



Sara Kolman

**Pomen družinskega sloga za gibalno
športno aktivnost in zdravo prehrano
predšolskih otrok**

Diplomsko delo

Maribor, marec 2021



Sara Kolman

**Pomen družinskega sloga za gibalno
športno aktivnost in zdravo prehrano
predšolskih otrok**

Diplomsko delo

Maribor, marec 2022

Pomen družinskega sloga za gibalno športno aktivnost in zdravo prehrano predšolskih otrok

Diplomsko delo

Študentka: Sara Kolman

Študijski program: Visokošolski študijski program

Predšolska vzgoja

Mentorica: doc. dr. Danijela Lahe

Lektorica: mag. Petra Vnuk, prof. slovenščine

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici, doc. dr. Danijeli Lahe, za vso strokovno pomoč, ki mi jo je nudila pri pisanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se staršem, ostalim družinskim članom in partnerju, ki so me spodbujali in verjeli vame. Zahvaljujem se jim za njihovo potrpežljivost in podporo.

Zahvaljujem se tudi vsem prijateljem in drugim ljudem, ki so me motivirali in mi stali ob strani.

Predvsem pa se zahvaljujem sebi, ker brez mene te diplomske naloge ne bi bilo.

Pomen družinskega sloga za gibalno športno aktivnost in zdravo prehrano predšolskih otrok

Ključne besede: družinski slog, zdrava prehrana, gibalno športna aktivnost

UDK:

Povzetek:

Diplomsko delo z naslovom Pomen družinskega sloga za gibalno športno aktivnost in zdravo prehrano predšolskih otrok je sestavljeno iz dveh delov, iz teoretičnega in empiričnega dela.

V teoretičnem delu je najprej nekaj besed namenjenih temu, da je zelo pomembno razmerje med vnosom in porabo energije in kako se je življenjski slog družin bistveno spremenil, odkar je med nami tehnologija. Nato smo predstavili življenjski slog in kako stres v življenju v veliki meri vpliva na življenjski slog posameznika. V naslednjem poglavju smo opredelili družino in kaj vse spada k družinskemu okolju. Opisali smo tudi pomen otrok v družini in kako so otroci povsem odvisni od staršev. Opredelili smo tudi gibalno športno aktivnost nasploh in v družini, vključevanje otrok v leto ter kaj so posledice premajhne športne aktivnosti.

V empiričnem delu smo s pomočjo table prikazali odgovore, ki smo jih pridobili na podlagi anketnega vprašalnika. Le-ta je zajemal vprašanja, ki so se nanašali na pogostost, pomembnost in rednost zdrave prehrane in športnih gibalnih aktivnosti v družinah. Vse anketirane osebe so bili starši predšolskih otrok. Vsako tabelo smo interpretirali na podlagi pridobljenih rezultatov. Prišli smo do ugotovitve, da ima življenjski slog na prehrano in gibalno športno aktivnost predšolskih otrok velik vpliv, saj so otroci v veliki meri odvisni od prehrane in gibalno športnih aktivnosti, ki jim jih nudijo starši.

The Influence of a Family's Lifestyle on the Physical Activity and Healthy Diet of Preschool Children

Keywords: family's lifestyle, healthy diet, physical activity

UDC:

Abstract:

The diploma thesis with the title The Importance of a Family's Lifestyle for the Physical Activity and Healthy Diet of Preschool Children consists of two parts, the first one being theoretical and the second one empirical.

In the theoretical part, a few words are first devoted to the fact that the relationship between energy intake and consumption is very important and how the lifestyle of families has changed significantly since technology has entered our lives. We then described what lifestyle is and how stress greatly affects an individual's lifestyle. In the next chapter, we defined the term family and discussed what a family environment encompasses. We also described the importance of children in a family and how children are completely dependent on their parents. We also defined physical activity in general and in the family, the inclusion of children in families and what the consequences of insufficient sports activity are.

In the empirical part, we used a table to show the answers we obtained on the basis of our questionnaire. The questionnaire included questions related to the frequency, importance and regularity of healthy eating and physical activity in families. All respondents were parents of preschool children. Each table was interpreted on the basis of the obtained results. We concluded that the lifestyle of nutrition and physical activity of preschool children is of great importance, as children are largely dependent on the diet and physical activities offered to them by their parents.

IZJAVA O AVTORSTVU IN ISTOVETNOSTI TISKANE IN ELEKTRONSKE OBLIKE ZAKLJUČNEGA DELA

Ime in priimek študentke: Sara Kolman

Študijski program: Predšolska vzgoja (VS), 1. stopnja

Naslov zaključnega dela: Pomen družinskega sloga za gibalno športno aktivnost in zdravo prehrano predšolskih otrok

Mentorica: doc. dr. Danijela Lahe

Podpisana študentka Sara Kolman

- izjavljam, da je zaključno delo rezultat mojega samostojnega dela, ki sem ga izdelala ob pomoči mentorice;
- izjavljam, da sem pridobila vsa potrebna soglasja za uporabo podatkov in avtorskih del v zaključnem delu in jih v zaključnem delu jasno in ustrezno označila;
- na Univerzo v Mariboru neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve avtorskega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico ponuditi zaključno delo javnosti na svetovnem spletu preko DKUM; sem seznanjen/-a, da bodo dela deponirana/objavljena v DKUM dostopna široki javnosti pod pogoji licence Creative Commons BY-NC-ND, kar vključuje tudi avtomatizirano indeksiranje preko spleta in obdelavo besedil za potrebe tekstovnega in podatkovnega rudarjenja in ekstrakcije znanja iz vsebin; uporabnikom se dovoli reproduciranje brez predelave avtorskega dela, distribuiranje, dajanje v najem in priobčitev javnosti samega izvirnega avtorskega dela, in sicer pod pogojem, da navedejo avtorja in da ne gre za komercialno uporabo;
- dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v zaključnem delu in tej izjavi, skupaj z objavo zaključnega dela;
- izjavljam, da je tiskana oblika zaključnega dela istovetna elektronski obliki zaključnega dela, ki sem jo oddala za objavo v DKUM.

Uveljavljam permissivnejšo obliko licence Creative Commons: _____ (navedite obliko)

Kraj in datum: Maribor,

Podpis študentke:

KAZALO VSEBINE

Uvod	12
1. Teoretični del	13
1.1 Življenjski slog družin	13
1.1.1 Družinsko okolje	14
1.1.2 Otrok in družina	18
1.2 Gibalno športna aktivnost	20
1.2.1 Gibalno športna aktivnost v družini.....	21
1.2.2 Vključevanje otrok v gibalno športne aktivnosti.....	23
1.2.3 Pomembnost gibalno športne aktivnosti za otroke	24
1.2.4 Posledice pomanjkanja gibalno športne aktivnosti na otroka	25
1.3 Zdrava prehrana.....	28
1.3.1 Zdrava prehrana v družini	29
1.3.2 Vzgajanje otrok k zdravi prehrani	30
1.3.3 Predšolski otrok in njegova prehrana	32
1.3.4 Vpliv nezdrave prehrane na otroka	33
1.4 Dosedanje raziskave in ugotovitve	34
2. Empirični del	37
2.1 Namen	37
2.2 Razčlenitev, podrobna opredelitev.....	37
2.2.1 Raziskovalna vprašanja	37
2.2.2 Raziskovalne hipoteze.....	39

2.2.3	Spremenljivke	41
2.2.3.1	Seznam oštevilčenih spremenljivk.....	41
2.2.3.2	Tabelarični pregled preizkušanja odvisnih zvez med spremenljivkami	42
2.3	Metodologija	42
2.3.1	Raziskovalne metode	42
2.3.2	Raziskovalni vzorec	42
2.3.3	Postopki zbiranja podatkov	44
2.3.3.1	Organizacija zbiranja podatkov	44
2.3.3.1	Vsebinsko-metodološke značilnosti	44
2.3.4	Postopki obdelave podatkov	45
2.4	Rezultati in interpretacija.....	45
2.5	Sklep.....	68

KAZALO TABEL

Tabela 2.1: Analiza vzorca predšolskih otrok anketiranih staršev.....	43
Tabela 2.2: Delež obrokov na dan, ki jih zaužijejo družine predšolskih otrok	46
Tabela 2.3: Delež obrokov na dan, ki jih zaužije družina glede na spol predšolskih otrok	47
Tabela 2.4: Delež obrokov na dan, ki jih zaužije družina glede na starost predšolskih otrok	48
Tabela 2.5: Delež obrokov na dan, ki jih zaužije družina glede na kraj bivanja predšolskih otrok	49
Tabela 2.6: Delež obrokov na dan, ki jih zaužije družina glede na njihov ekonomski status.....	50
Tabela 2.7: Delež starševskih ocen zdrave prehrane predšolskih otrok.....	51
Tabela 2.8: Delež starševskih ocen zdrave prehrane glede na spol predšolskih otrok	51
Tabela 2.9: Delež starševskih ocen zdrave prehrane glede na starost predšolskih otrok	52
Tabela 2.10: Delež starševskih ocen zdrave prehrane glede na kraj bivanja družin	53
Tabela 2.11: Delež starševskih ocen zdrave prehrane glede na ekonomski status.....	54
Tabela 2.12: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost.....	54
Tabela 2.13: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na spol otrok	55
Tabela 2.14: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na starost otrok	56
Tabela 2.15: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na kraj bivanja družin.....	57
Tabela 2.16: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na ekonomski status družin	58
Tabela 2.17: Delež pogostosti vključevanja otrok v gibalno športno aktivnost	59
Tabela 2.18: Delež pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na spol otrok.....	60
Tabela 2.19: Delež pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na starost otrok	61
Tabela 2.20: Delež pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na kraj bivanja družin	62

Tabela 2.21: Delež pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na ekonomski status družin.....	63
Tabela 2.22: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti	64
Tabela 2.23: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti glede na spol otrok	64
Tabela 2.24: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti glede na starost otrok	65
Tabela 2.25: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti glede na kraj bivanja družin.....	66
Tabela 2.26: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti glede na ekonomski status družin	67

UVOD

Veliko se govori o življenjskem slogu in kako le-ta vpliva na različna področja življenja, vendar ne toliko o življenjskem slogu v povezavi z družino in kako ta vpliva na zdravo prehrano ter gibalno športno aktivnost družin.

Ker nas tematika vpliva življenjskega sloga na prehrano in aktivnost družin že od nekdaj zanima, smo se odločili, da temo še podrobneje raziščemo. Življenjski slog je po našem mnenju ključnega pomena pri družinah, še posebej pri družinah z predšolskimi otroki, saj so le-ti v delu življenja, kjer se največ učijo na podlagi izkušenj in posnemanj.

V teoretičnem delu bomo naprej predstavili življenjski slog družin, njihovo športno aktivnost in zdravo prehrano ter njuno vlogo pri življenjskem slogu družin. Opredelili bomo športno aktivnost in vključevanje otrok v le-to ter zdravo prehrano in kako ta vpliva na otroke. V empiričnem delu bomo nato predstavili rezultate raziskave, kjer je v ospredju razmišljanje, trud in ocene staršev za otrokovo športno gibalno aktivnost in zdravo prehrano.

1 TEORETIČNI DEL

1.1 Življenjski slog družin

Življenjski slog je za posameznika značilen način življenja, ki ga določajo izrazita obnašanja, ki se pojavljajo večkrat v določenem časovnem obdobju. Življenjski slog lahko tako poleg zdravju neškodljivih vedenj vključuje tudi zdravju škodljiva obnašanja. Življenjski slog nastane na podlagi življenjskih razmer in izkušenj vse od zgodnjega otroštva naprej. Ključnega pomena pri nastajanju življenjskega sloga je vedenje staršev in ožjih družinskih članov ter razmere le-teh. Prav tako pa imajo vpliv tudi zdravstveno varstvo, izobraževanje ter nekateri drugi okolijski in socialni dejavniki (Univerzitetni klinični center, 2007). Ključnega pomena pri življenjskem slogu je dandanes tudi razvoj tehnologije, saj je le-ta bistveno spremenila okolje in ga naredila gibalno pasivnega (Priročnik – Družinska obravnava za zdrav življenjski slog, 2021).

Zdrav življenjski slog ima širok pomen, ki obsega človeka kot celoto. Gre v bistvu za celosten razvoj, ne samo telesni in gibalni, pač pa tudi socialni in duševni razvoj (Završnik in Pišot, 2005). Z zdravjem povezani izraziti vzorci obnašanja, ki tvorijo zdrav življenjski slog, kadar se pojavljajo nenehno v določenem času, so spanje, telesna dejavnost, prehrana, spolnost, obvladovanje stresa oz. odzivanje na probleme, skrb za varnost in uporaba drog – alkohol, tobak, ilegalne droge (Univerzitetni klinični center Ljubljana, 2007).

Vsekakor pa ima telesno aktivni življenjski slog neposredne in posredne koristi na zdravje ljudi, predvsem pri:

- vzpostavljanju močnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je možno nadaljevati tudi v obdobju odraslosti,
- preprečevanju debelosti in prekomerne telesne teže,
- vzdrževanju in krepitvi primerne duševne zdravja, pozitivne samopodobe,
- omogočanju dobrih pogojev za rast in razvoj zdravih kosti, sklepov in učinkovitega delovanja srca (Završnik in Pišot, 2005).

Kot del zdravega življenjskega sloga je zelo pomembna telovadba. Redna telesna aktivnost prispeva veliki del k zmanjševanju in obvladovanju stresa. Telovadba pomaga, da ljudje ostajajo zdravi, da se bolje vedejo in imajo boljše počutje na splošno. Na poti do dobrega življenjskega sloga imamo številne ovire. Ena izmed najpogostejših je seveda stres. Raziskave so pokazale, da se je pogostost stresa v zadnjih 30-ih letih povečala za 30 %, najbolj pri mladih, ki imajo zelo nizke dohodke. Stres lahko premaga posameznika kot tudi celotno družino, kar vpliva na resne zdravstvene težave, vključno z debelostjo in s čustvenim prehranjevanjem. Mnogi za lajšanje stresa uporabljajo prenašanje, ki jim služi kot mehanizem soočanja (Gabriel in Riba, 2014).

Na podlagi raziskanega smo ugotovili, da življenjski slog vključuje vse izkušnje od zgodnjega otroštva vse do konca življenja. Življenjski slog se neprestano spreminja in vsak posameznik si ga lahko prilagodi po svojih potrebah in izkušnjah. V aktivni življenjski slog pa spada športna aktivnost in seveda zdrava uravnotežena prehrana. V življenjskem slogu najdemo tudi nešteto ovir. Ena izmed najpogostejših je stres, ki vpliva na debelost in čustveno prehranjevanje.

1.1.1 Družinsko okolje

V današnjem svetu vedno bolj v ospredje postavljamo pomen in pojem družine. V družini se večina otrok nauči osnovnih norm, vedenj in pravil. V družini se prav tako nauči sprejemati in ponotranjati vrednote, izkazovati in prejemati čustva ter oblikovati odnose. Skozi odnose v družini si postavi prve motive, doživlja svoje prve zmage in poraze ter s tem razočaranja, prav tako pa izraža tudi svoje želje. Da lažje razumemo vedenje posameznikove športne aktivnosti, pa seveda moramo poznati njegovo družino ter njihovo vedenje v družini, orientacije in odnose, kasneje pa tudi v družini prokreacije (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Dandanes imamo veliko opredelitev družine, vendar jedro opredelitve ostaja enako. Pravna definicija družine je: »Družina je življenjska skupnost staršev in otrok, ki zaradi koristi otrok uživa

posebno varstvo. Je življenjska skupnost otroka z enim ali obema od staršev ali z drugo odraslo osebo, če ta skrbi za otroka in ima po tem zakoniku do otroka določene obveznosti in pravice« (Počkar in Tavčar Krajnc, 2011). Družina je živa, spreminjajoča družbena skupnost, na katero vpliva veliko število dejavnikov. Med te dejavnike prištevamo kulturne, socialne, demografske, ekonomske, politične, geografske in gospodarske dejavnosti. Družina na vse te spremembe odgovarja ali pa jih tudi sama sproži (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). S sociološkega vidika pa »je družina vsaj dvogeneracijska skupnost in družbena institucija: vključuje lahko tudi tri ali več generacij. Njene pojavne oblike in življenjski slog so odvisni od družbenih okoliščin, vendar tudi od individualne izbire in odločitev posameznic in posameznikov, ki živijo v njih. Otroci, skrb zanje in njihova vzgoja so tisti nujni razločevalni dejavnik, ki družino razlikuje od drugih oblik vsakdanjega življenja, kot so partnerska zveza, gospodinjstvo in sorodstvo« (Počkar in Tavčar Krajnc, 2011).

