ili prilagođava ishranu deci koja imaju druge zdravstvene probleme, kao što je dijabetes melitus.

Pravilnikom je propisano i da predškolska ustanova može, u skladu sa mogućnostima, da priprema obroke za decu čije zdravstveno stanje zahteva specifičnu ishranu, kao i za decu koja iz verskih razloga ne jedu neke namirnice. Kako objašnjavaju u Ministarstvu prosvete, prilikom

kreiranja jelovnika za dete, ustanova pribavlja izjavu roditelja, odnosno drugog zakonskog zastupnika deteta kakve promene u ishrani mališana zahtevaju verski razlozi.

Pravilnikom je definisana i ishrana za decu sa posebnim zahtevima, odnosno za onu koja su alergična ili iz drugih zdravstvenih razloga ne mogu da konzumiraju neke namirnice.

"Ustanove za njih prave individualne jelovnike u dogovoru sa roditeljima. Oni donesu dijagnozu, ako ustanova ne može da ispoštuje nešto, dozvoljeno je da to roditelji donesu, ali uz prethodnu konsultaciju sa saradnikom za ishranu" (Ružić, 1996: 45). O tome se posebno vodi računa budući da postoje i vrlo složeni slučajevi višekomponentnih alergija, pa čak i onih sa životnim rizikom. Kako kaže sagovornica "Blica", veoma se pazi tokom serviranja obroka sa namirnicama za koje se zna da se alergena reakcija javlja i pri samom kontaktu deteta s njom.

Planiranje ishrane dece, izradom nedeljnih jelovnika, po danima, kompjuterskom obradom, internu kontrolu ishrane, od namirnica do finalnih obroka i realizacije (prihvaćenosti kod dece), saradnju sa vaspitačima, edukaciju zaposlenih na pripremi i distribuciji hrane, obavljaju saradnici za ishranu, nutricionisti - dijetetičari.

Planiranje ishrane dece sa posebnim zahtevima u ishrani, zbog alergija na pojedine ili više namirnica i drugih zdravstvenih problema, (shodno čl.3 Pravilnika) takođe obavljaju nutricionisti, na osnovu pisanih preporuka, lekara (pedijatar, ili specijalista alergologa...), koje roditelji obavezno dostavljaju nutricionistima, lično (što je poželjno zbog detaljnog dogovora).

Služba sektora Higijene ishrane, GZZJZ, kontinuirano određenom metodologijom, već decenijama unazad, prati i kontroliše, planiranje i kvalitet ishrane dece u PU, kao i sanitarno higijensko stanje kuhinja za pripremu i distribuciju hrane.

I državna i privatna PU moraju da zadovoljavaju standarde i pravilnike koje su propisane zakonom, i koje su doneti Pravilnikom o bližim uslovima i načinu ostvarivanja ishrane dece u predškolskoj ustanovi, a koja glasi: "Struktura dnevne ishrane dece treba da obezbedi adekvatno zadovoljenje energetske i nutritivne potrebe dece, kroz:

- Zastupljenost svih grupa namirnica, sa određenim energetske udelom, odnosno u međusobnim kvantitativnim odnosima;
- Zastupljenost svih hranljivih materija (makronutrijenata) u obrocima u određenom procentualnom odnosu;

- Zastupljenost minerala i vitamina (mikronutrijenata) u obrocima u određenom procentualnom odnosu;
- Raspodelu ukupne energije u kcal, odnosno kJ, podeljenu na odgovarajući broj dnevnih obroka u određenom procentualnom odnosu, u odnosu na trajanje boravka deteta u predškolskoj ustanovi" (Službeni glasnik RS, 2018).

"Ishrana dece je veoma važna za njihovo zdravlje i predstavlja jedan od osnova za zdrav i kvalitetan život, te se stoga procesu ishrane u predškolskim ustanovama treba posvetiti posebna pažanja. Baš zbog toga, najnovijim zakonskim rešenjem iz oblasti predškolskog vaspitanja i obrazovanja jasno je propisano da se uslovi i način ostvarivanja ishrane, nege, preventivno-zdravstvene i socijalne zaštite u predškolskoj ustanovi uređuju posebnim podzakonskim aktom. Ova činjenica posebno dobija na značaju ukoliko znamo da su se dosad primenjivali propisi koji se odnose na normative ishrane, a koji su donešeni još krajem prošlog veka" (Stojisavljević i sar., 2016:14).

Ovaj istraživački rad ima za cilj da se dođe do podataka koliko su roditelji dece koja pohađaju Predškolske ustanove zadovoljni ishranom dece. Treba doći do podataka da li su roditelji čija deca pohađaju PU više ili manje zadovoljni ishranom svoje dece i da li postoji nešto što bi menjali, kada je u pitanju ishrana.

1. TEORIJSKI OKVIR RADA

1.1. Ishrana dece predškolskog uzrasta

Ishrana dece predškolskog uzrasta (od 3 do 6 godina) igra ključnu ulogu u njihovom fizičkom i mentalnom razvoju. U ovom periodu, deca prolaze kroz značajne promene i rast, te je važno da dobiju sve potrebne hranljive materije. Pravilna ishrana može doprineti boljem kognitivnom razvoju, jačanju imunološkog sistema i formiranju zdravih navika koje će ih pratiti kroz život.

Pravilna ishrana dece je od suštinskog značaja za njihov pravilan rast i razvoj. U periodu detinjstva organizam se intenzivno razvija, pa su deci potrebni raznovrsni i nutritivno bogati obroci koji će zadovoljiti sve njihove potrebe. Pored same ishrane, važno je i razvijanje zdravih prehrambenih navika. Redovni obroci, bez preskakanja doručka, užine koje uključuju zdrave namirnice, kao i zajednički porodični obroci, doprinose razvoju pozitivnog odnosa prema hrani.

Pravilna ishrana dece predškolskog uzrasta zahteva balansiran unos svih neophodnih nutrijenata kroz raznovrsne i zdrave namirnice, uz izbegavanje štetnih proizvoda. Sticanje zdravih prehrambenih navika u ranom detinjstvu može imati dugoročno pozitivan uticaj na zdravlje i dobrobit deteta.

Redovna ishrana i unošenje zdravih namirnica u dečiji organizam jedan je od najbitnijih preduslova za očuvanje imuniteta. Roditelji, porodica i vaspitači treba da nauče dete pravilnoj ishrani. Dobre i loše navike stečene u detinjstvu ostaju do kraja života, a nepravilna ishrana može ostaviti značajne posledice. Dobro zdravlje je gotovo nemoguće postići bez adekvatne ishrane. Osnovni zadatak hrane ogleda se u višestrukim ulogama i funkcijama koje ona obezbeđuje. Iz hrane se dobija neophodna energija za odvijanje svih procesa u organizmu. Obezbeđenje dobrog zdravlja i zaštite od bolesti pruža uravnotežena ishrana koja sadrži sve potrebne sastojke. Dobro uravnotežena i zdrava ishrana bazirana je na uzimanju raznovrsne hrane, koja sadrži sve potrebne hranljive sastojke i optimalan dnevni unos energije, koji omogućava normalan rast i razvoj dece (Kostić i Pujić, 1982).

Hrana koju dete konzumira mora biti u ravnoteži sa njegovim telesnim potrebama. Ona treba da sadržati dovoljnu količinu kalorija, belančevina, ugljenih hidrata, masti, vitamina i

minerala. Kod dece uzrasta od dve do šest godina stvaraju se zdrave prehrambene navike. Važno je znati da se uravnotežena ishrana odražava na telesnu težinu, visinu, osnovne funkcije organizma i izostanak bolesti. Dete već sa 5. godina starosti ima potpuno formirane prehrambene navike i izražava jasan stav prema hrani koju voli ili ne voli. Roditelji i vaspitači imaju veliku odgovornost za zdravu ishranu dece i sticanje prehrambenih navika. Deci je potrebno nuditi namirnice kao što su voće, povrće, jogurt sa niskim procentom masti i hrana od celovitog zrna (Kostić i Pujić, 1982).

Svaki detetov obrok trebao bi da sadrži sve osnovne hranljive sastojke, kao što su ugljeni hidrati, belančevine i masti. Ugljeni hidrati treba da čine 45-55% energetskeg unosa, belančevine 9-15% , a masti 35-40%.

Osnova zdrave ishrane dece, je u korišćenju što raznovrsnijih namirnica koje će doprineti unos hranljivih materija, vitamina i minerala potrebnih za rast i razvoj, a istovremeno će oblikovati zdrave navike hranjenja. Za pravilan rast i razvoj deteta postoje namirnice koje su od izuzetne važnosti, a koje bi dete trebalo da unosi u što većim količinama. U svakodnevnu ishranu treba uključiti voće i povrće. Voće je najbolje sveže (sirovo) i neoguljeno. Preporučljivo je da se odabere što šarenije povrće i voće jer se time dobija veći spektar vitamina i ostalih nutrijenata.

Mahunarke su dobar izvor proteina, dok važan izvor energije za dete predstavljaju žitarice i namirnice kao što su hleb, pirinač, testenine. Dete treba navikavati na namirnice od celog zrna i izbegavati upotrebu prečišćenih žitarica odnosno namirnice dobijene od belog brašna.

U ishrani dece veliku ulogu ima meso jer je važan izvor proteina i gvožđa. Detetu treba ponuditi pre svega nemasno meso, živinu i ribu. Ishrana koja ne sadrži namirnice životinjskog porekla (mleko, mlečni proizvodi i jaja) nije dobra za decu jer su telu za rast i razvoj potrebne hranljive materije koje se ne mogu dobiti unošenjem samo voća ili povrća.

Najkoncentrisaniji izvor energije su masti. Količina masti u ishrani dece treba da bude malo veća nego u ishrani odraslih. Ovo se može osigurati unošenjem sireva, maslaca, jaja i mesa. Isto tako se preporučuje da dete unosi punomasno ili delimično obrano i neobrano kravlje mleko. Idealno je da svaki dan dete popije oko pola litre mleka.

Mleko je odličan izvor kalcijuma, proteina i vitamina. Namirnice koje sadrže masti, važne su i zbog vitamina A, D, E i K koji su prisutni u mastima.

Šećer i slatkiše je potrebno izbegavati jer su to prazne kalorije. Dete njima smanjuje glad i želju pa i potrebu za zdravim namirnicama. Pored toga šećer uzrokuje karijes i u većim količinama utiče na razvoj šećerne bolesti. To ne znači da detetu treba potpuno zabraniti unos slatkiša, ali ograničiti količinu i odrediti vreme, a najbolje nakon glavnog obroka. Osim hrane koja sadrži puno šećera, preporučljivo je izbegavanje i namirnica sa puno soli, ali i namirnica i napitaka sa kofeinom (gazirani sokovi) koji nisu primerne za decu.

Najzdravije piće kako za odrasle tako i za decu je voda ili voćni sok, najbolje prirodan sok bez šećera i razređen s vodom. Za pravilan rast i razvoj deteta postoje namirnice koje su od izuzetne važnosti i koje bi dete trebalo da unosi. Neke od tih namirnica su mahunarke, spanać, orasi, borovnice.

Mahunarke su jednostavan i praktičan paket supernutritivenata koji balansiraju šećer u krvi, a to značajno umanjuje rizik od dečije gojaznosti. Mahunarke su veoma bogate proteinima, ugljenim hidratima, gvožđem, mineralima i vitaminima, a imaju više belančevina od bilo koje druge biljke. Tu se ubrajaju: grašak, pasulj, bob, sočivo, soja. Ovo povrće poseduje mnogo veći sadržaj proteina od ostalih grupa povrća. Mahunarke se takođe povezuju sa dužim životnim vekom i manjim rizikom od pojave tumora, dijabetesa i drugih hroničnih bolesti.

Spanać je jedna od nutritivno najvrednijih namirnica iz grupe povrća. Zbog velikog prisustva minerala i vitamina spanać zovu "kraljem povrća". Spanać sadrži visok procenat antioksidansa koji čuvaju kožu od oštećenja. Takođe popravljaju funkciju imuniteta. Pored ovoga spanać ima visok procenat vitamina K i magnezijuma, elementa koji su važni za zdravlje kostiju.

