

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

IVANA FEKONJA

Ljubljana, 2013



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

**GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI IN PREHRANSKE  
NAVADE PREDŠOLSKIH OTROK NA PTUJU**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

asist. Vedran Hadžić, prof.med.

Avtorica dela  
Ivana Fekonja

Ljubljana, 2013

## ZAHVALA

*Zahvaljujem se mentorici, profesorici dr. Mateji Videmšek, za strokovno pomoč in vse nasvete pri nastajanju diplomskega dela.*

*Iskreno se zahvaljujem tudi svoji družini za vso pomoč in finančno podporo, ki mi je omogočila študij, me spodbujali, verjeli vame in v moje sposobnosti.*

*Posebna zahvala pa gre tudi fantu Alešu, s katerim sva skupaj preživela lepa študentska leta na Fakulteti za šport, si popestrila skupno učenje in drug drugemu stala ob strani v vsakem trenutku. Hvala tudi za potrpežljivost in spodbudo, ki si mi jo dajal vsa leta študija.*

*Zahvaljujem se tudi vsem sošolkam, s katerimi smo preživele veliko lepih in nepozabnih trenutkov, za vso pomoč in popestritev študija.*

**Ključne besede: predšolski otroci, starši, gibalne/športne dejavnosti, zdrava prehrana, Ptuj**

## **GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI IN PREHRANSKE NAVADE PREDŠOLSKIH OTROK NA PTUJU**

**Ivana Fekonja**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013**

**Specialna športna vzgoja, elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 69; število tabel: 15; število slik: 24; število prilog: 1**

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je bil raziskati in analizirati gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihove prehranske navade. Zanimalo nas je, kakšni so motivi staršev za vključitev otroka v gibalne/športne dejavnosti in če so tudi sami športno aktivni. Prav tako nas je zanimalo, kdo je bil pobudnik za vključitev otroka v gibalne/športne dejavnosti in koliko otrok obiskuje organizirane športne dejavnosti, ter kako pogosto otroci uživajo posamezne dnevne obroke. V raziskavi je sodelovalo 57 staršev, 11 moških in 46 žensk, predšolskih otrok v starosti od 2-6 let s Ptuja in okolice.

Ugotovili smo, da je več kot polovica otrok vključena v različne oblike gibalno/športnih dejavnosti. Najpogostejši pobudnik za vključitev otroka v športne aktivnosti pa je otrok sam. Ugotovili smo tudi, da se starši zavedajo, da je najpomembnejši cilj, da otroci pri gibalnih/športnih dejavnostih razvijajo svoje gibalne sposobnosti.

Rezultati so tudi pokazali, da se starši ukvarjajo s športnimi aktivnostmi občasno, in sicer enkrat mesečno ali v času zimskih oz. letnih dopustov. Skoraj vsi starši pa so tudi športno aktivni s svojimi otroki.

Pomembna ugotovitev pa je tudi, da ima večina otrok redne dnevne obroke (zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo).

**Key words:** pre-school children, parents, physical/sports activities, a healthy diet, Ptuj

## **PHYSICAL/SPORTS ACTIVITIES AND EATING HABITS OF THE PRE-SCHOOL CHILDREN**

**Author:** Ivana Fekonja

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013**

**Special physical education, Elementary physical education**

**Number of pages: 69; number of tables: 15; number of sources: 24; number of appendices:**

### **ABSTRACT**

The aim of this diploma work was to examine and analyse physical/sports activities and eating habits of the pre-school children. We were interested in the parents' motives for including their children into physical/sports activities and if the parents are also doing sport themselves. We were also interested in knowing who the initiator was for child's inclusion in the sports activities, how many children attend the organized sports activities and how often the children eat individual daily meals. The research included 57 parents (11 men and 46 women) of pre-school children aged between 2 and 6 who are from Ptuj and its surroundings.

We found out that more than a half of the children are included in different types of physical/sports activities. The initiator of inclusion in sports activities is most commonly the child himself. We also found out that the parents are aware that developing children's physical skills is the main objective of the physical/sports activities.

The results also showed that the parents are involved in sports activities occasionally, meaning once a month or during summer and winter holidays. Almost all parents do sports together with their children.

Also an important finding is that the majority of the children have regular meals (breakfast, lunch, dinner and snacks in-between).