V Družinskem zakoniku (Uradni list, 2017) je družina opredeljena kot življenjska skupnost otroka, ne glede na starost otrok, z obema ali enim od staršev ali z drugo osebo, če ta skrbi za otroka in ima po tem zakoniku do otroka določene obveznosti in pravice. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ, 1994) je družina opredeljena kot skupina ljudi, ki jih vežejo sorodstvene vezi oziroma kot zakonski par z otroki ali brez njih.

Poznamo več različnih funkcij družin, ki so jih Tušak, Tušak in Tušak (2003) opredelili kot:

Biološko–reproduktivna funkcija

Družina omogoča biološko reprodukcijo ljudi, torej s tem zagotavlja ohranjanje razvoja človeške vrste. Ta funkcija je stara toliko, kot je staro samo človeštvo.

Zaščitniška funkcija

Družina svojim članom omogoča pomoč, zaščito in varstvo. Kot naloge opravlja nego in varstvo otrok, nudi moralno podporo, pravno in finančno pomoč, vzdrževanje in pomoč v času bolezni in nesreče, prav tako nudi čustveno podporo.

Ekonomska funkcija

Zaradi kompleksnih proizvodno–potrošnih funkcij je družina v času urbanizacije in industrializacije ohranila potrošno funkcijo. Le-ta pa predstavlja člane družine v proizvodnji, ki se dogaja zunaj družine.

Vzgojno izobraževalna funkcija

Družina ima poleg drugih funkcij tudi vzgojno funkcijo. Primarna družina je otrokova prva skupina, ki posredno in neposredno vpliva na vzgojo otroka. S tem mu daje družbeno sprejemljiva vedenja, duhovne vrednote, oblikuje njihov odnos do ljudi ... V družini se seveda odvijajo različne oblike vzgoje. Poznamo tri vrste vzgoje v družini, in sicer patriarhalni način vzgoje – starši si otroke lastijo in od njih zahtevajo brezpogojno poslušnost. Pri tej vzgoji so zelo značilne fizične kazni, prav tako je prisotno veliko očitkov, poniževanja, zasmehovanja in prepovedi. Drugi način vzgoje je anarhična vzgoja, kjer je otrok središče vsega dogajanja v družini. Otrok je torej gospodar, okrog katerega se vse vrti. Starši se podredijo otrokovim željam in zahtevam, med tem pa pred otroka ne postavljajo nobenih zahtev. Tretji način vzgoje pa je demokratični stil. Otroka v tem načinu vzgoje starši dojemajo kot malega, nezrelega, vendar kot enakovrednega člana družine (Baumrind, pov. Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Čustvena funkcija

Družina je čustvena enota, ki dandanes temelji predvsem na ljubezni in medsebojni privlačnosti. Dobro osnovo za otrokov razvoj pa seveda predstavljajo družine, kjer prevladujejo harmonični odnosi. Vredno je še omeniti, da sta vzgojna in čustvena funkcija zelo tesno povezani.

Socializacijska funkcija

Medtem ko se otrok socializira, mora osvojiti in si izdelati predstave o svetu, načine čustvovanja, komunikacije, vrednot, mišljenja ... V procesu socializacije se posameznik osamosvaja in prilagaja (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Kadar govorimo o nalogah in funkcijah v družini, mislimo, da družina nudi svojim članom možnost razvijanja, učenja in zaupanja vase, ustrezne vrednostne sisteme do sebe in ljudi ter sveta okoli sebe, varnost, možnost si ustvariti pozitivno samopodobo, spretnosti v komuniciranju, občutek, da posameznik pripada skupini in mnoge druge. Družina je kot primarna skupina. Ne moremo je nadomestiti pri človekovi socializaciji, njegovi čustvenosti in vrednostnem sistemu. Pomembnost družine ne more nadomestiti nobena druga skupnost ali institucija (Tušak, Marinšek in Tušak, 2007).

Sociolog Parsons je sociološko opredelil funkcije družine kot reproduktivno in ekonomsko, religiozno, politično ter izobrazbeno. Ko so se družine modernizirale, naj bi se iz večjih in razširjenih zmanjšale v jedrne družine, pa se je večina funkcij izgubilo in se specializiralo v dve, ki sta še ostali. To sta po mnenju Parsonsa temeljni in nezamenljivi funkciji. Ti dve funkciji sta čustvena stabilizacija odraslih in primarna socializacija. Primarna socializacija je socializacija v družini v zgodnjem otroštvu, omogoča predvsem ponotranjanje vrednost in norm, ki so značilne za določeno družbo. Pri čustveni stabilizaciji odraslih pa je poudarek na čustveni varnosti, ki jo zakonca ponujata drug drugemu (Počkar in Tavčar Krajnc, 2011).

V socializaciji je v ospredju stališče, da družine opravljajo in izvajajo naslednje glavne societalne funkcije: reproduktivno, ekonomsko, socializacijsko in čustveno. Vse to je lahko opravljeno tudi drugače, ampak v večini družb je to zaželeno s strani družin. To še predvsem velja za reproduktivno funkcijo, saj družbe na tak način lažje nadzorujejo in uravnavajo spolno aktivnost ljudi in rojstva otrok, kar je zelo pomembno za biološko reprodukcijo družbe. Kulturna

reprodukcija je v večini povezana s prenašanjem kulturnih vzorcev, družbenih tradicij, ravnanja, pravil in znanja iz generacije v generacijo. To je predvsem omogočeno s socializacijo, ki jo upravljajo starši ali drugi odrasli ljudje z otroki. Za ekonomsko funkcijo družin pa lahko rečemo, da jo velikokrat spregledamo in podcenjujemo. Družina je skupina, ki zagotavlja trajne in intimne odnose z drugimi osebami; od nje lahko pričakujemo materialno, moralno in čustveno podporo in pomoč (prav tam, 2011).

Na podlagi napisanega smo prišli do ugotovitve, da je družina v vseh pogledih zelo pomembna, saj se otroci od nje naučijo in poenotijo večino norm in vrednot, ki so jim kasneje v življenju prav tako pomembne. Družina ima na splošno več nalog, ki omogočajo obstoj in razvoj v družbi. Vsak izmed avtorjev je družino drugače opredelil, vendar še vedno ima skupen pomen, ki pa je, da je družina ena izmed najpomembnejših institucij v začetku otrokovega življenja in je razlog otrokovega razvoja. Družino najlažje opredelimo kot institucijo z ljudmi, med katerimi veljajo sorodstvene vezi ali pa posvojitveni režim. Prav tako ima vsaka družina določene funkcije, ki jih mora opravljati, da lahko obstaja v družbi.

1.1.2 Otrok in družina

Dejavnikov, ki odločajo o otroku v družini, je veliko. Prav tako pa ne smemo zanemariti otrokove starosti, spola in vrstnega reda. V preteklosti so imeli najprej moški temeljne človekove pravice, kasneje pa so se za njih začele boriti še ženske in šele nato so na vrsto prišli otroci. Komaj leta 1950 so sprejeli Deklaracijo o otrokovih pravicah. Na začetku te deklaracije je bilo napisano, da otrok zaradi tega, ker je fizično in mentalno nezrel, potrebuje neke vrste zaščito pred in po njegovem rojstvu. Človeštvo pa naj da otroku le najboljše, kar mu lahko ponudi (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Otroštvo je kategorija družbe, ki variira v prostoru in času, nanjo vplivajo tudi dejavniki, kot npr. etičnost, spol, rasna pripadnost, družbeni razred, obenem tudi spreminjanje družinskega življenja. Vedno večje je število otrok, ki živijo v reorganiziranih družinah, v družinah, kjer imajo samo enega starša itn. Družinsko življenje je vse bolj razgibano in lažje prehodno, kot je to bilo v času modernosti, ko je otroštvo potekalo v že izklesanih modernih vzorcih družinskega življenja. V postmodernosti je veliko več možnosti, da otroci že zelo zgodaj doživijo različne organizacije družine (Švab, 2001).

Otrok je v nasprotju z odraslo osebo v podrejenem položaju in se zaradi svoje fizične in duševne nemoči ne more potegovati za svoje pravice. Nima ne moči in ne sredstev, s katerim bi si omogočal dober položaj in primerne možnosti, da se lahko razvije. Ravno zaradi tega je popolnoma odvisen od svojih staršev. In če so starši v slabem stanju, je tudi otrok v takšnem stanju oz. položaju – vsaj v otroštvu, veliko ljudi pa tudi dalje, saj imajo nepopolne družinske razmere velik vpliv na nadaljnje posledice. Zelo tesno pa je otrokov položaj povezan z njegovo materjo in šele ko se preobrazi vloga žene in matere, se lahko preobrazi tudi vloga otroka. V sodobni družini je otrokov položaj veliko boljši. Tam, kjer je industrija razvita, starši ne rojevajo svojih otrok zgolj zaradi delovne sile, niti ne zato, da bi jih otroci v starosti preživljali. Motivi starševstva so danes povsem spremenjeni – v ospredje postavljajo čustvene in socialne želje staršev, ki pa seveda svobodno odločajo, ali bodo imeli otroke ali ne. To pomeni, da so danes otroci predvsem zaželeni in imajo boljše okoliščine, da se razvijejo, kot pa je to bilo možno nekoč. Samo kadar je okolje pozitivno, se lahko otrok razvije v celoti (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Odnos otrok do svojih staršev in do sveta okoli njih določajo njegove mnoge potrebe. Le-te so v grobem razdeljene hierarhično, velikokrat se med seboj tudi prekrivajo in dopolnjujejo. Otrok ima osnovne potrebe, ki pa jih delimo na: potrebe po ljubezni in varnosti, potrebo po sprejetosti in uveljavljanju in potrebo po spoznavanju sveta. Razvoj otroka in nadaljnje oblike vedenja ter mišljenja so nekoliko odvisne od konstitucije, od otrokovega mesta v družini, odnosa staršev do otroka, torej od vsega, kar se dogaja v družini. Kadar se otrok razvija, gre skozi številne faze, v

katerih lahko naleti na ovire, ki njegov razvoj zatirajo ali pa ga v celoti zaustavijo. To pusti znamenje na njegovi osebnostni strukturi, iz tega pa se kasneje lahko razvije tudi bolezen, lahko pa se pojavi le kot poznejše težave v izborih, odločitvah, samospoštovanju, samopodobi ... (Tušak, Marinšek in Tušak, 2007).

Na podlagi raziskovanega smo prišli do ugotovitve, da se je skozi zgodovino vloga otrok in družine bistveno spremenila. Otrok je tako podrejen svojim staršem in opravlja naloge in dolžnosti, ki mu jih zastavijo starši. Je popolnoma odvisen od svojih staršev, saj nima ne sredstev ne moči, da bi lahko skrbel sam zase. Starši so dolžni za otroka skrbeti in biti pozorni na otrokove potrebe. Razvoj otroka kasneje poteka na podlagi številnih faz, kjer lahko naleti na ovire, ki mu lahko zavirajo ali v celoti zaustavijo razvoj.

1.2 Gibalno športna aktivnost

V različnih kulturah si pomen besede šport lahko drugače razlagamo, zato obstaja kar precej različnih definicij. Slovar slovenskega knjižnega jezika (1994) opredeljuje šport kot telesno dejavnost, s katero krepimo telesno zmogljivost, obenem pa tekmujemo in se razvedrilo. Če povzamemo skupno prepričanje vseh definicij, je torej to, da je šport oz. športna dejavnost prostovoljna, da se odvija po določenih pravilih in da se ljudje vanjo vpisujejo, ker je to za njih vir zadovoljstva, veselja in zabave ter obenem možnost ohraniti in izboljšati svojo telesno zmogljivost (Škof, 2010). K telesni oz. gibalni dejavnosti pa prištevamo vsakršno gibalno dejavnost, ki jo spodbudijo skeletne mišice in katere rezultat je povečana poraba energije, če le-to primerjamo z mirovanjem (Shephard, 1992; Malina, 1996; v Škof, 2010).

K pojmu telesna dejavnost oz. aktivnost lahko uvrstimo bistveno več človekovih dejavnosti, kot pa k pojmu športna dejavnost. K pojmu telesne dejavnosti poleg športne dejavnosti prištevamo tudi tiste neorganizirane ali neplanirane dejavnosti, kot so delo na polju, kolesarjenje do službe,

delo v službi. Telesna dejavnost ima v življenju človeka zelo velik pomen in je nenadomestljiva. Nujno jo potrebujemo, da se lahko normalno razvijamo na biološkem, mentalnem in socialnem področju ter da mladi ostanejo zdravi, v zrelih letih in starosti pa telesna dejavnost pomaga pri ohranjanju vitalnosti, varuje ljudi pred boleznimi in mu omogoča kakovostno življenje. Najpomembnejši vzvod telesne aktivnosti pa je vsekakor gibalno športna aktivnost ali včasih imenovana športna vzgoja. Še posebej je ta uspešna, kadar njeni programi temeljijo na pedagoških oblikah in vsebinah, ki pomagajo pri oblikovanju vzorcev v življenju mladostnika in seveda vplivajo na zdrav življenjski slog ter kakovostno življenje tudi vse do odraslosti (Škof, 2010).

Na podlagi zapsanega smo ugotovili, da med športno gibalno dejavnost uvrščamo vse dejavnosti, kjer delujejo mišice in skeletni del telesa in je cilj poraba energije. V življenju posameznika ima športna aktivnost velik pomen, saj se le tako lahko človek normalno razvija na vseh področjih. Poleg športne aktivnosti pa je za zdrav življenjski slog zelo pomembna prehrana.

1.2.1 Gibalno športna aktivnost v družini

Družina je prva socialna skupina oz. sistem, v katerem otrok živi in se razvija ter si na podlagi svoje družine in njihovih značilnosti oblikuje svojo osebnost. Glede na to, kako velika je vloga družine, lahko rečemo, da ima že novorojenček velike možnosti, da se začne ukvarjati s športom, če mu seveda starši v svoji družini predstavljajo pozitiven model športnega udejstvovanja (Škof, 2010). Gibalno športna aktivnost pomaga, da se otrok uči spoznavati svet in da preko igre spozna različne vloge. Kot pravijo mnogi teoretiki, naj bi športna dejavnost zlasti v družini imela več kot socialno kompozicijsko vlogo. Bila naj bi tudi pomemben sodejavnik za preoblikovanje sprevrženih miselnih vzorcev in življenjskega sloga velikega števila družin. Družinski vplivi na otroka so ponavadi takšni, da jih otrok zakoplje globoko vase in ga kasneje v njegovem življenju spremljajo kot miren partner (Doupona in Petrović, 2000).

Starši morajo otrokovo predšolsko obdobje vsekakor dobro izkoristiti. Pomembno je, da otroku nudijo čim več izkušenj, v povezavi z gibanjem, kasneje pa naj otroka še usmerjajo v gibalne aktivnosti in tako neposredno vplivajo na pravilne odločitve otrok. Gibalno športna aktivnost bo dala otrokom disciplino in red v njihov ritem celotnega življenja. Torej tisti otrok, ki je hodil že od majhnega na kakšno vadbo, bo imel veliko manj problemov z navezovanjem stikov z drugimi otroki. Z vstopom v šolo bo že navajen na gibanje in dejavnosti ob točno določeni uri, zato ne bo pozen na treningih, prav tako bo navajen sodelovanja, biti pravičen, ob vseh vadbenih dejavnostih bo opravljal tudi šolske obveznosti, da bo lahko hodil na treninge (Završnik in Pišot, 2005). Ključnega pomena je torej, da človek osvoji željo in potrebo po gibanju že v predšolskem obdobju, saj je v tem obdobju čas pomembnih duševnih in telesnih sprememb in je tako kot dobivanje vzorcev drugih navad, po mnenju mnogih raziskovalcev, pomembno tudi za telesno dejavnost v celotnem življenju oz. privajanje na športni življenjski slog (Uživajmo v zdravju s prehrano in telesno dejavnostjo, 2016).