Orasi su odlična namirnica kojom u obrok možemo dodati hranljive sastojke, zanimljiv ukus i hrskavost. Dostupni su nam tokom čitave godine, a najznačajniji su zbog čuvenog sastojka omega-3 koji pomaže u zaštiti kardio-vaskularnog sistema, u poboljšavanju kognitivnih funkcija, a ima i antiinflamatorno dejstvo kod astme, artritisa, psorijaze i dr. Jedna šaka oraha sadrži 2,6 grama omega 3 masnih kiselina ključnih za razvoj mozga, poboljšanje funkcija imuniteta i za

kardio-vaskularno zdravlje. Orasi sadrže visok procenat melatonina koji pomaže deci da imaju kvalitetan san i istovremeno doprinosi prevenciji kancerogenih oboljenja.

Borovnica je proglašena za najbogatiji izvor antioksidansa od 40 različitih vrsta plodova voća i povrća. Istraživanja su pokazala da borovnice usporavaju proces starenja, zaustavljaju početne faze razvoja karcinoma, poboljšavaju funkciju vida, kao i cirkulaciju uopšte, pomažu pri kontroli dijabetesa itd. (Mratinić, 2015)

Na kraju, edukacija dece o značaju pravilne ishrane i uključivanje u pripremu obroka može im pomoći da razviju doživotne zdrave navike. Pravilna ishrana u detinjstvu ne samo da obezbeđuje optimalan rast i razvoj, već i postavlja temelje za zdrav i ispunjen život u budućnosti.

1.2. Značaj pravilne ishrane za dete

Pravilna ishrana je izuzetno važna za decu zbog nekoliko ključnih razloga koji direktno utiču na njihov rast, razvoj i celokupno zdravlje (Stanišić, 2018):

1. Fizički rast i razvoj: Deca rastu brzo, a njihova tela trebaju adekvatan unos nutrijenata kako bi pravilno rasla i razvijala se. Proteini, vitamini i minerali su neophodni za razvoj kostiju, mišića i tkiva.
2. Kognitivni razvoj: Mozak dece se intenzivno razvija u predškolskom uzrastu. Omega-3 masne kiseline, gvožđe i drugi mikronutrijenti su bitni za razvoj mozga, što utiče na učenje, koncentraciju i pamćenje.
3. Jačanje imunološkog sistema: Pravilna ishrana bogata vitaminima i mineralima pomaže u jačanju imunološkog sistema, čime se smanjuje rizik od bolesti i infekcija. Na primer, vitamin C i cink igraju ključnu ulogu u funkciji imunološkog sistema.
4. Prevencija gojaznosti: Razvijanje zdravih prehrambenih navika u ranom uzrastu može pomoći u prevenciji gojaznosti, koja je povezana sa mnogim hroničnim bolestima kao što su dijabetes tipa 2, kardiovaskularne bolesti i metabolički sindrom.
5. Razvoj zdravih navika: Navike stečene u detinjstvu često se zadržavaju kroz ceo život. Učenjem dece da biraju zdrave namirnice i izbegavaju nezdravu hranu, postavljamo temelje za zdraviji život u budućnosti.

6. Energetska ravnoteža: Deca su veoma aktivna i potrebna im je energija za igru, učenje i svakodnevne aktivnosti. Uravnotežen unos ugljenih hidrata, proteina i masti obezbeđuje im dovoljno energije za sve te aktivnosti.
7. Mentalno zdravlje: Istraživanja pokazuju da ishrana bogata voćem, povrćem i zdravim mastima može pozitivno uticati na mentalno zdravlje dece, smanjujući rizik od anksioznosti i depresije.
8. Prevencija hroničnih bolesti: Pravilna ishrana u ranom uzrastu može smanjiti rizik od razvoja hroničnih bolesti kasnije u životu, uključujući srčane bolesti, dijabetes i osteoporozu.
9. Optimalna telesna težina: Održavanje zdrave telesne težine kroz pravilnu ishranu pomaže u sprečavanju problema sa težinom koji mogu voditi ka ozbiljnijim zdravstvenim problemima.

Uravnoteženom i raznovrsnom ishranom osiguravaju se sve potrebe za normalni rast i razvoj deteta pa unos vitaminsko-mineralnih dodataka ishrani nije potreban. Samo situacije s objektivno utvrđenim manjkom pojedinih mineralnih vitamina zahtevaju nadoknadu. U današnje vreme deci je potreban manji unos energije, nego što je to bilo ranije. Razlog tome jeste manja energetska potrošnja. Takav trend najviše se ističe baš u predškolskom uzrastu, tačnije 18-20% unosa energije u organizam trebao bi biti manji nego pre. Vodeći se evropskim standardima, za normalno uhranjeno, prosečno aktivno dete dnevni jelovnik preporučeno je bazirati na 1200kcal, a za dete uzrasta 4-6godina na 1600 kcal, s tim da se tolerišu manja odstupanja. Ne adekvatnim energetske unosom s jedne strane deca su sklona infekcijama i raznim bolestima, a s druge strane prekomernom težinom i metaboličkim poremećajima (Vučemilović, 1999).

Prema Programu zdravstvene zaštite dece, higijene i pravilne ishrane dece dečijim vrtićima tokom dečijeg obroka bitno je ne odvlačiti pažnju drugim sadržajima, pogotovo ne gledanjem televizije, interneta ili igranjem igrice. Preporučuje se da se ustaljeni raspored obroka, s odgovarajućim razmacima, tako i dovoljnog trajanja, u prostoru namenjenom za jelo. Pravilna ishrana dece nije samo ključna za njihov trenutni razvoj i zdravlje, već postavlja i temelje za zdravlje i dobrobit tokom celog života. Podsticanje dece na pravilnu ishranu može biti izazovno,

ali postoje mnogi efikasni načini da im se pomogne u razvijanju zdravih prehrambenih navika (Ružić, 1996):

1. Uključivanje dece u pripremu obroka:Deca su sklonija da jedu ono što su sami pripremili. Uključiti ih u planiranje, kupovinu i pripremu hrane.Dati im jednostavne zadatke u kuhinji, kao što su pranje povrća, mešanje sastojaka ili postavljanje stola.
2. Edukacija o hrani:Učiti decu o važnosti različitih namirnica i kako one doprinose njihovom zdravlju.Koristiti zabavne metode, poput priča, crteža ili interaktivnih aplikacija, kako bi im se objasnile nutritivne vrednosti hrane.
3. Postavljanje dobrog primera:Deca uče kroz posmatranje. Ako mi jedemo zdravo i uživamo u raznovrsnim namirnicama, verovatnije je da će i oni to činiti.Praviti zajedničke obroke i pokazati im kako uživamo u zdravoj hrani.
4. Uvođenje raznovrsnosti:Redovno uvoditi nove namirnice i recepte. Čak i ako deca u početku odbijaju novu hranu, nastaviti da je nudite. Potrebno je vreme da se deca naviknu na nove ukuse.Pokušati napraviti obroke šarenim i vizuelno privlačnim, jer deca često jedu očima.
5. Redovni obroci i užine:Uspešno planiranje obroka i užina može pomoći u održavanju stabilnog nivoa energije i sprečiti prejedanje. Uspostaviti rutinu sa tri glavna obroka i dve zdrave užine dnevno.
6. Pozitivno okruženje za jelo:Stvoriti prijatno i opušteno okruženje za obroke, bez stresa i pritiska. Izbegavati svađe za stolom i usmeravati pažnju na uživanje u hrani.Izbegavati ometanja poput televizora ili igrica tokom obroka kako bi se deca fokusirala na hranu i interakciju sa porodicom.
7. Podsticanje autonomije:Dozvoliti deci da biraju između nekoliko zdravih opcija. Na primer, ponuditi im izbor između različitih voća ili povrća. Ohrabriti ih da slušaju svoje telo i prepoznaju osećaj gladi i sitosti.
8. Naglašavanje pozitivnih aspekata zdrave hrane:Umesto da govorimo o tome šta ne treba jesti, fokusirati se na to šta je dobro za njih. Na primer, reći im kako će mrkva pomoći njihovim očima ili kako će jogurt učiniti njihove kosti jačima.

9. Modeliranje ponašanja kroz igru: Koristiti igre i aktivnosti kako bi podstakli interesovanje za hranu. Na primer, možemo igrati igru u kojoj deca identifikuju razne vrste voća i povrća.
10. Nagrade i pohvale: Pohvaliti decu kad pokušaju nešto novo ili naprave zdrav izbor. Nagrade ne moraju biti materijalne - pohvale i pozitivna pažnja mogu biti vrlo motivirajući.

Ove strategije mogu pomoći deci da razviju pozitivan odnos prema hrani i usvoje zdrave prehrambene navike koje će ih pratiti kroz život. Važno je da deca već u predškolskom uzrastu usvoje zdrave navike hranjenja koje su od velike važnosti za optimalan rast i razvoj, a uz to će izbeći mogućnost razvoja mnogih bolesti vezanih uz nepravilnu ishranu kasnije u adolescentskoj i odrasloj dobi (Komnenović, 2010).

1.3. Saradnja vaspitača sa roditeljima o ishrani dece

Saradnja između vaspitača i roditelja o ishrani dece ključna je za osiguranje doslednosti i podrške pravilnim prehrambenim navikama. Veoma je bitno da vaspitači i roditelji redovno komuniciraju putem informativnih sastanaka na kojima se raspravlja o ishrani dece, predloženim jelovnicima i prehrambenim navikama u vrtiću. Davanje dnevnih ili nedeljnih izveštaja roditeljima o tome šta je dete jelo tokom dana, kako bi bili upućeni u njihove prehrambene navike i unos nutrijenata je takođe bitno u komunikaciji.

U vrtićima treba organizovati radionice i seminare za roditelje na kojima se razgovara o važnosti pravilne ishrane, zdravim receptima i načinima na koje mogu podstaći decu na zdravu ishranu kod kuće, gde će se deliti brošura, vodiča i online resursa sa savetima i informacijama o zdravoj ishrani (Vučemilović, 1999).

Roditelje treba uključivati u planiranje jelovnika prikupljanjem povratnih informacija od roditelja putem anketa i upitnika o preferencijama dece, alergijama i posebnim prehrambenim potrebama, kao i omogućavanje roditeljima da se konsultuju sa nutricionistima koji rade sa vrtićem kako bi bolje razumeli nutritivne potrebe svoje dece.

Jelovnici za obroke u vrtiću treba da budu javno dostupni roditeljima, na oglasnim tablama ili putem digitalnih platformi, kako bi roditelji znali šta njihova deca jedu. Razvijanje personalizovanih prehrambenih planova za decu sa specifičnim potrebama, alergijama ili intolerancijama, u saradnji sa roditeljima je veoma bitna kada je saradnja sa roditeljima u pitanju. Tada je potrebno kontinuirano praćenje reakcija deteta na ishranu i prilagođavanje planova prema potrebi, u saradnji sa roditeljima. Vaspitači i osoblje vrtića treba da budu otvoreni za stalno učenje i unapređenje programa ishrane, uzimajući u obzir najnovije smernice i preporuke.

Ako dete ima poteškoće sa ishranom, poput odbijanja hrane ili alergijskih reakcija, vaspitači i roditelji treba da rade zajedno na pronalaženju rešenja. Potrebno je i uključivanje pedijataru i nutricionista u slučajevima kada su potrebni dodatni saveti ili intervencije. Ove strategije mogu pomoći u stvaranju jedinstvenog pristupa koji podržava zdrav rast i razvoj dece kroz pravilnu ishranu, kako u vrtiću, tako i kod kuće (Bralić, 2012).

Vaspitači igraju ključnu ulogu u ishrani dece u vrtićima. Njihova odgovornost prelazi granice jednostavnog nadgledanja obroka; oni aktivno učestvuju u edukaciji, podsticanju i usmeravanju dece prema zdravim prehrambenim navikama. Vaspitači koriste različite metode kao što su priče, igre i praktične aktivnosti kako bi decu učili o važnosti zdrave ishrane, organizuju radionice gde deca mogu naučiti o različitim namirnicama, vitaminima i mineralima te kako one doprinose zdravlju.

U saradnji sa nutricionistima, vaspitači pomažu u planiranju nutritivno uravnoteženih jelovnika koji zadovoljavaju dnevne potrebe dece. Iako vaspitači obično nisu direktno uključeni u kuvanje, često pomažu u jednostavnim pripremanjima kao što su seckanje voća ili serviranje obroka. Vaspitači služe kao uzor deci svojim ponašanjem za stolom, pokazujući kako uživati u zdravoj hrani i poštovati pravila ponašanja tokom obroka, ohrabruju decu da probaju nove i različite namirnice, te koriste pohvale i pozitivne povratne informacije kako bi deca stekla pozitivno iskustvo.

