

UNIVERZA V MARIBORU  
FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE

VPLIV PREHRANE NA PREHRANJENOST  
PREDŠOLSKIH OTROK

(Diplomsko delo)

Maribor, 2010

Tina Munda

UNIVERZA V MARIBORU  
FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE

Mentorica: Viš. predav. mag. Milica Lahe  
Somentorica: Viš. predav. dr. Jadranka Stričević

## IZVLEČEK

V diplomskem delu z naslovom Vpliv prehrane na prehranjenost predšolskih otrok je predstavljena zdrava prehrana in njen pomen, smernice za zdravo prehranjevanje otrok, hranilne vrednosti ter energijska in hranilna gostota. Diplomsko delo zajema tudi režim prehranjevanja, prehranjevanje otrok v vrtcu ter sodelovanje medicinske sestre in staršev z vrtcem. V empiričnem delu zajema ugotovitve raziskave, ki smo jih zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika za starše otrok v vrtcu Jadvige Golež in vrtcu Podgorci v mesecu maju 2010. Ugotavljali smo, ali se prehranjevalne navade in prehranjenost predšolskih otrok razlikujejo v mestu in na podeželju ter ali so starši otrok dovolj seznanjeni z načeli zdrave prehrane. Rezultati ankete so pokazali, da se industrializacija hitre prehrane bolj kaže pri mestnih otrocih in manj pri otrocih s podeželja. Pri izračunu ITM (indeks telesne mase) rezultati kažejo, da ima večina otrok tako v mestu kot na podeželju normalno telesno težo. Rezultati ankete pa tudi potrjujejo, da so starši dovolj seznanjeni z načeli zdrave prehrane, saj so bili vsi anketirani starši enotnega mnenja. Prehranjevalne navade mestnih in podeželskih otrok se bistveno ne razlikujejo.

**Ključne besede:** zdrava prehrana, prehranjenost, predšolski otrok, medicinska sestra

## **ABSTRACT**

In this thesis entitled »The influence of nutrition on the nutritional status of preschool children« a healthy nutrition and its significance are presented, as well as the guidelines for a healthy nutrition of children, nutritive values, and energetic and nutritive density. The thesis also includes the regimen of nutrition, nutrition of children and the cooperation of a nurse and the parents with the kindergarten. In the empirical part it includes the findings of a research that were gathered with the help of a questionnaire for parents of children of the kindergarten Jadviga Golež and kindergarten Podgorci in May 2010. We wanted to know whether the eating habits as well as the nutritional status of preschool children differ in the city and the countryside and whether parents have enough information about the principles of a healthy nutrition. The results have shown that the industrialization of fast food is more evident in urban children and less in children from rural areas. In calculating BMI (Body Mass Index) the results show that the majority of children from both urban and rural areas have a normal body weight. Survey results also confirm parents' sufficient acquaintance with the principles of healthy nutrition, because all parents were unanimous. Eating habits of urban and rural children do not differ significantly. Key words: healthy nutrition, nutritional status, preschool child, nurse

**KEY WORDS:** healthy nutrition, preschool children, nursery nurse

# KAZALO

<b>IZVLEČEK</b> .....	<b>I</b>
<b>ABSRACT</b> .....	<b>II</b>
<b>1 UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2 ZDRAVA PREHRANA</b> .....	<b>4</b>
2.1 PREHRANSKA PRIPOROČILA.....	4
2.2 SMERNICE ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE OTROK.....	5
2.2.1 SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO- IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH.....	6
2.2.2 ENERGIJSKE VREDNOSTI.....	7
2.2.3 PRIPOROČENE VREDNOSTI INDEKS TELESNE MASE (ITM).....	8
2.3 HRANILNE VREDNOSTI IN ENERGIJSKA HRANILNA GOSTOTA.....	9
2.3.1 MAKROHRANILA IN MIKROHRANILA.....	10
2.3.2 VODA.....	12
2.3.3 VITAMINI, ELEMENTI IN SOLI.....	13
2.4 REŽIM PREHRANJEVANJA.....	13
2.4.1 ŠTEVILO DNEVNIH OBROKOV IN ČASOVNA RAZPOREDITEV OBROKOV PREKO DNEVA.....	14
2.4.2 PRIPOROČILA ENERGIJSKIH VNOSOV PO POSAMEZNIH OBROKIH..	14
2.5 PREHRANJEVANJE OTROK V VRTCU.....	15
2.5.1 NAČRTOVANJE JEDILNIKOV.....	15
2.5.2 IZBIRA ŽIVIL IN POSTOPKI PRIPRAVE V VRTCU.....	16
2.5.3 POGOSTOST UŽIVANJA PRIPOROČENIH ŽIVIL.....	17
2.6 SODELOVANJE MEDICINSKE SESTRE Z VRTCEM.....	18
2.7 SODELOVANJE STARŠEV Z VRTCEM.....	19
<b>3 METOLOGIJA RAZISKAVE</b> .....	<b>21</b>
3.1 NAMEN.....	21
3.2 CILJI.....	21

3.3 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA .....	21
3.4 RAZISKOVALNI VZOREC .....	21
3.5 RAZISKOVALNO OKOLJE .....	22
3.6 ETIČNI VIDIKI.....	22
3.7 OBDELAVA PODATKOV.....	22
<b>4 REZULTATI RAZISKAVE.....</b>	<b>23</b>
<b>5 RAZPRAVA.....</b>	<b>43</b>
<b>6 SKLEP .....</b>	<b>46</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>48</b>
<b>ZAHVALA .....</b>	<b>52</b>
<b>PRILOGE.....</b>	<b>1</b>
ANKETNI VPRAŠALNIK.....	1
SOGLASJE .....	5

## 1 UVOD

Skrb za otrokovo zdravje se prične s kvalitetnim zdravim prehranjevanjem, ki je eden izmed dejavnikov zdravega načina življenja. Z njim otroku nudimo možnost za skladno rast in razvoj, dobro psihofizično počutje ter ustrezno odpornost, ki dolgoročno vpliva na zmanjšanje tveganja za pojavljanje bolezni v kasnejšem življenju (Vrtec Ciciban, 2008).

Danes živimo dlje, kot kadar koli v zgodovini. Otroci, ki se danes rodijo, lahko upajo, da bodo dočakali osemdeset, devetdeset ali celo več let (Gavin et al., 2007).

Na način prehrane otrok vpliva vrsta faktorjev: poznavanje smernic zdrave prehrane, tradicija prehranjevanja v družini in skrb za zdravje nasploh, ideološki (versko ali osebno prepričanje) in kulturološki faktorji (ukoreninjenost načina prehranjevanja v neki sredini, ki se prenaša iz roda v rod), socialno ekonomsko stanje v neki družbi (dostopnost oziroma cena posameznih živil), končno pa je tukaj še otrok, individuum, s sebi lastnim okusom in pravico do izbire. Naloga in dolžnost vrtca in vzgojiteljev je, da so pri tem v pomoč, saj mu s tem ponudijo čim bolj raznoliko in zdravo hrano in mu dajo tudi lepo popotnico za zdrav razvoj v nadaljnjem življenju (Copyright, 2008).

Otrok svoje prehranjevalne navade in pestrost pri izbiri hrane osvoji v zgodnji otroški dobi, kar prenaša naprej v kasnejše življenjsko obdobje (Vrtec Ciciban, 2008).

Pravilna prehrana ima zato poseben pomen za zdravstveno vzgojo otrok in pridobivanje pravih prehranskih navad že v najzgodnejši dobi. Neustrezna prehrana otrok se kaže v motnjah rasti in razvoja, slabi psihofizični kondiciji ter pogostejšemu obolenju (Pokorn, 1996).

Na prehranjenost, kot temelj za dobro zdravje vsakega otroka, vplivajo številni dejavniki, ki pa niso samo gastronomsko-kulinarične oz. tehnološke narave. Neustrezna prehrana je lahko posledica neustreznih prehranskih načrtov, neznanja, neustreznih receptov, slabe priprave prehrane, neustrezne razdelitve hrane itd. Prehranske navade imajo tudi velik

vpliv na sprejemljivost obrokov pri predšolskih in šolskih otrocih. Prve tovrstne navade otrok pridobi pri starših, zlasti pri materi (Pokorn, 1996).

Prehranjevalne napake pri predšolskem otroku so kot dejavnik, ki vpliva na porast debelosti v tem obdobju, enako pomembne. Majhni otroci uživajo predvsem preveč sladkorja (glavni vir zaužitega sladkorja so sladke pijače). Maščob zaužijejo dovolj, vendar preveč nasičenih, katerih glavni vir niso mleko in mlečni izdelki, temveč mesnine, namazi, sladice, ... Tudi rastlinskih maščob, zlasti sončničnega olja, je v prehrani preveč, predvsem na račun pečenega krompirčka ter različnih slanih in mastnih prigrizkov (čips, pokovka, ...). Premalo zaužijejo vlaknin, vitamina C, železa in cinka (Viva, 2005).

Medicinska sestra ima pomembno vlogo v okviru sodobnega pristopa v zdravstveni negi, torej v procesu, ko je pri vsaki življenjski dejavnosti vključeno tudi učenje za pridobivanje zdravih vzorcev obnašanja, na primer pri prehranjevanju, učenju in oblikovanju vzorcev zdrave prehrane, kot so razpored in sestava obrokov ter način uživanja hrane (Hoyer, 2005, str. 10).

Zdravstvena vzgoja je ena od najpomembnejših poslanstev medicinske sestre in je vedno pomemben element njenega dela. Medicinska sestra ima na vsakem delavnem mestu s svojim znanjem in ravnanjem možnost vplivati na zdravje ljudi (Janžekovič, 2007).

Naloga medicinske sestre je, da bo z zdravstveno vzgojo v vsakem staršu prebudila občutek odgovornosti za zdravje njihovih otrok, ki postaja njihova dolžnost in ne le pravica.

Mnogo vrtcev je vključenih v projekt zdrav vrtec, katerega cilj je med drugim tudi oblikovanje zdravih navad, kot so: prehrana, telesna aktivnost, higienske navade in medsebojni odnosi. Vrtci si prizadevajo razvijati zdrav slog življenja pri otrocih. To se kaže pri jedilnikih, ki so sestavljeni tako, da obroki vsebujejo veliko sadja in zelenjave, prav tako so omejili porabo sladkorja. Rojstne dneve praznujejo s sadjem in ne s sladkarijami. Izrednega pomena pa je sodelovanje vzgojiteljev z zdravstvenimi delavci, predvsem z medicinsko sestro. Sadove bo obrodilo še, če bo potekalo tudi sodelovanje s starši. Družina ima namreč temeljni pomen pri pridobivanju kulturnih navad



prehranjevanja. Otrok, ki izhaja iz družine z urejenimi navadami zdravega prehranjevanja, se bo lažje odločal v okviru pestre medijske in tržne ponudbe za zdravju prijazno hrano (ZD dr. Adolfa Drolca Maribor, 2008).

## **2 ZDRAVA PREHRANA**

Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju, s tem pa na zdravje v odrasli dobi. Neustrezno prehranjevanje lahko povzroči slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati vpliva na zmanjšano odpornost organizma in je dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju, kot so prekomerna teža, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja ter rak (Hlastan Ribič et al., 2009).

Z vidika varovanja zdravja je uravnotežena prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj so v tem obdobju energijske in hranilne potrebe še posebej velike. Temelj zdravega prehranjevanja je pestra, kakovostna in raznolika prehrana. O optimalni prehrani govorimo takrat, ko dnevna prehrana ustreza zahtevam rastočega organizma, in sicer tako količinsko kot tudi po sestavi in razmerju makro- in mikrohranil (Hlastan Ribič et al., 2008).

Dnevna nihanja v količini zaužite hrane so pri otrocih povsem normalen pojav. Tudi če otrok občasno malo je, ni nevarnosti za pomanjkljivo preskrbljenost s potrebnimi snovmi. Podobno velja, da enkratno prekomerno hranjenje ne bo povzročilo prekomerne telesne teže. Pomembno je, da je prehrana tedensko uravnotežena, kar pomeni, da otrok z zdravim načinom prehranjevanja zadovolji vse svoje energijske potrebe in potrebe po vseh hranilnih snoveh. Če otrok normalno raste in se razvija, pomeni, da se verjetno tudi zdravo prehranjuje. Zdrava prehrana otrok je sestavljena iz pestrega in raznolikega izbora živil. Priporočljivo je uživati živila z visoko hranilno gostoto (Hlastan Ribič et al., 2008).

### **2.1 PREHRANSKA PRIPOROČILA**

Priporočila za zdravo prehranjevanje so pripravili strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije in so vključena v program za preprečevanje kroničnih bolezni – CINDI.

Namenjena so ljudem od drugega leta starosti naprej, ki želijo ohraniti, krepiti ali izboljšati svoje zdravje. Priporočila zdravega prehranjevanja so:

- V jedi uživajte.
- Hrana naj bo pestra in pretežno rastlinskega izvora.
- Vsakdanja telesna aktivnost.
- Uživanje kruha, žit, testenin, riža in krompirja, najbolje pri vsakem obroku (polnozrnati izdelki).
- Uživanje veliko zelenjave in sadja (pri vsakem obroku).
- Uživanje čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze, ...). Omejena količina mesa in mesnih izdelkov. Izbiranje pustih vrst mesa. Enkrat ali dvakrat na teden brezmesni dan.
- Dnevno uživanje zmernih količin posnetega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
- Omejeno uživanje slaščic in sladkih pijač (sladkani sokovi, gazirane pijače).
- Čim manj soli in uživanja že pripravljenih slanih jedi.
- Priprava hrane na zdrav način (dušenje, kuhanje, pečenje) in higiensko neoporečno. Uporaba čim manj maščob, soli in sladkorja.
- Zmerno uživanje alkohola, ne vsak dan.
- Dojenje je najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti (Belović, 2002).

## **2.2 SMERNICE ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE OTROK**

Predšolsko obdobje ima poseben pomen pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad, saj je kvalitetno prehranjevanje otrok eden izmed ključnih dejavnikov zdravega načina življenja. Starost od 1 do 5 let je pri majhnih otrocih obdobje hitrega razvoja, tako telesnega kot duševnega, zato je potreba po visokih hranilnih vrednostih velika. V vrtcih se trudijo ponuditi otrokom pestro in raznoliko hrano, vznemirljive, okusne in hkrati estetsko zdrave obroke in prigrizke. Predšolsko obdobje je izvrstna priložnost za učenje in različne okuševalne navade naših malčkov. Vrstniki in bogata socialna sredina pa so dodatna

spodbuda za posamezne otroke, ki imajo z neješčnostjo in s poskušanjem raznolike hrane težave (Vrtec Radlje ob Dravi, 2008).

Energijsko in hranilno uravnotežena ter specifičnim potrebam otrok in mladostnikov v fazi rasti ter razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja. Državni zbor Republike Slovenije je 22. marca 2005 sprejel Resolucijo o nacionalnem programu prehranske politike (Uradni list RS, št. 39/2005). Temeljni cilj prehranske politike je izboljšati, varovati in ohranjati zdravje ter kakovost življenja prebivalcev Republike Slovenije, ki ga bomo dosegli z izboljšanjem prehranjevalnih navad prebivalstva in usmeritvijo v ponudbo zadostnih količin varne, kakovostne ter zdravju koristne hrane za vse prebivalce. Prav zaradi tega je prehrani otrok in mladine v Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike ter v akcijskih programih posvečena posebna pozornost. Skladno s cilji omenjene resolucije so strokovnjaki Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije s sodelavci na podlagi mednarodnih standardov in normativov oblikovali prehranska priporočila za zdravo prehrano otrok in mladostnikov, ki bodo služila kot pripomoček za načrtovanje ter pripravo zdravih in uravnoteženih obrokov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v Sloveniji (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 5).

### **2.2.1 SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH**

Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi vsake starostne skupine otrok, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnost, otrokom naj bo zagotovljena ustrezna količina raznovrstne hrane iz vseh skupin živil, v vsak obrok naj bosta vključena sveže sadje in zelenjava, pomembno je, da otroci v času varstva in med obroki zaužijejo dovolj zdravstveno ustrezne pitne vode in manj sladkanega čaja, otrokom naj bo omogočeno uživanje vseh priporočenih obrokov v času varstva (4–5 obrokov dnevno), za uživanje vsakega obroka morajo imeti otroci na razpolago dovolj časa, pri sestavi jedilnikov je potrebno upoštevati želje otrok ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 17).

## 2.2.2 ENERGIJSKE VREDNOSTI

Priporočeni dnevni energijski vnosi za posamezne starostne skupine otrok in mladostnikov so podlaga za postavitve priporočenih vrednosti za vnos hranil in količinskih normativov živil v obrokih hrane. Dnevne energijske potrebe so razen osnovnih fizioloških potreb odvisne tudi od telesne dejavnosti in drugih zunanjih dejavnikov. Poleg tega je treba v obdobju rasti upoštevati potrebe po energiji in hranilih za razvoj telesne mase (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 20).