Na podlagi raziskovanega smo ugotovili, da je družina vsekakor prva, kjer se otrok začne razvijati in to tudi nadaljuje. Družina je tista, ki otroka navaja na športno aktiven življenjski slog. Na podlagi aktivnosti otrok pridobiva vse več izkušenj in na tak način spoznava svet. Je pa pomembno, da starši nudijo otrokom ogromno izkušenj v povezavi z gibanjem. Gibalna aktivnost bo tako otrokom pomagala pri redu in disciplini v njihovem življenju, ker bo vedel, da mora najprej narediti vse za šolo, šele nato se lahko udeleži izbranega športa. Skozi šport bo tudi navezoval stike, kar mu bo pomagalo pri pridobivanju prijateljev. Naučil se bo sodelovanja in pomoči drugim. Zelo je torej pomembno, da otroka že od zgodnjega otroštva navajamo na športne aktivnosti in gibanje.

1.2.2 Vključevanje otrok v gibalno športne aktivnosti

Če pomislimo na športno aktivnost otrok, imamo v mislih največkrat motorični razvoj, s katerim želimo vplivati na otroka že od njegovega rojstva dalje. Takoj ko se otrok rodi, se otrok začne razvijati po določenih vzorcih. Če je otrokovo okolje, v katerem odrašča, športno in gibalno naravnano, je otroku v življenju dosti lažje, da si ustvari pozitivne vzorce, tako da se bo dobro razvil in živel (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Šport mladih pa je športna dejavnost predvsem v šoli ali vrtcu pri športni vzgoji ali pa je vadba pri športno interesnih dejavnostih ter igra, ki se dogaja v večini na domačih ulicah. Sem prištevamo tudi izlete s starši, tekme pri športnih dejavnostih in treninge v klubih. Vse to in še veliko več dejavnosti pa imajo različne namene in cilje. To so dejavnosti, kjer morajo biti okoliščine, načini in oblike dela prilagojene njim, njihovim potrebam in značilnostim (Škof in Bačanec, 2007). Kot dejavnik za vključevanje otrok v gibalno športne aktivnosti je vsekakor izobrazba staršev. Le-ta vpliva na to, kaj menijo starši o športni aktivnosti in prav tako tudi družinski materialni položaj. Izobrazba v veliko primerih nakazuje tudi, koliko denarja imajo starši. Torej tisti, ki imajo boljše pogoje, si lahko privoščijo boljše vadbene pogoje in dodatno športno opremo. K dejavniku prištevamo tudi okolje. Drugačna okolja staršev omogočajo drugačne možnosti za ukvarjanje z gibalno športnimi aktivnostmi. Okolje lahko spreminjajo starši in družina, posledično pa lahko tako izboljšajo ali poslabšajo otrokovo športno aktivnost (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Na gibalno športno aktivnost vpliva tudi izbira opreme, vadbenih prostorov in programov, kar je ključnega pomena pri dolgoročnem ukvarjanju s športom. Prav tako je zelo pomemben čas, ki ga otroci preživijo zunaj, omejitve se začnejo pojavljati ob sezonskih spremenljivkah. V nekaterih soseskah je čas otrok, ki ga preživijo zunaj, omejen, saj okolica ni dovolj varna in primerna. Take omejitve pa zelo vplivajo na pogostost otrokove gibalne aktivnosti. Razlike so opazne tudi pri družinah, ki živijo na vasi ali pa v mestu. Tiste družine, ki živijo v mestu, imajo več ponudb glede

različnih športnih dejavnosti. Prav tako je razlika tudi v razmišljanju o športu med ljudmi, ki živijo v mestu in med tistimi, ki živijo na vasi. Podeželje v večini primerov nima veliko športnih površin, ki so dovolj urejene, medtem ko je v mestu ukvarjanja s športom veliko več. Pri vključevanju in športnem udejstvovanju imajo tako starši kot družina velik pomen. Starši lahko v tem obdobju otroku veliko dajo ali pa mu veliko vzamejo (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

V poteku raziskovanja smo ugotovili, da je izrednega pomena, da otroke vključujemo v športne dejavnosti že od zgodnjega otroštva. Vključevanje otrok v športne dejavnosti je zelo odvisno od nekaterih dejavnikov, kot je izobrazba staršev in s tem posledično ekonomsko stanje družin in pa seveda življenje na podeželju ali v mestu. Ključnega pomena je čas, ki ga otrok preživi zunaj.

1.2.3 Pomembnost gibalno športne aktivnosti za otroke

Gibalno športna aktivnost ima zelo velik pomen pri otrokovem celostnem razvoju. Šport tako vpliva na celoten in skladen bio-psiho-socialni razvoj ter je ravno zato izrednega pomena za človekov obstoj. Pri človeku ravno s svojim vplivom oblikuje celotno osebnost, torej psihični, biološki in socialni del. Športna vadba torej ni le proces za gibanje, ampak se v njej tesno povezujejo tudi razumski, socialni, čustveni in vrednostni vidiki. Gibalna aktivnost vpliva na otrokov duševni in telesni razvoj, prav tako pa tudi zadovolji otrokovo naravno potrebo po gibanju, vpliva na sprostitev in dobro počutje po trdem delu in sedenju v šoli, na motiviranost pri rednem gibanju v odraslosti, nauči se tudi prevzemati odgovornost za zdrav način življenja, oblikuje si tudi lep in kulturnen odnos do okolja in narave, razvija funkcionalne in gibalne sposobnosti in še veliko več (Zurc, 2008). Završnik in Pišot (2005) pa menita, da gibalno športna aktivnost v otrokovem ritmu življenja prinaša določeno disciplino in red. Tako bo otrok, ki je že od majhnega hodil k določenim vadbam, imel manj težav z navezovanjem stikov z ostalimi otroki, prav tako bo navajen gibanja in mu v šoli ne bo problem točno prihajati na treninge, navajen bo tudi poslušnosti in igranja v timu. Poleg tega bo tudi znal upoštevati »fair« v igri, opravljati

obveznosti šole sproti, tako da bo lahko odšel na trening. Znal bo opazovati svoje telesne spremembe in sposobnosti, proslavljal bo uspehe in napredke ter znal prestat poraz.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2002) v mnogih svojih priporočilih opozarja na pomen gibanja za otrokov razvoj. Poleg zelo pomembnih vplivih gibalne aktivnosti, kot so vpliv na zdravo rast in razvoj dihalnega, srčno-žilnega ter mišično-skeletnega sistema in ohranjanje ravnotežja energije, da lahko vzdržujejo normalno telesno maso, ima prav tako vpliv na psihosocialni razvoj. Gibalna in športna aktivnost imata velik vpliv tudi na razmerje med mišicami in maščevjem. Ključnega pomena je pogostost vključevanja gibalne aktivnosti v otrokovo vsakodnevno življenje. Na kakovost gibalne aktivnosti pa prav tako vpliva oblika izvajanja gibalne aktivnosti, ki je lahko neorganizirana, organizirana ali strokovno vodena (Zurc, 2008). Gibalna aktivnost je primerna tudi za vzdrževanje telesne teže, tako da povečujemo energijsko porabo. Prav tako gibalna aktivnost preko dela skeletnih mišic povečuje presnovo in posledično tudi porabo kalorij (Škof, 2010).

V raziskovanju smo ugotovili, da ima gibalno-športna aktivnost zelo pomemben vpliv na otrokov celovit razvoj, obenem pa si otrok s tem razvija tudi sposobnosti in spretnosti. Gibalno športna aktivnost vpliva na posameznikovo aktivno življenje, kar mu zelo pomaga pri vzdrževanju zdravega telesa. Pomaga mu tudi pri vzdrževanju in izgubi telesne teže in povečevanju mišic v telesu.

1.2.4 Posledice pomanjkanja gibalno športne aktivnosti na otroka

Pomanjkanje gibalne aktivnosti lahko povzroča, da se na telesu kopiči maščoba in posledično nastane debelost. Pomanjkanje gibalno športne aktivnosti povzroča tudi, da mišični sistem, kadar ga primerjamo na dominantni in nedominantni strani, postane neenakomeren. Premajhno prisotnost ali popolno odsotnost gibalnih aktivnosti v otroštvu otrok v kasnejšem življenju ne

moremo celostno nadomestiti, saj s tem, ko otroci rastejo in postajajo vse bolj zreli, vpliv gibalnih stimulusov na psihosomatski sistem postaja vse manjši (Zurc, 2008). Neprimerna športno gibalna aktivnost družin se kaže predvsem v padcu otrokovih gibalnih sposobnostih med dopusti staršev in v času šolskih počitnic. Otrokom je vzgled staršev še posebej pomemben in koristen, več kot nasveti o pomembnosti športne aktivnosti. Otroci od staršev postopoma prevzemajo slabe navade (Videmšek in Pišot, 2007).

Dejstvo je, da otroci gledajo na svoje zdravje nekoliko drugače kot njihovi starši. Razlog je predvsem to, da so po večini zdravi. Ne glede na to pa danes vse več otrok in mladostnikov zboleva. Zelo je med njimi pogosta bolezen debelosti. Gibalno športna aktivnost sama po sebi ne povzroča debelosti, a vseeno obstaja znanstveno dokazana povezanost med sedečim življenjskim slogom in stopnjo prekomerne teže in debelosti. Neprestana debelost v otroštvu je lahko vzrok za nastanek in razvoj mnogih bolezni v odraslosti. Najpogostejše med njimi so: od inzulina neodvisna sladkorna bolezen (danes je je vse več pri otrocih), bolezni srca in ožilja, karcinom debelega črevesa in osteoarthritis (Završnik in Pišot, 2005).

Debelost pa ima povezavo tudi s psihološkimi in psihosocialnimi težavami, ki se lahko prenašajo tudi v odraslo obdobje (Edmunds, 2002; pov. po Završnik in Pišot, 2005). Vsekakor je redna gibalno športna aktivnost v povezavi s spremembo prehrane najbolj učinkovita pri zdravljenju debelosti (Bar-Or in Baranowski, 1994; pov. po Završnik in Pišot, 2005). Za prekomerno telesno težo in debelost je v veliki meri značilna prevelika vsebnost maščob v telesu. Debelost nastane v kombinaciji posameznikovega genotipa, vplivov okolja, vzorcev prehranjevanja in gibalne nedejavnosti. Debelost se vse bolj pojavlja tudi pri otrocih in je vse pomembnejši dejavnik tveganja, da se pojavi sladkorna bolezen tipa 2 ter bolezni srca in ožilja (Završnik in Pišot, 2005).

Na podlagi vsega zapisanega lahko sklepamo, da je ena izmed najbolj znanih posledic premajhne aktivnosti otrok in ljudi predvsem debelost in kopičenje maščob v telesu. Gibanje je pri otroku dejavnost, ki jo kasneje v življenju težko nadoknadimo, saj otroku pomaga pri razvoju. V skladu z

debelostjo se v življenju posameznika kasneje pojavlja še veliko težav, kot so npr. nesprejemljivost družbe, oteženo gibanje, zaspanost ...

1.3 Zdrava prehrana

Prehrana je zelo povezana z zdravjem ljudi. Način prehranjevanja lahko vpliva na posameznika negativno, torej s tveganjem in ogroža zdravje človeka ali pa deluje kot zaščita, ki krepi človekovo zdravje in izboljšuje kakovost njegovega življenja (Hlastan Ribič, 2009).

Zdrava prehrana omogoča optimalen psihofizični razvoj, dobre posameznikove sposobnosti, boljšo vitalnost in zorenje, povečuje delovno storilnost in odpornost človeka (Pokorn in Čajavec, 2006). Za zdravo rast in dozorevanje, hkrati pa tudi veselje in uspeh pri športu, otroci potrebujejo prehrano, ki je urejena in zdrava. Uravnotežena prehrana je pri otrocih še posebej pomembna, saj imajo slabšo učinkovitost presnove kot pa odrasli. Torej če bo otrok imel premajhen energetski vnos, bo nazadoval v rasti, prav tako bo kasneje prišel v puberteto, imel bo hormonske nepravilnosti in presnovne spremembe, kar pa lahko povzroči hude zdravstvene težave v poznejšem življenju (Podprite svojega otroka športnika, 2018).

Zdrava prehrana je sestavljena iz uravnotežene prehrane, varne prehrane in funkcionalne prehrane (varovalne). Človekove navade prehranjevanja, njegov tradicionalni ali alternativni način prehranjevanja, hkrati pa tudi možnost nabave in priprave zdrave prehrane so dodatni dejavniki, ki vplivajo na posameznikov zdrav način prehranjevanja. V prvem letu otrok ne potrebuje ob prehrani, ki je uravnotežena, še dodatnih vitaminov in železa. Pomembni del predstavljajo živila, polna železa. Enoletni otrok potrebuje za normalno funkcioniranje okoli 1000 kcal, tri leta star otrok pa okoli 1300 kcal. V tem obdobju si otrok določeno hrano želi, drugo pa zavrača, pomembno pri tem je, da otroku hrane ne vsiljujemo in mu damo čas, da sam zaužije hrano (Pokorn, 2005).

Ugotovili smo, da je prehrana zelo pomembna pri zdravju človeka. Zdrava prehrana omogoča, da se otrok dobro razvija in da je zmožen izvajati določena gibanja. Pri otrocih je zdrava in

uravnotežena prehrana še posebej pomembna, saj otroci nekoliko slabše hrano prebavljajo, kot to počnejo odrasli. Pri prehranjevanju je ključnega pomena, da otroku poskušamo prikazati različno hrano, ki naj jo otrok poskusi, hkrati pa ga ne silimo s hrano, ki je otrok ne želi jesti.

1.3.1 Zdrava prehrana v družini

Otrok je v prvih petih letih svojega življenja izpostavljen veliki količini neformalnih in formalnih izobraževanj o prehrani. Predvsem so starši tisti, ki otrokom nudijo mnogo informacij o načinu hranjenja in prehrani nasploh. Te informacije vsebujejo predvsem podatke o tem, od kod izvirajo živila, o posledicah uživanja določenih živil na posameznika, prav tako pa tudi otroke naučijo označevati hrano kot »dobro« in »slabo«. Starši otrokom nudijo tudi predstavitev nespremenljivk in spremenljivk postopkov priprave določene hrane in prav tako načine uživanja določenih živil. Za otroke, ki se še niso zmožni sami prehranjevati, torej dojenčki in mlajši otroci, predstavlja hranjenje socialni stik z osebo, ki temu otroku pomaga pri hranjenju. Zgodnje hranjenje je povezano s procesom, kjer oseba, ki hrani otroka, v veliki večini vpliva na hranjenje otroka. Starši imajo ravno zaradi tega nadzor nad tem, koliko, kdaj in kaj bo otrok jedel. Otroka na takšen način spodbujajo, da poje določeno hrano, lahko pa mu tudi določena živila omejijo (Kostanjevec, 2003).

Kuhanje vsekakor zahteva čas (načrtovanje, pripravlanje, kupovanje ter na koncu pospravljanje posode), zaradi česar veliko družin je zunaj ali pa si grede po že pripravljene jedi. K nam zelo hitro prihaja zdravstvena kriza, kjer je vedno več prekomerno težkih ljudi in bolnikov s srčnimi in sladkornimi boleznimi, k temu pa seveda v veliki meri prispeva tudi hitra hrana, ki nima veliko hranilnih snovi in ima zelo veliko maščob. Prehranjevanje v družini in to, kako se prehranjujejo otroci, je zato ena najpomembnejših nalog staršev. Ne glede na to, kako so pridni starši, pa vseeno nobena družina ne more vsak dan jesti popolnoma zdravo. Ravno zato je tukaj zelo pomembna zmernost, vsekakor pa en dan ali počitniški teden ne more popolnoma izbrisati koristi zdravega prehranjevanja dolgoročno. To, da starši kuhajo doma, pa ne izboljša le prehrane, pač pa tudi povezanost med družinskimi člani in omogoča krojenje družinskih tradicij. S tem

namenom, ko družina je skupaj za mizo, imajo tudi možnost pogovorov in preživljanja skupnega časa. Otroke zelo razveseli, kadar lahko pomaga pri pripravi jedi, ki jo kasneje družina skupaj poje (Gavin, 2007).