Vaspitači vode računa o specifičnim prehrambenim potrebama, alergijama i intolerancijama kod dece, osiguravajući da svako dete dobije odgovarajući obrok. Beleže šta deca jedu kako bi se moglo pratiti njihovo nutritivno stanje i unos ključnih nutrijenata. Vaspitači

stvaraju prijatno i opušteno okruženje za obroke, gde deca mogu uživati u hrani bez stresa i pritiska. Podstiču decu da razgovaraju i druže se tokom obroka, što može poboljšati njihove socijalne veštine i učiniti vreme za obrok prijatnijim. Održavaju redovan kontakt sa roditeljima kako bi ih informisali o prehrambenim navikama dece, te zajedno rade na unapređenju tih navika. Organizuju sastanke i radionice za roditelje kako bi ih informisali o važnosti zdrave ishrane i pružili savete za zdrave obroke kod kuće (Bralić, 2012).

Vaspitači uključuju decu u jednostavne zadatke pripreme hrane kao što su mešanje sastojaka, dekorisanje tanjira ili postavljanje stola, što može povećati njihovo interesovanje za hranu. Kroz ove aktivnosti, deca stiču veštine koje će im biti korisne tokom celog života i razvijaju pozitivan odnos prema hrani. Vaspitači su često prvi koji primećuju simptome loše ishrane ili zdravstvene probleme povezane sa ishranom, kao što su nedostatak energije, problemi sa težinom ili alergijske reakcije. Uče decu o važnosti konzumiranja lokalnih i sezonskih namirnica, što ne samo da podržava lokalnu privredu već i obezbeđuje svežije i nutritivno bogatije obroke. Organizuju posete lokalnim farmama ili pijacama kako bi deca mogla videti odakle dolazi njihova hrana i razviti poštovanje prema procesu proizvodnje hrane.

Sve ove aktivnosti i strategije doprinose stvaranju zdravih prehrambenih navika kod dece, koje će im koristiti kroz ceo život. Vaspitači, kroz svoj rad i posvećenost, igraju ključnu ulogu u oblikovanju pozitivnog odnosa prema ishrani i zdravlju kod najmlađih.

1.4. Uticaj fizičke aktivnosti na zdravlje dece predškolskog uzrasta

Fizička aktivnost je svaka rekreativna ili kompetitivna aktivnost kojoj su u osnovi pokret i promena položaja tela, s ciljem da se postigne rezultat koji zavisi samo od lične sposobnosti izvođača. Pod pojmom fizičko opterećenje ili fizička aktivnost se, međutim, u svakodnevnom govoru često podrazumevaju mnogi srodni pojmovi kao što su: fizički rad, fizičko vežbanje, sport, takmičarske discipline, igra, fizičko vaspitanje, fizička kultura... Prema navedenoj definiciji, pod fizičkom aktivnošću se podrazumevaju sport kao takmičarska fizička aktivnost i rekreativne fizičke aktivnosti. Termin „rekreativna aktivnost“ upotrebljen je da bi se napravila razlika u odnosu na fizičku aktivnost povezanu sa određenim profesijama. Pod pojmom sport, kao jednom od manifestacija fizičke aktivnosti s druge strane podrazumeva se organizovano,

obično takmičarsko bavljenje fizičkom aktivnošću (profesionalno ili amatersko). Fizički trening je sistematska fizička aktivnost na nivou veće od uobičajenih aktivnosti (Živanović, i sar., 2010).

Fizička sposobnost je sposobnost da se određena fizička aktivnost izvrši na zadovoljavajući način. Ona nije jedna celovita sposobnost, već je skup više relativno nezavisnih sposobnosti, te se u tom smislu može govoriti o strukturi fizičke sposobnosti. Većina autora slaže se skoro u potpunosti da strukturu fizičkih sposobnosti čoveka čine sledeće sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, pokretljivost i kordinacija. Čisto se za takmičarske sportove kao primarne sposobnosti izdvajaju: snaga, brzina i izdržljivost. Sa aspekta rekreacije, međutim, najvažnije sposobnosti bi bile: kardiovaskularna izdržljivost, snaga i pokretljivost.

Na osnovu praćenja velikog broja ispitanika, kroz longitudinalne studije koje su rađene u razvijenom svetu, uočeno je da se kod osoba koje nemaju dovoljno fizičke aktivnosti u toku radnog angažovanja i slobodnog vremena, opšta smrtnost povećana za 2,5 puta, kod kardiovaskularnih oboljenja smrtnost je veća čak za 3,5 puta, i kod pojedinih vrsta karcinoma fatalni ishod je prisutniji tri puta (Nikolić, 2019).

Redovna, pravilno dozirana, fizička aktivnost može uticati na prevenciju pojave različitih oboljenja. WHO (world health organization – svetske zdravstvene organizacije) je u nekoliko navrata upućivala svim vladama sveta otvoreno pismo u kojima je ukazivala na veliki značaj redovne fizičke aktivnosti za ukupno zdravlje populacije. Tom prilikom definisane su i kategorije građana koje su posebno ugrožene nedovoljnom fizičkom aktivnošću i za koje bi svaka vlada, shodno ekonomskim i organizacionim potencijalima, trebalo da napravi posebnu strategiju vežbanja radi zdravlja. Posebno ugrožene kategorije građana jesu: deca adolescenti osobe izložene stresnim situacijama osobe trećeg doba osobe koje boluju od hroničnih nezaraznih bolesti: hipertenzija gojaznost diabetes melitus osteoporoza. Praktično, bez obzira na životni vek ili uslove rada, svakome je, radi očuvanja zdravlja, potrebna redovna fizička aktivnost (Nikolić, 2019).

Briga za dete, njegovo zdravlje, normalni fizički razvitak, priznat je kao jedan od najvažnijih zadataka u vaspitanju predškolske dece. Fizičko vaspitanje predškolske dece jeste prvi korak ka opštem razvoju zdrvog vaspitanja čoveka. Dete ima neodoljivu potrebu za

kretanjem. Ono želi da po ceo dan trči, skače i igra se. Na taj način bolje upoznaje sredinu u kojoj se nalazi. Akcijom i igrom dete pokazuje svoja osećanja, utiske i svoje životno iskustvo. Važno je naprotiv, da dete vežbajući različita kretanja postigne skladnost i pravilnost vežbe. Važno je, da dete zavoli to kretanje.

Zdravlje predstavlja psihofizički integritet ličnosti. Nesporni su pozitivni efekti redovne fizičke aktivnosti na psihološkom planu. Kod osoba koje imaju svoj program fizičkih aktivnosti evidentno je smanjenje anksioznosti i depresije, što povoljno utiče na raspoloženje, životnu vedrinu i ukupno stabilnije psihološko stanje. Verovatno da deo odgovora leži u lučenju endorfina koji se javlja tokom fizičke aktivnosti prilikom rekreacije i tako doprinosi relaksiranju (Nikolić, 2019).

Pored kardiovaskularnih i respiratornih organa redovna fizička aktivnost utiče povoljno na rad čitavog niza organa i delova lokomotornog aparata, tako da kosti postaju čvršće (održava se odgovarajući nivo kalcijuma pa su kosti gušće-teže odnosno čvršće, zglobovi optimalno pokretljivi i dovoljno čvrsti). U kombinaciji dijetetskog programa ishrane i fizičke aktivnosti može se značajno uticati na redukciju telesne mase i promenu metabolizma, odnosno, mehanizma deponovanja masnoća u organizmu.

Fizička aktivnost je važan regulator telesne mase. Fizička aktivnost je najprirodniji način trošenja energije, koja je u razvijenim zemljama zbog tehnološkog napretka postala vrlo ograničena. Rezultati istraživanja o uticaju fizičke aktivnosti na telesnu masu su različiti. Svima im je zajedničko da je redovna fizička aktivnost kod oba pola povezana sa manjim postotkom masnoće u ukupnom telesnom sastavu. Razlike u količini masnoća u telu među fizički aktivnim i fizički neaktivnim veće su kod devojčica nego kod dečaka. Intenzivniji procesi fizičkih aktivnosti utiču na promene u nemasnom delu tela (Živanović i sar., 2010).

Fizičke aktivnosti neophodno je sprovoditi u kontinuitetu. Deca u preškolskom uzrastu treba da budu aktivna kroz igru jer je to osnovna aktivnost u tom periodu. Deca kroz igru „prerađuju“ svoje iskustvo, uče i usvajaju vrednosti. Igra je imanentna dečja potreba. Ona treba da bude spontana, izraz dečijih želja i preferencija. Odrasli su tu da igru usmeravaju i postavljaju ograničenja koja se odnose na bezbednost dece. Za fizičke aktivnosti ne postoje ograničenja koja

se odnose na donju i gornju starosnu granicu. Naravno, uzrasne karakteristike se moraju uzeti u obzir pri odabiru vrste vežbi i nivoa opterećenja (Milutinović, 2012).

Pored svega prethodno navedenog, može se reći i da fizička aktivnost pozitivno utiče na usvajanje zdravog načina života, unapređuje zdravlje i kvalitet života. Nikada nije prerano da se započne s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti fizičke aktivnosti: jer studije pokazuju da većina dece koja se bave sportom i fizički su aktivna u detinjstvu, zadrže takve navike i kasnije kad odrastu (Mitić, 2001). Povezanost sporta, fizičke aktivnosti i zdravlja kod dece, prepoznata je i od strane Svetske zdravstvene organizacije koja je 2004. godine donela dokument o Globalnoj strategiji zdrave ishrane, fizičke aktivnosti i zdravlja, kao i Rezoluciju o unapređenju zdravlja i zdravog stila života. Trenutno je od velike važnosti najnovija inicijativa Svetske zdravstvene organizacije uvrštavanja fizičke aktivnosti među prioritetne domaće zadatke, u svrhu suzbijanja globalog povećanja broja nezaraznih bolesti, kako u razvijenim zemljama, tako i u zemljama u razvoju. To je novi izazov i velika mogućnost za sportski pokret u celini, a posebno za dostupnost sporta svakome.

Porast broja gojazne dece u Srbiji je pre svega posledica nedovoljne fizičke aktivnosti i loše ishrane. Podaci govore, da od 60–85% dece koja su gojazna u školskom uzrastu, tu karakteristiku prenose i u odraslom dobu, što dovodi do narušavanja zdravlja, pre svih kardiovaskularnih oboljenja srca i krvnih sudova, ali i dijabetesa, psihosocijalnih poremećaja itd. (Macura, 2012). Izuzetna važnost redovnog upražnjavanja sportskih aktivnosti kod dece ogleda se u razvoju samopouzdanja, poboljšanju kvaliteta sna i zdravih navika, boljem raspoloženju, regulaciji emocija, a samim tim i boljem uspehu u školi. Iz tog razloga fizičko vaspitanje možemo svrstati u jedan od najvažnijih predmeta u školi, ali i neodvojiv deo dečijeg života.

1.5. Jutarnje telesno vežbanje

Jutarnje telesno vežbanje ili jutarnja gimnastika se u vrtiću organizuje svakodnevno posle okupljanja dece u vrtiću. Cilj vežbanja je da se deca razbude i da se podstakne funkcionalnost organizma (kardiovaskularni i respiratorni sistem, lokomotorni aparat i sl.). Pored toga, upražnjavaju se zbog postizanja pozitivne atmosfere i raspoloženosti dece za rad, ali i zbog sticanja navika za svakodnevno telesno vežbanje.

Preporučuje se da vaspitač jutarnje telesno vežbanje organizuje na otvorenom (dvorište vrtića), ukoliko postoje mogućnosti i vremenski uslovi za to. Trajanje jutarnje gimnastike zavisi od uzrasta i iznosi od pet do deset minuta. Pri tome, intenzitet vežbanja ne sme biti visok, jer se podrazumeva da su deca spavala pre dolaska u vrtić, odnosno da im je intenzitet rada kardio-vaskularnog sistema nizak. Na ovim aktivnostima se sprovode razni oblici kretanja poznati deci, jer nema dovoljno vremena za učenje novih (Nikolić, 2019).