Tabela 1: Priporočeni dnevni energijski vnosi v kJ (kcal)/dan pri osebah z normalno telesno težo in višino ter starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnostjo

Starost (leta)	Priporočeni dnevni energijski vnosi kJ (kcal)/dan	
	dečki/fantje	deklice/dekleta
<b>Otroci</b>		
1–3	5150 (1250)	4800 (1150)
4–6	6700 (1600)	6150 (1450)
7–9	8300 (2000)	7500 (1800)
10–12	10150 (2450)	9000 (2150)
13–14	11700 (2800)	10050 (2400)

Vir: Gabrijelčič Blenkuš et al. (2005, str. 20)

Če dolgoročno vnašamo s prehrano premalo ali preveč energije oziroma hranil, je lahko zdravje odraščajočih otrok in mladostnikov ogroženo. V tabeli so navedeni priporočeni dnevni energijski vnosi za otroke in mladostnike, ločeno za posamezne starostne skupine in spol. Upoštevana je normalna telesna teža in višina ter starosti prilagojena zmerna telesna dejavnost posameznih starostnih skupin (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 20).

### 2.2.3 PRIPOROČENE VREDNOSTI INDEKS TELESNE MASE (ITM)

Delovna skupina debelost v otroštvu in mladostniški dobi šteje za izrazito prenizko telesno težo vrednosti pod 3. percentilom, za prenizko težo vrednosti pod 10. percentilom, za normalno težo vrednosti med 10. in 90. percentilom, za prekomerno težo vrednosti nad 90. percentilom, debelost pa nastopi pri telesni teži nad 97. percentilom (Hlastan Ribič et al., 2009).

Tabela 2: Priporočene vrednosti ITM za deklice

Starost (leta)	P3	P10	P50	P90	P97
3	13,29	13,93	15,54	17,64	18,84
4	13,06	13,69	15,33	17,64	18,85
5	12,97	13,61	15,32	17,69	19,16
6	12,92	13,59	15,39	17,99	19,67
7	12,98	13,69	15,62	18,51	20,44
8	13,16	13,92	16,03	19,25	21,47
9	13,38	14,19	16,48	20,04	22,54
10	13,61	14,48	16,94	20,80	23,54
11	13,95	14,68	17,50	21,51	24,51
12	14,45	15,43	18,19	22,48	25,47
13	15,04	16,07	18,94	23,33	26,33
14	15,65	16,71	19,54	24,05	27,01

Vir: Hlastan Ribič et al. (2009)

Tabela 3: Priporočene vrednosti ITM za dečke

Starost (leta)	P3	P10	P50	P90	P97
3	13,55	14,18	15,62	17,62	18,82
4	13,36	13,94	15,45	17,54	18,83
5	13,24	13,83	15,40	17,61	19,02
6	13,18	13,79	15,45	17,86	19,44
7	13,23	13,88	15,66	18,34	20,15
8	13,37	14,07	16,01	19,01	21,11
9	13,56	14,31	16,42	19,78	22,21
10	13,80	14,60	16,89	20,60	23,35
11	14,11	14,97	17,41	21,43	24,45
12	14,50	15,41	17,99	22,25	25,44
13	14,97	15,92	18,62	23,01	26,26
14	15,50	16,48	19,26	23,72	26,97

Vir: Hlastan Ribič et al. (2009)

Kot oporna točka za presojanje ustreznosti telesne teže nam služi indeks telesne mase (ITM). Izračunamo ga tako, da telesno težo v kilogramih delimo s kvadratom telesne višine v metrih (Hlastan Ribič et al., 2009).

## 2.3 HRANILNE VREDNOSTI IN ENERGIJSKA HRANILNA GOSTOTA

Prehrana mora imeti uravnoteženo količino oziroma energijski delež hranil, ki so vir energije, nekatera pa tudi življenjskega pomena. Gre za razmerje med energijskimi deleži makrohranil oziroma za količine posameznih hranil, ki omogočajo otrokom ter mladostnikom normalno rast in razvoj ter polno storilnost (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 21).

### **2.3.1 MAKROHRANILA IN MIKROHRANILA**

Hranila strokovnjaki delijo v dve skupini: makrohranila in mikrohranila. Makrohranila so beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati in minerali. Te snovi potrebujemo dnevno v velikih količinah. V hrani predstavljajo večinski del in so vir energije, ki jo potrebujemo za rast, razvoj in dejavnosti. Makrominerali so kalcij, fosfor, natrij, klor, kalij in magnezij. Makrohranilo je tudi voda. Mikrohranila so vitamini in mikroelementi. Te snovi potrebuje telo v majhnih količinah. Mikrohranila delujejo kot katalizatorji (pospeševalci kemijskih reakcij) pri izkoriščanju makrohranil (Skribe Dimec et al., 2008).

#### **Beljakovine**

Beljakovine so poleg vode najpomembnejše snovi v našem telesu. Velik odstotek našega telesa, vključno z mišicami, organi, kožo, lasmi in encimi, je sestavljen predvsem iz beljakovin. Beljakovine so v vsaki celici in jih nujno potrebujemo za življenje. Sestavljene so iz aminokislin. Nekatere aminokislino izdeluje telo samo, devet drugih vrst, ki jim rečemo esencialne aminokislino, pa telo dobi iz hrane, ki jo zaužijemo (Steven et al., 2004, 2005).

Referenčne vrednosti za otroke in mladostnike priporočajo minimalen dnevni vnos med 0,9 in 1,0 g beljakovin na kilogram telesne teže glede na starost. Vnos beljakovin naj predstavlja od 10 do 15 % dnevnega energijskega vnosa glede na starostno skupino, toda ne več kot 20 % dnevnega energijskega vnosa (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 21).

#### **Maščobe**

Maščobe so v prehrani nujne le kot določena količina življenjsko pomembnih maščobnih kislin in pri izredno visokih potrebah po energiji – za povečanje energijske gostote obroka (Pokorn, 1996, str. 49).

Skupen vnos maščob naj znaša največ 30–40 % dnevnega energijskega vnosa za otroke od prvega do dopolnjenega četrtega leta starosti, največ 30–35 % dnevnega energijskega



vnosa v starosti od četrtega do petnajstega leta ter pri starejših starostnih skupinah do največ 30 % dnevnega energijskega vnosa, toda ne manj kot 20 % (Gabrijelčič Blenkuš, et al. 2005, str. 21).

So koncentriran vir energije, omogočajo vsrkavanje v maščobi topnih vitaminov (A, D, E, K) iz hrane, so sestavni del ovojnic naših celic, nudijo podporo in zaščito notranjim organom in pomagajo pri uravnavanju telesne temperature. Zaradi njihove visoke energetske gostote vselej obstaja nevarnost prevelikega vnosa energije v telo, s tem pa porasta telesne teže (Gozvoda, 2001).

#### **Poznamo dve skupini maščob:**

- **nasičene** (maslo, mast, svinjina, govedina, jajca in neposneto mleko)
- **nenasičene** (ribe, perutnina, rastlinska olja)

Razlikujeta se po kemični sestavi in po tem, kako vplivata na telo. Nasičene maščobe najdemo v živalskih in mlečnih izdelkih. Povečujejo količino holesterola v krvi. Večina rastlinskih maščob daje več bolj zdravih nenasičenih maščob (eZdravje, 2010).

V prehrani predšolskih otrok naj prevladujejo rastlinska olja (olivno, sončnično, olje iz koruznih kalčkov), večkrat naj bodo na jedilniku ribe (omega 3 maščobne kisline), izogibajmo se živilom, ki vsebujejo veliko nasičenih maščobnih kislin (masti) in holesterola, pripravi živil z dodajanjem velike količine maščob, ki jih segrevamo – pečenje, praženje, cvrenje (Požar, 1998).

#### **Ogljikovi hidrati**

Ogljikovi hidrati so glavno energijsko hranilo in naj predstavljajo večino energijskega vnosa. Skupaj naj ogljikovi hidrati predstavljajo več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa. 1 g ogljikovih hidratov sprosti 17 kJ (4 kcal) energije. Priporočljiva so ogljikohidratna živila, ki vsebujejo esencialne hranilne snovi in prehransko vlaknino ter počasi dvigujejo raven krvnega sladkorja. Kompleksni ogljikovi hidrati praviloma ugodno vplivajo na energijsko gostoto hrane (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 22).

Enostavni sladkorji naj ne prispevajo več kot 10 % dnevnega energijskega vnosa, kar tudi ugodno vpliva na upadanje pojavnosti zobne gnilobe (prav tam, str. 22).

Ločimo dve osnovni skupini živil, ki ločujejo ogljikove hidrate:

- **energijsko bogata živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate.** V to skupino spadajo sladkor in živila, ki vsebujejo škrob, ter izdelki iz pšenične moke. Ker so lahko prebavljiva, so živila iz te skupine tudi manj nasitna, zato jih običajno lahko pojemo več. Lahko jih zaužijemo več, kot bi bilo v resnici potrebno, in se zato zredimo.
- **energijsko revna in z vlakninami bogata živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate.** V to skupino spadajo izdelki iz polnozrnate moke, sadje in zelenjava (vrtnine). Sadje in vrtnine uživajmo po možnosti presne ter nepredelane, ker se v taki obliki ohranja veliko vitaminov in mineralnih snovi. Zaradi vlaknin so ta živila bolj nasitna. Vlaknine tudi spodbujajo gibanje črevesja in uravnavajo transport hrane po njem. Hranilne snovi se iz teh živil resorbirajo počasi in enakomerno, s tem pa omogočajo bolj enakomerno in podaljšano presnavljanje (Sceptuj, b. d.).

### 2.3.2 VODA

Voda je bistvena sestavina človeškega organizma. Pri odraslih predstavlja dve tretjini telesne mase, pri majhnih otrocih pa celo do tri četrtine. V vodi potekajo vsi presnovni procesi v telesu in že manjša izsušitev (1–2 %) pomembno vpliva na telesne in duševne zmožnosti otroka. Z uživanjem zadostnih količin tekočine preprečujemo (predvsem v našem okolju) blage izsušitve, ki pa lahko vplivajo na telesne in duševne zmožnosti otrok. Potrebe po vodi so odvisne od vnosa vode s tekočinami in hrano na eni strani ter od nezaznavne izgube (dihanje, znojenje) in izločanja vode s sečem in blatom na drugi strani. Priporočljiv vnos vode glede na priporočene energijske potrebe za lahko do zmerno fizično dejavnost pri otrocih je med 1 in 2 litroma dnevno, pri mladostnikih pa približno 2,5 litra dnevno. Potreba po tekočini narašča predvsem s povečano telesno dejavnostjo in s povečanim potenjem ter s povečano temperaturo v okolju (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 23).

### **2.3.3 VITAMINI, ELEMENTI IN SOLI**

Vitamini so za življenje nujno potrebne snovi, ki pa jih telo ni sposobno samo proizvesti oziroma jih ne proizvaja v zadostnih količinah, zato jih moramo vnašati s hrano. V maščobah topni vitamini so A, D, E, K, vodotopni pa so vitamini skupine B (tiamin ali B1, riboflavin ali B2, niacin ali B3, pantotenska kislina ali B5, piridoksin ali B6, folna kislina ali B9, cianokobalamin ali B12 in biotin) in vitamin C. Največ vitaminov vsebujejo predvsem sveže sadje in zelenjava ter neoluščena žita in njihovi izdelki (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 24).

Vsak vitamin ima svojo vlogo. Noben vitamin ne more nadomestiti drugega vitamina ali katerega koli hranila. Življenje torej ni mogoče brez osnovnih vitaminov ( eZdravje, 2010).

Zagotoviti je treba zmeren vnos kuhinjske soli (NaCl), saj je lahko dnevni vnos, ki je večji od 4 g za otroke in 6 g za mladostnike in odrasle, vzrok za zvišan krvni tlak v poznejšem življenju. Zato je pomembno, da otroke in mladostnike že v dobi odraščanja navajamo na zmerno uporabo soli v vsakdanji prehrani. V skladu z zakonodajo je pri pripravi hrane obvezna uporaba jodirane soli (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 24).

### **2.4 REŽIM PREHRANJEVANJA**

Obstajajo kulturne razlike v ritmu prehrane med populacijami in tudi znotraj populacije. Število dnevnih obrokov hrane, količina in vrsta zaužite hrane je odvisna od razpoložljive hrane, kuharskih spretnosti, dohodka, zaposlitve, telesne dejavnosti, spola, starosti, razpoloženja, vzgoje, kraja itd. Uživanje hrane je odvisno od bioloških in kulturnih dejavnikov. Različne raziskave kažejo izjemno različne prehranjevalne navade med populacijami ljudi, katere se neprestano spreminjajo (Pokorn, 2001).

## **2.4.1 ŠTEVILO DNEVNIH OBROKOV IN ČASOVNA RAZPOREDITEV OBROKOV PREKO DNEVA**

Naše telo nenehno porablja energijo. To pomeni, da bi morali neprestano jesti, da bi telesnim celicam zagotavljali stalen dotok energije. Na srečo je narava razvila mehanizem, ki nam zagotavljanje energije olajša. Imamo želodec, ki je nekakšna vrečka z zalogo hrane, iz katere se nekaj ur po obroku počasi sproščajo hranilne snovi. Problem seveda nastane, če je želodec prazen (Gabrijelčič Blenkuš, 2000, str. 8).

Dnevno naj otroci in mladostniki dobijo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerjo) ter dva premostitvena obroka (dopoldansko in popoldansko malico). Vzgojno-izobraževalne ustanove naj prilagodijo režim in organizacijo prehrane tako, da bodo zagotovljeni posamezno vsi obroki glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva. Združevanje obrokov se odsvetuje. Med posameznimi obroki naj se zagotovi najmanj 2 uri presledka. Zagotoviti je potrebno ustaljen čas uživanja obrokov (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 27).

Glede na organiziranost prehrane v vrtcih in šolah naj se za uživanje malice nameni najmanj 15 minut, medtem ko naj se za uživanje kosila nameni najmanj 30 minut časa. Čas telesne dejavnosti in čas obrokov morata biti načrtovana tako, da se telesna dejavnost (športna vzgoja) načeloma ne izvaja dve uri po glavnem obroku (kosilu), zagotovo pa ne vsaj eno uro po njem (prav tam, str. 27).

## **2.4.2 PRIPOROČILA ENERGIJSKIH VNOSOV PO POSAMEZNIH OBROKIH**

Priporočene celodnevne energijske vnose je treba porazdeliti po posameznih obrokih tako, da predstavlja:

- zajtrk: 18–22 % celodnevnega energijskega vnosa,
- dopoldanska malica: 10–15 % celodnevnega energijskega vnosa,
- kosilo: 35–40 % celodnevnega energijskega vnosa,

- popoldanska malica: 10–15 % celodnevnega energijskega vnosa,
- večerja: 15–20 % celodnevnega energijskega vnosa (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 28).

## **2.5 PREHRANJEVANJE OTROK V VRTCU**

Prehrana otrok v predšolskem obdobju mora zadostiti otrokovim fiziološkim in psihološkim potrebam, torej mora biti kalorično in hranilno uravnotežena ter zdravstveno neoporečna. Pomembno je, da se v tem obdobju oblikujejo ustrezne prehranske navade, da otroci osvojijo čim več prehranskega znanja ter ustvarijo pozitiven odnos do zdravega in kulturnega načina prehranjevanja, kar je pomembno za kasnejša življenjska obdobja. Z uravnoteženo prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k skladni rasti in razvoju ter dobri psihofizični kondiciji otrok. Zvišujemo splošno odpornost organizma in ustvarjamo zdravstveno preventivo pred nastankom deficitarnih bolezni ali nastankom civilizacijskih bolezni, imenovanih tudi bolezni izobilja ali moderne bolezni (Vrtec Medvode, 2007).

### **2.5.1 NAČRTOVANJE JEDILNIKOV**

Pri sestavi jedilnikov se upoštevajo vsa prehranska načela in hranilno-energetske potrebe predšolskega otroka. Tako skrbimo, da je prehrana čimbolj raznolika v skladu s prehransko piramido. Temelj takšne prehrane so polnovredna žita, sadje, zelenjava, mleko in mlečni izdelki, ribe, manj mastno meso in mesni izdelki ter jajca. Poleg rednih obrokov so otrokom ves dan na razpolago sveže sadje, voda in čaj (Vrtec Medvode, 2007).

#### **Jedilniki za vrtce**

##### **Otroški jedilnik sestavljajo naslednje skupine živil:**

- kruh, žita, riž, testenine (vsebujejo: železo, cink, vitamin B6 in folno kislino),
- sadje in sadni izdelki (vsebujejo: vitamin A, B6, C in folno kislino),

- zelenjava in zelenjavni izdelki (vsebujejo: vitamin A, B6, C in folno kislino),
- meso, ribe, perutnina, jajca, stročnice v zrnju (vsebujejo: železo, cink, vitamine B-kompleksa),
- mleko, jogurt, sir (vsebujejo kalcij, cink, vitamin A, B6).

Količina priporočene hrane (starostna skupina 3–6 let)

<b>Vrsta hrane</b>	<b>Velikost porcije</b>
<b>meso, ribe, perutnina</b>	28–30 gramov
<b>jajca</b>	1
<b>stročnice v zrnju</b>	3–5 jedilnih žlic
<b>testenine, riž, krompir</b>	3–5 jedilnih žlic
<b>kruh</b>	1 rezina
<b>zelenjava</b>	3–5 jedilnih žlic
<b>sadje</b>	3–5 jedilnih žlic ali $\frac{1}{3}$ sadeža
<b>mleko</b>	$\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ skodelice
<b>masti in olja</b>	v zmernih količinah
<b>sladkor in sladkarije</b>	v zmernih količinah

Vir: Nahtigal (2001)

V tem starostnem obdobju je otrok pripravljen sodelovati in poskusiti kaj novega. Ne prikrajšamo otroka in mu ponudimo raznovrstna živila, dajmo mu priložnost za učenje. Pogosto so izbirčni tisti otroci, ki so imeli premalo priložnosti za okušanje različnih jedi ali pa so jih s hrano starši silili (Nahtigal, 2001).