V procesu raziskovanja smo prišli do ugotovitve, da je pri spoznavanju hrane v otroških letih še posebej pomemben starš, ki otroku podaja pravilne in nepravilne vzorce prehranjevanja. Starši otrokom nudijo tudi postopke priprave hrane. Prav tako otroke spodbujajo k določeni hrani. Ključnega pomena je, da starši otrokom pripravljajo hrano, kolikor se da, doma, saj bodo le tako zagotovo vedeli, kaj otrok je. Danes je veliko primerov, kjer starši zaradi premalo časa otroke peljejo v restavracije s hitro prehrano, kar v manjših primerih ni problem, kadar pa se to dogaja vsak dan, pa zagotovo ni zdravo za otroka.

1.3.2 Vzgajanje otrok k zdravi prehrani

Cilj večine staršev je otrokom omogočiti hrano, ki vsebuje veliko hranilnih snovi, in jim privzgojiti, da imajo zdrav odnos do hrane in hranjenja vse življenje. Strokovnjaki za prehrano priporočajo staršem, da izbirajo hrano, ki bo na voljo otrokom, otroci pa potem odločajo, kaj bodo in če bodo to hrano jedli. Pametno je tudi paziti, da otroci niso preveč izbirčni, saj je tako večja možnost, da bodo vsak dan želeli jesti npr. tople sendviče. To seveda ni najbolj pametno, vendar pa je prav, da otroka ne silimo z drugo hrano, saj tako težavo samo poslabšamo. Boljše je, da otroku omogočajo večjo izbiro hrane in upajo, da ga bo ta faza minila, saj se v večini primerov to slej ko prej zgodi. Pri predstavljanju hrane otroku pa morajo starši paziti tudi na to, da otroci ne začnejo povezovati hrane z negativnimi čustvi, saj to otroci začnejo že zelo hitro. Če se starši na otroka neprestano jezijo, kadar želijo otroku predstaviti novo hrano, se bo otrok tega odnosa navadil. Ni pametno, da hrano starši uporabljajo kot pohvalo, nagrado ali kaznen, saj si na podlagi tega otroci lahko izoblikujejo nezdrave prehranjevalne vzorce, npr. če se hrano uporablja za izkazovanje ljubezni, se lahko pri otroku razvije odvisnost od hrane kot podpore ali tudi sreče. Pri vzgajanju otrok k zdravi prehrani pa moremo biti zelo pozorni tudi na to, da poleg otroka jemo tudi mi raznovrstno hrano, saj otroci zelo hitro prevzamejo prehranjevalne vzorce odraslih. Na podlagi

tega torej ne moremo od otroka zahtevati, da bo jedel raznovrstno, če mi tega ne počnemo sami (Gavin, Dowshen, in Izenberg, 2007). Kadar se otrok aktivno ukvarja s športom je vsekakor pomembno, da prehrana zadostuje njegovim hranilnim in energetskim potrebam. Pomembno je, da takšen otrok poje veliko živil, ki imajo v sebi maščobo in ogljikove hidrate. Živila, ki imajo v sebi veliko beljakovin, pa so pomembna pri obnovi telesa in mišic. Da pa lahko otrokov imunski sistem deluje normalno, pa potrebuje še zadosten vnos mikrohranil, to pa so minerali in vitamini (Bon, M. in drugi, 2018).

Prehranjevalne navade otrok pogosto ne vsebujejo zdrave prehrane. Nanje predvsem vplivajo tudi dejavniki iz okolja, kot so vera, socialna in ekonomska moč staršev, kultura in navade, spol in starost. Če se otrok ukvarja s športom, pa so njegove prehranjevalne navade še toliko bolj pomembne. Pomembna je privzgojitev zdravih prehranjevalnih navad, kar lahko pomaga pri izbiri obrokov, ki otroka vodijo k zdravju in dobremu počutju ter k boljšim športnim dosežkom. Nezdrav način prehranjevanja velikokrat ogroža tudi otrok zaradi zahtev posameznega športa, kjer je teža pomemben del uspešnosti, včasih je tudi v ospredju želja po lepi postavi. Pri mladih športnicah je zaradi tega tudi velikokrat možen razvoj patologij, povezanih s prehranjevanjem (anoreksija, bulimija) (Dervišević in Vidmar, 2011).

Na podlagi raziskanega smo prišli do ugotovitve, da je cilj večine staršev, da otroku omogočijo zdravo in uravnoteženo prehrano, obenem pa mu ponujajo zdrave prehranjevalne vzorce. Zelo je pametno paziti tudi na to, da otrok ni preveč izbirčen, kar mu lahko pomagamo tako, da ga v zgodnjih letih že navajamo na različno hrano in da mu nudimo tudi hrano, ki je mi ne želimo jesti. Hrane nikakor ne uporabljamo kot nagrado ali kazen, saj tako otrok začne jemati hrano kot nekaj, kar lahko je samo takrat, ko je »priden«. Na tak način otroku oblikujemo nepravilne prehranjevalne vzorce ali pa v hujših primerih tudi bolezni prehranjevanja. Pomembno je tudi, da če je otrok športnik, še toliko bolj gledamo na njegovo prehrano.

1.3.3 Predšolski otrok in njegova prehrana

To je obdobje, kjer se otrokove prehranjevalne navade začnejo oblikovati, na drugi strani pa otroci že vedo, česa ne jedo radi. V tem obdobju lahko s pravilnim pristopom vplivamo na privzganje zdravih prehranjevalnih navad. Zelo pomembno je, da otrokom pripravimo pestre jedilnike, s kombinacijo živil različnih barv, oblik in konzistenc, kar pri otrocih spodbudi zanimanje za hrano. Zelo pomembno je, da otroci na dan pojedjo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerja) in dva premostitvena obroka (dopoldanska in popoldanska malica). Med posameznimi obroki naj imajo najmanj 2 uri premora in zagotovljen čas posameznih obrokov (Gabrijelčič Blenkuš, Pograjc, Gregorič, Adamič in Širca-Čampa, 2005).

Otrok po prvem letu starosti ne potrebuje več dodatnih vitaminov in železa poleg uravnotežene prehrane. Vendar je prav, da otroku še vedno dajemo z železom bogato hrano, kot so fižol, kosmiči, ribe, perutnina ... Pri enem letu otroci potrebujejo okoli 1000 kcal (kalorij) na dan, pri treh letih pa okoli 1300 kcal. V teh letih je pri otrocih zelo pomembna rutina (Pokorn, 2005).

Če je predšolski otrok aktiven, pa mora njegova prehrana vsebovati še več hranil in pravilno razmerje med makrohranili: maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati. Prav tako je zelo pomembno, da vsebuje tudi vlaknine, minerale, vitamine in vodo (Pokorn in Čajavec, 2006). Kadar so otroci v vrtcu, naj njihovo hranjenje poteka kar se da umirjeno, pri obrokih naj se ne hiti. Otrokom moramo dati izbirno in možnost, da si postrežejo sami. Zelo moramo biti pozorni, da otroci med sabo ne tekmujejo in da otrok med seboj ne primerjamo. V ospredje postavimo tudi otroke in njihove družinske navade, npr. vegetarijanska prehrana, razne diete itd. (Kurikulum za vrtce, 1999).

Po mnenju Ameriške pediatrične akademije se je pri otrocih, mlajših od 4 leta, bolje izogibati hranjenju z naslednjim: vsaka zaobljena in trda hrana, npr. korenje, razen če je do konca

sesekljana, vsaka trda in gladka hrana, ki jo mora otrok žvečiti z gibom mletja, sem spadajo arašidi in surova zelenjava in vse vrste žvečilnih gumijev ter seveda pokovka (Gabriel in Riba, 2014).

Prišli smo do ugotovitev, da je predšolsko obdobje vsekakor obdobje, kjer se otrokove prehranjevalne navade začenjajo oblikovati, hkrati pa otrok že sam ve, kaj rad je in česa ne. Pomembno je, da otrokom ponudimo pestre jedilnike, tako da se otroci navajajo na različno hrano. Kadar so bolj aktivni, je pomembno, da njihova prehrana vsebuje več hranil in pravilno razmerje makrohranil. Izrednega pomena je to, da otroci pri prehranjevanju ne hitijo in da hrano dobro prežvečijo. Otrok naj ima dnevno tri glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerja) ter 2 stranska (dopoldanska in popoldanska malica).

1.3.4 Vpliv nezdrave prehrane na otroka

Po svetu in prav tako v Sloveniji znanstveniki opažajo, da je vedno več otrok s prekomerno telesno težo in debelostjo, kar je zelo zaskrbljujoče, saj to vodi k tveganju povečanja števila kroničnih bolezni v odrasli dobi. Eden izmed prvih razlogov za to je vsekakor okolje, ki reklamira in otroke spodbuja k uživanju hrane z večjo količino energijsko goste hrane, ki pa vsebuje veliko maščob, soli in sladkorja. Debelost je v današnjem svetu ena izmed najbolj pogostih kronično presnovnih bolezni in je na drugem mestu (za kajenjem) za vzrokom povečane oboletosti in umrljivosti. Slabe prehranjevalne navade otrok so problem po celem svetu. Te se bistveno razlikujejo od načel zdravega prehranjevanja, ki jih je priporočala Svetovna zdravstvena organizacija, te pa so: redno uživanje 3 do 5 obrokov skozi ves dan z osredotočenostjo na zajtrku; dovolj zelenjave in sadja, ki zagotavljajo dovolj velik vnos prehranskih vlaknin; omejevanje pogostosti in količine vnosa energijsko goste in hranilno slabe hrane. Velik problem pri nezdravi prehrani je predvsem trženje nezdrave hrane, ki vpliva na otrokov razvoj nezdravih prehranjevalnih navad in debelosti. Večina hrane, ki jo tržijo, je nezdrava in vsebuje preveliko maščob, sladkorja, soli, v njej pa primanjkuje vitaminov, mineralov in drugih hranil, ki so pomembne za zdravje otrok (Šinkovec in Gabrijelčič, 2010).

V procesu raziskovanja smo ugotovili, da je po svetu vse več otrok s prekomerno telesno težo in z debelostjo. Vsekakor je v ospredju reklamiranje kalorično goste hrane, ki otroke vabi k zauživanju le-te, ter posledično višanje otrokove telesne teže. Večina hrane, ki je dandanes tržena, vsebuje veliko sladkorja, soli in drugih aditivov, ki kritično vplivajo na otrokovo zdravje.

1.4 Dosedanje raziskave in ugotovitve

Boštjan in Šimunič (2006) sta ugotovila, da socialni status staršev v veliki meri vpliva na otrokovo gibalno/športno aktivnost in posledično na razvijanje otrokovih motoričnih sposobnosti. Posledično otroci, ki so iz manjših krajev ali na robu velikih aglomeracij, katerih starši so na lestvici izobrazbe in profesionalnega statusa na nižji stopnji, nimajo enakih možnosti z ukvarjanjem s športno gibalno aktivnostjo kot otroci z boljšim statusom.

Pišot in Zurc (2003) sta raziskovala otrokovo športno gibalno aktivnost in ugotovila sta, da so razlike med otroci največ na podlagi spola, starosti, krajevnega področja bivanja, širšega družbenega okolja in socialno-ekonomskega statusa družine. Pri raziskavi projekta Uživajmo v zdravju (2015) so ugotovili, da obstajajo razlike pri prehrani in športni aktivnosti med otroci, ki prihajajo iz drugačnih družinskih ozadij. Otroci iz bolj denarno preskrbljenih družin poznavao različna živila in prav tako so bolj športno aktivni kot otroci, katerih družina se srečuje s finančnimi problemi. Takšne družine ponavadi posegajo po cenejših oblikah prehrane, kar v večini primerih pomeni manj kakovostni prehrani. Ugotovili so tudi, da bi otroci in njihovi starši sledili zdravemu življenjskemu slogu, če bi jim ta bil enkrat letno predstavljen.

Bratina idr. (2011) svetujejo, da naj bi se otroci vsak dan v tednu vključevali v zmerno do visoko intenzivno vadbo, ki pa naj bi trajala vsaj 60 minut. Pred samim začetkom vadbe je potrebno ogrevanje, po koncu vadbe pa je izrednega pomena umirjanje in sproščanje. Otroci lahko izvajajo vadbo za moč, kar bo aerobno vadbo še dodatno izboljšalo.

De Bourdeaudhuji in Van Oost sta v raziskavi (1998) odkrila, da na izbiro hrane pri otrocih v družini vplivajo očetje, predvsem pa so to otroci sami. Poleg tega je vpliv družinskih članov na izbiro hrane odvisen od izdelkov, ki so jim na voljo. Pomembno je tudi omeniti, da tam, kjer imajo večjo izbiro otroci in mladostniki, bo hrana vsekakor manj zdrava, kot pa če o tem odločajo starši. Zelo bistvenega pomena je, da je pri uvajanju in sprejemanju zdrave prehrane nujno vključena celotna družina. Leta 2007 sta De Bourdeaudhuji in Van Oost odkrila, da je vključevanje staršev ključnega pomena pri ukrepih za promocijo zdravja. Poleg tega je mogoče, da zdravstveno vedenje izhaja iz zelo majhnega nabora družinskih značilnosti in da je pri sprejemanju različnih zdravstvenih vedenj pri otrocih tesna povezava s spreminjanjem družinskih interakcij, ki pa je lahko močno, obenem pa tudi izredno težko.

Kostecka (2014) je v svoji raziskavi o prehranjevalnih navadah otrok ugotovila, da lahko prehrana z večjo energijsko vrednostjo in na drugi strani prehrana s premalo prehransko vrednostjo, vodi do zdravstvenih težav. V večini primerov je to prekomerno povečanje telesne teže pri otrocih, kjer potem krivimo starše in skrbnike, ki pa se ne zavedajo posledic na otrokovo zdravje, kadar uživajo visokokalorično hrano, ki je polna sladkorjev in maščob.

V raziskavi Parental Influence on Children's Eating Habits (2012) so ugotovili, da je uživanje ustreznih velikosti porcij zelo pomembno pri zdravi prehrani. V študiji so prikazali, da so otroci, ko so porcijo korenja podvojili in jo postregli kot prvo jed, zaužili 47 % več. Na podlagi tega so odkrili, da bi s tem, ko povečujemo porcijo zelenjave in zmanjšamo velikost porcij energijsko goste, a energijsko revne hrane, ljudi pripeljalo k vse bolj zdravi prehrani.

Gregorčič (2010) je v svoji raziskavi ugotovil, da starši velikokrat vedo, kaj ima njihov otrok najraje in jim to tudi večkrat omogočijo. S tem vedenjem pa so starši vsekakor slab vzgled, saj, kot je bilo prikazano v pogovoru raziskave, ne sledijo načelom zdravega prehranjevanja, zato pa toliko več

spodbujajo otroke k zdravemu prehranjevanju in izbiri zdrave hrane. Prav tako so tudi v raziskavi ugotovili, da otroci dokaj poznajo nasvete v zvezi z zdravim prehranjevanjem in koristijo le-te.

Savage, Orlet Fisher in Birch (2008) so v znanstvenem članku zapisali, da imajo v večini družin pri hranjenju otrok še vedno glavno vlogo ženske. Ker pa se je spremenil vzorec zaposlitev in družinska struktura, pa imajo ženske vedno manj časa, da se posvečajo tej dejavnosti. Posledica tega je, da manjši, kot je otrok, več možnosti je, da ga bo hranil nekdo drug. Dejansko 31 % predšolskih otrok hodi v varstvo zunaj doma, kar vključuje varstvo pri starih starših ali drugih sorodnikih. 41 % pa je vključenih v organizirano varstvo. Poleg tega vse več družin vedno manj svojega časa preživljajo ob prehrani. Le 55 % poročenih staršev in 47 % samohranilcev vsak dan zajtrkuje s svojimi predšolskimi otroki.