Jutarnje aktivnosti treba da sadrže tri dela. U uvodnom (prvom) delu sprovode se razna kretanja (hodanje, lagano trčanje, poskoci, skokovi itd.) ili jednostavnija pokretna igra. Trajanje iznosi oko 20% ukupnog vremena predviđenog za ove aktivnosti. U drugom (glavnom) delu aktivnosti, sprovode se vežbe oblikovanja (poznate deci), kojima su obuhvaćene sve mišićne grupe. Najčešće se koriste vežbe razgibavanja, istezanja i labavljenja, a u manjoj meri vežbe jačanja. U ovom delu se mogu koristiti rekviziti (lopte, vijače, obruči, vrećice, baloni i sl.) i adekvatna muzika. Trajanje je oko 50%–60% ukupnog vremena. Završni (treći) deo je namenjen za postepeno smirivanje organizma, pa se koristi takav sadržaj (hodanje uz vežbe disanja, igra koja ne iziskuje veliko opterećenje, vežbe istezanja i opuštanja uz adekvatnu muziku itd.). Ovaj deo aktivnosti traje oko 20% ukupnog vremena (Nikolić, 2019).

1.6. Uloga vaspitača u promovisanju zdrave ishrane i fizičke aktivnostipredškolske dece

Uloga vaspitača se može posmatrati s više stanovišta, jer je kompleksna i zahtevaosposobljenost za rad u različitim oblastima. Vaspitno, obrazovno i stručno delovanje uradu s decom mora biti utemeljeno na teorijskim i praktičnim znanjima, kao i veštinama. Pošto u većini slučajeva vaspitači organizuju i sprovode fizičke aktivnosti u vrtiću, potrebno je teorijsko znanje kako iz predškolske pedagogije, tako i iz drugih oblastibitnih za rad s predškolskom decom. Teorijska znanja koje vaspitač treba da stekne tokomškoloovanja, a koje su bitne za predškolsko fizičko vaspitanje, odnose se na poznavanje (Janković, 2016):

- Zakonitosti rasta i razvoja dece;
- Zakonitosti i specifičnosti kretanja dece u različitim uzrastima;
- Pojedinih pedagoških i psiholoških naučnih disciplina bitnih za rad spredškolskom decom (dečja pedagogija i dečja psihologija);

- Značaja i efekata fizičke aktivnosti;
- Principa fizičkog vaspitanja;
- Sredstava fizičkog vaspitanja;
- Različitih formi fizičkog vaspitanja i organizacije rada;
- Metoda rada u fizičkom vaspitanju;
- Planiranja u fizičkom vaspitanju;
- Korelacije fizičkog vaspitanja s drugim oblastima itd.

Kada savlada osnovna teorijska znanja i stekne praktične veštine, vaspitač je ustanju da na adekvatan način komunicira s decom, roditeljima i stručnjacima izrazličitih oblasti (npr. pedagogije, psihologije, medicine, fizičkog vaspitanja itd.). Njegova uloga u vaspitno-obrazovnom procesu nesporna je, a produbljuje se time što s decom učestvuje u kulturnom i društvenom životu u vrtiću i svojoj sredini.

Za praktičan rad vaspitača neophodno je i teorijsko znanje koje se sprovođenjem aktivnosti učvršćuje i proširuje. Vaspitač mora nastaviti da se obrazuje, prati novasaznanja, a ukoliko je moguće i da ih primeni. Sve je prisutniji integralni način rada upredškolskom vaspitanju i obrazovanju, gde se prepliću različite oblasti. Vaspitač zato treba da iskoriste mogućnost da uklope sadržaje iz drugih oblasti u neku od formi fizičkog vaspitanja.

Pored toga, svojim radom u vrtićkoj grupi, vaspitač može i treba da utiče i na promovisanje zdrave ishrane kod dece. Jedan od načina za to jesu organizovane aktivnosti i projekti na temu zdrave hrane koje vaspitač sprovodi u vaspitnoj grupi. Tako vaspitač može da uvede igre i radionice koje će olakšati detetu da savlada nauku koja hrana je zdrava, a koja nije. Pomoću ovih radionica dete na zanimljiv način uči koje namirnice treba da konzumira. Neke od tih radionica su: "Početno slovo imena", "Tražiš me – Tražim te", "Ukus, dodir, miris", "Domine", "Voćna salata" i dr (Grupa autora, 2002).

Igra br. 1 - Početno slovo imena

U ovoj igri deca sede u krugu. Zadatak igrice je da svako dete kaže svoje ime i naziv jednog voća ili povrća koje počinje istim slovom, a koje dete voli da jede. Npr. Bojan -

Banana. Igra se nastavlja u krug. Igra može da se produži i da sledeći zadatak bude da svako od učesnika kaže ime jednog voća, svoje ime ili nadimak i ime jednog povrća kojima je zajedničko početno slovo. Npr. Bojan – Banana - Brokoli. Sledeći krug dete može dobiti zadatak da kaže svoje ime ili nadimak i jednu zdravu i jednu nezdravu namirnicu.

Igra br. 2 - Tražiš Me-Tražim Te

Vaspitač treba da podeli decu tako da sednu u dva koncentrična kruga. Zadatak jednog svako dete koje sedi u manjem krugu uzme jedno voće iz džaka i postavi ga u centar kruga. Zatim će deca koja sede u većem krugu, jedan po jedan, uzimati po jednu voćku isto iz džaka. Zadatak je da svako dete pronađe svog para koji je izabrao isto voće. Deca mogu na kraju kratko da objasne zašto su baš to voće izabrali.

Igra br. 3 - Ukus, dodir, miris

Vaspitač treba da podeli decu u tri približno jednake grupe. Grupa A - čulo mirisa, grupa B - čulo ukusa, grupa C - čulo dodira. Predstavnici grupa zatvorenih očiju izvlače jedno voće ili povrće. Zadatak grupa je da pantomimom pokažu ostalima šta su pomirisali, dodirnuli ili osetili čulom ukusa. Svaka grupa će predstavljati po jedno od ova tri čula. Svaka grupa će se međusobno dogovoriti šta će ostalima prikazati da je dodirnula, pomirisala ili probala, a ostali će pogađati šta je to bilo. Vaspitač može pre početka da pokaže deci koje vrste voća su izabrane za ovu igricu. Poželjno je da se koristi što aromatičnije voće i povrće.

Igra br. 4 - Voćna salata

Vaspitač treba da pripremi nekoliko vrsta voća npr. jabuke, banane, kruške, breskve, pomorandže i pribor za rad (noževе, daske za sečenje, tanjire, činije za salatu, kašike ili viljuške). Učesnici prvo moraju dobro da operu ruke, a zatim i voće. Vaspitač može da oljušti voće kao što su: jabuka, kruška, breskva, a učesnici mogu da oljušte banane i pomorandže. Zatim sledi zajedničko seckanje voća. Učesnici mogu da seku plastičnim nožićima mekano voće. Iseckano voće treba staviti u veliku činiju i promešati da se sve lepo sjedini. Nakon toga podeliti velike činije i uživati u napravljenoj salati. Posle jela može da se razgovara o tom šta se deci najviše

dopalo, a šta najmanje, koje voće ima više vitamina, koje voće sadrži koje vitamine, gde raste, u koje doba godine ga ima i slično.

Igra br. 5 - Domine

Ova igra se izvodi tako što se zamoli jedan od učesnika da započne igricu razmišljajući o dva najomiljenija jela koje objavljuje grupi, npr. "Sa moje leve strane ja volim supu, a sa moje desne strane ja imam jabuku za užinu". Zatim se pozove drugi učesnik koji deli jednu od dve pomenute karakteristike, da uhvati prvu osobu za levu ili desnu ruku (u skladu sa karakteristikom koja im je zajednička). Nakon toga druga osoba dodaje neku svoju karakteristiku sa njegove slobodne strane: npr: "Sa moje desne strane ja volim picu, a sa moje leve strane volim sok od narandže." Svi u grupi učestvuju u igrici, tako da se na kraju formira krug u kom su svi povezani za svakoga. Ukoliko pojedina karakteristika koja je objavljena ne odgovara ni jednom učesniku u grupi i domina ne može da se kompletira, zamoli se pojedinac da razmisli o promeni te karakteristike, kako bi se lanac nastavio i kompletirao.

Igra br. 6 - Crtanje

U ovoj igri učesnici sede u parovima leđima okrenuti jedni drugima. Prvo dete dobije neki jednostavan crtež na kome je nacrtana određena hrana, a drugo dete dobija prazan list papira i flomaster. Dete sa crtežom opisuje detaljno šta vidi na crtežu tako da onaj koji crta to može što vernije da reprodukuje na papiru. Ova igra može da se osmisli na taj način da bude takmičarska, pobednik je onaj par koji prvi najbolje nacrtaju određenu hranu u skladu sa instrukcijama svog para.

Takmičarske igre mogu pozitivno da utiču na motivaciju dece z učesće u različitim aktivnostima. Deca kroz igru najbolje uče, te zbog toga svaki vaspitač treba da se potrudi i da praktikuje raznovrsne edukativne igre. Na taj način vaspitač najefikasnije uči decu o zdravim namirnicama koje su važne za pravilnu ishranu i samim tim za jačanje imuniteta.

2. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

2.1. Predmet istraživanja

Dostupnost adekvatne ishrane je globalni problem. Dok veliki broj ljudi u svetu pati od gladi, gojaznost je u porastu u gotovo svim zemljama, kako bogatim tako i siromašnim. Da bi se ovaj problem rešio postavljeni su ambiciozni globalni ciljevi, kao i Održivi razvojni ciljevi. Generalna skupština Ujedinjenih nacija je 1. aprila 2016. godine proglasila UN dekadu akcije za ishranu za period 2016-2025 koja poziva na okončanje gladi, iskorenjivanje svih oblika neuhranjenosti u svetu i osiguranje univerzalnog pristupa zdravijoj i održivoj ishrani za sve ljude.

Rezolucija UN-a obavezuje vlasti u svim državama da reše probleme pothranjenosti, zaostajanja u rastu, nedovoljne i prekomerne težine kod dece uzrasta do pet godina, anemije kod žena i dece, kao i druge poremećaje uzrokovane nedostatkom mikronutrijenata. Takođe ih obavezuje da obrnu trend rasta preuhranjenosti i gojaznosti u svim uzrasnim grupama kao i broj nezaznih oboljenja uzrokovanih lošom ishranom.

U cilju poboljšanja ishrane dece UNICEF u Srbiji je podržao Ministarstvo zdravlja i socijalne zaštite i Ministarstvo prosvete i kulture u provođenju programa: Škole/predškolske ustanove - prijatelji pravilne ishrane.

Predmet ovog istraživanja se odnosi na zadovoljstvo roditelja ishranom dece u Predškolskim ustanovama.

2.2. Problem istraživanja

Predškolska ustanova pored delatnosti vaspitanja i obrazovanja, obavlja i delatnost kojom se obezbeđuju ishrana, nega, preventivno-zdravstvena i socijalna zaštita dece predškolskog uzrasta, u skladu sa zakonom. Kada uzmemo u obzir broj obuhvaćene dece, vreme koje dete na dnevnom nivou provede u vrtiću, jasno je da je sistem vaspitanja i obrazovanja jedan od ključnih u obezbeđivanju zdrave platforme za razvoj deteta.

Ishrana u svim PU moraju da zadovoljavaju norme i potrebe dece. U današnje vreme veliki broj dece ne unose dovoljnu količinu raznovrste hrane i generalno mali broj dece jede "sve". Roditelji treba da imaju dogovor sa vaspitačima kada je u pitanju ishrana njihove dece u smislu da ako je alegrično na nešto obavezno to pisanim putem dostavi vaspitačima.

Problem istraživanja je kakvi su stavovi i koliko su roditelji zadovoljni ishranom svoje dece koja pohađaju PU. Roditelje čija deca pohađaju bilo koju PU potrebno je redovno obavestavati o planu i programu ishrane svoje dece, kao i da se svakodnevno informišu koliko su njihova deca jela taj dan, kako bi oni znali šta da uključe dece u ishranu prilikom dolaska kući.

2.3. Karakter istraživanja

Priroda problema i postavljeni cilj istraživanja opredili su da ovo istraživanje ima deskriptivno/eksplikativni karakter.

2.4. Cilj istraživanja

Ovaj istraživački rad ima za cilj da se dođe do podataka koliko su roditelji dece zadovoljni raznolikom ishranom koju deca imaju u predškolskim ustanovama.

2.5. Zadaci istraživanja

U skladu sa postavljenim ciljem, određeni su sledeći zadaci istraživanja do kojih smo došli posmatrajući anketni upitnik.