### **2.5.2 IZBIRA ŽIVIL IN POSTOPKI PRIPRAVE V VRTCU**

Načrtovanje prehrane temelji na sestavljanju zdrave prehrane, kar pomeni, da je uravnotežena, varna, varovalna in pestra. Pri tem je potrebno upoštevati vse otrokove posebnosti in potrebe. Pri sestavljanju jedilnikov smo pozorni na pestrost le-teh, na prehranjevalne in kulturne navade otrok, vitaminsko in mineralno bogato hrano z dovolj svežega sadja in zelenjave, zadostno količino napitkov ter seveda na kulturno in pravilno uživanje hrane ter postrežbo. Poudarek je tudi na varovalni prehrani, kar pomeni, da je

izbira živil iz posameznih skupin količinsko pravilna, največ je škrobnih živil, nato sadja in zelenjave, sledita mleko in mlečni izdelki ter meso in mesni izdelki. Kljub temu, da živila iz pete skupine niso nujno potrebna za življenje, jih uvrščamo na jedilnik, sicer v manjših količinah, saj naš jedilnik popestrijo in jedem izboljšajo okus (Vrtec Ciciban, 2008).

S pripravo hrane vplivamo na njene senzorične lastnosti, prebavljivost in izkoristljivost posameznih hranil. Hrano pripravljamo z uporabo različnih postopkov mehanskih in toplotnih obdelav. Za pripravo hrane je pomembno izbrati tak postopek, s katerim ne bomo po nepotrebnem izgubljali pomembnih hranljivih snovi v živilih, hkrati pa dosegli, kar se da primerne senzorične lastnosti hrane. Priporočljivi so zlasti postopki, pri katerih se maščobe ne dodajajo ali se dodajajo v zmernih količinah. Postopki toplotne obdelave se razlikujejo glede na medij prenosa toplote (npr. voda, maščoba, zrak), čas priprave in temperaturo, ki je značilna za posamezne postopke (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 32).

### **2.5.3 POGOSTOST UŽIVANJA PRIPOROČENIH ŽIVIL**

Uravnoteženo prehrano je mogoče doseči le s pravilnim sestavljanjem obrokov z različnimi živili, od katerih vnašamo v prehrano snovi, ki jih človek potrebuje. Organizem za dobro zdravje ne potrebuje živil, temveč le hranila, zato je uravnoteženo prehrano mogoče sestaviti na številne načine. Najbolj enostavno lahko sestavimo zdrav jedilnik tako, da vzamemo iz vsake skupine po eno ali več živil (Pokorn, 2005, str. 407).

Pri načrtovanju jedilnikov se priporoča pogostost uživanja živil iz posameznih skupin let (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 34).

Tabela 5: Priporočena pogostost uživanja živil iz posameznih skupin le-teh

Skupine živil	Pogostost uživanja
mleko in mlečni izdelki	vsak dan
meso, perutnina, stročnice, jajca ali oreščki in drugo lupinasto sadje	7-krat na teden, od tega meso do 5-krat na teden
ribe	1–2-krat na dan
kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	vsak dan
sadje	vsak dan (2-krat na dan)
zelenjava	vsak dan (2–3-krat na dan)
gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in soli	priporočamo redko uporabo – to je v velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci
pitna voda ali priporočene zamenjave	na voljo ves dan

Vir: Gabrijelčič Blenkuš et al. (2005, str. 34)

## 2.6 SODELOVANJE MEDICINSKE SESTRE Z VRTCEM

Kot vzgojitelji in promotorji zdravja so medicinske sestre odgovorne za izobraževanje družin o debelosti v otroštvu. Starši in otroci morajo biti poučeni o pravilni prehrani ter o potrebi po telesni dejavnosti, kot tudi o potencialno škodljivih učinkih sedeče dejavnosti, kot so pretirano gledanje televizije, igranje video igrice in uporabe računalnika. Kot del izobraževalnega procesa medicinske sestre nudijo pomoč družinam pri oblikovanju načrta za boj proti debelosti. Zdravniški pregledi zagotavljajo medicinski sestri priložnost za neposredno poučevanje o zdravi prehrani (Otroška debelost: Kriza jim je mogoče izogniti, 2010).

Potrebno je podkrepiti neovirano delo medicinskih sester v vrtcih pri spodbujanju staršev ter vzgojiteljev v smeri vzpostavljanja kakovostnega odnosa med hranjenjem in opozarjati na njegovo pomembnost. Prvi pogoj za izvajanje te aktivnosti je vsekakor zavedanje



medicinskih sester o pomembnosti takih odnosov in možnost za nemoteno izvajanje te aktivnosti tudi v vrtcih (Gaber, 2005, str. 151).

Medicinska sestra obišče vrtec z namenom, da bi otrokom na razumljiv način predstavila pomen osebne higiene in načela zdrave varovalne prehrane. To pa doseže tako, da jim v obliki igre, demonstracij in lutk predstavi zdrav način prehranjevanja in pomena aktivnosti v njihovi dobi. Nepogrešljivi so obiski v vrtcu, kjer se ob poučni pravljici, pogovoru in delavnicah otroci seznanijo o pomenu ustne higiene, zdrave prehrane in pijače.

Slika 1: Predstavitev poklica medicinske sestre



Vir: Vrtec Čebelica (2008)

## 2.7 SODELOVANJE STARŠEV Z VRTCEM

Vrtec kot institucija veliko prispeva k dopolnitvi družinske vzgoje. Da se oboje združi v celovito skrb za uspešen razvoj in napredek otrok, je nujno potrebno dobro sodelovanje med starši in vrtcem, še posebej pa med starši in strokovnimi delavkami v vrtcu. Kvalitetno sodelovanje med starši in strokovnimi delavkami oblikuje vzajemno partnerstvo pri vzgoji, ki obojim omogoča lažje zaznavanje otrokovih potreb, želja in njihovih občutenj (Rozman Golčar, 2010).

Prvotni cilj je dobro sodelovanje s starši in njihovo aktivno sodelovanje. Sodelovanje med vrtcem in starši je pomemben vidik kakovosti predšolske vzgoje, saj prav to veliko prispeva k ustreznemu dopolnjevanju družinske in institucionalne vzgoje (Vrtec Čebelica, 2008).

Medicinska sestra je v konstantnem stiku s predstavniki vrtca in strokovnimi delavci v vrtcu, s katerim sodeluje pri nabavi hrane in sestavi jedilnikov ter svetuje o možnostih prehrane otrok, ki jim je zaradi zdravstvenih težav zaužitje hrane omejeno (glej Capak, 2005).

Medicinska sestra je prav tako prisotna na roditeljskih sestankih, kjer starše osvešča in pouči o pravilni prehrani. Prikaže realno stanje in posreduje realne dejavnike, ki so dejanski pokazatelj, v kolikšni meri se otroci pravzaprav zdravo prehranjujejo in kakšne so zmožnosti za zdravo prehrano. Vloga medicinske sestre je ta, da se s starši pogovori, kakšna je njihova odgovornost glede pravilne izbire živil, načina pripravljanja obrokov, zastavljanja primerne časa za obed, pa tudi načina spoznavanja z določenim pripravljenim obrokom (Stipeć, 2009).

### **3 METOLOGIJA RAZISKAVE**

#### **3.1 NAMEN**

Namen diplomskega dela je predstaviti pomen zdrave prehrane otrok, vlogo medicinske sestre s posebnim sodelovanjem z vrtcem oz. z vzgojitelji ter z raziskavo ugotoviti prehranjevalne navade in prehranjenost predšolskih otrok v dveh različnih vrtcih (mesto – podeželje).

#### **3.2 CILJI**

- Opisati načela zdrave prehrane in zdravega prehranjevanja.
- Opisati vpliv nezdrave prehrane na zdravje otrok.
- Ugotoviti ITM (indeks telesne mase) otrok.
- Ugotoviti seznanjenost staršev z načeli zdrave prehrane.

#### **3.3 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA**

- Ali se prehranjevalne navade otrok razlikujejo v mestu in na podeželju?
- Ali so starši otrok dovolj seznanjeni z načeli zdrave prehrane?

#### **3.4 RAZISKOVALNI VZOREC**

Raziskava zajema 60 staršev otrok iz dveh različnih vrtcev.

### **3.5 RAZISKOVALNO OKOLJE**

Raziskava je potekala v vrtcu Jadvige Golež Maribor in v vrtcu Podgorci (Ormož). Pred pričetkom raziskave smo pridobili dovoljenje vodstva vrtca.

### **3.6 ETIČNI VIDIKI**

Anketiranci so bili seznanjeni z namenom raziskave in možnostjo odklonitve, sodelovali so prostovoljno, upoštevana je bila anonimnost in individualnost. Za izvedbo raziskave smo pridobili soglasje vodstva obeh vrtcev.

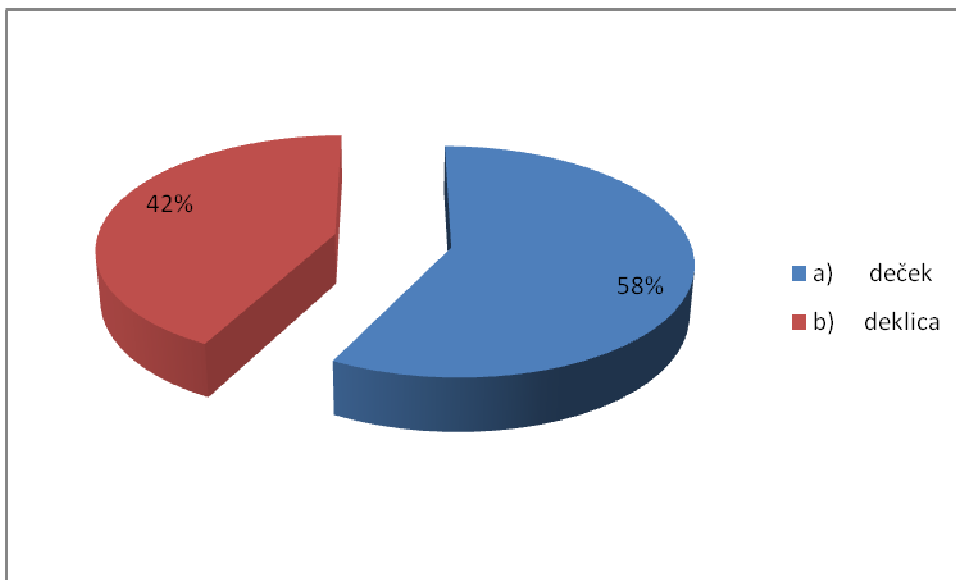
### **3.7 OBDELAVA PODATKOV**

Rezultate, pridobljene z anketnim vprašalnikom, smo statistično obdelali in jih prikazali v obliki grafov. Obdelani so bili v programskem okolju Microsoft Excel.

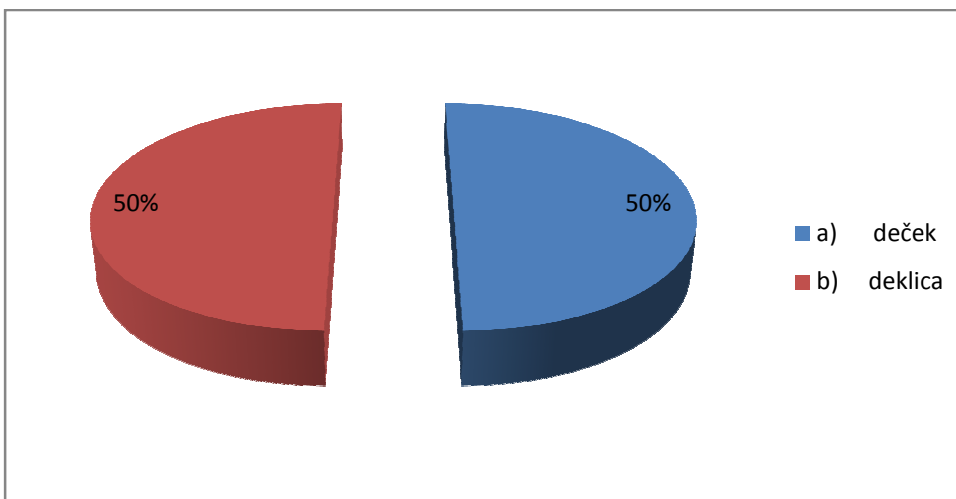
## 4 REZULTATI RAZISKAVE

V raziskavo je bilo vključenih 60 staršev otrok iz dveh različnih vrtcev.

**Graf 1a: Spol otroka v vrtcu Jadvige Golež**

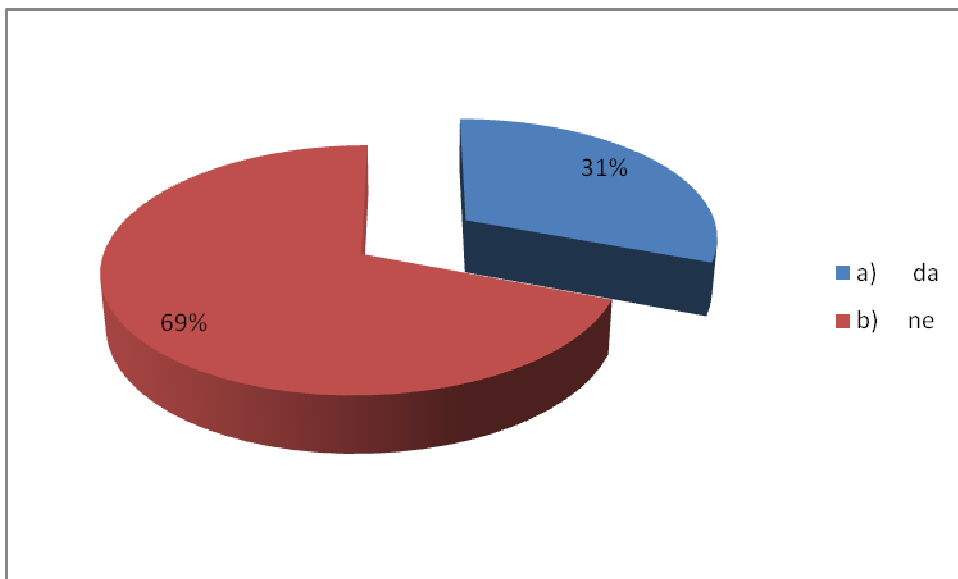


**Graf 1b: Spol otroka v vrtcu Podgorci**

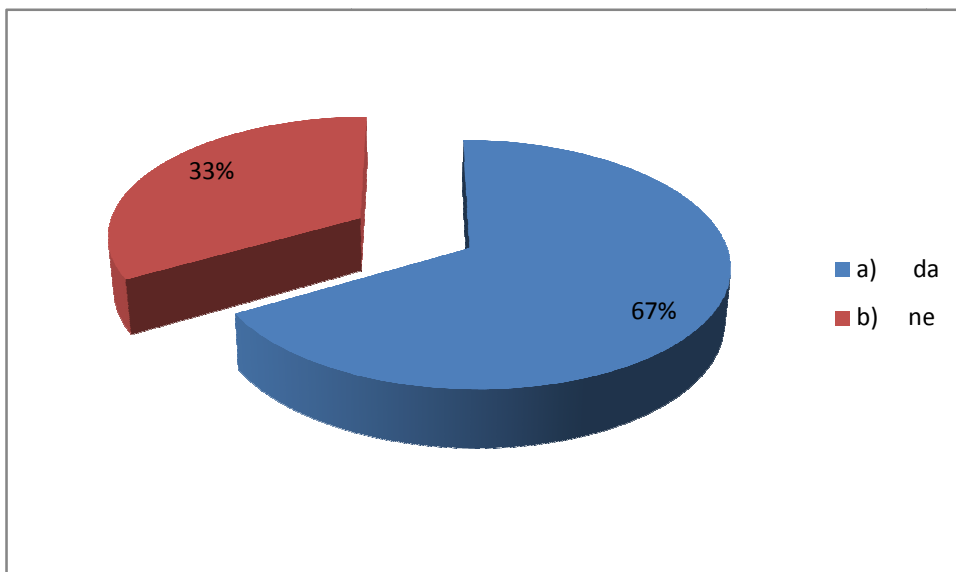


Iz grafov je razvidno, da je bilo v vrtcu Jadvige Golež vključenih več dečkov (17, tj. 58 %) kot deklic (13, tj. 42 %), v vrtcu Podgorci pa je bilo število deklic (15, tj. 50 %) in dečkov (15, tj. 50 %) enako.