Zurc (b. d.) je v svoji raziskavi Gibalna aktivnost slovenskih otrok ugotovil, da je večina (46 %) otrok, ki jih je preučevala, gibalno aktivna vsak dan v svojem prostem času vsaj eno uro, 24,2 % otrok je aktivnih dva- do trikrat na teden in 18,9 % je aktivnih štiri- do petkrat na teden. Med tistimi otroci, ki so se označili za gibalno neaktivne (9 %), je avtorica odkrila, da ti otroci svoj prosti čas preživljajo največ z gledanjem televizije, igranjem računalniških iger in delom na računalnikih.

2 EMPIRIČNI DEL

2.1 Namen

Namen diplomske naloge je ugotoviti vpliv družinskega sloga na gibalno športno aktivnost in zdravo prehrano predšolskih otrok.

2.2 Razčlenitev, podrobna opredelitev

Razčlenitev in podrobna opredelitev ciljev diplomske naloge:

- vpliv staršev na redno in zdravo prehrano predšolskih otrok
- skrb staršev za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok,
- vključevanje otrok v gibalno športne aktivnosti,
- zavedanje pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti otrok,

2.2.1 Raziskovalna vprašanja

1. Ali starši poskrbijo za redno prehrano predšolskih otrok?

1.1 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za redno prehrano predšolskih otrok glede na spol otrok?

1.2 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za redno prehrano predšolskih otrok glede na starost otrok?

1.3 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za redno prehrano predšolskih otrok glede na kraj bivanja družine?

1.4 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za redno prehrano predšolskih otrok glede na ekonomsko stanje?

2. Ali starši poskrbijo za zdravo prehrano predšolskih otrok?

2.1 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za zdravo prehrano predšolskih otrok glede na spol otrok?

2.2 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za zdravo prehrano predšolskih otrok glede na starost otrok?

2.3 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za zdravo prehrano predšolskih otrok glede na kraj bivanja družine?

2.4 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za zdravo prehrano predšolskih otrok glede na ekonomsko stanje?

3. Ali starši poskrbijo za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok?

3.1 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok glede na spol otrok?

3.2 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok glede na starost otrok?

3.3 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok glede na kraj bivanja družine?

3.4 Ali obstajajo razlike pri skrbi staršev za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok glede na ekonomsko stanje?

4. Ali starši vključujejo svoje predšolske otroke v gibalno športne aktivnosti?

4.1 Ali obstajajo razlike glede pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športne aktivnosti glede na spol otrok?

4.2 Ali obstajajo razlike glede pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športne aktivnosti glede na starost otrok?

4.3 Ali obstajajo razlike glede pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športne aktivnosti glede na kraj bivanja družine?

4.4 Ali obstajajo razlike glede pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športne aktivnosti glede na ekonomski status?

5. Ali se starši zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti?

5.1 Ali obstaja razlika pri zavedanju staršev o pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti glede na spol otrok?

5.2 Ali obstaja razlika pri zavedanju staršev o pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne dejavnosti glede na starost otrok ?

5.3 Ali obstaja razlika pri zavedanju staršev o pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti glede na kraj bivanja družine?

5.4 Ali obstaja razlika pri zavedanju staršev o pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti glede na ekonomsko stanje?

2.2.2 Raziskovalne hipoteze

H1: Predpostavljamo, da manj kot polovica staršev predšolskih otrok poskrbi za redno prehrano predšolskih otrok.

H1.1: Predpostavljamo, da ni razlik pri skrbi staršev za redno prehrano predšolskih otrok glede na spol.

H1.2: Predpostavljamo, da starši, ki imajo otroke, stare od 1 do 3 let, bolj skrbijo za redno prehrano otrok.

H1.3: Predpostavljamo, da starši, katerih družina živi na podeželju, bolj skrbijo za redno prehrano predšolskih otrok.

H1.4: Predpostavljamo, da starši, ki so premožnejši, bolj skrbijo za redno prehrano predšolskih otrok.

H2: Predpostavljamo, da manj kot polovica staršev predšolskih otrok poskrbi za zdravo prehrano predšolskih otrok.

H1.1: Predpostavljamo, da ni razlik pri skrbi staršev za zdravo prehrano predšolskih otrok glede na spol.

H1.2: Predpostavljamo, da starši, ki imajo otroke, stare od 1 do 3 let, bolj skrbijo za zdravo prehrano otrok.

H1.3: Predpostavljamo, da starši, katerih družina živi na podeželju, bolj skrbijo za zdravo prehrano predšolskih otrok.

H1.4: Predpostavljamo, da starši, ki so premožnejši, bolj skrbijo za zdravo prehrano predšolskih otrok.

H3: Predpostavljamo, da manj kot polovica staršev poskrbi za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok.

H3.1: Predpostavljamo, da starši dečkov bolj poskrbijo za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok.

H3.2: Predpostavljamo, da starši, ki imajo otroke, stare od 4 do 6 let, bolj poskrbijo za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok.

H3.3: Predpostavljamo, da starši otrok, ki živijo v mestu, bolj skrbijo za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok.

H3.4: Predpostavljamo, da starši, ki so premožnejši, bolj poskrbijo za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok.

H4: Predpostavljamo, da starši vključujejo svoje otroke v gibalno športno aktivnost večkrat tedensko.

H4.1: Predpostavljamo, da ni razlike glede na spol otrok pri pogostosti vključevanja otrok v gibalno športno aktivnost.

H4.2: Predpostavljamo, da otroke, stare od 4 do 6 let, starši pogosteje vključujejo v gibalno športne aktivnosti.

H4.3: Predpostavljamo, da starši družin, ki živijo v mestu, pogosteje vključujejo predšolske otroke v gibalno športne aktivnosti.

H4.4: Predpostavljamo, da ni razlik glede pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na njihov ekonomski status.

H5: Predpostavljamo, da se starši zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti.

H5.1: Predpostavljamo, da se starši deklic bolj zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti.

H5.2: Predpostavljamo, da se starši, ki imajo otroke, stare od 1 do 3 let, bolj zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti.

H5.3: Predpostavljamo, da ni razlik pri zavedanju staršev o pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti glede na kraj bivanja družine.

H5.4: Predpostavljamo, da ni razlik pri zavedanju staršev o pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti glede na ekonomsko stanje.

2.2.3 Spremenljivke

2.2.3.1 Seznam oštevilčenih spremenljivk

1. Spol,
2. starost,
3. kraj bivanja,
4. ekonomsko stanje družine,
5. delež zaužitja obrokov na dan,

6. starševske ocene prehrane njihovih družin,
7. delež vključevanja predšolskih otrok v športno gibalno aktivnost,
8. pogostost vključevanja predšolskih otrok v športno gibalno aktivnost,
9. starševsko zavedanje pomembnosti zdrave prehrane in športno gibalnih aktivnosti.

2.2.3.2 Tabelarični pregled preizkušanja odvisnih zvez med spremenljivkami

Tabela 2.1: Pregled odvisnih zvez med spremenljivkami

Zaporedna številka raziskovalnega vprašanja	Neodvisne spremenljivke	Odvisne spremenljivke
1.1, 1.2, 1.3, 1.4	1, 2, 3, 4	5
2.1, 2.2, 2.3, 2.4	1, 2, 3, 4	6
3.1, 3.2, 3.3, 3.4	1, 2, 3, 4	7
4.1, 4.2, 4.3, 4.4	1, 2, 3, 4	8
5.1, 5.2, 5.3, 5.4	1, 2, 3, 4	9

2.3 Metodologija

2.3.1 Raziskovalne metode

V raziskovanju smo uporabljali deskriptivno in kavzalno–neeksperimentalno metodo raziskovanja.

2.3.2 Raziskovalni vzorec

Naš raziskovalni vzorec diplomske naloge je bil vzorec iz konkretne populacije, ki so ga predstavljali starši predšolskih otrok.

Tabela 2.2: Analiza vzorca predšolskih otrok anketiranih staršev

Spol otrok	F	F (%)
Ženski	69	57,4 %
Moški	49	42,6 %
Starost otrok		
0	1	0,9 %
1	5	4,4 %
2	22	18,6 %
3	25	21,2 %
4	34	29,2 %
5	19	15,9 %
6	12	9,7 %
Okolje, v katerem družina živi		
V mestu	21	18,6 %
Na podeželju	97	81,4 %
Ekonomski status družin		
Visok (privoščimo si lahko vse)	8	6,8 %
Srednji (privoščimo si lahko osnovne stvari in občasno tudi »luksuzne«)	105	89,0 %
Nizek (privoščimo si komaj stvari, ki so osnovne)	5	4,2 %
Skupaj	118	100,0 %

Iz tabele 2.2 lahko razberemo, da je v vzorcu 118 anketiranih staršev, 69 (57,4 %) staršev, ki imajo deklice, in 49 (42,6 %) staršev, ki imajo dečke. Od tega je najmanj otrok, starih manj kot eno leto

(0,9 %), 4,4 % otrok je starih 1 leto, 18,6 % je starih 2 leti, 21,2 % otrok je starih 3 leta, največ otrok je starih 4 leta (29,2 %), 15,9 % otrok je starih 5 let in 9,7 % otrok je starih 6 let. Na podlagi okolja, v katerem družine živijo, smo ugotovili, da največ anketirancev živi na podeželju (81,4 %), najmanj pa v mestu (18,6 %). Preverjali smo tudi ekonomski status družin, kjer smo ugotovili, da največ družin pripada srednjem ekonomskemu statusu (89,0 %), najmanj pa nizkemu ekonomskemu statusu (4,2 %), kot visok ekonomski status pa se ocenjuje 6,8 % družin.

2.3.3 Postopki zbiranja podatkov

Podatke smo pridobili s pomočjo kvantitativne metode, in sicer s pomočjo anketnih vprašalnikov. Anketni vprašalnik smo sestavili sami, in sicer s pomočjo mentorja.

2.3.3.1 Organizacija zbiranja podatkov

Anketni vprašalnik smo objavili na spletno stran 1ka, kjer smo tudi pridobili vse potrebne odgovore. Pridobili smo 150 odgovorjenih anketnih vprašalnikov, vendar smo jih za namene pisanja diplomske naloge lahko uporabili le 118, saj so bili ostali neustrezni. Z anketiranjem smo pričeli v aprilu 2021 in končali junija 2021.

2.3.3.1 Vsebinsko-metodološke značilnosti

Vprašalnik vsebuje uvodni nagovor in 13 vprašanj zaprtega tipa, kar pomeni, da imajo vsa vprašanja že vnaprej podane odgovore. Vprašanja se navezujejo na življenjski slog družin – predvsem zdrava prehrana in gibalno športne aktivnosti predšolskih otrok. Znotraj le-teh smo se osredotočili na vključevanje in pogostost vključevanja predšolskih otrok v gibalno športne aktivnosti in zagotavljanje zdrave prehrane ter pogostost obrokov.

2.3.4 Postopki obdelave podatkov

Za podatke, pridobljene na podlagi anketnega vprašalnika, smo uporabili kvantitativno obdelavo. Podatke smo nato analizirali z deskriptivno in inferenčno statistiko z uporabo programa SPSS.

Iz pridobljenih podatkov smo izračunali frekvence (f) in odstotne frekvence (f %) ter jih prikazali s pomočjo tabel. Pri analizi vprašanj glede na spol otrok, starost otrok, okolje, v katerem družina živi, in ekonomski status družin smo uporabljali HI-kvadrat test.

2.4 Rezultati in interpretacija

V tem delu diplomske naloge bomo na podlagi odgovorov anketnih vprašalnikov, na katere so odgovarjali starši predšolskih otrok, predstavili rezultate.

Na podlagi pridobljenih podatkov smo tako oblikovali tabele in grafe ter jih na podlagi podatkov primerno interpretirali. V nadaljevanju bomo analizirali neodvisne in odvisne spremenljivke naše raziskave in na podlagi tega ovrednotili zastavljene hipoteze.

V tem poglavju bomo predstavili analize odvisnih spremenljivk glede na športno aktivnost družin, vključevanje otrok v gibalno športne aktivnosti, pogostost vključevanja otrok v gibalno športne aktivnosti, ali se družine prehranjujejo zdravo, količino obrokov družin, katere obroke družine izpuščajo, zavedanje pomembnosti zdrave prehrane in športne aktivnosti.

Tabela 2.3: Delež obrokov na dan, ki jih zaužijejo družine predšolskih otrok

Koliko obrokov na dan zaužije vaša družina?	F	F (%)
Dva	4	3,4 %
Tri	29	24,6 %
Štiri	49	41,5 %
Pet ali več	35	29,7 %
Nobenega	1	0,8 %
Skupaj	118	100,0 %

Iz tabele 2.3 lahko razberemo, da največ staršev (41,5 %) poskrbi za štiri obroke na dan, da 3,4 % staršev poskrbi za dva obroka na dan, 24,6 % staršev poskrbi za tri obroke na dan, 29,7 % staršev poskrbi za pet ali več obrokov na dan in najmanj staršev (0,8 %) ne poskrbi za noben obrok.

Tabela 2.4: Delež obrokov na dan, ki jih zaužije družina glede na spol predšolskih otrok

		Spol		Skupaj	
		Ženski	Moški		
Koliko obrokov na dan zaužije vaša družina?	Dva	F	2	2	4
		F (%)	1,7 %	1,7 %	3,4 %
Tri	F	17	12	29	
	F (%)	14,4 %	10,2 %	24,6 %	
Štiri	F	23	26	49	
	F (%)	19,5 %	22,0 %	41,5 %	
Pet ali več	F	24	11	35	
	F (%)	20,3 %	9,3 %	29,7 %	
Nobenega	F	0	1	1	
	F (%)	0,0 %	0,8 %	0,8 %	
Skupaj	F	66	52	118	
	F (%)	55,9 %	44,1 %	100,0 %	

$$\chi^2 = 5,288$$

$$g = 4$$

$$p = 0,259$$

Iz tabele je razvidno, da največ staršev in njihovih otrok (41,5 %) zaužije štiri obroke na dan, med katerimi je večji delež dečkov (22,0 %) v primerjavi z deklicami (19,5 %). Zanimivo pa je, da večji delež (20,3 %) deklic kot dečkov (9,3 %) prejme 5 obrokov. Zelo nas je presenetilo, da najmanjši delež (0,8 %) staršev dečka ne prejme nobenega obroka, kar pa vsekakor ne pomeni, da ta otrok sploh ne prejme obrokov, saj predvidevamo, da obiskuje vrtec in da prejme določeno število obrokov v vrtcu. Kljub posameznim razlikam na spol pa je analiza pokazala, da je rezultat statistično neznačilen, kar pomeni, da ne obstaja povezanost med spolom otrok in številom zaužitih obrokov na dan.

Tabela 2.5: Delež obrokov na dan, ki jih zaužije družina glede na starost predšolskih otrok

		Starost otrok (leta)		Skupaj	
		0-3	4-6		
Koliko obrokov na dan zaužije vaša družina?	Dva	F	3	1	4
		F (%)	2,5 %	0,8 %	3,4 %
	Tri	F	18	11	29
		F (%)	15,3 %	9,3 %	24,6 %
	Štiri	F	20	29	49
		F (%)	16,9 %	24,6 %	41,5 %
	Pet ali več	F	14	21	35
		F (%)	11,9 %	17,8 %	29,7 %
	Nobenega	F	0	1	1
		F (%)	0,0 %	0,8 %	0,8 %
	Skupaj	F	55	63	118
		F (%)	46,6 %	53,4 %	100,0 %

$$\chi^2 = 6,229$$

$$g = 4$$

$$p = 0,183$$

Iz tabele je razvidno, da največ (41,5 %) staršev in njihovih otrok ne glede na starost zaužije štiri obroke na dan. Najmanj otrok in njihovih staršev (2,5 %), starih od 0 do 3 let, zaužije dva obroka. Zanimivo je to, da več otrok, starih od 0 do 3 let, v nasprotju z otroki, starimi od 4 do 6 let, zaužije večino dva (2,5 %) ali tri (15,3 %) obroke na dan, medtem ko več otrok, starih od 4 do 6 let, v nasprotju z otroki, starimi od 0 do 3 let, zaužije štiri (24,6 %) in pet ali več (17,8 %) obrokov na dan, kar nakazuje, da otroci, ki so stari več, potrebujejo več hranilnih snovi in energije kot pa otroci, ki so stari manj. Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da ni povezave v številu dnevno zaužitih obrokov s starostjo otrok.