## KAZALO

|  |    |
|--|----|
| 1 UVOD .....   | 10 |
| 1.1 ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA IN GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI<br>PREDŠOLSKIH OTROK ..... | 10 |
| 1.2 GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI ZA PREDŠOLSKE OTROKE .....                          | 12 |
| 1.2.1 POMEN GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI ZA OTROKE .....                           | 12 |
| 1.2.2 VZROKI ZA POMANJKANJE GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI .....                       | 14 |
| 1.2.3 POSLEDICE POMANJKANJA GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI.....                        | 15 |
| 1.2.4 MOTIVACIJA OTROK ZA UDELEŽBO V ŠPORTU SKOZI IGRO .....                       | 15 |
| 1.2.5 IGRA .....   | 15 |
| 1.3 GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST STARŠEV .....  | 16 |
| 1.3.1 VPLIV STARŠEV NA GIBALNO/ŠPORTNO AKTIVNOST OTROK.....                        | 17 |
| 1.3.2 STARŠI KOT PRVI UČITELJI SVOJIH OTROK .....                                  | 18 |
| 1.3.3 STARŠI IN VKLJUČEVANJE OTROKA V ŠPORT .....                                  | 19 |
| 1.3.4 POMEN ŠPORTNE VADBE ZA OTROKE SKUPAJ S STARŠI .....                          | 20 |
| 1.4 PREHRANA PREDŠOLSKEGA OTROKA.....  | 21 |
| 1.4.1 ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK .....                                     | 22 |
| 1.4.2 SPODBUJANJE ZANIMANJA ZA HRANO .....   | 24 |
| 1.5 HRANILNE SNOVI .....   | 25 |
| 1.5.1 OGLJIKOVI HIDRATI.....   | 25 |
| 1.5.2 VLAKNINE.....  | 26 |
| 1.5.3 BELJAKOVINE.....   | 27 |
| 1.5.4 MAŠČOBE.....   | 27 |
| 1.5.5 VITAMINI.....  | 28 |
| 1.5.6 MINERALI.....  | 29 |
| 1.5.7 VODA.....  | 29 |
| 1.6 PREHRANSKA PIRAMIDA .....  | 30 |
| 1.7 DNEVNI OBROKI .....  | 32 |
| 1.7.1 ZAJTRK .....   | 32 |
| 1.7.2 DOPOLDANSKA MALICA .....   | 33 |
| 1.7.3 KOSILO.....  | 33 |
| 1.7.4 POPOLDANSKA MALICA .....   | 33 |
| 1.7.5 VEČERJA.....   | 33 |
| 1.8 PITJE TEKOČIN .....  | 34 |
| 1.9 VLOGA DRUŽINE PRI PREHRANI OTROKA .....  | 35 |
| 2. CILJI.....  | 37 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 3. METODE DE LA.....           | 38 |
| 3.1 PREIZKUŠANCI .....         | 38 |
| 3.2 PRIPOMOČKI.....            | 38 |
| 3.3 POSTOPEK.....              | 38 |
| 4. REZULTATI IN RAZPRAVA ..... | 39 |
| 5. SKLEP.....                  | 59 |
| 6. LITERATURA:.....            | 61 |
| PRILOGA.....                   | 65 |



## **KAZALO TABEL**

|                 |    |
|-----------------|----|
| Tabela 1 .....  | 30 |
| Tabela 3 .....  | 42 |
| Tabela 4 .....  | 43 |
| Tabela 5 .....  | 45 |
| Tabela 6 .....  | 47 |
| Tabela 7 .....  | 48 |
| Tabela 8 .....  | 49 |
| Tabela 9 .....  | 51 |
| Tabela 10 ..... | 53 |
| Tabela 11 ..... | 54 |
| Tabela 12 ..... | 54 |
| Tabela 13 ..... | 55 |
| Tabela 14 ..... | 56 |
| Tabela 15 ..... | 57 |