**Graf 2a: Prikaz, ali otroci zajtrkujejo doma pred odhodom v vrtec Jadvice Golež**

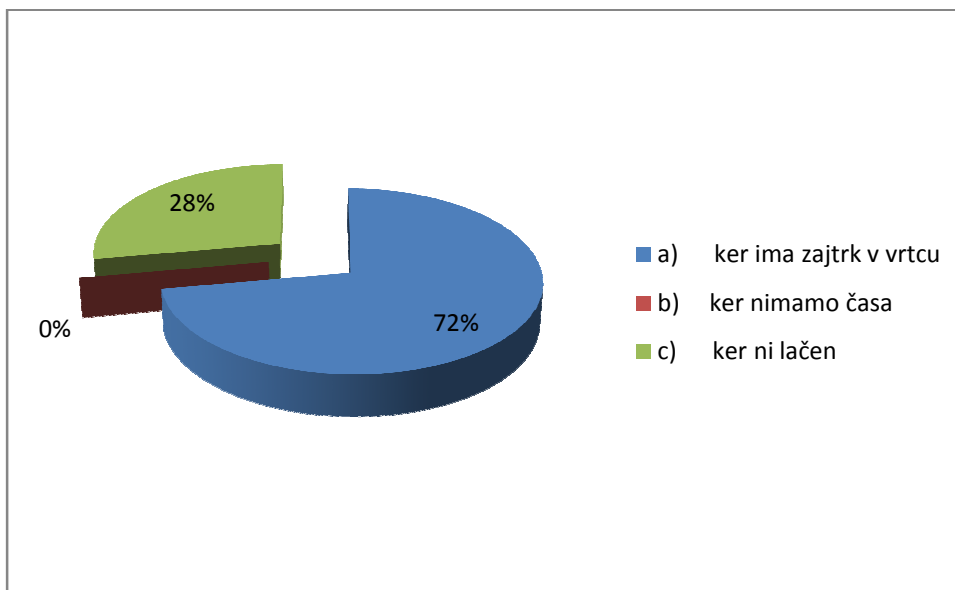


**Graf 2b: Prikaz, ali otroci zajtrkujejo doma pred odhodom v vrtec Podgorci**

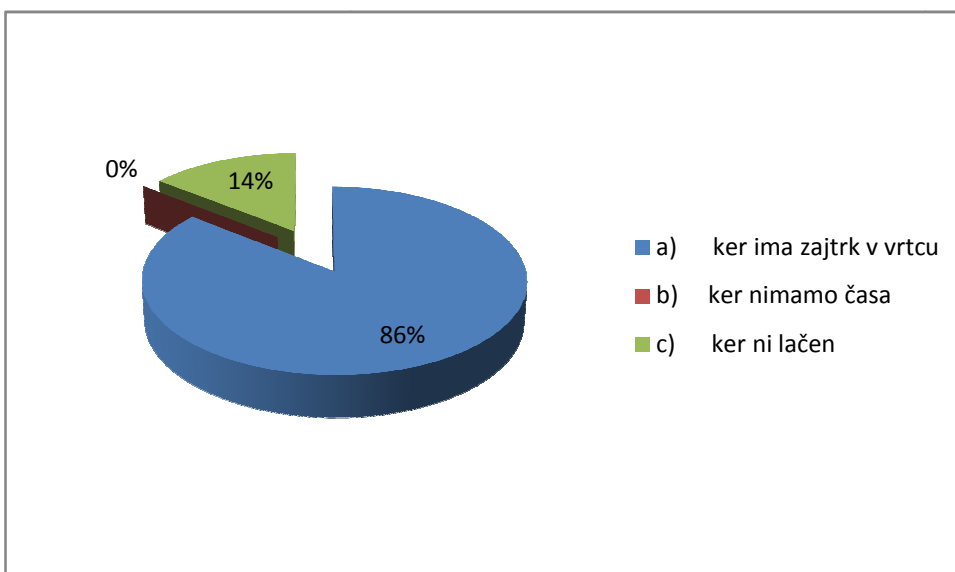


V vrtcu Jadvice Golež večina otrok (21, tj. 69 %) ne zajtrkuje pred odhodom v vrtec, 9 (31 %) pa jih zajtrkuje. V vrtcu Podgorci (Ormož) je ravno obratno – večina otrok (20, tj. 67 %) zajtrkuje pred odhodom v vrtec, le 10 (33 %) jih ne zajtrkuje.

**Graf 3a: Prikaz, zakaj otroci ne jedo doma, preden gredo v vrtec Jadvice Golež**

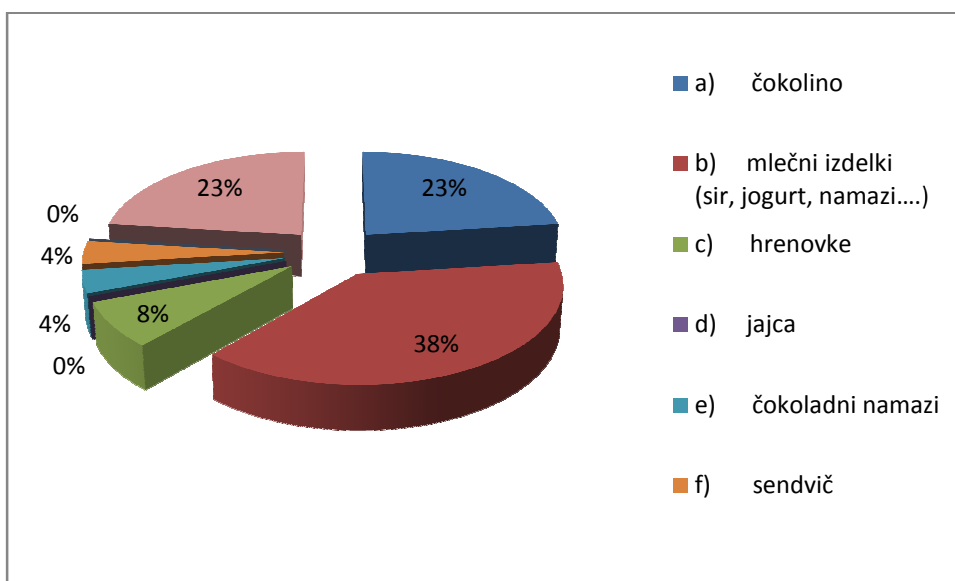


**Graf 3b: Prikaz, zakaj otroci ne jedo doma, preden gredo v vrtec Podgorci**

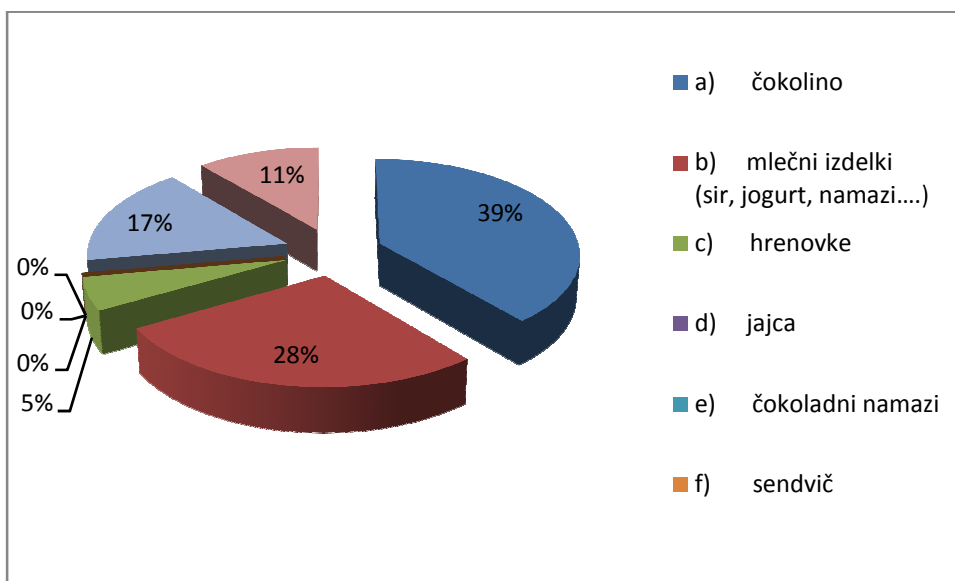


15 (72 %) anketiranih staršev iz mesta je odgovorilo, da otroci ne zajtrkujejo doma, ker jedo v vrtcu, 6 (28 %) otrok pa ni lačnih pred odhodom v vrtec. Tudi na podeželju je 9 (86 %) anketiranih staršev odgovorilo, da otroci ne zajtrkujejo zaradi zajtrka v vrtcu, 1 (14 %) otrok pa ni lačen pred odhodom v vrtec.

**Graf 4a: Najpogostejši zajtrk otroka doma (vrtec Jadvice Golež)**



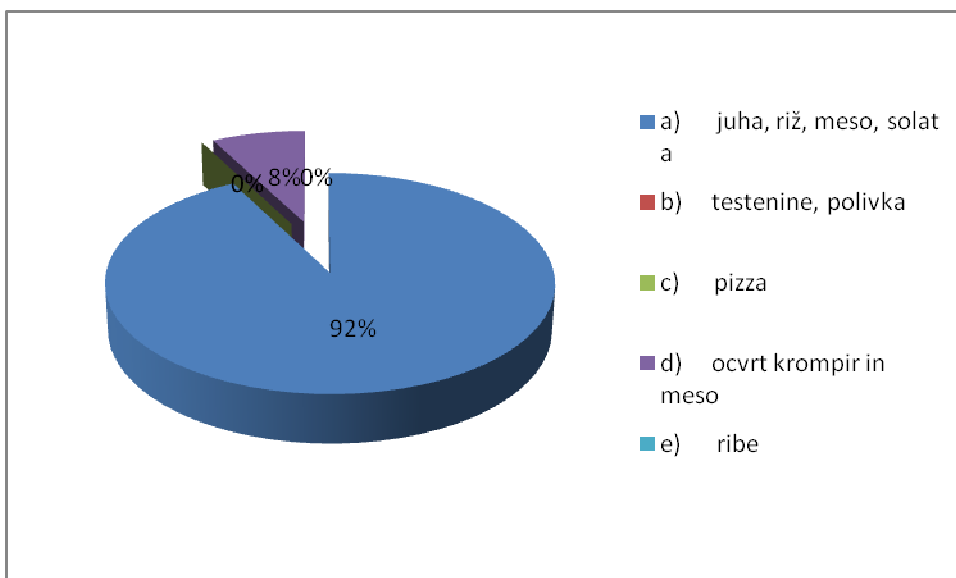
**Graf 4b: Najpogostejši zajtrk otroka doma (vrtec Podgorci)**



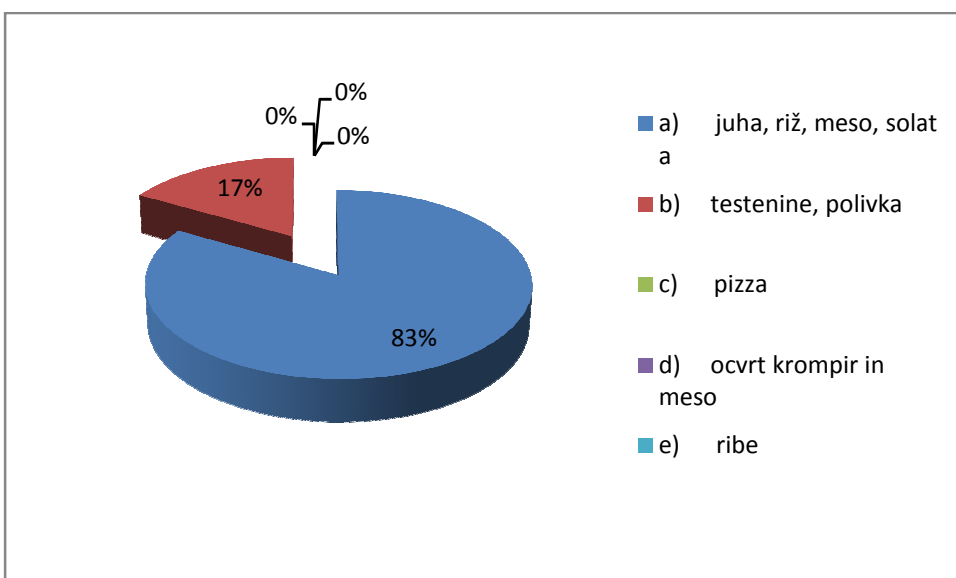
Otroci vrta Jadvice Golež doma najpogosteje zajtrkujejo mlečne izdelke (11, tj. 38 % otrok), sledita čokolino in jajca (7, tj. 23 % otrok), hrenovke (3, tj. 8 % otrok), čokoladni namazi (1, tj. 4 % otrok) ter sendvič (1, tj. 4 % otrok). Pri otrocih vrta Podgorci pa je doma za zajtrk najpogosteje čokolino (12, tj. 39 % otrok), na drugem mestu so mlečni izdelki (8, tj. 28 % otrok), nato čokoladni namazi (5, tj. 17 % otrok), jajca (3, tj. 11 % otrok) in na zadnjem mestu hrenovke (2, tj. 5 % otrok).



**Graf 5a: Najpogostejša hrana za kosilo (vrtec Jadvige Golež)**

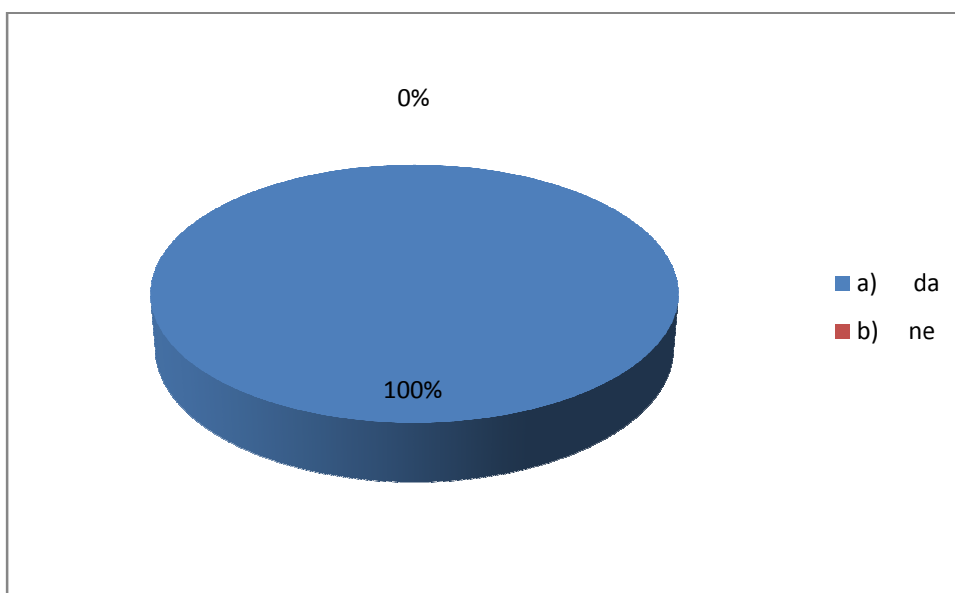


**Graf 5b: Najpogostejša hrana za kosilo (vrtec Podgorci)**

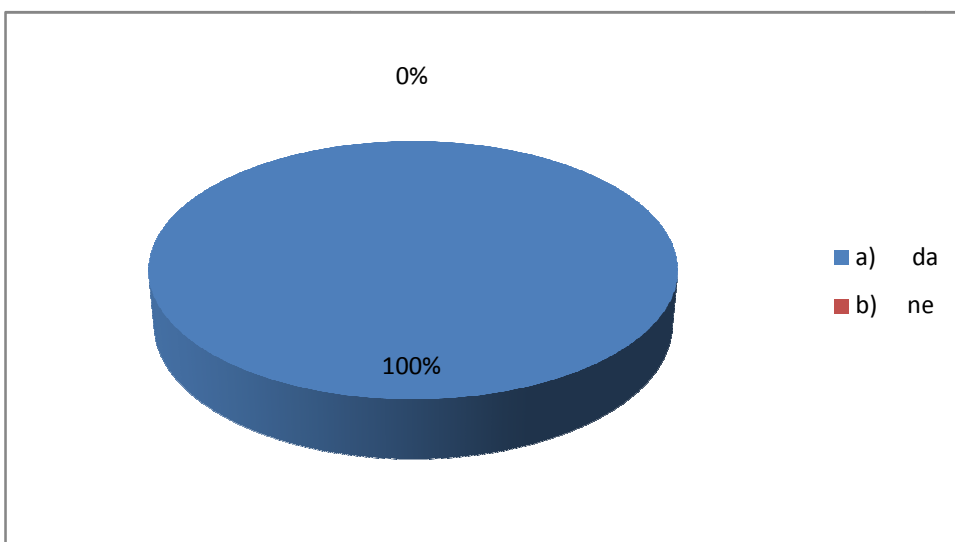


V vrtcu Jadvige Golež kar 28 (92 %) otrok najpogosteje je juho, riž, meso in solato, 2 (8 %) otroka pa najpogosteje jesta ocvrt krompir in meso. V vrtcu Podgorci pa je delež otrok, ki najpogosteje kosijo juho, riž, meso in solato, manjši za samo 3 (9 %) otroke.