Zadaci istraživanja:

- Ispitati da li se nalazi dovoljan broj raznovrsnih namirnica u ishrani dece;
- Ispitati koliko obroka deca imaju u PU;
- Ispitati koliko užina deca imaju u PU;
- Ispitati da li pored voća deca imaju za užinu i peciva;
- Ispitati da li deca pohađaju sport;
- Ispitati koliko u toku dana su deca fizički aktivna;
- Ispitati da li i koliko vremena deca provode pored televizije ili drugih medija;
- Ispitati da li bi roditelji nešto menjali kada je u pitanju ishrana dece u PU.

2.6. Hipoteze istraživanja

Na osnovu ciljeva istraživanja postavili smo osnovnu hipotezu istraživanja, kao i posebne hipoteze, koje ćemo kasnije kroz rad videti da li su one usvojene, delimično usvojene ili su odbacene.

Osnovna hipoteza:

Xo- Pretpostavlja se da su roditelji zadovoljni ishranom koju deca imaju u PU nezavisno da li je to privatni ili državni vrtić.

Osnovne hipoteze:

- Pretpostavlja se da se nalazi dovoljan broj raznovrsnih namirnica u ishrani dece;
- Pretpostavlja se da deca imaju 2 obroka u PU (doručak i ručak);
- Pretpostavlja se da deca imaju 2 užine u PU;
- Pretpostavlja se da pored voća deca imaju za užinu i peciva i druge namirnice;
- Pretpostavlja se da deca pohađaju sport;
- Pretpostavlja se da su deca u toku dana fizički aktivna;
- Pretpostavlja se da deca malo vremena provode pored televizije;
- Pretpostavlja se da roditelji ne bi ništa menjali kada je u pitanju ishrana dece u PU.

2.7. Varijable istraživanja

Varijable u ovom istraživanju određene su prema predmetu i problemu istraživanja. Ne zavisna varijable su pol, uzrast dece. One deluju na zavisnu varijablu, na pojave koje smo istražili-ishrana dece u predškolskim ustanovama.

2.8. Metode, tehnike i instrumenti istraživanja

U istraživanju korišćena je metoda prikupljanja podataka i metoda ispitivanja. Metodom ispitivanja i prikupljanja podataka dolazimo do podataka o stavovima i mišljenjima vaspitača na temu istraživanja. Korišćena je tehnika anketiranja, a instrument istraživanja je anketni upitnik, konstruisan za potrebe ovog istraživanja. Upitnik sadrži pitanja otvorenog i zatvorenog tipa (Prilog 1). Anketom ćemo identifikovati stavove i zadovoljstvaroditeljakada je u pitanju ishrana dece u PU.

2.9. Populacija i uzorak istraživanja

Vrsta uzorka istraživanja je nenamerni uzrok, to je uzorak koji je istraživaču najpogodniji. Planirani broj roditelja koji će biti obuhvaćeni, je 50. Istraživanje je planirano da se sprovede putemonline Google upitnika u toku mesecamaja 2024.godine u Novom Sadu.

2.10. Statistička obrada podataka

U obradi podataka biće primenjena deskriptivna statistika. Dobijeni rezultati istraživanja predstavice se tabelarno i grafički.

3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I INTERPRETACIJA REZULTATA

Dobijene rezultate istraživanja smo sumirali i analizirali, rezultate smo prikazali putem grafikona i tabela. Ispod svake tabele nalazi se i detaljan izveštaj dobijenih rezultata.

3.1. Opšti podaci o ispitanicima

U tabeli 1 i na grafikonu 1 prikazani su podaci o polnoj strukturi ispitanika

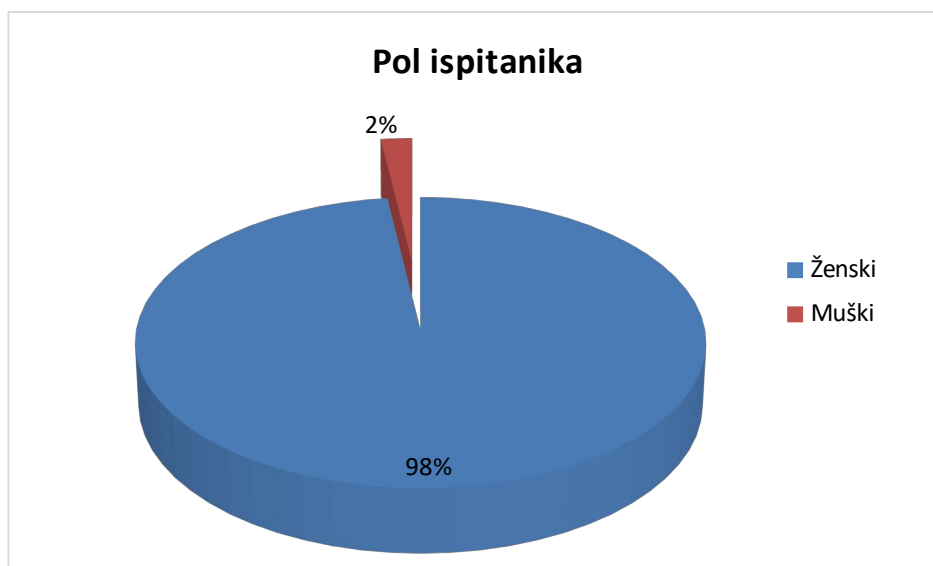
Tabela 1- Polna struktura ispitanika

Pol	Frekvencija	Procenat
Ženski	49	98%
Muški	1	2%

Analizom podataka iz tabele 1 uviđamo da je od ukupno 50 testiranih roditelja, koji su popunili svoj upitnik, 49 njih ženskog pola, a samo 1 muškog, što nam ujedno i ukazuje na zastupljenost ženske populacije prilikom popunjavanja online Google upitnika.

Putem grafikona 1 procentualno smo predstavili i prikazali strukturu uzorka roditelja po polu, gde je od ukupne vrednosti, 98 % ženskog, a 2% muškog pola.

Grafikon 1 - Struktura ispitanika-roditelja po polu izražena u procentima



U tabeli 2 i na grafikonu 2 prikazani su podaci o tome koliko jedan ispitanik ima decekoja pohađaju vrtić

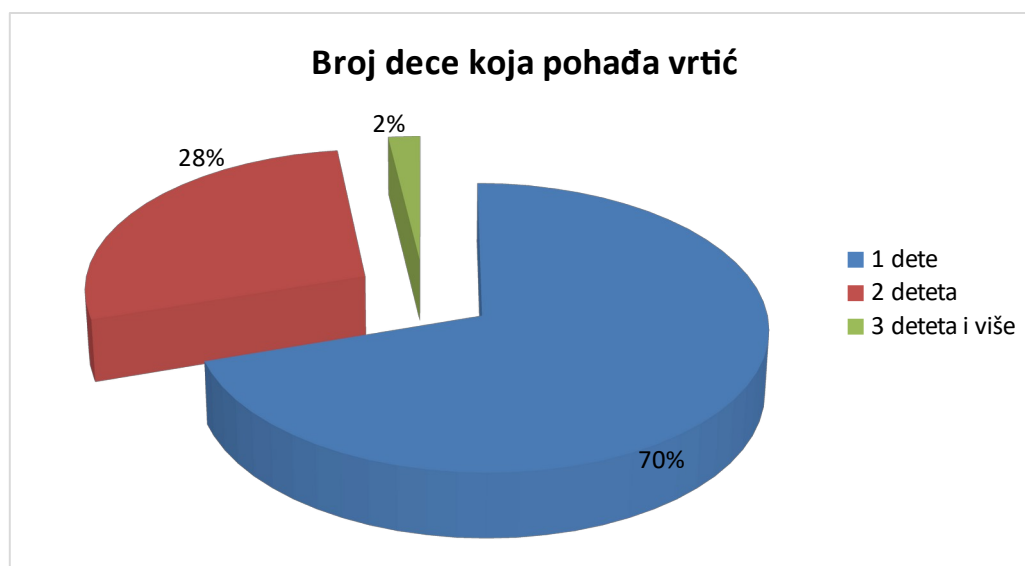
Tabela 2 - Broj dece koja pohađa vrtić po ispitaniku

Broj dece	Frekvencija	Procent
1 dete	35	70%
2 deteta	14	28%
3 deteta i više	1	2%

Analizom podataka iz tabele 2 uviđamo da od ukupno 50 testiranih roditelja, koji su popunili svoj upitnik, 35 njih ima po jedno dete koje pohađa Predškolsku ustanovu, dok njih 14 ispitanih ima po dva deteta. Samo jedan roditelj je rekao da ima 3 deteta koja idu u vrtić. Što nam daje podatak da od ukupno 50 ispitanih roditelja imamo 66 dece koja pohađaju vrtić.

Putem grafikona 2 procentualno smo predstavili i prikazali strukturu uzorka koliko roditelji imaju dece koja pohađaju vrtić, gde od ukupne vrednosti, 70% njih ima 1 dete, 28% ima dva deteta, a 2% ima 3 deteta koja pohađaju vrtić.

Grafikon 2 - Broj dece koja pohađa vrtić izražena u procentima



U tabeli 3 i na grafikonu 3 prikazan je uzrast deteta koje pohađa vrtić.

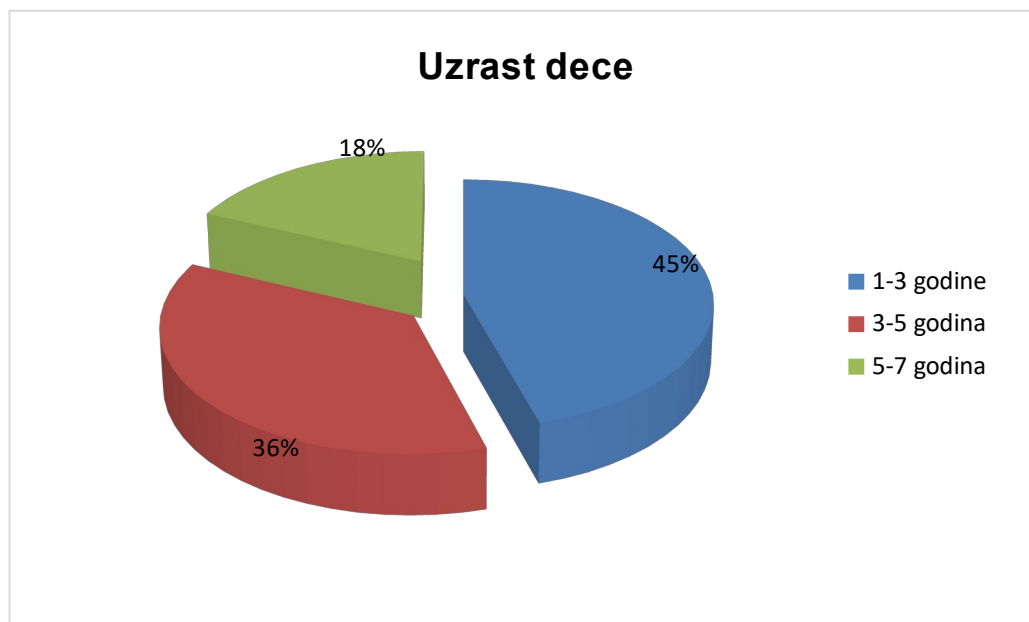
Tabela 3 - Uzrast dece koja pohađa vrtić

Uzrast dece	Frekvencija	Procenat
Od 1-3 godine	30	45,46%
Od 3-5 godine	24	36,36%
Od 5-7 godine	12	18,18%

Analizom podataka iz tabele 3 uviđamo da od ukupno 66 dece koja pohađaju vrtić, njih 30 je uzrasta od 1-3 godine, malo manji broj dece, 24 njih, je uzrasta između 3-5 godine, a samo 12 dece je uzrasta između 5-7 godina. Što nam daje podatak da najveći broj ispitanika ima decu koja su uzrasta do 3 godine.

Putem grafikona 3 procentualno smo predstavili i prikazali strukturu uzorka koliko godina imaju deca koja pohađaju predškolsku ustanovu. 45,46% dece je uzrasta od 1-3 godine, 36,36% dece ima 3-5 godina, dok svega 18,18% od ukupne vrednosti, je uzrasta od 5-7 godina.