Tabela 2.6: Delež obrokov na dan, ki jih zaužije družina glede na kraj bivanja predšolskih otrok

			Kraj bivanja družin		Skupaj
			V mestu	Na podeželju	
Koliko obrokov na dan zaužije vaša družina?	Dva	F	1	3	4
		F (%)	0,8 %	2,5 %	3,4 %
	Tri	F	8	21	29
		F (%)	6,8 %	17,8 %	24,6 %
	Štiri	F	9	40	49
		F (%)	7,6 %	33,9 %	41,5 %
	Pet ali več	F	3	32	35
		F (%)	2,5 %	27,1 %	29,7 %
	Nobenega	F	1	0	1
		F (%)	0,8 %	0,0 %	0,8 %
	Skupaj	F	22	96	118
		F (%)	18,6 %	81,4 %	100,0 %

$$\chi^2 = 0,343$$

$$g = 4$$

$$p = 0,080$$

Iz tabele 2.6 je razvidno, da največ staršev in njihovih otrok (33,9 %), ki živijo na podeželju, zaužije štiri obroke na dan. Najmanj obrokov (dva) pa na podeželju zaužije 2,5 % staršev in njihovih otrok. V mestu zaužije največ staršev in njihovih otrok (7,6 %) štiri obroke na dan, najmanj (0,8 %) pa zaužijejo dva, prav tako enako število ne zaužije nobenega obroka na dan. Zanimivo je, da na podeželju v primerjavi z mestom starši in njihovi otroci zaužijejo bistveno več obrokov na dan, res pa je pomembno poudariti, da je v analiziranem vzorcu precej več družin živelo na podeželju (81,4 %). Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da med številom zaužitih obrokov in krajem bivanja ni povezave.

Tabela 2.7: Delež obrokov na dan, ki jih zaužije družina glede na njihov ekonomski status

		Ekonomski status družin			Skupaj	
		Visok	Srednji	Nizek		
Koliko obrokov na dan zaužije vaša družina?	Dva	F	0	4	0	4
		F (%)	0,0 %	3,4 %	0,0 %	3,4 %
	Tri	F	1	24	4	29
		F (%)	0,8 %	20,3 %	3,4 %	24,6 %
	Štiri	F	3	45	1	49
		F (%)	2,5 %	38,1 %	0,8 %	41,5 %
	Pet ali več	F	3	32	0	35
		F (%)	2,5 %	27,1 %	0,0 %	29,7 %
	Nobenega	F	1	0	0	1
		F (%)	0,8 %	0,0 %	0,0 %	0,8 %
Skupaj	F	8	105	5	118	
	F (%)	6,8 %	89,0 %	4,2 %	100,0 %	

$$\chi^2 = 23,402$$

$$g = 8$$

$$p = 0,003$$

Iz tabele 2.7 je razvidno, da največ otrok in njihovih staršev (38,1 %) iz srednjega ekonomskega statusa zaužije štiri obroke na dan. Najmanj otrok in njihovih staršev (3,4 %) v srednjem ekonomskem statusu zaužije samo dva obroka. V višjem ekonomskem statusu največ otrok in njihovih staršev (3,4 %) zaužije tri obroke na dan. Zanimivo pa je to, da najmanj obrokov zaužije oz. ne zaužije nobenega, družina, ki pripada nižjemu ekonomskemu statusu. Analiza je pokazala, da je rezultat statistično značilen, kar pomeni, da obstaja povezava med številom zaužitih obrokov in ekonomskim statusom družin. Na podlagi tega lahko predvidevamo, da starši in njihovi

otroci iz nižjega ekonomskega statusa težje poskrbijo za ustrezno število obrokov, in sicer zaradi finančnih težav.

Tabela 2.8: Delež starševskih ocen zdrave prehrane predšolskih otrok

	F	F (%)
Da	93	78,8 %
Ne	25	21,2 %
Skupaj	118	100,0 %

Iz tabele 2.8 je razvidno, da je 78,8 % staršev svojo prehrano ocenilo kot zdravo in da je 21,2 % staršev ocenilo svojo prehrano kot nezdravo.

Tabela 2.9: Delež starševskih ocen zdrave prehrane glede na spol predšolskih otrok

		Spol		Skupaj	
		Ženski	Moški		
Ali bi ocenili vašo prehrano kot zdravo?	Da	F	53	40	93
		F (%)	44,9 %	33,9 %	78,8 %
	Ne	F	13	12	25
		F (%)	11,0 %	10,2 %	21,2 %
Skupaj		F	66	52	118
		F (%)	55,9 %	44,1 %	100,0 %

$$\chi^2 = 0,199$$

$$g = 1$$

$$p = 0,656$$

Iz tabele 2.9 je razvidno, da največ staršev ocenjuje svojo prehrano kot zdravo, med katerimi je več staršev deklic (44,9 %) kot staršev dečkov (33,9 %). Med starši, ki ocenjujejo svojo prehrano kot nezdravo, pa je več njihovih otrok prav tako deklic (11,0 %), vendar se število razlikuje samo

za enega otroka. Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da med spolom otrok in zdravo prehrano družin ni povezave.

Tabela 2.10: Delež starševskih ocen zdrave prehrane glede na starost predšolskih otrok

		Starost otrok (leta)		Skupaj	
		0-3	4-6		
Ali bi ocenili vašo prehrano kot zdravo?	Da	F	39	54	93
		F (%)	33,1 %	45,8 %	78,8 %
	Ne	F	16	9	25
		F (%)	13,6 %	7,6 %	21,2 %
Skupaj		F	55	63	118
		F (%)	46,6 %	53,4 %	100,0 %

$$\chi^2 = 3,855$$

$$f = 1$$

$$p = 0,050$$

Iz tabele 2.10 lahko razberemo, da največ staršev (45,8 %), ki imajo otroke, stare od 4 do 6 let, ocenjuje svojo prehrano kot zdravo. Prav tako 7,6 % staršev iste starostne skupine (od 4 do 6 let) ocenjuje svojo prehrano kot nezdravo. 33,1 % staršev, ki imajo otroke, stare od 0 do 3 let, prav tako ocenjuje svojo prehrano kot zdravo, ostalih 13,6 % pa ocenjuje svojo prehrano kot nezdravo. Analiza je pokazala, da je rezultat statistično značilen, kar pomeni, da obstaja povezava med zdravo prehrano družin in starostjo otrok. Na podlagi podatkov lahko torej sklepamo, da starši otrok, starih od 4 do 6 let, bolj skrbijo za zdravo prehrano njihove družine kot starši otrok, starih od 0 do 3 let.

Tabela 2.11: Delež starševskih ocen zdrave prehrane glede na kraj bivanja družin

	Kraj bivanja družin		Skupaj
	V mestu	Na podeželju	
Ali bi ocenili vašo prehrano kot zdravo?	Da	F	93
		F (%)	78,8 %
	Ne	F	25
		F (%)	21,2 %
Skupaj		F	118
		F (%)	100,0 %

$$\chi^2 = 9,538$$

$$g = 1$$

$$p = 0,002$$

Iz tabele 2.11 lahko razberemo, da največ družin (68,6 %), ki živijo na podeželju, ocenjuje svojo prehrano kot zdravo. Pomembno je poudariti, da je naš vzorec anketirancev predvsem s podeželja in zato pride do tako bistvenih razlik pri deležih ocen. Delež družin, ki živijo v mestu in so ocenile svojo prehrano kot zdravo, je 10,2 %. Ostali delež anketirancev je označil svojo prehrano kot nezdravo – v mestu (8,5 %) in na podeželju (12,7 %). Analiza je pokazala, da je rezultat statistično značilen, kar pomeni, da obstaja povezava med zdravo prehrano družin in njihovim krajem bivanja. Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da se družine, ki živijo na podeželju, prehranjujejo bolj zdravo kot družine, ki živijo v mestu.

Tabela 2.12: Delež starševskih ocen zdrave prehrane glede na ekonomski status.

		Ekonomski status družin			Skupaj	
		Visok	Srednji	Nizek		
Ali bi ocenili vašo prehrano kot zdravo?	Da	F	7	83	3	93
		F (%)	5,9 %	70,3 %	2,5 %	78,8 %
	Ne	F	1	22	2	25
		F (%)	0,8 %	18,6 %	1,7 %	21,2 %
Skupaj		F	8	105	5	118
		F (%)	6,8 %	89,0 %	4,2 %	100,0 %

$$\chi^2 = 1,425$$

$$g = 2$$

$$p = 0,490$$

Iz tabele 2.12 lahko razberemo, da največ staršev (70,3 %), ki je ocenilo svojo prehrano kot zdravo, prihaja iz srednjega ekonomskega statusa. Prav tako je največ staršev (18,6 %), ki meni, da njihova prehrana ni zdrava, iz srednjega ekonomskega statusa. Zanimivo je, da 2,5 % staršev, ki pripadajo nižjemu ekonomskemu statusu, še vedno ocenjujejo svojo prehrano kot zdravo. Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da med zdravo prehrano in ekonomskim statusom družin ne obstaja povezave.

Tabela 2.13: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost

	F	F (%)
Da	73	61,9 %
Ne	45	38,1 %
Skupaj	118	100,0 %

Iz tabele 2.13 je razvidno, da 61,9 % staršev vključuje svoje otroke v gibalno športno aktivnost in 38,1 % staršev ne vključuje svojih otrok v nobeno gibalno športno aktivnost.

Tabela 2.14: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na spol otrok

		Spol		Skupaj	
		Ženski	Moški		
Ali vključujete svojega otroka v gibalno športne aktivnosti?	Da	F	39	34	73
		F (%)	33,1 %	28,8 %	61,9 %
	Ne	F	27	18	45
		F (%)	22,9 %	15,3 %	38,1 %
Skupaj		F	66	52	118
		F (%)	55,9 %	44,1 %	100,0 %

$$\chi^2 = 0,488$$

$$g = 1$$

$$p = 0,485$$

Iz tabele 2.14 lahko razberemo, da večina (61,9 %) staršev vključuje svoje otroke v gibalne športne aktivnosti, od tega je največ (33,1 %) staršev deklic in nekoliko manj (28,8 %) staršev dečkov. Zanimivo je, da pri starših, ki ne vključujejo svojih otrok v gibalno športne aktivnosti, še vedno prevladujejo deklice (22,9 %). Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da med vključevanjem v gibalno športno aktivnost in spolom otrok ni povezave.

Tabela 2.15: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na starost otrok

		Starost otrok (leta)		Skupaj	
		0–3	4–6		
Ali vključujete svojega otroka v gibalno športne aktivnosti?	Da	F	29	44	73
		F (%)	24,6 %	37,3 %	61,9 %
	Ne	F	26	19	45
		F (%)	22,0 %	16,1 %	38,1 %
Skupaj		F	55	63	118
		F (%)	46,6 %	53,4 %	100,0 %

$$\chi^2 = 3,645$$

$$g = 1$$

$$p = 0,056$$

Iz tabele 2.15 lahko razberemo, da največ (37,3 %) staršev, ki ima otroke, stare od 4 do 6 let, vključuje le-te v gibalno športne aktivnosti. Zanimivo je, da je delež vključevanja (24,6 %) in ne vključevanja (22 %) otrok v gibalne športne aktivnosti pri otrocih, starih od 0 do 3 let, skoraj enak, medtem ko je pri otrocih, starih od 4 do 6 let, bistvena razlika. Analiza je pokazala, da je rezultat statistično neznačilen, kar pomeni, da na podlagi naših podatkov ni povezave med vključevanjem otrok v gibalno športne aktivnosti in njihovo starostjo.

Tabela 2.16: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na kraj bivanja družin

		Kraj bivanja družin		Skupaj	
		V mestu	Na podeželju		
Ali vključujete svojega otroka v gibalno športne aktivnosti?	Da	F	11	62	73
		F (%)	9,3 %	52,5 %	61,9 %
	Ne	F	11	34	45
		F (%)	9,3 %	28,8 %	38,1 %
Skupaj		F	22	96	118
		F (%)	18,6 %	81,4 %	100,0 %

$$\chi^2 = 1,613$$

$$g = 1$$

$$p = 0,204$$

Iz tabele 2.16 lahko razberemo, da največ (52,5 %) staršev in njihovih otrok, ki vključuje svoje otroke v gibalno športne aktivnosti, živi na podeželju. Samo 9,3 % staršev in njihovih otrok, ki vključuje svoje otroke v gibalno športne aktivnosti, živi v mestu. 38,1 % staršev ne vključuje svojih otrok v gibalno športne aktivnosti, od katerih je 28,8 % staršev in otrok s podeželja. Zanimivo je to, da je v mestu delež vključevanja in ne vključevanja enak. Analiza je pokazala, da je rezultat statistično neznačilen, kar pomeni, da med krajem bivanja in vključevanjem otrok v gibalne športne aktivnosti ni povezave.

Tabela 2.17: Delež vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na ekonomski status družin

		Ekonomski status družin			Skupaj	
		Visok	Srednji	Nizek		
Ali vključujete svojega otroka v gibalno športne aktivnosti?	Da	F	6	65	2	73
		F (%)	5,1 %	55,1 %	1,7 %	61,9 %
	Ne	F	2	40	3	45
		F (%)	1,7 %	33,9 %	2,5 %	38,1 %
Skupaj		F	8	105	5	118
		F (%)	6,8 %	89,0 %	4,2 %	100,0 %

$$\chi^2 = 1,598$$

$$g = 2$$

$$p = 0,450$$

Iz tabele 2.17 lahko razberemo, da največ (55,1 %) staršev, ki prihaja iz srednjega ekonomskega statusa, vključuje svoje otroke v gibalno športne aktivnosti. Pričakovano je bilo tudi to, da bo delež staršev (5,1 %), ki vključujejo svoje otroke v gibalne dejavnosti in pripadajo višjemu ekonomskemu statusu, večji od deleža, ki ne vključujejo (1,7 %). Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da na podlagi naših podatkov med ekonomskim statusom družin in vključevanjem v gibalno športne aktivnosti ni povezave.

Tabela 2.18: Delež pogostosti vključevanja otrok v gibalno športno aktivnost

	F	F (%)
0-1x	48	40,7 %
2-3x	37	31,4 %
4-5x	19	16,1 %
6-7x	14	11,9 %
Skupaj	118	100,0 %

Iz tabele 2.18 je razvidno, da največ staršev (40,7 %) vključuje svoje otroke v gibalno športne aktivnosti od 0 do 1-krat na teden. Najmanj staršev (11,9 %) pa vključuje svoje otroke v gibalno športne aktivnosti od 6 do 7-krat na teden. Za vključevanje v gibalno športne aktivnosti od 2 do 3-krat na teden poskrbi (31,4 %) staršev in za vključevanje od 4 do 5-krat na teden poskrbi (16,1 %) vseh staršev.

Tabela 2.19: Delež pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na spol otrok

		Spol		Skupaj	
		Ženski	Moški		
Koliko krat na teden je otrok vključen v gibalno športno aktivnost?	0-1x	F	28	20	48
		F (%)	23,7 %	16,9 %	40,7 %
	2-3x	F	19	18	37
		F (%)	16,1 %	15,3 %	31,4 %
	4-5x	F	9	10	19
		F (%)	7,6 %	8,5 %	16,1 %
	6-7x	F	10	4	14
		F (%)	8,5 %	3,4 %	11,9 %
	Skupaj	F	66	52	118
		F (%)	55,9 %	44,1 %	100,0 %

$$\chi^2 = 2,357$$

$$g = 3$$

$$p = 0,502$$

Iz tabele 2.19 je razvidno, da največ (40,7 %) staršev svoje otroke vključuje od 0 do 1-krat na teden v gibalno športne aktivnosti, od tega je 23,7 % deklic in 16,9 % dečkov. Najmanj staršev (11,9 %) vključuje svoje otroke od 6 do 7-krat na teden v gibalne športne aktivnosti, od tega je 8,5 % deklic in 3,4 % dečkov. Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, saj ne obstaja povezanost med spolom otrok in njihovim vključevanjem v gibalno športne aktivnosti.