**Graf 6a: Seznanjenost staršev z načeli zdrave prehrane otrok (vrtec Jadvice Golež)**

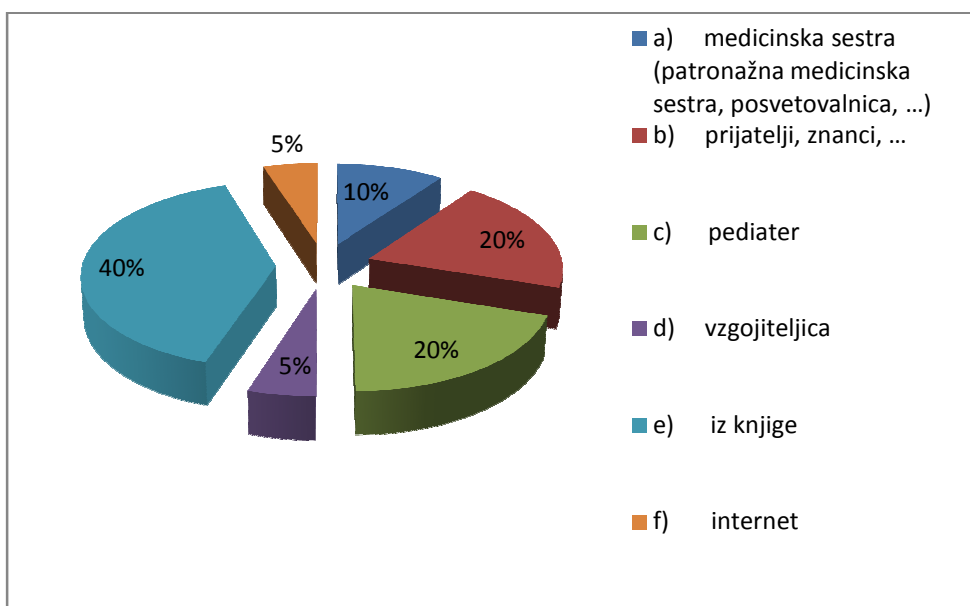


**Graf 6b: Seznanjenost staršev z načeli zdrave prehrane otrok (vrtec Podgorci)**

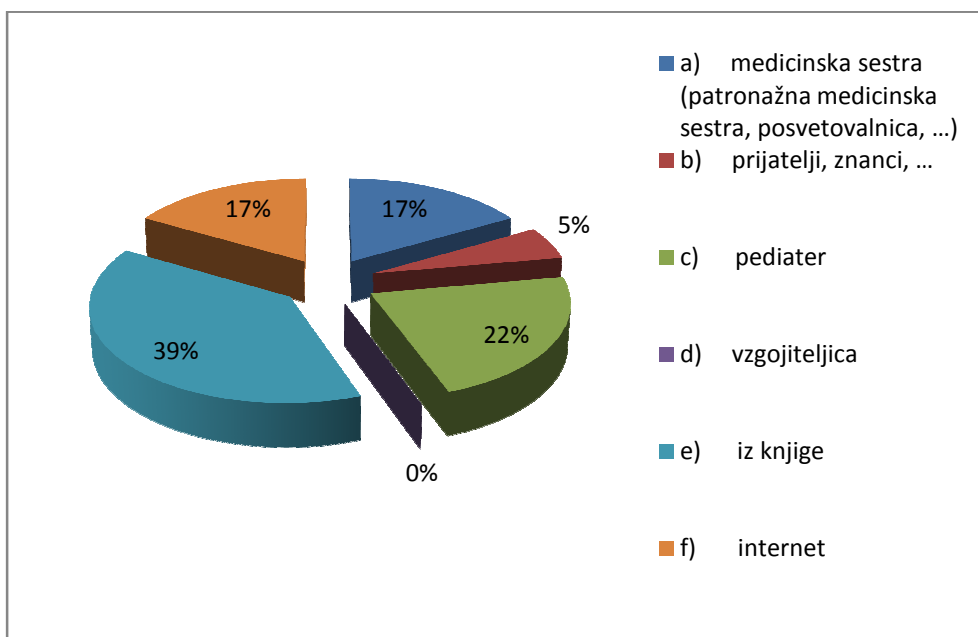


Vsi anketirani starši ocenjujejo, da so dobro seznanjeni z načeli zdrave prehrane.

**Graf 7a: Posredovalec informacij o zdravi prehrani (vrtec Jadvice Golež)**

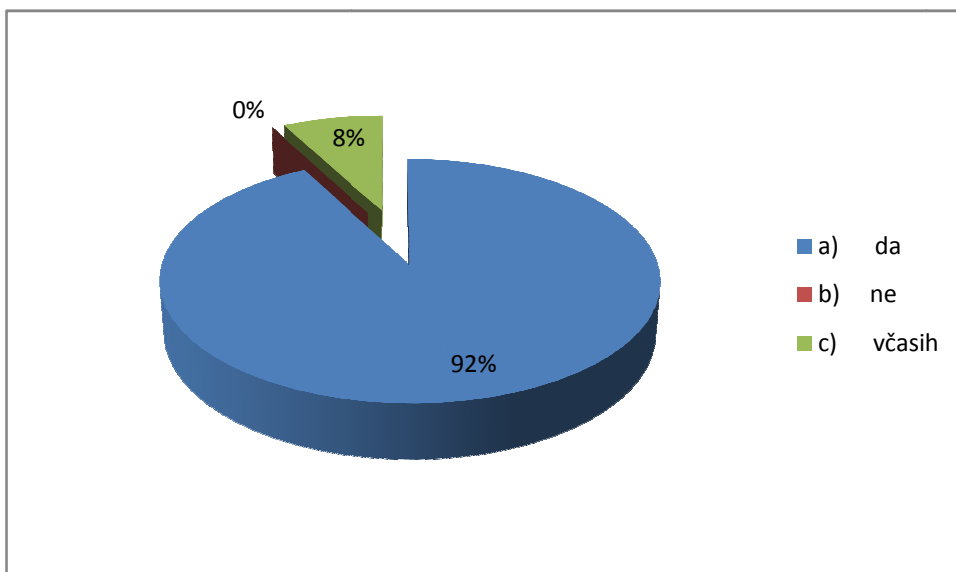


**Graf 7b: Posredovalec informacij o zdravi prehrani (vrtec Podgorci)**

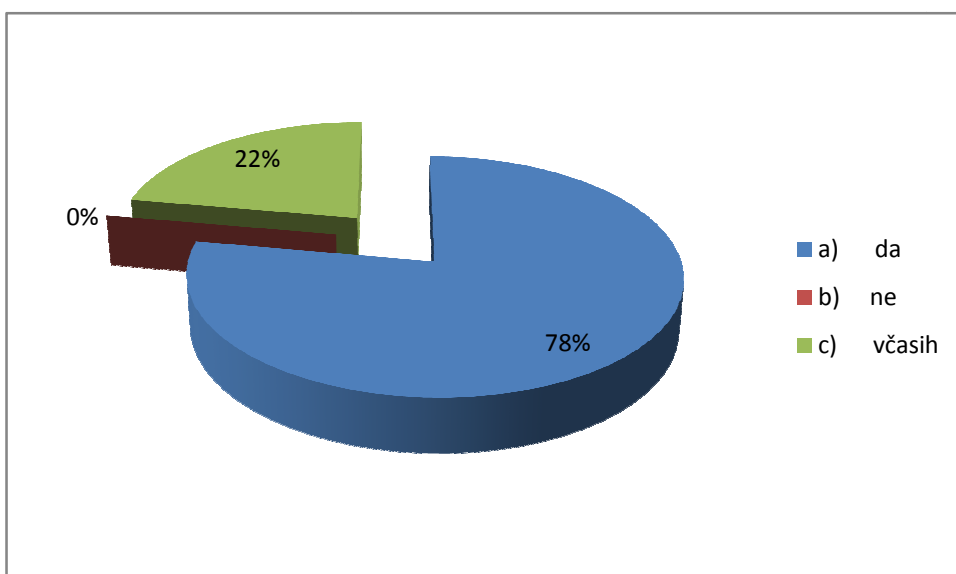


Največ anketiranih staršev iz vrtca Jadvice Golež je dobilo informacije glede zdrave prehrane iz knjig, in sicer 13 (40 %) staršev, 6 (20 %) staršev od prijateljev in pediatra, 3 (10 %) starši od medicinske sestre ter le 2 (5 %) starša od vzgojiteljice in 2 (5 %) z interneta. Ta delež je nekoliko drugačen pri starših iz vrtca Podgorci, saj jih je največ informacije dobilo iz knjig, in sicer 13 (39 %) staršev, 7 (22 %) staršev od pediatra, 5 (17 %) z interneta, 5 (17 %) od medicinske sestre in 2 (5 %) starša od prijateljev.

**Graf 8a: Enakomerna porazdelitev obroka preko dneva (vrtec Jadvige Golež)**

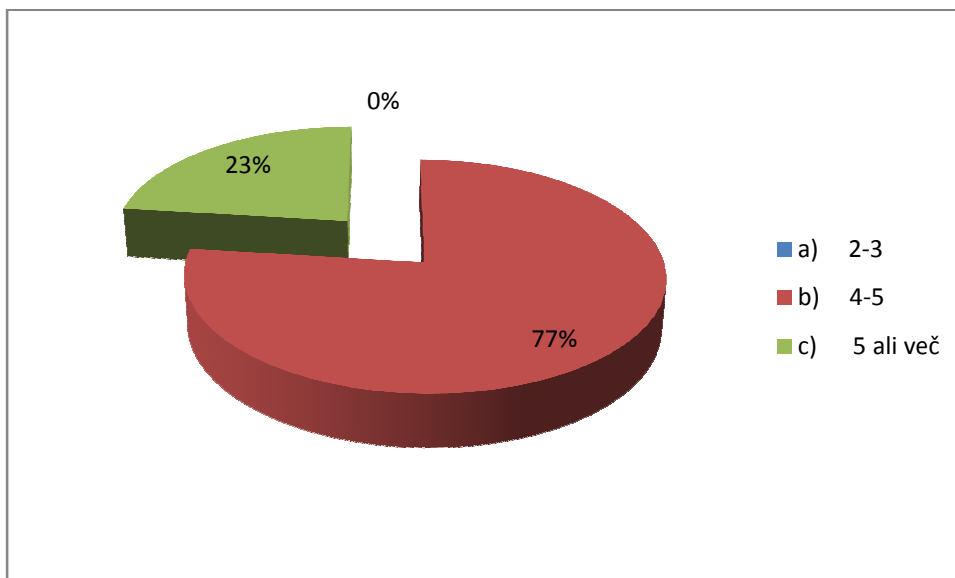


**Graf 8a: Enakomerna porazdelitev obroka preko dneva (vrtec Podgorci)**

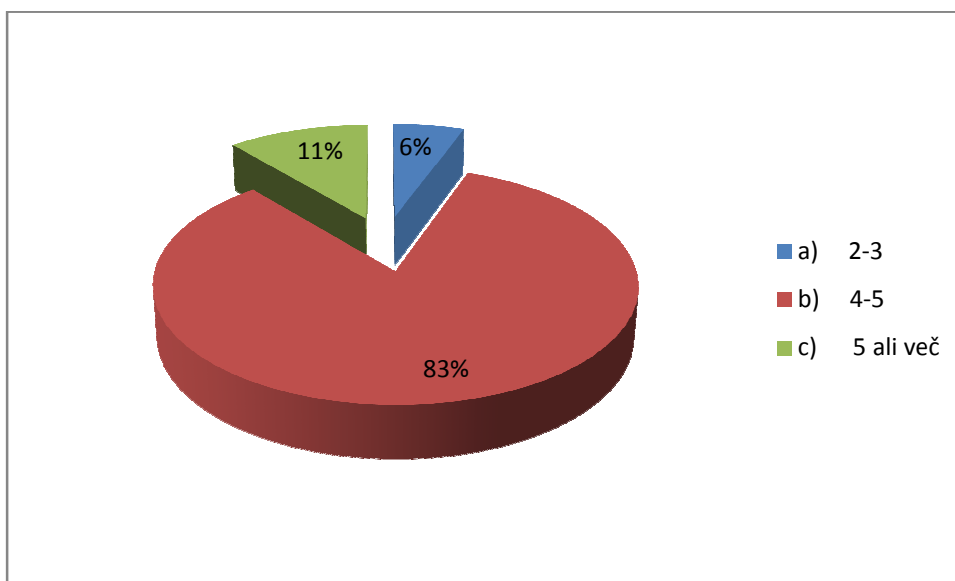


Anketirani starši v vrtcu Jadvige Golež so mnenja, da imajo otroci enakomerno porazdelitev obrokov preko dneva, saj je 28 (92 %) staršev odgovorilo z da, 2 (8 %) starša sta ocenila, da včasih. V vrtcu Podgorci so mnenja podobna, saj je 23 (78 %) staršev menilo enako kot v vrtcu Jadvige Golež, torej da so obroki preko dneva porazdeljeni enakomerno, in 7 (22 %) staršev, da včasih.

**Graf 9a: Število zaužitih obrokov na dan (vrtec Jadvige Golež)**

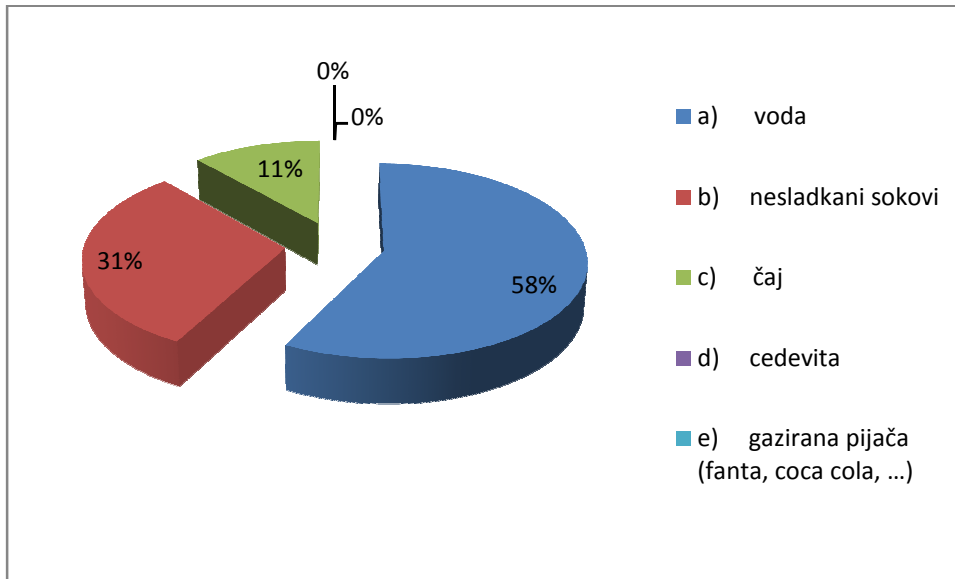


**Graf 9b: Število zaužitih obrokov na dan (vrtec Podgorci)**

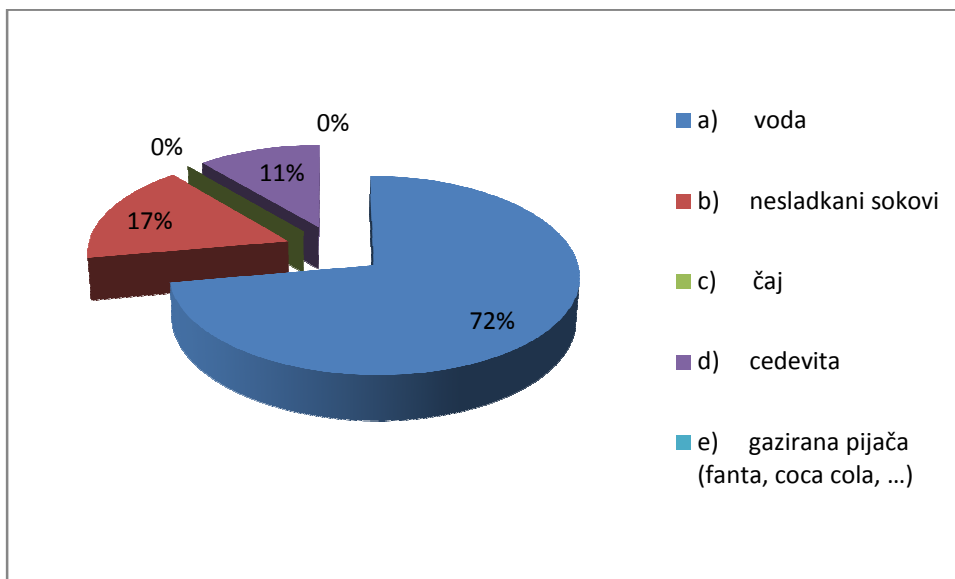


23 (77 %) staršev otrok iz vrta Jadvige Golež je odgovorilo, da imajo njihovi otroci 4–5 obrokov na dan, 7 (23 %) otrok pa ima 5 ali več obrokov na dan. Podobno velja pri starših otrok iz vrta Podgorci, kjer 25 (83 %) otrok zaužije 4–5 obrokov na dan, 3 (11 %) otroci imajo 5 ali več obrokov dnevno, 2 (6 %) otroka pa imata 2–3 obroke na dan.