Grafikon 3 - Uzrast dece koja pohađa vrtić izražena u procentima



3.2. Zadovoljstvo roditelja ishranom dece u Predškolskim ustanovama

U tabeli 4 i na grafikonu 4 prikazano je zadovoljstvo roditelja ishranom koju deca imaju u Predškolskim ustanovama

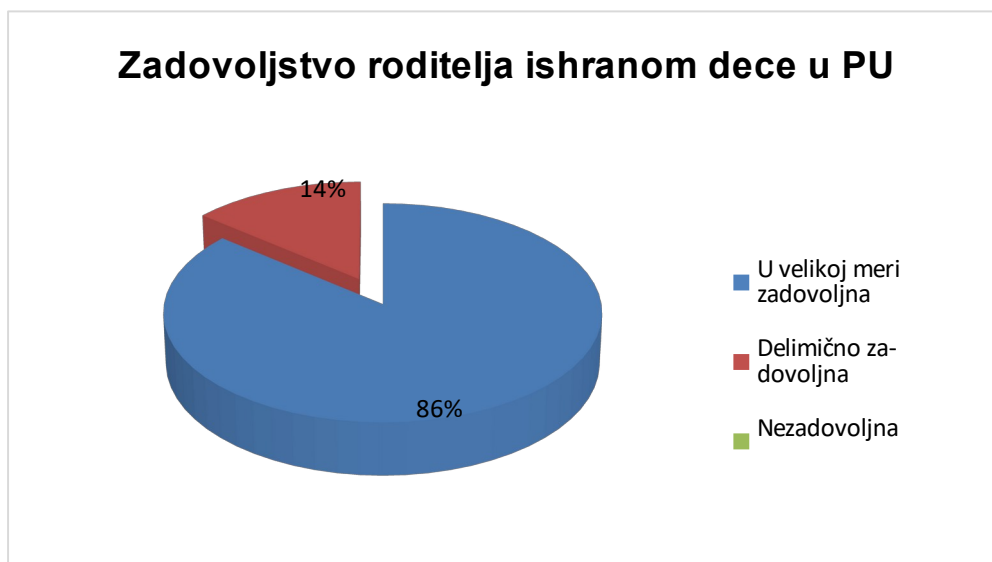
Tabela 4 - Koliko su roditelji zadovoljni ishranom dece u PU

Zadovoljstvo roditelja	Frekvencija	Procenat
U velikoj meri zadovoljna	43	86%
Delimično zadovoljna	7	14%
Nezadovoljna	0	0%

Analizom podataka iz tabele 4 uviđamo da od ukupnog broja ispitanika, veći deo njih, čak 43 je u velikoj meri zadovoljno ishranom koju deca imaju u vrtićima, dok je njih 7 delimično zadovoljno, što nam govori da bi možda nešto menjali u jelovniku. Niko od ispitanika nije dao odgovor da je nezadovoljan ishranom.

Putem grafikona 4 procentualno smo predstavili i prikazali strukturu uzorka koliko su roditelji zadovoljni ishranom koju deca dobijaju u vrtiću i došli do podatka da je od ukupnih 100%, njih 86% u velikoj meri zadovoljno ishranom, dok je 14% delimično zadovoljno. Što je veoma dobar podatak ukupni gledano.

Grafikon 4 - Koliko su roditelji zadovoljni ishranom dece u PU procentualno



U tabeli 5 i na grafikonu 5 prikazan je broj obroka deteta koje pohađa vrtić bez užine

Tabela 5 - Broj obroka dece koja pohađa vrtić

Broj obroka	Frekvencija	Procenat
Jedan obrok	0	0%
Dva obroka	50	100%
Tri i više obroka	0	0%

Analizom podataka iz tabele 5 uviđamo da su svi ispitanici rekli, da njihova deca u vrtićima imaju dva obroka, što podrazumeva, da sva deca pohađaju celodnevni boravak, u kome je uključen doručak i ručak. To je kada se ne spominje užina, koja je dodatna pored redovnih obroka.

Putem grafikona 5 procentualno smo predstavili i prikazali koliko obroka deca imaju u vrtićima, neracunajući užinu, i došli smo do podatka da sva deca koja spadaju u ovo istraživanje imaju 2 obroka, što iznosi 100% od ukupnog broja ispitanih.

Grafikon 5 - Broj obroka dece koja pohađa vrtiću procentima



U tabeli 6 i na grafikonu 6 prikazan je podatak o užini koju deca imaju u vrtiću

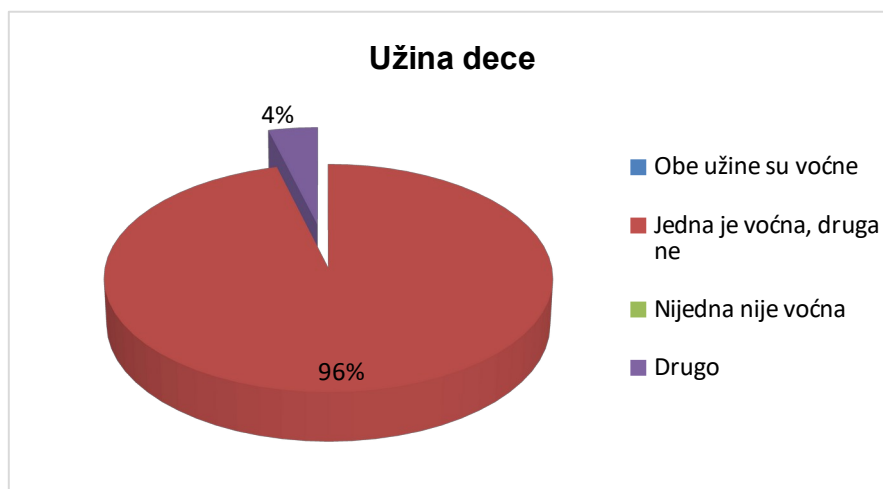
Tabela 6 - Užina dece koja pohađa vrtić

Užina dece	Frekvencija	Procenat
Obe užine su voćne	0	0%
Jedna je voćna, druga ne	48	96%
Nijedna nije voćna	0	0%
Drugo	2	4%

Analizom podataka iz tabele 6 uviđamo da od ukupnog broja ispitanika, njih 50, čak 48 njih je reklo kako njihova deca za užinu dobijaju jednu voćnu, a drugu ne voćnu užinu. Što nam govori da je voće redovno uključeno u ishranu dece, kako bi i trebalo da bude. Dva ispitanika su dala odgovor da zavisi kako koji dan. Nekada je jedna voćna, druga je neko pecivo, a nekada su obe voćne, a nekada nijedna nije voćna, da sve zavisi od dana do dana u vrtiću i kako je napisano u jelovniku.

Putem grafikona 6 procentualno smo predstavili i prikazali šta deca u vrtićima imaju za užinu i došli do podatka da 96% ispitanika je reklo da deca imaju jednu užinu voćnu, a drugu da je obično to neko pecivo, dok je 4% ispitanika reklo da sve zavisi od dana do dana, kad šta imaju i da se razlikuje.

Grafikon 6 - Užina dece koja pohađa vrtić izražena u procentima



U tabeli 7 i na grafikonu 7 prikazano je šta bi roditelji menjali kod užine dece i da li bi je menjali uopšte, kada bi postojala mogućnost

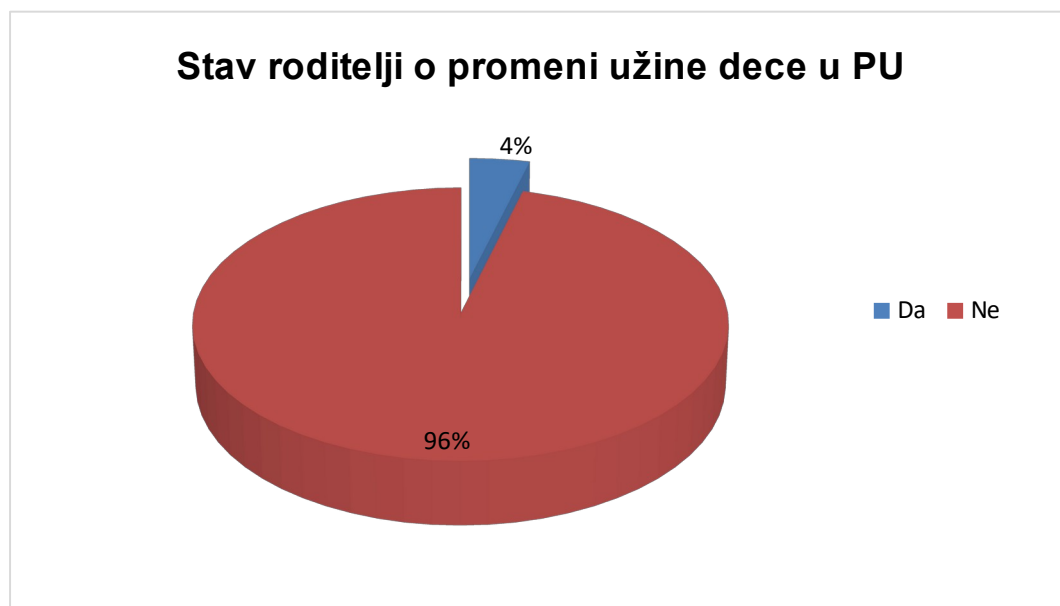
Tabela 7 - Stav roditelja o promeni užine dece u PU

Stav roditelja	Frekvencija	Procenat
Da	2	4%
Ne	48	96%

Analizom podataka iz tabele 7 uviđamo da od ukupno 50 ispitanika, njih 2 je reklo da bi menjalo nešto kod užine, a kao obrazloženje rekli su da bi to bilo, da svaki dan bude jedna voćna, a druga užina nešto drugo. Pošto se u zavisnosti od dana do dana razlikuje i užina, pa onda deca neki dan uopšte nemaju voće. Dok je 48 ispitanika reklo, da su u potpunosti zadovoljni užinom i da je ne bi menjali.

Putem grafikona 7 procentualno smo predstavili i prikazali kakav stav roditelji imaju prema užini i šta bi menjali kod užine. Došli smo do podatka da bi užinu menjalo svega 4% ispitanika i uveli svakodnevno konzimiranje voća, dok je ostalih 96% zadovoljno izborom užine.

Grafikon 7 - Stav roditelja o promeni užine dece u PU izražen u procentima



U tabeli 8 i na grafikonu 8 prikazano je šta bi roditelji menjali kod ishrane dece i da li bi je menjali uopšte, kada bi postojala mogućnost

Tabela 8 - Stav roditelja o promeni ishrane dece u PU

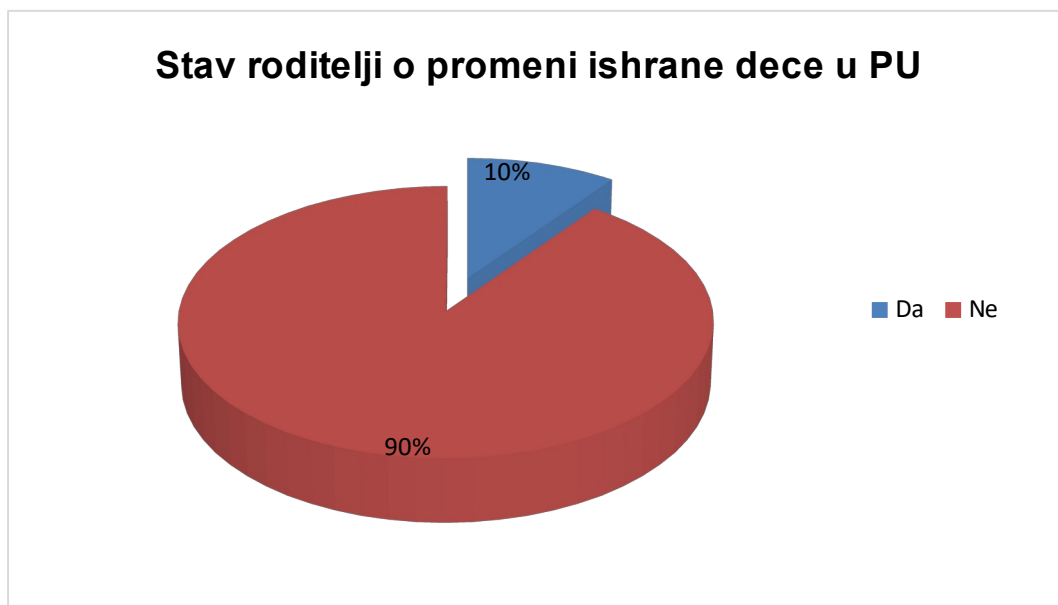
Stav roditelja	Frekvencija	Procenat
Da	5	10%
Ne	45	90%

Analizom podataka iz tabele 8 uviđamo da od ukupno 50 ispitanika, njih 45 je reklo da je u potpunosti zadovoljno ishranom dece u vrtićima koju dobijaju. Da je raznolika i da sadrži sve što je potrebno za zdrav i uravnotežen razvoj dece, dok se njih 5-oro ne slaže sa tim i kaže da je delimično zadovoljno i da bi menjali kada je u pitanju doručak dece i ručak.