Tabela 2.20: Delež pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na starost otrok

		Starost otrok (leta)		Skupaj	
		0-3	4-6		
Koliko krat na teden je otrok vključen v gibalno športno aktivnost?	0-1x	F	26	22	48
		F (%)	22,0 %	18,6 %	40,7 %
	2-3x	F	14	23	37
		F (%)	11,9 %	19,5 %	31,4 %
	4-5x	F	7	12	19
		F (%)	5,9 %	10,2 %	16,1 %
	6-7x	F	8	6	14
		F (%)	6,8 %	5,1 %	11,9 %
	Skupaj	F	55	63	118
		F (%)	46,6 %	53,4 %	100,0 %

$$\chi^2 = 3,598$$

$$g = 3$$

$$p = 0,308$$

Iz tabele 2.20 lahko razberemo, da največ staršev (22 %), ki ima otroke, stare od 0 do 3 let, vključuje svoje otroke od 0 do 1-krat na teden. Pri starostni skupini od 4 do 6 let pa je največ staršev (19,5 %), ki vključujejo svoje otroke od 2 do 3-krat na teden v gibalno športne aktivnosti. Najmanj staršev vključuje svoje otroke od 6 do 7-krat na teden, pri čemer je 6,8 % otrok iz starostne skupine od 0 do 3 let in 5,1 % otrok iz starostne skupine od 4 do 6 let. Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da med starostjo otrok in njihovim vključevanjem v gibalno športne aktivnosti ni povezave.

Tabela 2.21: Delež pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na kraj bivanja družin

		Kraj bivanja družin		Skupaj	
		V mestu	Na podeželju		
Kolikokrat na teden je otrok vključen v gibalno športno aktivnost?	0-1x	F	14	34	48
		F (%)	11,9 %	28,8 %	40,7 %
	2-3x	F	7	30	37
		F (%)	5,9 %	25,4 %	31,4 %
	4-5x	F	1	18	19
		F (%)	0,8 %	15,3 %	16,1 %
	6-7x	F	0	14	14
		F (%)	0,0 %	11,9 %	11,9 %
Skupaj		F	22	96	118
		F (%)	18,6 %	81,4 %	100,0 %

$$\chi^2 = 8,957$$

$$g = 3$$

$$p = 0,030$$

Iz tabele 2.21 je razvidno, da največ (28,8 %) staršev, ki živi na podeželju, vključuje svoje otroke v gibalno športne aktivnosti od 0 do 1-krat na teden. Najmanj staršev (11,9 %), ki živi na podeželju, pa vključuje svoje otroke v gibalno športne aktivnosti od 6 do 7-krat na teden. Starši, ki živijo v mestu, svoje otroke največ (11,9 %) vključujejo v gibalno športne aktivnosti od 0 do 1-krat na teden, najmanj (0,8 %) pa od 4 do 5-krat na teden. Analiza je pokazala, da je rezultat statistično značilen, kar pomeni, da obstaja povezava med krajem bivanja družin in vključevanjem otrok v gibalno športne aktivnosti. Na podlagi pridobljenih podatkov lahko sklepamo, da družine, ki živijo na podeželju, več in obenem tudi večkrat na teden vključujejo svoje otroke v gibalno športne aktivnosti, kot pa družine, ki živijo v mestu.

Tabela 2.22: Delež pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na ekonomski status družin

		Ekonomski status družin			Skupaj
		Visok	Srednji	Nizek	
Kolikokrat na teden je otrok vključen v gibalno športno aktivnost?	0-1x F	1	44	3	48
	F (%)	0,8 %	37,3 %	2,5 %	40,7 %
	2-3x F	5	30	2	37
	F (%)	4,2 %	25,4 %	1,7 %	31,4 %
	4-5x F	1	18	0	19
	F (%)	0,8 %	15,3 %	0,0 %	16,1 %
	6-7x F	1	13	0	14
	F (%)	0,8 %	11,0 %	0,0 %	11,9 %
	Skupaj F	8	105	5	118
	F (%)	6,8 %	89,0 %	4,2 %	100,0 %

$$\chi^2 = 6,473$$

$$g = 6$$

$$p = 0,372$$

Iz tabele 2.22 lahko razberemo, da največ (40,7 %) staršev vključuje svoje otroke od 0 do 1-krat na teden v gibalno športne dejavnosti, od tega največ (37,7 %) družin pripada srednjemu ekonomskemu statusu, najmanj (0,8 %) družin pa visokemu ekonomskemu statusu. Najmanj (11,9 %) družin vključuje svoje otroke od 6 do 7-krat na teden v gibalno športne aktivnosti, od tega je najmanj (0,8 %) iz visokega ekonomskega statusa in največ (11 %) iz srednjega ekonomskega statusa. Zanimivo je to, da pri nizkem ekonomskem statusu noben (0 %) starš ne vključuje svojih otrok v gibalno športne aktivnosti 4 do 7-krat na teden. Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da med ekonomskim statusom družin in vključevanjem otrok v gibalno športno aktivnost na našem anketiranim vzorcu ne obstaja povezave.

Tabela 2.23: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti

	F	F (%)
Da	116	98,3 %
Ne	2	1,7 %
Skupaj	118	100,0 %

Iz tabele 2.23 je razvidno, da se večina staršev (98,3 %) zaveda pomembnosti zdrave prehrane in da se samo 1,7 % staršev ne zaveda pomembnosti zdrave prehrane.

Tabela 2.24: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti glede na spol otrok

	F	Spol		Skupaj
		Ženski	Moški	
Koliko je po vašem mnenju pomembna zdrava prehrana in športna aktivnost?	Zelo pomembna	63	47	110
	F (%)	53,4 %	39,8 %	93,2 %
	Ni tako pomembna	3	4	7
	F (%)	2,5 %	3,4 %	5,9 %
	Sploh ni pomembna	0	1	1
	F (%)	0,0 %	0,8 %	0,8 %
Skupaj	F	66	52	118
	F (%)	55,9 %	44,1 %	100,0 %

$$\chi^2 = 1,835$$

$$g = 2$$

$$p = 0,400$$

Iz tabele 2.24 je razvidno, da je največ (93,2 %) staršev, ki meni, da je zdrava prehrana pomembna, od tega je 53,4 % staršev, katerih otroci so deklice, in 39,8 % staršev, kateri otroci so dečki.

Zanimivo je to, da se je pri nepomembnosti zdrave prehrane razmerje spreobrnilo in je več staršev dečkov ocenilo zdravo prehrano kot ne tako pomembno kot pa deklic. Prav tako je starš (0,8 %), ki meni, da zdrava prehrana sploh ni pomembna, starš dečka. Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da ne obstaja povezava med pomembnostjo zdrave prehrane in spolom otrok.

Tabela 2.25: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti glede na starost otrok

	Starost otrok (leta)				
		0-3	4-6	Skupaj	
Koliko je po vašem mnenju pomembna zdrava prehrana in športna aktivnost?	Zelo pomembna	F	49	61	110
		F (%)	41,5 %	51,7 %	93,2 %
	Ni tako pomembna	F	6	1	7
		F (%)	5,1 %	0,8 %	5,9 %
	Sploh ni pomembna	F	0	1	1
		F (%)	0,0 %	0,8 %	0,8 %
Skupaj		F	55	63	118
		F (%)	46,6 %	53,4 %	100,0 %

$$\chi^2 = 5,363$$

$$g = 2$$

$$p = 0,068$$

Iz tabele 2.25 lahko razberemo, da od 93,2 % staršev, ki menijo, da je zdrava prehrana pomembna, največ (51,7 %) staršev, ki imajo otroke iz starostne skupine od 4 do 6 let, in najmanj (41,5 %) staršev, ki imajo otroke iz starostne skupine od 0 do 3 let. Zanimivo je to, da več (5,1 %) staršev, ki imajo otroke od 0 do 3 let, meni, da zdrava prehrana ni tako pomembna. Prav tako je zanimivo tudi to, da 0,8 % staršev, katerih otrok je iz starostne skupine od 4 do 6 let, meni, da

zdrava prehrana sploh ni pomembna. Analiza je pokazala, da rezultat ni statistično značilen, kar pomeni, da ne obstaja povezava med starostjo otrok in pomembnostjo zdrave prehrane.

Tabela 2.26: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti glede na kraj bivanja družin

		Kraj bivanja družin		Skupaj	
		V mestu	Na podeželju		
Koliko je po vašem mnenju pomembna zdrava prehrana in športna aktivnost?	Zelo pomembna	F	17	93	110
		F (%)	14,4 %	78,8 %	93,2 %
	Ni tako pomembna	F	4	3	7
		F (%)	3,4 %	2,5 %	5,9 %
	Sploh ni pomembna	F	1	0	1
		F (%)	0,8 %	0,0 %	0,8 %
Skupaj		F	22	96	118
		F (%)	18,6 %	81,4 %	100,0 %

$$\chi^2 = 11,941$$

$$g = 2$$

$$p = 0,003$$

Iz tabele 2.26 lahko razberemo, da med starši, ki menijo, da je zdrava prehrana pomembna, jih največ (78,8 %) prihaja s podeželja. Zanimivo je to, da edini starš (0,8%), ki meni, da zdrava prehrana sploh ni pomembna, prihaja iz mesta. Analiza je pokazala, da je rezultat statistično značilen, kar pomeni, da obstaja povezava med krajem bivanja družin in pomembnostjo zdrave prehrane. Na podlagi naših podatkov lahko sklepamo, da se starši, ki živijo na podeželju, bolj zavedajo pomembnosti zdrave prehrane kot pa starši, ki živijo v mestu.

Tabela 2.27: Delež starševskega zavedanja pomembnosti zdrave prehrane in gibalne športne aktivnosti glede na ekonomski status družin

		Ekonomski status družin			Skupaj
		Visok	Srednji	Nizek	
Koliko je po vašem mnenju pomembna zdrava prehrana in športna aktivnost?	Zelo pomembna F	7	99	4	110
	F (%)	5,9 %	83,9 %	3,4 %	93,2 %
zdrava prehrana in športna aktivnost?	Ni tako pomembna F	0	6	1	7
	F (%)	0,0 %	5,1 %	0,8 %	5,9 %
	Sploh ni pomembna F	1	0	0	1
	F (%)	0,8 %	0,0 %	0,0 %	0,8 %
Skupaj	F	8	105	5	118
	F (%)	6,8 %	89,0 %	4,2 %	100,0 %

$$\chi^2 = 16,036$$

$$g = 4$$

$$p = 0,003$$

Iz tabele 2.27 lahko razberemo, da se največ (83,9 %) staršev, ki pripadajo srednjemu ekonomskemu statusu, zaveda pomembnosti zdrave prehrane. 0,8 % staršev z nizkim ekonomskim statusom meni, da zdrava prehrana ni tako pomembna in enak delež staršev z visokim ekonomskim statusom meni, da zdrava prehrana sploh ni pomembna. Analiza je pokazala, da je rezultat statistično značilen, kar pomeni, da med ekonomskim statusom družin in zavedanjem pomembnosti zdrave prehrane obstaja povezanost. Na podlagi naših podatkov lahko sklepamo, da se starši, ki pripadajo srednjemu ekonomskemu statusu, bolj zavedajo pomembnosti zdrave prehrane kot pa starši iz nizkega in visokega ekonomskega statusa.

2.5 Sklep

V diplomski nalogi smo obravnavali pomen družinskega sloga na gibalno športno aktivnost in zdravo prehrano predšolskih otrok. S tem namenom smo v teoretičnem delu podrobneje predstavili tematiko življenjskega sloga nasploh in v družinah, opisali smo družinsko okolje in namen družin v otrokovem življenju, nadalje pa smo predstavili tudi vlogo otroka v družini. Podrobneje smo predstavili gibalno športno aktivnost – kaj to je in kako je le-ta povezana z družinskim okoljem. Pogledali smo tudi, kaj se zgodi, če se otroci premalo gibajo. Na koncu smo opisali še zdravo prehrano in njeno povezanost z družino ter kaj so vplivi nezdrave prehrane pri predšolskih otrocih. Opravili smo pregled dosedanjih raziskav, ki so se ukvarjale s podobnimi tematikami. Za potrebe empiričnega dela smo nato sestavili vprašalnik, kjer smo ga preko spletne strani 1ka.si objavili in na podlagi tega pridobili podatke o vplivu družinskega sloga na gibalno športno aktivnost in zdravo prehrano. Na podlagi pridobljenih podatkov smo nato izračunali p-vrednost, s katero smo nato izvedeli, ali je rezultat statistično značilen ali ni. Podatke smo razvrstili v tabele in jih interpretirali. Uporabljali smo metodo hi-kvadrata. V metodologiji diplomske naloge smo si zastavili 5 glavnih hipotez in pod vsako hipotezo še 4 hipoteze, ki so se navezovala na glavno hipotezo:

H1: Predpostavljamo, da manj kot polovica staršev predšolskih otrok poskrbi za redno prehrano predšolskih otrok. To hipotezo smo sprejeli, saj smo na podlagi podatkov ugotovili, da 29,7 % staršev poskrbi za pet ali več obrokov na dan, kar pomeni, da manj kot polovica staršev poskrbi za redno zdravo prehrano.

H1.1: Predpostavljamo, da ni razlik pri skrbi staršev za redno prehrano predšolskih otrok glede na spol. To hipotezo smo ovrgli, saj starši deklic bolj (20,3 %) skrbijo za redno prehrano kot pa starši dečkov (9,3 %).

H1.2: Predpostavljamo, da starši, ki imajo otroke, stare od 0 do 3 let, bolj skrbijo za redno prehrano otrok. To hipotezo smo ovrgli, saj je rezultat ravno obraten in starši, ki imajo otroke, stare od 4 do 6 let, bolj (17,8 %) skrbijo za redno prehrano kot pa starši, ki imajo otroke, stare od 1 do 3 let (11,9 %).

H1.3: Predpostavljamo, da starši, katerih družina živi na podeželju, bolj skrbijo za redno prehrano predšolskih otrok. To hipotezo smo sprejeli, saj 27,1 % staršev in njihovih otrok, ki živijo na podeželju, skrbi za redno prehrano in samo 2,5 % staršev in njihovih otrok, ki živijo v mestu.

H1.4: Predpostavljamo, da starši, ki so premožnejši, bolj skrbijo za redno prehrano predšolskih otrok. To hipotezo smo delno sprejeli, saj je rezultat pokazal, da starši iz srednjega ekonomskega statusa najbolj (27,1 %) skrbijo za redno prehrano otrok, samo 2,5 % staršev iz visokega ekonomskega statusa skrbi za redno prehrano in 0 % iz nizkega ekonomskega statusa, kar pomeni, da premožnejši ljudje bolje skrbijo za redno prehrano, vendar pa vseeno to niso starši iz visokega ekonomskega statusa.

H2: Predpostavljamo, da manj kot polovica staršev predšolskih otrok poskrbi za zdravo prehrano predšolskih otrok. To hipoteze smo ovrgli, saj so rezultati pokazali, da več kot polovica (78,8 %) staršev poskrbi za zdravo prehrano.

H2.1: Predpostavljamo, da ni razlik pri skrbi staršev za zdravo prehrano predšolskih otrok glede na spol. To hipotezo smo delno sprejeli, saj je anketiranih staršev deklic bilo nekoliko več kot dečkov, kar nam je prineslo razlike tudi v odgovorih. Razlika med dečki in deklicami je le 10 %, vendar še vedno deklice prevladujejo (44,9 %), zato smo se odločili, da hipotezo delno sprejmemo.

H2.2: Predpostavljamo, da starši, ki imajo otroke, stare od 0 do 3 let, bolj skrbijo za zdravo prehrano otrok. To hipotezo smo ovrgli, saj starši, ki imajo otroke, stare od 4 do 6 let, bolj (45,8 %) skrbijo za zdravo prehrano otrok kot pa starši, ki imajo otroke, stare od 0 do 3 let (33,1 %).