**Graf 10a: Najpogostejša pijača otroka doma (vrtec Jadvice Golež)**

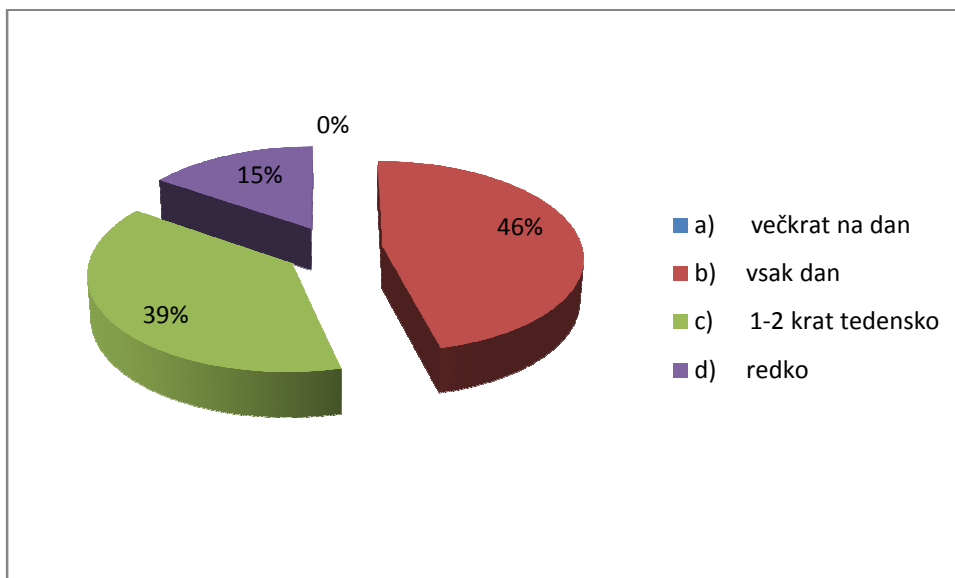


**Graf 10b: Najpogostejša pijača otroka doma (vrtec Podgorci)**

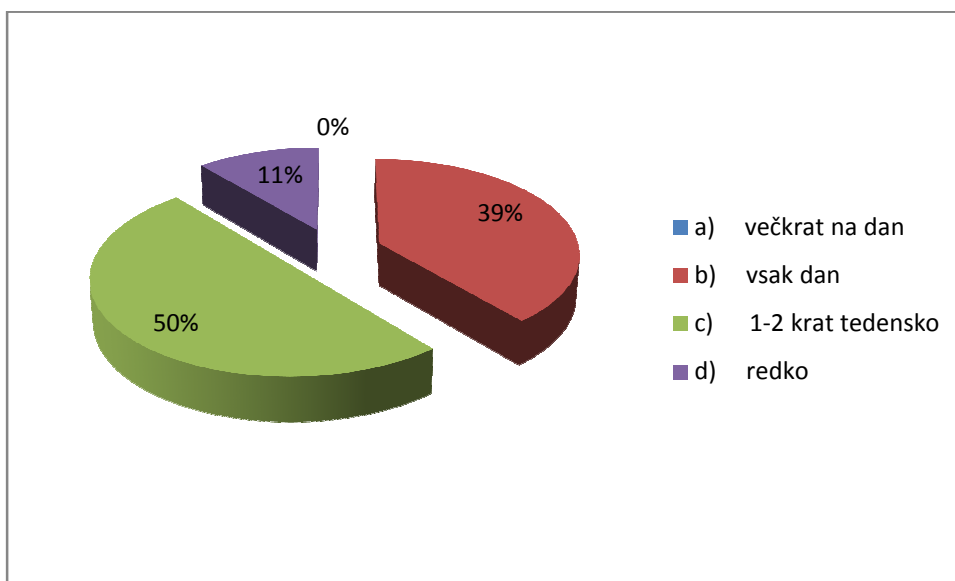


V obeh vrtcih otroci doma za potešitev žeje najpogosteje pijejo vodo, in sicer v mestu 18 (58 %), na podeželju pa 22 (72 %) otrok. Sledijo nesladkani sokovi – v mestu 9 (31 %) otrok, na podeželju pa 5 (17 %) otrok. Rezultati se razlikujejo pri pitju čaja, ki ga v mestu pijejo 3 (11 %) otroci, medtem ko na podeželju dajo večjo prednost cedeviti, saj so ta odgovor obkrožili 3 (11 %) starši.

**Graf 11a: Pogostost uživanja sladkarij (vrtec Jadvice Golež)**

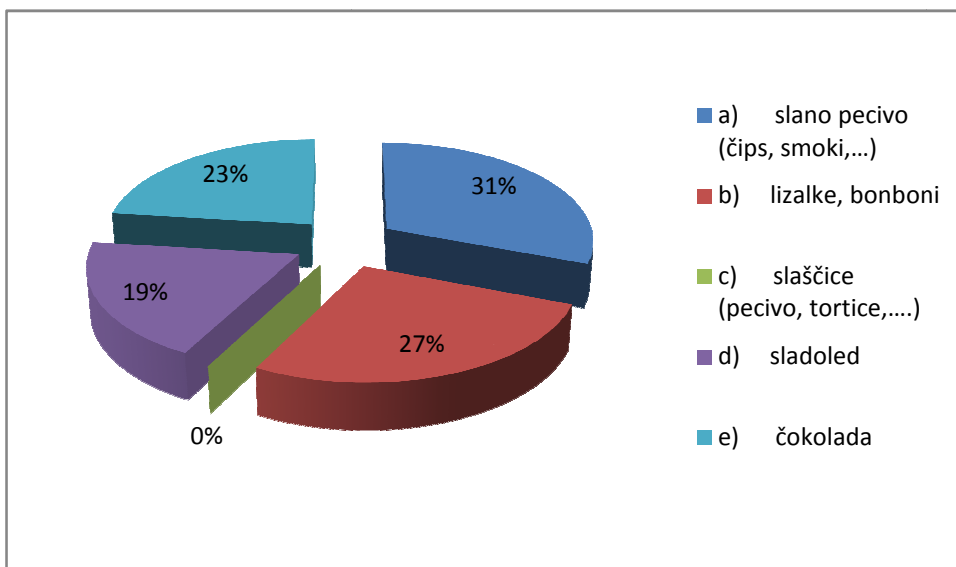


**Graf 11a: Pogostost uživanja sladkarij (vrtec Podgorci)**

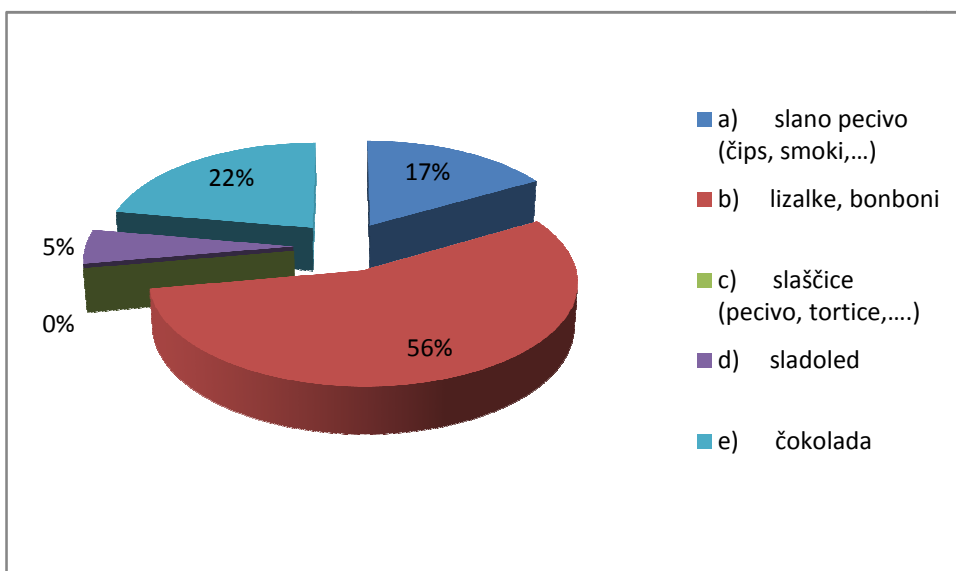


Da otroci v mestu vsak dan uživajo sladkarije, je obkrožilo kar 14 (46 %) staršev, 12 (39 %) jih je obkrožilo 1–2-krat tedensko, redkokdaj pa 4 (15 %) starši. Na podeželju največ otrok (15, tj. 50 %) uživa sladkarije 1–2 krat tedensko, 12 (39 %) otrok vsak dan in 3 (11 %) otroci zelo redko.

**Graf 12a: Najpogostejše zaužite sladkarije (vrtec Jadvice Golež)**



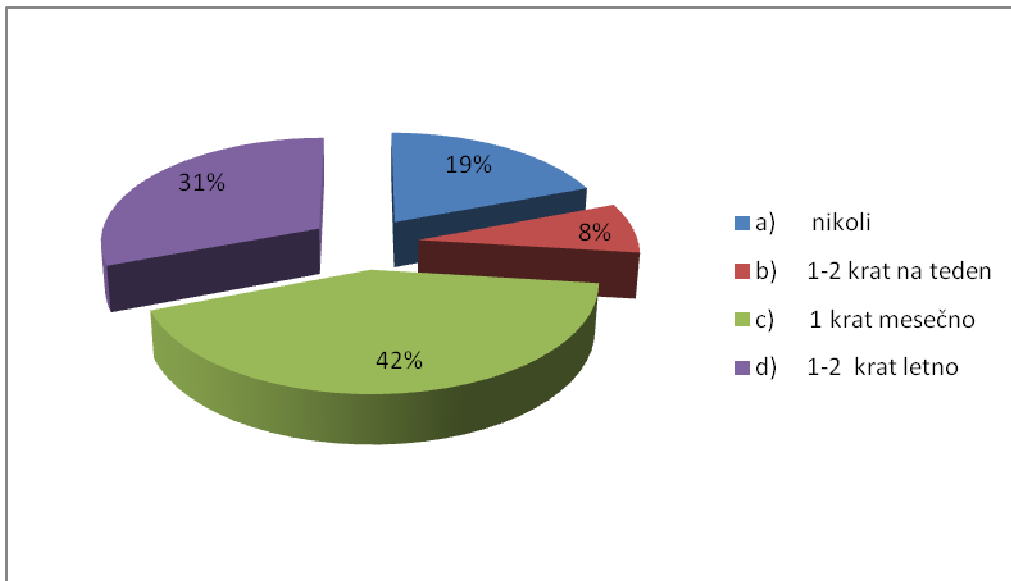
**Graf 12b: Najpogostejše zaužite sladkarije (vrtec Podgorci)**



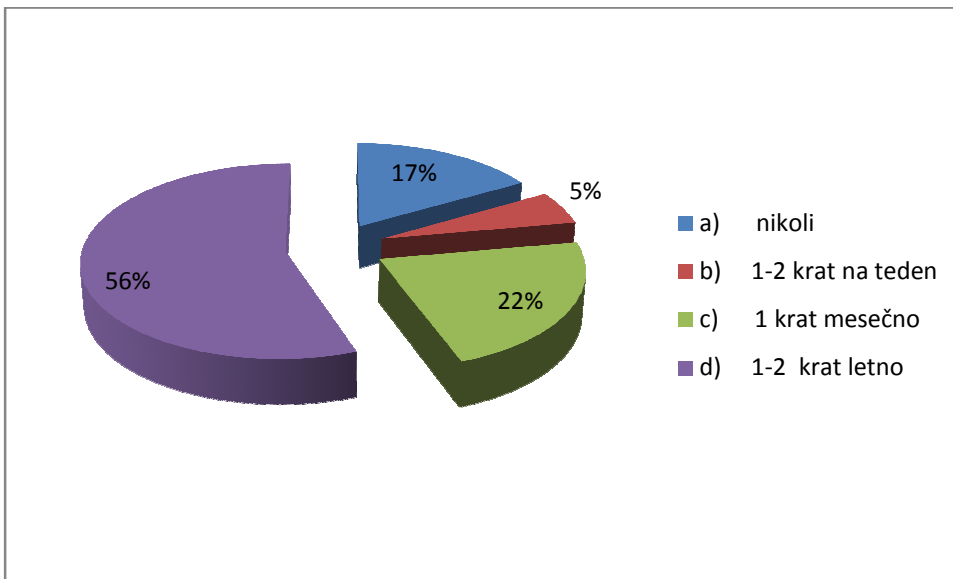
Na vprašanje, katere so najpogostejše zaužite sladkarije v mestu, so anketiranci podali naslednje odgovore: 9 (31 %) anketiranih staršev meni, da njihovi otroci pojedjo največ slanega peciva, 8 (27 %) anketiranih staršev se je odločilo za lizike in bonbone, 7 (23 %) staršev za čokolado in 6 (19 %) staršev za sladoled. Na podeželju pa so ti odgovori bistveno drugačni, saj je 17 (56 %) anketiranih staršev odgovorilo, da njihovi otroci zaužijejo največ lizik in bonbonov, 7 (22 %) staršev je odgovorilo čokolado, 4 (17 %) anketirani starši slano pecivo in 1 (5 %) starš sladoled.



**Graf 13a: Pogostost zahajanja otrok v lokale s hitro prehrano (vrtec Jadvice Golež)**

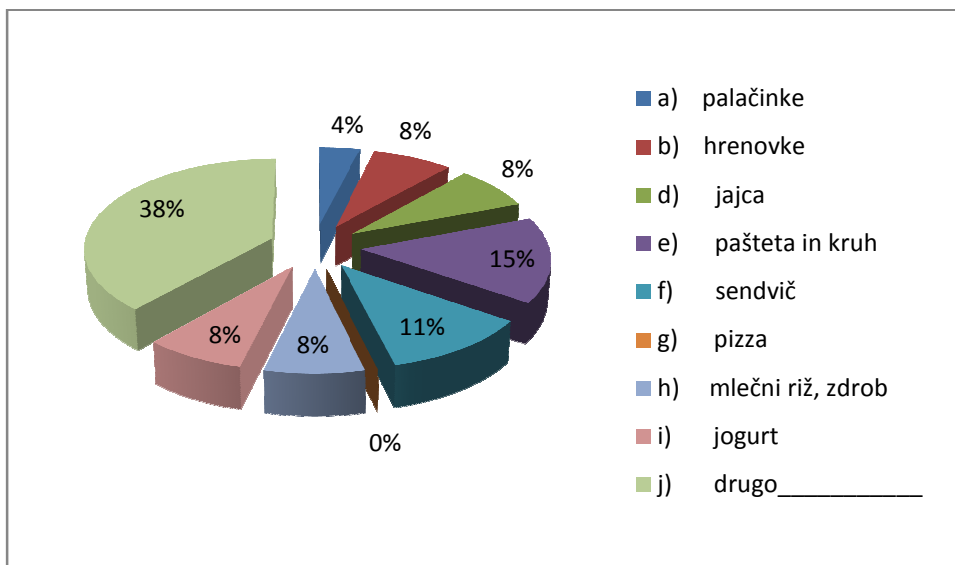


**Graf 13b: Pogostost zahajanja otrok v lokale s hitro prehrano (vrtec Podgorci)**

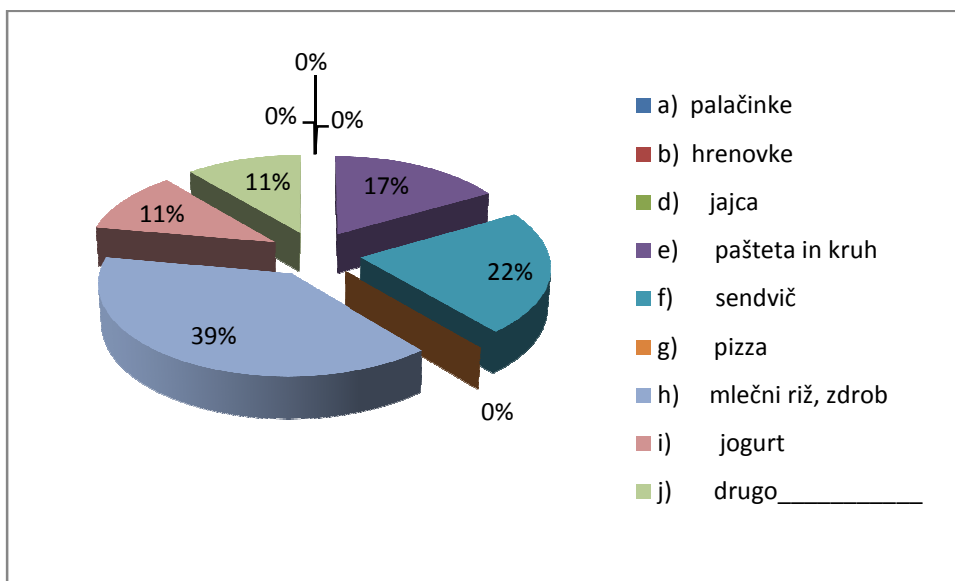


V mestu največ anketiranih staršev (13, tj. 42 %) z otroki obišče lokal s hitro prehrano 1-krat mesečno, 9 (31 %) anketiranih staršev 1–2 krat letno, 6 (19 %) nikoli in 2 (8 %) anketirana starša 1–2-krat na teden. Na podeželju je ta delež znatno nižji, saj 17 (56 %) anketiranih staršev obišče lokale s hitro prehrano 1–2-krat letno, 7 (22 %) 1-krat mesečno, 5 (17 %) nikoli in 1 (5 %) 1–2-krat na teden.