Kao obrazloženje naveli su da bi dodali malo raznolikog jela, a ne skoro svake nedelje isti ručkovi. Takođe bi uveli malo više ribe i razne salate.

Putem grafikona 8 procentualno smo predstavili i prikazali kakav stav roditelji imaju prema ishrani i šta bi menjali kod nje. Došli smo do podatka da 90% ne bi ništa menjalo kada je u pitanju ishrana dece u vrtićima, dok bi njih 10% ipak uvelo nešto novo, kao što je više ribe.

Grafikon 8 - Stav roditelja o promeni ishrane dece u PU izražena u procentima



U tabeli 9 i na grafikonu 9 prikazan je stav i mišljenje roditelja kada je u pitanju raznovrsnost namirnica u ishrani dece u PU, da li je ima dovoljno.

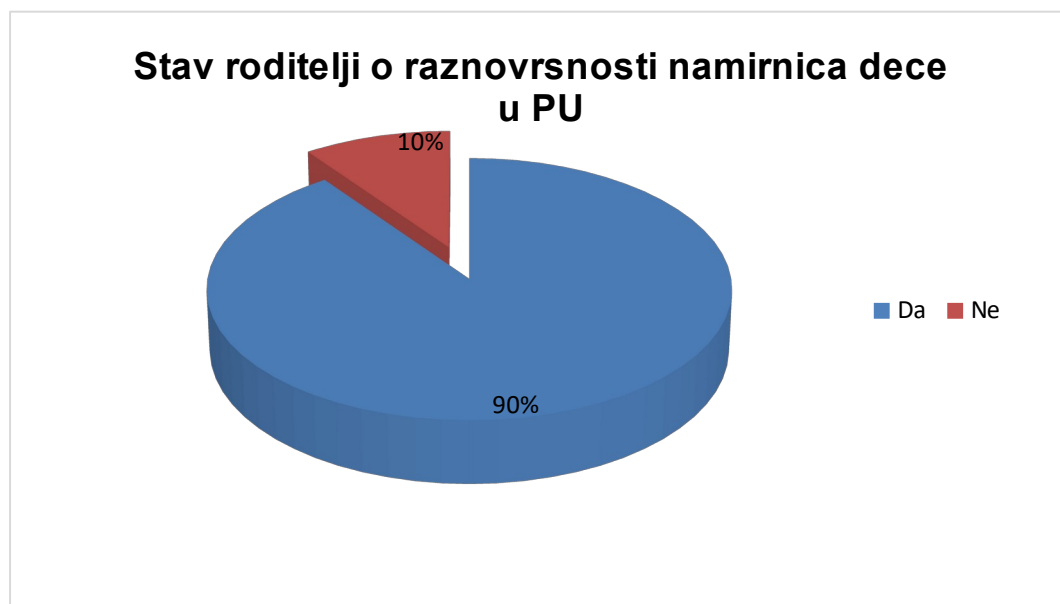
Tabela 9 - Stav roditelja o raznovrsnost namirnica dece u PU

Stav roditelja	Frekvencija	Procenat
Da	45	90%
Ne	5	10%

Analizom podataka iz tabele 9 uviđamo da, kao i tabeli 8, roditelji smatraju da je potrebno malo više raznovrsne namirnice uvesti u dečiju ishranu, u ručak i u doručak, što nam je reklo 5 roditelja, dok je većina njih, čak 45, reklo da smatraju da deca imaju raznovrsne namirnice u ishrani dece i da ne bi ništa menjali.

Putem grafikona 9 procentualno smo predstavili i prikazali strukturu uzorka koliko su roditelji zadovoljni raznolikim namirnicama u vrtićima, da li oni smatraju da je ima u vrtićima i koliko su zadovoljni sa njima. 10% je reklo da bi moglo da se koriguje i uvede još raznolikih namirnica u ishrani, dok je veći procenat, 90%, zadovoljan raznolikim namirnicama.

Grafikon 9 - Stav roditelja o raznovrsnost namirnica dece u PU izražena u procentima



3.3. Stav roditelja o zastupljenosti fizičke aktivnosti i medija kod dece

U tabeli 10 i na grafikonu 10 prikazano je poznavanje roditelja koliko upotreba medija i smanjena fizička aktivnost utiče na ishranu i zdravlje dece

Tabela 10 - Mišljenje roditelja o uticaju medija i fizičke aktivnosti na ishranu dece

Upoznatost roditelja	Frekvencija	Procenat
Upoznata sam u potpunosti	50	100%
Delimično sam upoznata	0	0%
Nisam upoznata	0	0%
Drugo	0	0%

Analizom podataka iz tabele 10 uviđamo da su svih 50 ispitanika u potpunosti upoznati da upotreba medija i smanjena fizička aktivnost negativno utiče na zdravlje, a samim tim i na ishranu njihove dece.

Putem grafikona 10 procentualno smo predstavili i prikazali strukturu uzorka koliko su roditelji upoznati da smanjena fizička aktivnost i upotreba medija negativno utiče na zdravlje i ishranu njihove dece, i došli smo do podatka da su svih 100% ispitanika u potpunosti upoznati sa time.

Grafikon 10 - Mišljenje roditelja o uticaju medija i fizičke aktivnosti na ishranu dece izražena u procentima



U tabeli 11 i na grafikonu 11 prikazana je prisutnost sportske aktivnosti kod dece predškolskog uzrasta

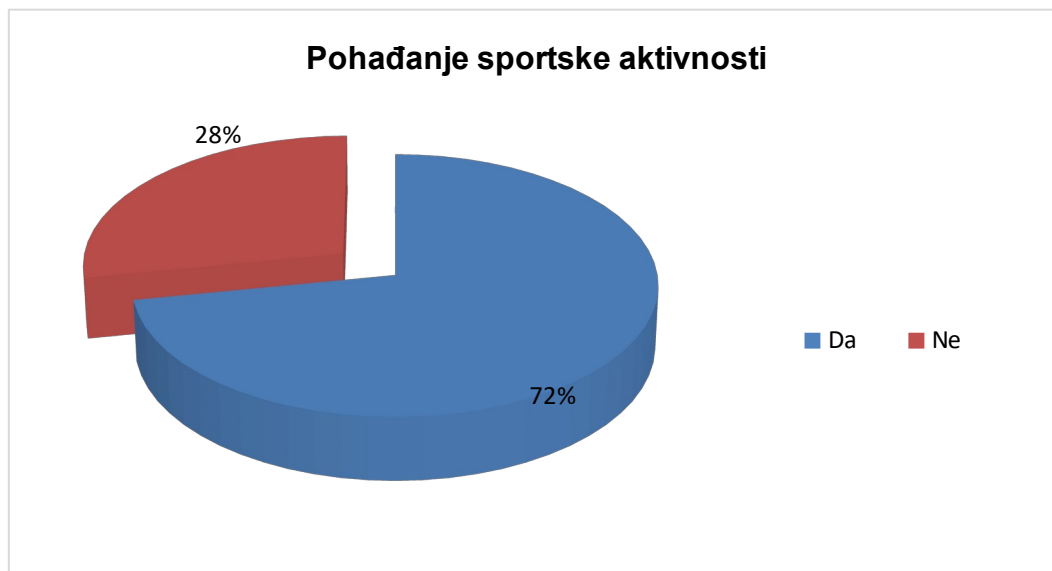
Tabela 11 - Pohađanje sportske aktivnosti

Pohađanje sportstke aktivnosti	Frekvencija	Procenat
Da	36	72 %
Ne	14	28 %

Analizom podataka iz tabele 11 uviđamo da od ukupnog broja ispitanika, veći deo njih, 36, reklo da njihova deca pohađaju sportsku aktivnost (što čini 52 deteta od ukupno 66), dok 14 roditelja je dalo odgovor da deca njihova ne pohađaju sport, jer su mali. Ovaj odgovor su davali roditelji koji su rekli da su njihova deca uzrasta od 1-3 godine, ali u većini slučajeva su to deca do 2 godine.

Putem grafikona 11 procentualno smo predstavili i prikazali strukturu uzorka koliko deca pohađaju sportstke aktivnosti. 72% ide na sport, dok njih 28% trenutno nijednu sportsku aktivnost ne pohađa, osim boravka napolju i slobodne igre u parkićima.

Grafikon 11 - Pohađanje sportske aktivnosti izražena u procentima



U tabeli 12 i na grafikonu 12 prikazano je koje sve sportske aktivnosti deca pohađaju

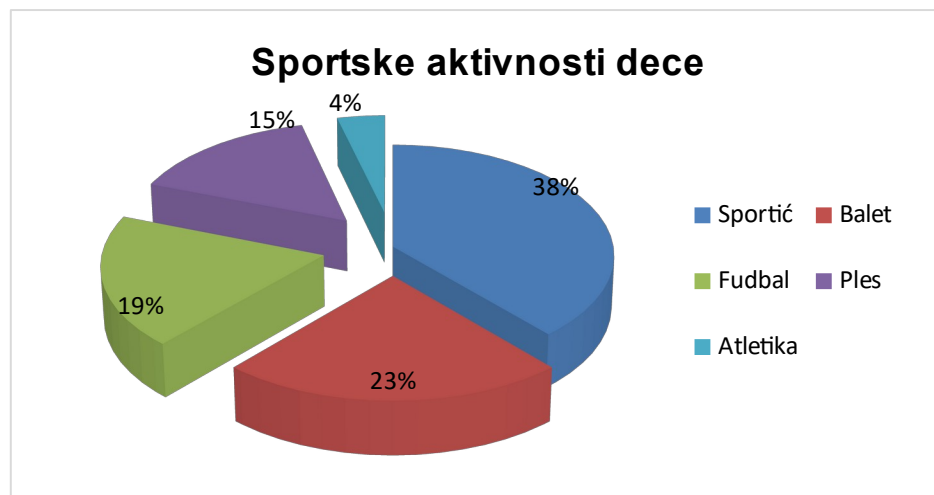
Tabela 12 - Sportske aktivnosti

Sportske aktivnosti	Frekvencija	Procenat
Sportiće	20	38,46%
Balet	12	23,08%
Fudbal	10	19,23%
Ples	8	15,38%
Atletika	2	3,85%

Analizom podataka iz tabele 12 uviđamo da 52 dece pohađa sport, od toga 20 dece ide na sportiće, 12 na balet, 10 na fudbal, 8 na ples, a mali broj dece opredelio se da ide na atletiku. Dolazimo do podatka da je kod dece zastupljena bar neka fizička aktivnost, tj sport na koji redovno idu deca, pored parkića i igrališta i svakodnevnih aktivnosti u toku dana.

Putem grafikona 12 procentualno smo predstavili i prikazali strukturu uzorka koji sportovi su zastupljeni kod dece predškolskog uzrasta. Od 100% ispitanih roditelja koji imaju 66 dece, njih 52 idu na sport, što čini 78,79% dece. U grafikonu 12 smo procentualno predstavili koliko koji sport pohađaju deca.

Grafikon 12 - Sportske aktivnosti izražene u procentima



U tabeli 13 i na grafikonu 13 prikazano je koliko su deca fizički aktivna i koliko provode vremena napolje

Tabela 13 - Vreme provedeno napolje i u fizičkoj aktivnosti

Vreme	Frekvencija	Procenat
Manje od 1 sata dnevno	0	0%
1-2 sata dnevno	3	6%
Više od 2 sata dnevno	47	94%

Analizom podataka iz table 13 uviđamo da su deca više od dva sata fizički aktivna i provode vreme napolje, što nam je potvrdilo 47 roditelja, dok je njih 3 reklo da deca provode vreme napolje i fizički su aktivna između 1-2 sata zavinso od vremena.

Putem grafikona 13 procentualno smo predstavili i prikazali strukturu uzorka koliko su deca fizički aktivna i koliko vremena provode napolje. 94% ispitanika nam je reklo da deca preko 2 sata budu napolju i fizički su aktivna, dok je mali procenat njih, svega 6% reklo da je to vreme oko 1-2 sata. Deca bi trebala najviše vremena da budu napolju i da su fizički aktivna, kako bi se pravilno razvijali i rasli i kako bi izbegli gojaznost kod dece.