H2.3: Predpostavljamo, da starši, katerih družina živi na podeželju, bolj skrbijo za zdravo prehrano predšolskih otrok. To hipotezo smo sprejeli, saj 68,6 % družin, ki živi na podeželju, skrbi za zdravo prehrano in le 10,2 % družin, ki živi v mestu.

H2.4: Predpostavljamo, da starši, ki so premožnejši, bolj skrbijo za zdravo prehrano predšolskih otrok. To hipotezo smo delno sprejeli, saj 70,3 % družin iz srednjega ekonomskega statusa poskrbi za zdravo prehrano in 5,9 % iz visokega ekonomskega statusa, medtem ko le 2,5 % iz nizkega

ekonomskega statusa. Hipotezo smo delno sprejeli, ker med tem, ko je bilo več premožnejših, še vedno ni bilo največ družin iz visokega ekonomskega statusa.

H3: Predpostavljamo, da manj kot polovica staršev poskrbi za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok. To hipotezo smo ovrgli, ker 61,9 % staršev vključuje svoje otroke v gibalno športne aktivnosti, kar je več kot polovica.

H3.1: Predpostavljamo, da starši dečkov bolj poskrbijo za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok. To hipotezo smo ovrgli, saj starši deklic bolj (33,1 %) poskrbijo za gibalno športno aktivnost kot starši dečkov (28,8%).

H3.2: Predpostavljamo, da starši, ki imajo otroke, stare od 4 do 6 let, bolj poskrbijo za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok. To hipotezo smo sprejeli, saj so podatki prikazali, da 37,3 % staršev, ki imajo otroke, stare od 4 do 6 let, vključujejo svoje otroke v gibalno športne aktivnosti in 24,6 % staršev, ki imajo otroke, stare od 0 do 3 let.

H3.3: Predpostavljamo, da starši otrok, ki živijo v mestu, bolj skrbijo za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok. To hipotezo smo ovrgli, saj starši, ki živijo na podeželju, bolj (52,5 %) vključujejo svoje otroke v gibalno športne aktivnosti kot pa starši, ki živijo v mestu (9,3 %).

H3.4: Predpostavljamo, da starši, ki so premožnejši, bolj poskrbijo za gibalno športno aktivnost predšolskih otrok. To hipotezo smo delno sprejeli, saj 55,1 % družin iz srednjega ekonomskega statusa poskrbi za gibalno aktivnost otrok in 5,1 % iz visokega ekonomskega statusa, medtem ko je le 1,7 % staršev iz nizkega ekonomskega statusa. Čeprav je največ staršev, ki poskrbijo za gibalno športno aktivnost, res premožnejših, a to niso družine, ki prihajajo iz visokega ekonomskega statusa.

H4: Predpostavljamo, da starši vključujejo svoje otroke v gibalno športno aktivnost večkrat tedensko. To hipotezo smo sprejeli, saj je (40,7 %) staršev bilo tistih, ki otroke vključuje v gibalno

športne aktivnosti od 0 do 1-krat na teden, ostali so bili tisti, ki vključujejo svoje otroke v gibalno športne aktivnosti večkrat na teden, kar je skupaj 59,3 %.

H4.1: Predpostavljamo, da ni razlike glede na spol otrok pri pogostosti vključevanja otrok v gibalno športno aktivnost. To hipotezo smo delno sprejeli, saj je razlika ponovno bila zelo majhna, vendar pa še vedno opazna. Razlika je bila le za 5 %, saj je seštevek pogostosti pri deklicah 32,2 % in pri dečkih 27,2 %. Pri tem smo seštevali vse odstotke posameznega stolpca od 2 do 3-krat na teden naprej.

H4.2: Predpostavljamo, da otroke, stare od 4 do 6 let, starši pogosteje vključujejo v gibalno športne aktivnosti. To hipotezo smo sprejeli, saj samo 18,6 % staršev otroke, stare od 4 do 6 let, vključuje od 0 do 1-krat na teden v gibalno športne aktivnosti, ostali starši svoje otroke vključujejo večkrat na teden. V primerjavi z otroki, starimi od 0 do 3 let, pa največ (22 %) staršev svoje otroke vključuje od 0 do 1-krat na teden.

H4.3: Predpostavljamo, da starši družin, ki živijo v mestu, pogosteje vključujejo predšolske otroke v gibalno športne aktivnosti. To hipotezo smo ovrgli, saj družine, ki živijo v mestu, pogosteje vključujejo svoje otroke v gibalno športne aktivnosti (52,6 %) kot pa družine v mestu (6,7 %).

H4.4: Predpostavljamo, da ni razlik glede pogostosti vključevanja predšolskih otrok v gibalno športno aktivnost glede na njihov ekonomski status. To hipotezo smo ovrgli, saj smo ugotovili, da starši, ki pripadajo nizkemu (1,7 %) in visokemu (6 %) ekonomskemu statusu, manj ali pa sploh ne poskrbijo za gibalno športno aktivnost kot pa starši, ki pripadajo srednjemu (51,7 %) ekonomskemu statusu.

H5: Predpostavljamo, da se starši zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti. To hipotezo smo sprejeli, saj se 98,3 % staršev zaveda pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti.

H5.1: Predpostavljamo, da se starši deklic bolj zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti. To hipotezo smo sprejeli, saj je 53,4 % staršev, ki imajo deklice, označilo zdravo prehrano in gibalno športno aktivnost kot zelo pomembno in 39,8 % staršev dečkov. Prav

tako so bili tisti starši, ki so označili, da zdrava prehrana in športna aktivnost nista pomembna, predvsem starši dečkov.

H5.2: Predpostavljamo, da se starši, ki imajo otroke, stare od 1 do 3 let, bolj zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti. To hipotezo smo ovrgli, saj je bilo staršev, ki se zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in športne aktivnosti ter imajo otroke, stare od 4 do 6 let, več (51,7 %), kot pa staršev, ki imajo otroke, stare od 0 do 3 let (41,7 %), prav tako je 5,1 % staršev, ki ima otroke iz starostne skupine od 0 do 3 let, označilo zdravo prehrano in športno aktivnost kot ne tako pomembno.

H5.3: Predpostavljamo, da ni razlik pri zavedanju staršev o pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti glede na kraj bivanja družine. To hipotezo smo ovrgli, saj so rezultati pokazali, da večina (78,8 %) staršev, ki menijo, da je zdrava prehrana in športna aktivnost pomembna, prihaja iz podeželja in le 14,4 % iz mesta. Prav tako je delež staršev, ki menijo, da zdrava prehrana in športna aktivnost ni tako pomembna ali sploh ni pomembna, večji v mestu kot na podeželju.

H5.4: Predpostavljamo, da ni razlik pri zavedanju staršev o pomembnosti zdrave prehrane in gibalno športne aktivnosti glede na ekonomsko stanje. To hipotezo smo ovrgli, saj so rezultati pokazali, da je 83,9 % družin, ki prihajajo iz srednjega ekonomskega statusa in se zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in športne aktivnosti, ter samo 5,9 % in 3,4 %, ki prihajajo iz visokega in nizkega ekonomskega statusa. Vredno je omeniti, da je delež anketiranih v večini pripadal srednjemu ekonomskemu statusu, kar je prineslo tako bistvene razlike.

Na podlagi podatkov smo ugotovili, da družinski slog vsekakor ima pomen za zdravo prehrano in gibalno športno aktivnost v življenju predšolskih otrok, saj sta vključevanje v gibalno športne aktivnosti in skrb za zdravo prehrano v veliki meri odvisna od staršev otrok, ker otroci sami za te stvari ne znajo poskrbeti.

Pri raziskavi smo imeli dostop le do podatkov, pridobljenih na podlagi našega anketnega vprašalnika, kar nam je delno omejilo nekatera odkritja. Prav tako smo vprašalnik izvajali preko spletne strani, kar nam je dalo kar nekaj delno odgovorjenih vprašalnikov, ki jih v raziskavi nismo mogli uporabiti in zato je naš vzorec anketiranih bistveno manjši od naših pričakovanj. Zaradi tako

malega vzorca podatki niso reprezentativni, kar pa naših ugotovitev ne naredi ne relevantnih. V prihodnje bi bilo vsekakor možno raziskati to temo še globlje, kjer bi ugotavljali pomen družinskega sloga na zdravo prehrano in gibalno športno aktivnost na vzorcu več predšolskih otrok iz različnih krajev po Sloveniji.

LITERATURA

Bon, M., Pori, P., Škof, B., Rotovnik-Kozjek, N., Makuc, N., Hadžič, V., Rus, R., Zupet, P. in Ažman-Juvan, K. (2018). *Podprite svojega otroka športnika: za starše mladih športnikov*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Bratina, N., Hadžič, V., Batellino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D. idr. (2011). *Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let*. Zdravniški vestnik, 80, 885-896.

De Bourdeaudhuji I. in Van Oost P. (1998). *Family members' influence on decision making about food: differences in perception and relationship with healthy eating*. *Psychology & Health*. Volumen (13). Str. (785-803). Belgija: Univerza v Ghentu.

De Bourdeaudhuji I. in Van Oost P. (2007). *Family characteristics and health behaviours of adolescents and families*. Belgija: Univerza v Ghentu.

Dervišević, E. in Vidmar, J. (2009). *Vodič športne prehrane*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Doupoma Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Družinski zakonik. (2017). Uradni list RS, št. 15/17 (31.3.2017).

Gabriel J. in dr. Ronald Riba, P. (2015). *Gabrielova metoda hujšanja: Vitki in zdravi otroci*. OLBEJ d.o.o.

Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M. in Širca-Čampa, A. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Gavin, M. L., Dowshen S. A. in Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok - od rojstva do najstniških let*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gregorčič, M. (2010). *Odnos otrok in mladostnikov do prehrane*. (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno 24. 2. 2020 iz https://www.researchgate.net/publication/272419012_Odnos_otrok_in_mladostnikov_do_prehrane_Izsledki_fokusnih_skupin_Raziskovalno_porocilo

Hlastan Ribič, C. (2009). *Uvod v prehrano*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.

Kostanjevec, S. (2013). *Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok*. Pridobljeno 24. 2. 2020 iz http://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/e-publikacije/Prehransko_znanje_Kostanjevec.pdf

Kostecka, M. (2014). *Eating habits of preschool children and the risk of obesity, insulin resistance and metabolic syndrome in adults*. Poland: University of Life Sciences in Lublin. Pridobljeno 13. 4. 2021 iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4320719/>

Kurikulum za vrtce. (1999). Pridobljeno 24. 2. 2020 iz <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Programi/Kurikulum-za-vrtce.pdf>

Lamut, U. (2016). *Ocena potreb za izboljšanje stanja na področju zdravega življenjskega sloga, debelosti in zmanjševanja neenakosti*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Parental Influence On Children's Eating Habits. (2012). Pridobljeno 24. 2. 2020 iz <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/parental-influence-on-childrens-food-preferences-and-energy-intake>

Petrović, K. in Doupona, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pišot, R. in Šimuič, B. *Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otrok*. Koper: 2006.

Pišot, R. in Zurc, J. (2003). *Influence of out-of-school sports/motor activity on school success*. Kinesiologia Slovenica.

Počkar, M. in Tavčar Krajnc, M. (2011). *Sociologija: Učbenik za sociologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.

Pokorn, D. (2005). *Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani*. Ljubljana: Marbona.

Pokorn, D. in Čajavec, R. (2006). *Prehrana rekreativca in vrhunskega športnika*. Celje: Diagnostični center.

Savage J. , Orlet Fisher, J. in Birch, L. (2008). *Parental influence on eating behaviour*. (Znanstveni članek). Pridobljeno 24. 2. 2020 iz

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2531152/>

Šinkovec, N. in M. Gabrijelčič Blenkuš. *Omejevanje trženja nezdrave hrane otrokom – pregled stanja* (Znanstveni članek). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šwab, A. (2001). *Družina: od modernosti k postmodernosti*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Truden Dobrin, P., Jurak, G., Kotnik, P., Vogrin, B., Klemenčič, S., Stefanova Kralj, V., Benedik, E., Mišič, G., Pustivšek, S., Širca Čampa, A., Poklar Vatovec, T., Pibernik, T., Dravec, S., Daksobler, M. in Kožar, J. (2021). *Priročnik za izvajalce: Družinska obravnava za zdrav življenjski slog*. Nacionalni inštitut za javno zdravje: Ljubljana. Pridobljeno 4. 12. 2021 iz https://zdaj.net/wp-content/uploads/2021/03/Prirocnik_DRUZINSKA-OBRAVNAVA-ZA-ZDRAV-ZIVLJENJSKI-SLOG.pdf

Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub M. T.

Univerzitetni klinični center Ljubljana. (2007). *Življenjski slog*. Pridobljeno dne 24. 4. 2020 iz <http://www.cilizadelo.si/zivljenjski-slog.html>

Uživajmo v zdravju s prehrano in telesno dejavnostjo (Projekt). (2016). Pridobljeno 24. 2. 2020 iz <http://www.uzivajmovzdravju.si/>

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

Zurc, J. (b. d). *Gibalna aktivnost slovenskih otrok*. Jesenice: Revija Šport. Pridobljeno 15. 4. 2021 iz [https://www.researchgate.net/profile/Joca-](https://www.researchgate.net/profile/Joca-Zurc/publication/301221649_Physical_Activity_of_Slovene_Children/links/570d398908ae3199889bbb8c/Physical-Activity-of-Slovene-Children.pdf)

[Zurc/publication/301221649_Physical_Activity_of_Slovene_Children/links/570d398908ae3199889bbb8c/Physical-Activity-of-Slovene-Children.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joca-Zurc/publication/301221649_Physical_Activity_of_Slovene_Children/links/570d398908ae3199889bbb8c/Physical-Activity-of-Slovene-Children.pdf)

PRILOGE

PRILOGA A: Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani!

Sem Sara Žunko, študentka predšolske vzgoje na Pedagoški fakulteti v Mariboru. Pripravljam diplomsko nalogo z naslovom Vpliv družinskega sloga na zdravo prehrano in gibalno športno aktivnost predšolskih otrok. Vabim vas k sodelovanju in vas prosim, da izpolnite anketni vprašalnik.

Vaše sodelovanje v anketi je popolnoma prostovoljno in anonimno. Zbrani podatki bodo prikazani samo v obliki povzetka in uporabljeni za potrebe diplomske naloge.

1. Spol vašega otroka: *(Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)*

- a) Ženski b) Moški

3. Starost vašega predšolskega otroka: _____ let *(Prosim vpišite leta vašega otroka na črto.)*

4. Vaša družina živi: *(Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)*

- a) V mestu,
b) na podeželju.

5. Ocenite ekonomski status vaše družine: *(Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)*

- a) visok (privoščimo si lahko vse),
b) srednji (privoščimo si lahko osnovne stvari in občasno tudi »luksuzne«),
c) nizek (privoščimo si komaj stvari, ki so osnovne).

6. Ali menite, da je vaša družina športno aktivna? *(Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)*

- a) Da.
b) Ne.

7. Ali vključujete svojega otroka v gibalno športne aktivnosti?

- a) Da.
b) Ne.

Če DA, katere:

8. Kolikokrat na teden je otrok vključen v gibalno športno aktivnost? (Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)

- a) 0-1-krat,
- b) 2-3-krat,
- c) 4-5-krat,
- č) 6-7-krat.

9. Ali bi ocenili vašo prehrano kot zdravo? (Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)

- a) Da.
- b) Ne.

10. Koliko obrokov na dan zaužije vaša družina? (Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)

- a) Enega,
- b) dva,
- c) tri,
- č) štiri,
- d) pet ali več,
- f) nobenega.

11. Kateri obrok vaša družina največkrat izpusti? (Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)

- a) Zajtrk,
- b) dopoldansko malico,
- c) kosilo,
- č) popoldansko malico,
- d) večerjo,
- f) nobenega.

12. Ali se zavedate pomembnosti zdrave prehrane in športne aktivnosti? (Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)

- a) Da.
- b) Ne.

13. Koliko je po vašem mnenju pomembna zdrava prehrana in športna aktivnost? (Prosim obkrožite črko pred izbranim odgovorom.)

- a) Zelo pomembna,
- b) ni tako pomembna,
- c) sploh ni pomembna.

Za vaše odgovore ter vložen trud in čas se vam lepo zahvaljujem.