**Graf 14a: Najpogostejša hrana za večerjo (vrtec Jadvice Golež)**

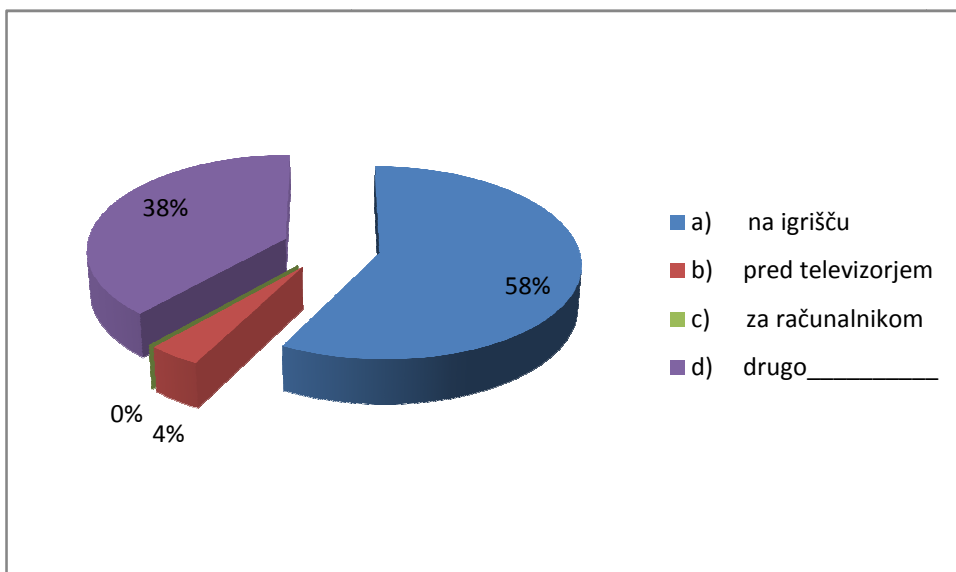


**Graf 14b: Najpogostejša hrana za večerjo (vrtec Podgorci)**

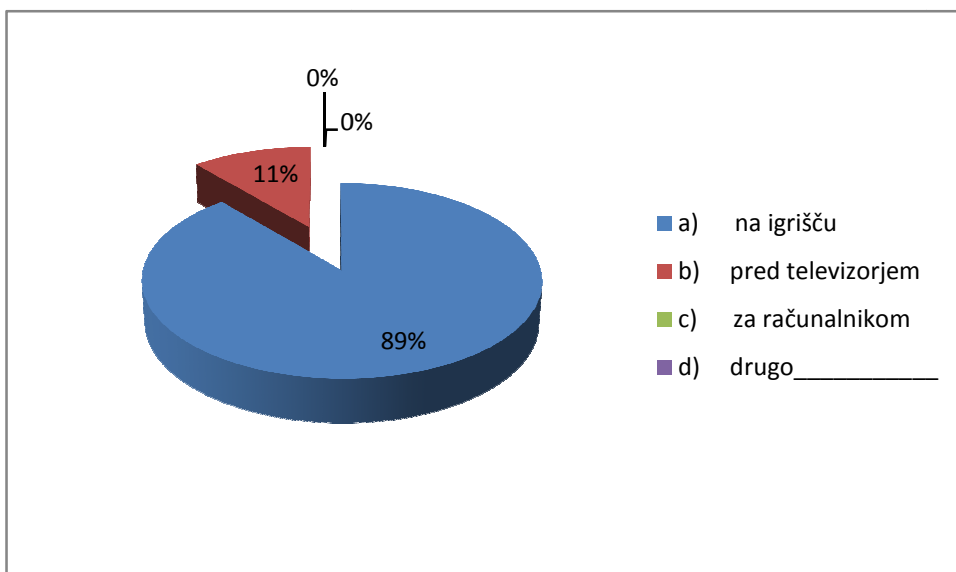


Za večerjo otroci v mestu najpogosteje jedo druga živila od navedenih, in sicer kar 11 (38 %) otrok, 4 (15 %) otroci najpogosteje jedo pašteto in kruh, 3 (11 %) otroci sendviče, 2 (8 %) mlečni riž, 2 (8 %) jogurte, 2 (8 %) hrenovke, 1 (4 %) otrok pa palačinke. Na podeželju je najpogostejša hrana za večerjo mlečni riž (12, tj. 39 % otrok), sledijo mu sendviči (7, tj. 22 % otrok), 5 (17 %) otrok večerja pašteto in kruh, 3 (11 %) otroci jogurte in 3 (11 %) drugo.

**Graf 15a: Najpogosteje preživet prosti čas otroka (vrtec Jadvige Golež)**

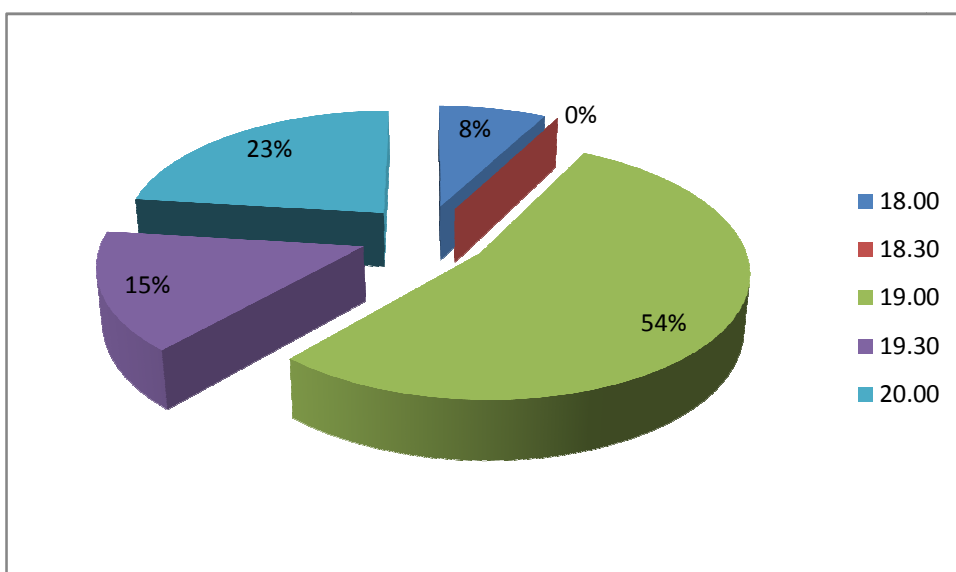


**Graf 15b: Najpogosteje preživet prosti čas otroka (vrtec Podgorci)**

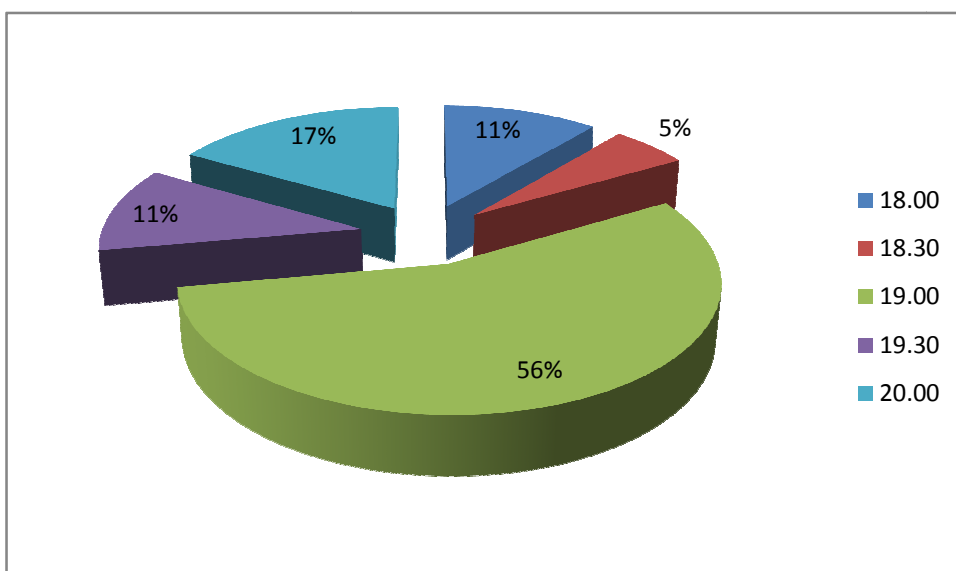


17 (58 %) otrok v mestu svoj prosti čas preživi na igrišču, 11 (38 %) drugje in 2 (4 %) pred televizorjem. Tudi na podeželju največ svojega prostega časa otroci preživijo na igrišču, in sicer 27 (89 %) otrok, ter 3 (11 %) otroci pred televizijo.

**Graf 16a: Čas večerje (vrtec Jadvice Golež)**



**Graf 16b: Čas večerje (vrtec Podgorci)**



19.00 je tista ura, ko večina staršev iz mesta meni, da je čas za večerjo, in sicer kar 16 (54 %), 7 (23 %) staršev se je odločilo za 20.00, 5 (15 %) za 19.30 in 2 (8 %) za 18.00. Bistvene razlike pa ni bilo na podeželju, saj 17 (56 %) otrok večerja ob 19.00, 5 (17 %) ob 20.00, 3 (11 %) ob 18.00, 3 (11 %) ob 19.30 in 2 (5 %) ob 18.30.

**Telesna višina in teža****Tabela 6: Rezultat ITM (deklice) v vrtcu Jadvige Golež**

kilogrami	višina	indeks telesne mase ( ITM)
21	115	15,87
17	110	14,04
20	112	15,94
16	110	13,22
21	112	16,74
16,5	105	14,96
18,5	113	14,48
20	116	14,86
18	116	13,37
25	116	18,57
22	110	18,18
21	110	17,35
23	116	17,09

**Tabela 7: Rezultat ITM (dečki) v vrtcu Jadvige Golež**

kilogrami	višina	indeks telesne mase ( ITM)
20	110	16,53
17,5	110	14,46
20,5	114	15,77
18	111	14,6
20,9	117	15,68
26	110	21,5
15	107	13,10
19	116	14,12
18,5	108	15,9
20,5	112	16,34
22	116	16,35
16	102	15,38
15	110	12,39
21	116	15,6
16	106	14,24
22	117	16,07
23	117	16,8

Pri oceni, ali je otrokov ITM pod, na ali nad mejo priporočene vrednosti, uporabimo ustrezno tabelo (glej Tabela 2 in 3 ITM). V vrtcu Jadvige Golež imata 2 deklici prekomerno telesno težo, pri dečkih imata 2 prenizko telesno težo, 1 deček pa je predebel.

**Tabela 8: Rezultat ITM (deklince) v Podgorcih**

kilogrami	višina	indeks telesne mase ( ITM)
15	105	13,6
20	110	16,53
18	110	14,87
20	113	15,66
27,8	116	20,66
19	110	15,7
24	105	21,7
20	116	14,86
27	120	18,75
23	115	17,39
18	111	14,6
20	110	16,52
21	112	16,74
22	114	16,92
24	110	19,8

**Tabela 9: Rezultat ITM (dečki) v Podgorcih**

kilogrami	višina	indeks telesne mase ( ITM)
21,8	116	16,2
17	107	14,8
24	125	15,36
21,5	120	14,93
18,5	113	14,48
20	119	14,12
30	130	17,75
14	108	12
15	106	13,34
17	108	14,57
21	119	14,82
20	120	13,88
19	118	16,10
18	110	14,87
23	124	14,95

V vrtcu Podgorci ima 1 deklica prekomerno telesno težo, 3 deklice so predebele. Pri dečkih ima 1 prenizko, 1 pa prekomerno telesno težo.



## 5 RAZPRAVA

Cilj sleherne družbe in vseh ukrepov zdravstveno-socialnih služb je, da zdrav otrok zraste v zdravega odraslega človeka.

Telo otroka potrebuje za normalno rast in razvoj ter za dobro počutje posebno prehrano in režim prehranjevanja, saj so potrebe telesa drugačne od potreb po hranilih, ki jih imamo odrasli. Otroci že relativno zgodaj izrazijo določene preference glede prehranjevanja. Pri prehranjevanju otrok kaže upoštevati tako otrokov individualni okus za izbor hrane, kot tudi priporočila strokovnjakov in splošno znanje o zdravem prehranjevanju (K. M., 2001).

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, ali se prehranjevalne navade otrok razlikujejo v mestu in na podeželju, ter seznanjenost staršev z načeli zdrave prehrane. Anketne vprašalnike je izpolnilo 60 staršev otrok, od tega 30 staršev otrok iz vrtca Jadvige Golež Maribor in 30 staršev otrok iz vrtca Podgorci (Ormož).

Raziskava je dala odgovore na dve raziskovalni vprašanji, in sicer:

### ➤ **Ali se prehranjevalne navade otrok razlikujejo v mestu in na podeželju?**

Raziskava je pokazala, da se prehranjevalne navade otrok v mestu razlikujejo od prehranjevalnih navad otrok na podeželju. Na vprašanje, ali njihovi otroci zajtrkujejo pred odhodom v vrtec, je 69 % staršev iz mesta odgovorilo z ne, saj imajo zajtrk v vrtcu, na podeželju pa jih doma zajtrkuje kar 67 %. Iz tega lahko sklepamo, da starši iz mesta pred odhodom v službo ne zajtrkujejo, kar je seveda slab vzgled za otroka in njegove prehranjevalne navade. Kot vzrok, da otrok ne zajtrkuje pred odhodom v vrtec, je 28 % staršev iz mesta navedlo, da niso lačni, medtem ko je na to vprašanje enako odgovorilo 2 % staršev otrok iz podeželja. Zajtrk spada med najpomembnejše obroke dneva, saj nam da energijo, vpliva na boljšo koncentracijo in učinkovitost. Na vprašanje, kaj otroci najpogosteje zajtrkujejo doma, so starši iz mesta z 38 % odgovorili mlečne izdelke (sir, jogurte, namaze, ...), medtem ko je 28 % staršev iz podeželja odgovorilo čokolino. V

mestu manj posegajo po čokoladnih namazih in sendvičih (4 %), na podeželju pa po hrenovkah (5 %).

Drugi največji obrok naj bi bilo kosilo. Pri pripravljanju kosila seveda damo prednost zelenjavi in kvalitetnim beljakovinskim živilom. Na vprašanje, kaj najpogosteje kosijo otroci doma, so si bili starši iz mesta in podeželja enotni. Večina staršev je namreč odgovorila, da najpogosteje jedo juho, riž, meso in solato, so se pa razlikovali v drugi najpogostejši jedi. V mestu je z 8 % najpogostejši ocvrt krompir in meso, na podeželju pa so bolj priljubljene testenine in polivka, saj je tako odgovorilo 17 % staršev. S pravilno porazdelitvijo obrokov se izognemo možnosti, da bi pojedli preveč hrane v enem obroku. Zato je priporočljivo jesti tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerjo) ter dopoldansko in popoldansko malico. Iz ankete je razvidno, da ima 92 % otrok iz mesta enakomerno porazdeljene obroke preko dneva, medtem ko jih ima na podeželju 78 % otrok. Za obrok si moramo vedno vzeti čas, brez motečih dejavnikov, kot so televizija, računalnik, ... 77 % otrok v mestu ima 4–5 obrokov na dan, 23 % pa 5 ali več. Na podeželju ima 83 % otrok 4–5 obrokov na dan, 11 % otrok ima 5 ali več obrokov na dan, majhen odstotek pa je tistih podeželskih otrok, ki imajo 2–3 obroke na dan. Uživanje tekočine je zelo pomembno za dobro delovanje naših telesnih funkcij. Že blago pomanjkanje lahko vpliva na naše telesne in duševne sposobnosti. Razveseljujoče je dejstvo, da otroci v obeh regijah raje pijejo vodo in nesladkane sokove. Dnevno največ sladkarij zaužijejo otroci v mestu, medtem ko jih na podeželju večina zaužije 1–2-krat tedensko. Med najpogosteje zaužite sladkarije v mestu spada slano pecivo, na podeželju pa prevladujejo bonboni in lizalke.

Otroci v mestu pogosteje zahajajo v lokale s hitro prehrano, saj je kar 42 % staršev otrok odgovorilo, da obiskujejo lokale s hitro prehrano 1-krat mesečno, medtem ko 56 % podeželskih otrok obišče lokale s hitro prehrano 1–2-krat letno. Za najpogostejšo hrano za večerjo je 38 % staršev iz mesta izbralo drugo, medtem ko je 39 % staršev iz podeželja odgovorilo mlečni riž.

➤ **Ali so starši otrok dovolj seznanjeni z načeli zdrave prehrane?**

Pri tem vprašanju so bili vsi starši enotnega mnenja, saj so odgovorili, da so dovolj seznanjeni z načeli zdrave prehrane. Na vprašanje, kje so dobili največ informacij o zdravi prehrani, so odgovorili, da so večino informacij črpali iz knjig in obiskov pediatra. Na tretje mesto so starši otrok iz vrtca Jadvige Golež postavili prijatelje (20 %), sledijo jim medicinske sestre (10 %) in nazadnje internet ter vzgojitelji v vrtcu (5 %). V vrtcu Podgorci so medicinske sestre in internet postavili na tretje mesto (17 %), 5 % staršev pa je informacije dobilo od prijateljev.

Po izračunu Indeks telesne mase (ITM) ima večina otrok iz obeh regij normalno telesno težo. Le peščica je teh, ki je imela povišano telesno težo, kar pomeni, da če se bodo pri teh otrocih nezdrave prehranske navade nadaljevale, bodo imeli kasneje težave z zdravjem. Tudi pri načinu prehranjevanja se mestni in podeželski otroci veliko ne razlikujejo. Razlika je le pri pogostosti zahajanja otrok v lokale s hitro prehrano. Mestni otroci pogosteje kot podeželski obiščejo tovrstne lokale, saj imajo večjo dostopnost do njih. Glede na rezultate ankete so vsi starši v obeh regijah seznanjeni z načeli zdrave prehrane. Podatek nam pove, da so starši osveščeni s strani zdravstvenih delavcev, interneta, knjig, revij itd.