Grafikon 13 - Vreme provedeno napolje i u fizičkoj aktivnosti izraženo u procentima



U tabeli 14 i na grafikonu 14 prikazano je koliko vremena deca provode pored televizije i medija

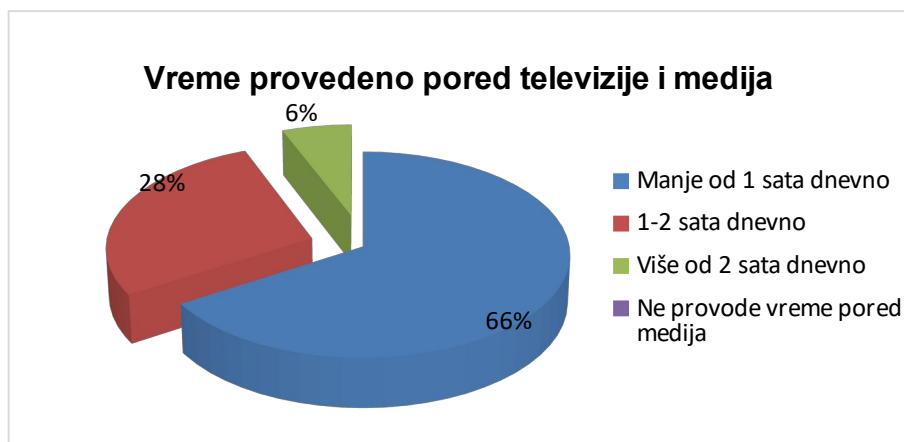
Tabela 14 - Vreme provedeno pored televizije i medija

Vreme	Frekvencija	Procenat
Manje od 1 sata dnevno	33	66%
1-2 sata dnevno	14	28%
Više od 2 sata dnevno	3	6%
Ne provode vreme pored medija	0	0%

Analizom podataka iz tabele 14 uviđamo da su 33 roditelja rekli da njihovo dete/deca provedu manje od sat vremena zauzeta televizijom ili nekim drugim medijima, dok su njih 14 roditelja reklo da im dete između 1-2 sata dnevno provede ispred televizije. Manji broj roditelja, njih 3, je reklo da deca nekada znaju da provedu i preko 2 sata koristeći neki mediji ili gledajući televiziju. Kao obrazloženje roditelji su navodili da zavisi kakvo je na polju vreme, ako je kiša deca su više uključena i koriste medije i televiziju, dok su neki rekli da i kad je kiša trude se da se vreme provedeno pored ekrana što više smanji i iskoristi za nešto korisnije.

Putem grafikona 14 procentualno smo predstavili i prikazali koliko vremena deca provode ispred televizije i drugih medija. 66% ispitanika je reklo da su deca manje od 1 sata ispred ekrana, dok je njih 28% reklo da je to vreme ograničeno na 1-2 sata. Mali procenat njih, svega 6% reklo je da su deca više od 2 sata ispred ekrana.

Grafikon 14 - Vreme provedeno pored televizije i medija izraženo u procentima



3. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

Na kraju istraživanja ispitanicima/roditeljima smo dali mogućnost da daju svoje mišljenje i predloge o ishrani dece u Predškolskim ustanovama u Novom Sadu, većina roditelja nije imala komentar (49), a samo jedan roditelj je rekao da bi menjao ne ishranu nego pristup deci prema hrani. Da bi više uključio predavanja deci šta je zdravo, a šta ne, više bi aktivirali vaspitače da deci ne daju tako lako da ustanu od stola i baš ništa ne pojedu, nego da postoji neki dogovor između vaspitača i roditelja koliko i šta dete sve mora da pojede, a kada npr. može da pojede samo onoliko kašika koliko ima godina ili tako slično. To je jedini predlog koji je jedan roditelj imao, znači da se vaspitači više bave decom tokom jela, a ne tako lako da ih puste da ništa ne pojedu.

Roditelji smatraju da deca treba što više vremena da provode napolju i da su fizički aktivna, kao i da bi trebalo da idu na neki od sportova kako bi se pravilno razvijali i stekli zdrave navike. Oni su i izneli svoje mišljenje o ishrani dece i rekli da su zadovoljni sa hranom i namirnicama koje deca dobijaju u vrtićima, kao i sa užirom. Jedino šta bi menjali je da deci voće bude pod obavezno svakog dana bar za jednu užirom.

U istraživanju prikazanom u radu bavili smo se mišljenjima i stavovima roditelja o ishrani dece predškolskog uzrasta u vrtićima Novog Sada. Rezultati istraživanja potvrdili su sledeće postavljene hipoteze:

Xo - Pretpostavlja se da su roditelji zadovoljni ishranom koju deca imaju u PU nezavisno da li je to privatni ili državni vrtić.

X1 - Pretpostavlja se da se nalazi dovoljan broj raznovrsnih namirnica u ishrani dece.

X2 - Pretpostavlja se da deca imaju 2 obroka u PU (doručak i ručak).

X3 - Pretpostavlja se da deca imaju 2 užirome u PU;

X4 - Pretpostavlja se da pored voća deca imaju za užirom i peciva i druge namirnice;

X5 - Pretpostavlja se da deca pohađaju sport;

X6 - Pretpostavlja se da su deca u toku dana fizički aktivna;

X7 - Pretpostavlja se da deca malo vremena provode pored televizije;

X8 - Pretpostavlja se da roditelji ne bi ništa menjali kada je u pitanju ishrana dece u PU.

Imajući u vidu sve što je do sada rečeno, nameće se zaključak da je redovna i uravnotežena ishrana prisutna u svim vrtićima u Novom Sadu, i da su roditelji svesni koliko je ona bitna za dečiji pravilan rast i razvoj. Roditelji su pokazali da su svesni koliko mediji i televizija mogu negativno da utiču na decu i na njihovo zdravlje i zbog toga se trude da deca budu što više fizički aktivna. S toga je uloga svih zaposlenih u predškolskim ustanovama, roditelja i nutricionista koji prave jelovnik, da deci uključe što raznovrsniju ishranu i dosta voća, kao i da skrenu deci pažnju na bitnost ishrane i šta unose u organizam.

U ovom radu bavili smo se isključivo ishranom dece u predškolskim ustanovama, ali nije na odmet da se ishrana treba regulisati i kod kuće i da roditelji mogu slobodno da potraže pomoć stručnih saradnika i vaspitača ukoliko smatraju da oni mogu nekako da utiču na dete i na ishranu koju deci treba prilagoditi ukoliko neko dete ima neke alergije.

Literatura

- Bralić, I.(2012). *Kako zdravo odrasti. Priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti deteta od rođenja do kraja puberteta*. Beograd: Medicinska knjiga.
- Vučemilović, Lj. (1999).*Prehrambeni standardi za planiranje prehrane dece u dečijem vrtiću - jelovnici i normativi*. Beograd: Zadruga medicinskih sestara.
- Grupa autora. (2002). *Korak po korak 2, priručnici knjiga jedanaesta, četvrto izdanje*. Beograd: Kreativni centar.
- Živanović, N., Ranđelović, N., Stanković, V., Pavlović, P. (2010). *Teorija fizičke kulture*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja: Panoptikum.
- Janković, M. (2016). *Fizička aktivnost predškolske dece, doktorska disertacija*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Kostić M. S., Pujić LJ. (1982). *Nega deteta*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva
- Kommenović, J. (2010). *Od prvog obroka do školske užine*. Beograd: Školska knjiga.
- Pavlović M. (1997). *Ishrana dece predškolskog uzrasta*. Subotica: Zavod za zaštitu zdravlja.
- Ružić P. (1996). *Ishrana u predškolskim ustanovama*. Beograd: Zavod za ekonomiku domaćinstava Srbije.
- Milutinović, S. (2006). *Rast i razvoj dece*. Niš: Medicinski fakultet.
- Mitić D. (2001). *Rekreacija*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
- Mratinić, E. (2015). *Borovnica i brusnica u ishrani*. Beograd: Partenon
- Nikolić, I. (2019). *Uticaj sporta i fizičkog vaspitanja na rast, razvoj i zdravlje dece školskog uzrasta*. Novi Sad: Univerzitet Edukons, Fakultet poslovne ekonomije.
- Stojisavljević D., Stanivuk LJ., Todorović M., Petković V. (2016.) *Standardi ishrane za planiranje jelovnika u predškolskim ustanovama za djecu uzrasta od prve do šeste godine - jelovnici i normativi*. Banja Luka: UNICEF.
- Stanišić, S. (2018). *Ishrana i zdravlje*. Beograd: Data Status.
- "Službeni glasnik RS", broj 39 od 25. maja 2018. *Pravilnik o bližim uslovima i načinu ostvarivanja ishrane dece u predškolskoj ustanovi*.
- https://www.unicef.org/serbia/media/13381/file/Deca_hrana_i_ishrana.pdf

Prilog

Prilog br.1 - Anketni upitnik

Poštovani roditelji,

Anketni upitnik je deo mog istraživačkog rada koji ima za cilj da se dođe do podataka o zadovoljstvu roditelja kada je u pitanju ishrana dece u Predškolskim ustanovama. Učešće u ovom istraživanju je anonimno i dobrovoljno. Takođe Vas molimo da pažljivo pročitate pitanja i da na svako iskreno odgovorite. Podatke dobijene od Vas koristiću isključivo za svoj master rad.

Hvala na saradnji!

Danijela Sekulić, student VSSSOV-master studije.

I deo (opšti podaci):

1. Vaš pol (odaberite i zaokružite jedan od ponuđenih odgovora):
 - a) Muški;
 - b) Ženski.

2. Koliko imate dece koja pohađaju vrtić? (odaberite i zaokružite jedan od ponuđenih odgovora):
 - a) 1 dete;
 - b) 2 deteta;
 - c) 3 deteta i više.

3. Koliko je staro Vaše dete (Zaokružiti više ponuđenih odgovora ukoliko imate više dece koja pohađaju PU):
 - a) od 1-3 godine;
 - b) od 3-5 godina;
 - c) od 5-7 godina.

Drugi deo:

4. U kojoj meri ste zadovoljni ishranom koju ima Vaše dete/deca u PU? (odaberite i zaokružite jedan od ponuđenih odgovora):

a) U velikoj meri zadovoljna;

b) Delimično zadovoljna;

c) Nezadovoljna.

5. Koliko obroka u toku dana, bez užine, ima Vaše dete prilikom boravka u PU? (Zaokružiti odgovor i navedi obroke)

a) Jedan;

b) Dva;

c) Tri i više.

6. Šta deca imaju za užinu u vrtiću? (odaberite i zaokružite jedan od ponuđenih odgovora):

a) Obe užine su voćne;

b) Jedna je voćna, druga ne;

c) Nijedna nije voćna;

d) Drugo: _____

7. Da li biste nešto menjali kada je u pitanju užina u PU, i šta? (Zaokruži jedan od ponuđenih odgovora i obrazloži)

a) DA;

b) NE

Obrazloženje: _____

8. Da li biste nešto menjali, kada je u pitanju ishrana Vaše dece u PU? (Zaokruži jedan od ponuđenih odgovora i obrazloži)

a) DA;

b) NE.

Obrazloženje: _____

9. Da li se po Vašem mišljenju nalazi dovoljan broj raznovrsnih namirnica u ishrani Vaše dece u PU? (Zaokruži jedan odgovor)

a) DA;

b) NE.

Obrazloženje: _____

10. Da li ste upoznati koliko upotreba medija i smanjena fizička aktivnost utiče na ishranu i zdravlje dece? (Zaokružiti odgovor)

a) Upoznata sam u potpunosti;

b) Delimično sam upoznata;

c) Nisam upoznata;

d) Drugo _____.

11. Da li Vaše dete ide na neku sportsku aktivnost? (Zaokružiti odgovor)

a) DA;

b) NE.

12. Navesti koju sportsku aktivnost pohađa Vaše dete. (Navedite sve sktivnosti)

13. Koliko u toku dana su deca fizički aktivna i provode vreme napolje? (Zaokružiti odgovor)

a) Manje od 1 sata dnevno;

b) 1-2 sata dnevno;

c) Više od 2 sata dnevno.

14. U kojoj meri dete/deca provode vreme pored televizije ili drugih medija? (Zaokružiti odgovor i obrazložiti koji mediji su u pitanju)

a) Manje od 1 sata dnevno;

b) 1-2 sata dnevno;

c) Više od 2 sata dnevno.

d) Ne provode vreme pored medija.

Obrazloženje _____

15. Napišite ukratko Vaše mišljenje i predloge o ishrani dece u PU:

Hvala na izdvojenom vremenu i saradnji!

Danijela Sekulić.