## 6 SKLEP

S prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k skladni rasti in dobri psihofizični kondiciji ter zvišujemo njihovo odpornost proti nalezljivim boleznim. Pravilna prehrana ima zato poseben pomen za zdravstveno vzgojo otrok in pridobivanje pravilnih prehranskih navad že v najzgodnejši dobi. Nezdrava prehrana otrok se kaže v motnjah rasti in razvoja, slabi psihofizični kondiciji ter pogostejšem obolevanju. Za boljšo prehrano otrok so potrebni ustrezna vzgoja otrok in njihovih staršev, nadzor nad kakovostjo in higiensko neoporečnostjo prehrane v vzgojno-varstvenih ustanovah, v osnovnih šolah in drugih ustanovah, ki skrbijo za prehrano otrok in mladine, prav tako pa tudi stalen zdravstveni nadzor otrok. Na otrokov tek vplivata še pestrost živil in privlačnost hrane na krožniku. Velik vpliv na otroke ima ravno tako okolje, v katerem uživajo hrano. Pomembno je prijetno okolje, ki ga ne moti pri jedi. Otrok se mora posvetiti hrani in ne igračam v svojem okolju (Pokorn, 1996, str. 217, 223).

Medicinska sestra v vseh svojih poklicnih aktivnostih deluje zdravstveno-vzgojno. Ker prepričuje ljudi v bolj zdravo življenje, naj bo temu vzgled tudi sama. Medicinska sestra mora kot zdravstveni vzgojitelj poleg osebnostnih značilnosti, ki so potrebne za uspešno izvajanje zdravstvene vzgoje, imeti še znanje iz pedagogike, psihologije in drugih ved. Narava zdravstvene vzgoje zahteva, da se zdravstveno delo dopolnjuje in povezuje s pedagoško dejavnostjo v situaciji, ko se z metodami vzgoje vzpodbuja, prepričuje ali osvešča šolske otroke in mladostnike. Medicinska sestra, ki ima status zdravstvenega vzgojitelja, ni le strokovnjak, ki je avtonomno odgovoren v aktivnosti zdravstvene nege, niti ne samo predavatelj, temveč tudi vzgojitelj nove generacije zdravstvenih delavcev. Izkušnje kažejo, da so lahko izredni strokovnjaki slabi vzgojitelji, če nimajo potrebnega pedagoškega znanja in izkušenj (Janžekovič, 2007).

Starši so odgovorni za prenajedanje in posledično debelost otroka, pa tudi za neuravnotežene obroke. Hrana mora otroku nuditi zadovoljstvo, ugodje in varnost, hkrati pa je nujno potrebna za njegovo rast in razvoj. Družinski obroki so zelo pomembni za priložnost in učenje zdravega načina prehranjevanja (Koch in Kostanjevec, 2003).

Vzgojitelj je otrokom vzor pri prehranjevanju. Zelo je pomembno, da se prehranjuje skupaj z otroki v skupini. Tako otroci vidijo svojega vzgojitelja, da uživa enako hrano kot oni, hkrati pa jih ta tako lažje uči prehranjevalnih navad. Vzpostavljen je tudi bolj individualni pristop do otroka, saj se ob pozitivnih vzgojiteljevih spodbudah lažje odziva. Tudi usmerjanje posameznega otroka in skupine je enostavnejše (Kraner, 2010).

Pri spodbujanju otrok k pravilni izbiri in zdravemu načinu prehranjevanja imajo pomembno vlogo starši, vrtci in šole. Vrtec in šola sta okolji, kjer se otroci prehranjujejo, kadar niso doma (kar pa je velik del časa). V vrtcu in v šoli si privzgajajo prehranjevalne navade. Hrana v vrtcu in v šoli ni vedno po meri posameznega učenca, se pa trudijo, da bi sledili željam staršev in jedilnike uskladili z načeli zdrave prehrane. Prav bi bilo, da bi bili, tako starši kot vzgojitelji in učitelji, otrokom vzgled pravega prehranjevanja. Pogosto se namreč dogaja, da otroci nasvetov odraslih ne upoštevajo zato, ker govorijo eno, delajo pa drugo. Zavedati se moramo, da prehranske navade v otroštvu igrajo pomembno vlogo skozi vse življenje. Vzgojitelji in učitelji lahko z vzgledom veliko prispevajo k osvajanju zdravega prehranjevanja vrtičkarjev in učencev. Če otrokom približajo te vsebine na njim razumljiv, zanimiv in prijazen način, lažje sprejmejo dobro prehransko navado (Gregorič, 2007).

Potrebno je poudariti tudi vlogo medicinske sestre, ki je izrazitega pomena in je sestavljena iz promocije zdravja in pravilne prehrane, katero izvaja skozi predavanja in delavnice. Z vključevanjem na roditeljske sestanke predava staršem o zdravi prehrani in pomenu zdravega prehranjevanja predšolskih otrok. Z znanjem in izkušnjami se z otroki v vrtcu pogovarja o zdravi prehrani in njenem pomenu, da pa je otrokom bolj zanimivo, pri tem uporablja risbice, pobarvanke, lutke itd.

## LITERATURA

Belović, B. Zdrava prehrana. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2002.  
Dosegljivo na: <http://www.zzv-ms.si/si/zdrava-prehrana/prehranska-priporocila.htm>  
(28.06.2010).

Capak, K. Ključevi zdravja. Samobor: Hrvatski zavod za javno zdravje, 2005.

Gaber, S. Predstavitev mnenj o odnosu med materami, vzgojiteljicami in medicinskimi sestrami pri hranjenju predšolskih otrok (II del). Obzor. Zdr. N., 2005, str. 151.

Gabrijelčič Blenkuš, M. Prehrana za mladostnike – Zakaj pa ne? Ljubljana: IVZ RS, 2000.

Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005. Str. 8, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 32, 34.

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

Gozvoda, B. Maščobe – dobre in slabe. Ljubljana: Inštitut za preventivno medicino, 2001.  
Dosegljivo na: <http://preventiva.over.net/teza/mascobe> ( 28.06.2010).

Gregorič, M. Kaj jedo vaši otroci? Ljubljana: Inštitut za varovanja zdravja RS, center za promocijo zdravja, 2007. Dosegljivo na:  
[http://www.mojmalcek.si/teme/prehrana/37/kaj\\_jedo\\_vasi\\_otroci.html](http://www.mojmalcek.si/teme/prehrana/37/kaj_jedo_vasi_otroci.html) (08.10.2010).

Hlastan Ribič, C. »et al.« Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje in Zavod RS za šolstvo, 2008. Dosegljivo na:  
[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_09/prehrana/ZRSS\\_uvod\\_low\\_res\\_pop.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/prehrana/ZRSS_uvod_low_res_pop.pdf) (01.06.2010).

Hlastan Ribič, C. »et al.« Zdrava otroška prehrana, 2009. Dosegljivo na:

<http://www.zdruzenje-nutricionisti-dietetiki.si/Brosura%20Zdrava%20otroska%20prehrana%20.pdf> (01.06.2010).

Hoyer, S. Pristopi in metode v zdravstveni vzgoji. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo, 2005: 10.

Janžekovič, K. Promoviranje zdrave prehrane med prebivalstvom. Diplomsko delo. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede, 2007.

Koch, V., Kostanjevec, S. Analiza stanja prehrane v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, 2003.

Kraner, T. Vloga vzgojitelja na prehranjevalne navade otrok v ruralnem okolju. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta, 2010.

Nahtigal, B. Prehrana otroka, 2001. Dosegljivo na:  
<http://www.bambino.si/?d=clanek&id=149> (03.07.2010).

Pokorn, D. S prehrano do zdravja. Ljubljana: EWO d.o.o., 1996. Str. 217, 223.

Pokorn, D. Oris zdrave prehrane – priporočena prehrana. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2001.

Pokorn, D. Klasična kuhinja v zdravi prehrani. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2005. Str. 407.

Požar, J. Hranoslovje – zdrava prehrana (učbenik za predmet Gospodinjstvo, hranoslovje in dietetika v programu Zdravstveni tehnik za 1. letnik srednjih zdravstvenih šol). Maribor: Obzorja, 1998.

Rozman Golčar, S. Vrtec ruše, 2010. Dosegljivo na: [http://www.vrtec-ruse.si/index.php?option=com\\_content&task=view&id=174&Itemid=258](http://www.vrtec-ruse.si/index.php?option=com_content&task=view&id=174&Itemid=258) (01.06.2010).

Skribe Dimec, D. »et al.« Hrana je sestavljena iz različnih hranil. Ljubljana: DZS, 2008. Dosegljivo na: <http://vedez.dzs.si/dokumenti/dokument.asp?id=777> (01.07.2010).

Steven, G. »et al.« Naj hrana za naj zdravje. Ljubljana: 2004, 2005. Dosegljivo na: <http://www.najhrana.si/beljakovine.html> (28.05.2010).

Stipeč, V. Diplomsko delo: Vpliv prehrane na rast in razvoj otrok. Maribor: 2009.

## **VIRI**

Copyright, 2008. Dosegljivo na: <http://www.ciciban-nm.si/default.cfm?Jezik=sl&Kat=0705> (20.04. 2010).

Ezdravje, 2010. Dosegljivo na: <http://www.ezdravje.com/si/vitmin/vitamini/> (02.07.2010).

K. M., Prehrana otrok, mlajših od treh let. Copyright, 2001. Dosegljivo na: [http://www.ringaraja.net/clanek/prehrana-otrok-mlajsih-od-treh-let\\_2400.html?page=1](http://www.ringaraja.net/clanek/prehrana-otrok-mlajsih-od-treh-let_2400.html?page=1) (13.09. 2010).

Otroška debelost: Kriza jim je mogoče izogniti, 2010. Dosegljivo na: <http://translate.google.si/translate?hl=sl&langpair=en%7Csl&u=http://nurs211f07researchfinal.blogspot.com/2007/11/childhood-obesity-avoidable-crisis.html> ( 01.06.2010).

Septuj. Ogljikovi hidrati. (b. d.). Dosegljivo na: [http://scp.s-septuj.mb.edus.si/~karolina/varovalna/ogljikovi\\_hidrati.htm](http://scp.s-septuj.mb.edus.si/~karolina/varovalna/ogljikovi_hidrati.htm) (06.09.2010).

Viva, 2005. Dosegljivo na: <http://www.viva.si/clanek.asp?arhiv=1&id=869> (20.03. 2010).



Vrtec Ciciban, 2008. Dosegljivo na: <http://www.ciciban-nm.si/default.cfm?Jezik=sl&Kat=0705> (05.06.2010).

Vrtec Čebelica, 2008. Dosegljivo na: <http://www2.arnes.si/~ogabrovkalj/Zgodovina/SolaSkupaj/Letni%20nacrt/LDNVRTCA20082009.pdf> (05.06.2010).

Vrtec Medvode, 2007. Dosegljivo na: [http://www.vrtec-medvode.si/index.php?option=com\\_content&task=view&id=23&Itemid=34](http://www.vrtec-medvode.si/index.php?option=com_content&task=view&id=23&Itemid=34) (02.07.2010).

Vrtec Radlje ob Dravi, 2008. Dosegljivo na: [http://vrtec.osradlje.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=32&Itemid=66](http://vrtec.osradlje.si/index.php?option=com_content&view=article&id=32&Itemid=66) (13.10.2010).

Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor, 2000. Dosegljivo na: <http://www.zd-mb.si> (05.09.2010).

Zdravstveni dom Gornja Radgona, 2006–2010. Dosegljivo na: ([http://www.zd-gr.si/index.php?option=com\\_content&task=view&id=30&Itemid=3&phpMyAdmin=tXEE1%2CpDH9ldOhvmjcxHGdbmUb](http://www.zd-gr.si/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=3&phpMyAdmin=tXEE1%2CpDH9ldOhvmjcxHGdbmUb)) (05.07.2010).

## **ZAHVALA**

Rada bi se zahvalila svoji mentorici, viš. predav. mag. Milici Lahe, in somentorici, viš. predav. dr. Jadranki Stričević, za strokovno svetovanje, potrpežljivost in spodbudne besede pri nastajanju diplomskega dela.

Hvala tudi vama, Jože in Lan, ki me sprejemata tako, kot sem. Pri vseh mojih vzponih in padcih sta verjela vame, me optimistično vzpodbujala in mi nesebično pomagala.

Prav tako iskrena hvala staršema za vso podporo in finančno pomoč pri študiju. Hvala vsem ostalim, ki ste mi vsa ta leta stali ob strani.

Zahvalila bi se še vsem staršem otrok, ki so pridno odgovarjali na vsa vprašanja v anketi.

## **PRILOGE**

### **Anketni vprašalnik**

#### **Spoštovani starši!**

Sem Tina Munda, absolventka Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru. Pišem diplomsko delo na temo: **VPLIV PREHRANE NA PREHRANJENOST PREDŠOLSKIH OTROK**. Pripravila sem anketni vprašalnik, ki je pred vami. Prosim, da vprašanja natančno preberete in nanje odgovorite. Vsa vprašanja se nanašajo na prehrano vaših otrok. Če ni drugače navedeno, prosim, da izberete le en odgovor (obkrožite) ali dopišite na črto.

Za odgovore se vam že vnaprej zahvaljujem. **Vprašalnik je anonimen.**

#### **1. Spol otroka**

- a) deček
- b) deklica

#### **2. Telesna teža in višina otroka**

- a) telesna teža: \_\_\_\_\_
- b) telesna višina: \_\_\_\_\_

#### **3. Ali otrok pred odhodom v vrtec zajtrkuje?**

- a) da
- b) ne

#### **4. Če ste odgovorili z ne, zakaj ne?**

- a) ker ima zajtrk v vrtcu
- b) ker nimamo časa
- c) ker ni lačen

**5. Kaj otrok najpogosteje zajtrkuje doma?**

- a) čokolino
- b) mlečne izdelke (sir, jogurt, namaze, ...)
- c) hrenovke
- d) jajca
- e) čokoladne namaze
- f) sendvič
- g) sadje
- h) drugo

**6. Kaj vaš otrok je najpogosteje za kosilo?**

- a) juho, riž, meso, solato
- b) testenine, polivko
- c) pizzo
- d) ocvrt krompir in meso
- e) ribe

**7. Ali menite, da ste seznanjeni z načeli zdrave prehrane otrok?**

- a) da
- b) ne

**8. Kje oz. od koga ste dobili največ informacij o zdravi prehrani?**

- a) od medicinske sestre (od patronažne medicinske sestre, v posvetovalnici, ...)
- b) od prijateljev, znancev, ...
- c) od pediatra
- d) od vzgojiteljice
- e) iz knjig
- f) z interneta

**9. Ali so otrokovi obroki enakomerno razporejeni preko dneva?**

- a) da
- b) ne
- c) včasih

**10. Koliko obrokov zaužije vaš otrok na dan?**

- a) 2–3
- b) 4–5
- c) 5 ali več

**11. Kaj otrok najpogosteje pije doma?**

- a) vodo
- b) nesladkane sokove
- c) čaj
- d) cedevito
- e) gazirane pijače (fanta, coca cola, ...)

**12. Kako pogosto otrok uživa sladkarije?**

- a) večkrat na dan
- b) vsak dan
- c) 1–2-krat tedensko
- d) redko

**13. Katere sladkarije zaužije najpogosteje?**

- a) slano pecivo (čips, smoki, ...)
- b) lizalke, bonbone
- c) slaščice (pecivo, tortice, ...)
- d) sladoled
- e) čokolado

**14. Kako pogosto zahajate z otrokom v lokale s hitro prehrano?**

- a) nikoli
- b) 1–2-krat na teden
- c) 1-krat mesečno
- d) 1–2-krat letno

**15. Kaj otrok najpogosteje jé za večerjo? (Navedite tudi čas večerje.)**

- a) palačinke
  - b) hrenovke
  - d) jajca
  - e) pašteto in kruh
  - f) sendvič
  - g) pizzo
  - h) mlečni riž, zdrob
  - i) jogurt
  - j) drugo: \_\_\_\_\_
- Čas večerje: \_\_\_\_\_

**16. Kje vaš otrok najpogosteje preživi prosti čas?**

- a) na igrišču
- b) pred televizorjem
- c) za računalnikom
- d) drugo: \_\_\_\_\_

**Hvala!**

## Soglasje

### Soglasje

V vrtcu Jadvige Golaž v Mariboru, soglašamo, da študentka Fakultete za zdravstvene vede univerze v Mariboru, Tina Munda, opravlja praktični del svoje naloge z naslovom: Vpliv prehrane na prehranjenost predšolskih otrok v našem vrtcu.

Datum 9. 6. 2010

(žig)

Podpis ravnateljice



### Soglasje

V vrtcu Podgorci Ormož, soglašamo, da študentka Fakultete za zdravstvene vede univerze v Mariboru, Tina Munda, opravlja praktični del svoje naloge z naslovom: Vpliv prehrane na prehranjenost predšolskih otrok v našem vrtcu.

Datum 9. 6. 2010

(žig)

Podpis ravnateljice