## KAZALO SLIK

|   |    |
|---|----|
| <i>Slika 1.</i> Semaforska piramida (Kast-Zahn in Morgenroth, 2012).....  | 31 |
| <i>Slika 2.</i> Razmerje med moškimi in ženskami. ....  | 39 |
| <i>Slika 3.</i> Razmerje med deklicami in dečki. ....   | 39 |
| <i>Slika 4.</i> Izobrazba staršev. ....   | 40 |
| <i>Slika 5.</i> Bivalno okolje družine. ....  | 41 |
| <i>Slika 6.</i> Pogostost športne aktivnosti staršev.....   | 41 |
| <i>Slika 7.</i> Najpogostejši šport staršev. ....   | 42 |
| <i>Slika 8.</i> Pogostost športne aktivnosti staršev skupaj s svojimi otroki. ....  | 44 |
| <i>Slika 9.</i> Športna aktivnost staršev. ....   | 44 |
| <i>Slika 10.</i> Športna aktivnost otrok. ....  | 45 |
| <i>Slika 11.</i> Vključenost otrok v kakršnokoli obliko športne aktivnosti. ....  | 45 |
| <i>Slika 12.</i> Oblike športnih aktivnosti, ki jih obiskujejo otroci. ....   | 46 |
| <i>Slika 13.</i> Vključenost otroka v organizirane športne aktivnosti. ....   | 47 |
| <i>Slika 14.</i> Pobudnik za vključitev otroka v športno aktivnost. ....  | 48 |
| <i>Slika 15.</i> Mesečna vsota, ki so pripravljene starši odšteti za določeno gibalno/športno dejavnost svojega otroka. ....                  | 50 |
| <i>Slika 16.</i> Gibalne/športne dejavnosti, tabori med počitnicami in vikendi.....   | 51 |
| <i>Slika 17.</i> Udeleževanje staršev organiziranih gibalno/športnih dejavnosti skupaj s svojim otroci (kjer bi vadili starši in otrok). .... | 52 |
| <i>Slika 18.</i> Mnenje staršev o športni aktivnosti otrok. ....  | 52 |
| <i>Slika 19.</i> Število dnevnih obrokov otrok. ....  | 53 |
| <i>Slika 20.</i> Pogostost uživanja sadja in zelenjave. ....  | 54 |
| <i>Slika 21.</i> Pogostost uživanja sladkarij pri otrocih. ....   | 55 |
| <i>Slika 22.</i> Pogostost uživanja hitro pripravljene hrane pri otrocih. ....  | 56 |
| <i>Slika 23.</i> Količina tekočine, ki jo popijejo otroci na dan. ....  | 57 |
| <i>Slika 24.</i> Najpogostejša pijača, ki jo starši ponudijo otroku. ....   | 58 |

## 1. UVOD

Način današnjega življenja otrok in mladine je predvsem sedeč življenjski slog, saj večino prostega časa preživijo za televizijo ali računalnikom. Premajhna gibalna aktivnost pa je vzrok, da so otroci nenehno izpostavljeni dejavnikom tveganja za pojav različnih bolezni, ki pa lahko ima negativne posledice na zdravje, ki se kažejo že v zgodnjem otroštvu in se kasneje nadaljujejo v poznejših obdobjih, zato je treba pravočasno ukrepati in se čim bolj nagibati k spodbujanju otrok in mladine k čim bolj aktivnemu načinu življenja, saj je redna vadba ključ do zdravega načina življenja. Tako so otroci izpostavljeni vedno bolj stresnemu načinu življenja, ter nezdravemu načinu prehranjevanja, zato je pomembno, da otroci osvojijo takšne vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti, kar bo imelo dolgoročni pozitivni vpliv na kakovost življenja.

Biti športno dejaven je dandanes zelo pomembno, zato moramo otroke že v zgodnjem otroštvu seznaniti in spodbujati s športnimi dejavnostmi, ter jim omogočiti čim bolj pestro in kvalitetno vadbo, jih navdušiti z različnimi rekviziti, da bodo že v zgodnjem otroštvu pridobili veliko izkušenj in ljubezni do ukvarjanja s športnimi dejavnostmi tudi kasneje. Največ izkušenj dobijo otroci zlasti z igro, skozi katero osvojijo različne oblike gibanja. Prav igra je tista dejavnost, ki jo imajo otroci najraje in z njo zadovoljijo svoje notranje potrebe. Pomembno je, da starši otrokom ne odvzemajo svobodne igre, saj z njo razvijajo svoje motorične sposobnosti, mišljenje ter se hkrati z njo sproščajo in uživajo.

Otroci v gibanju zelo uživajo, še bolj pa jim je v veselje, če je leto zelo razgibano in raznoliko. S tem krepijo svoje telo in zdravje, razvijajo tudi svoje sposobnosti in se lažje vključujejo in prilagajajo v družbo, še posebej pri skupinskih vadbah, kjer med seboj tudi sodelujejo.

Da bo otrok čim bolj športno aktiven, je odvisno tudi od njegovih staršev, saj so le-ti njegovi prvi pobudniki in njihov vzgled. Ukvarjanje s športom znotraj družine in okolje, v katerem otrok biva, sta zelo pomembna dejavnika za njegovo nadaljnjo športno aktivnost.

Zaradi prehitrega tempa življenja se dogaja, da pozabljamo na pomembnost zdravega in kakovostnega prehranjevanja. Ta nezdravi način prehranjevanja pa starši prenašajo tudi na svoje otroke, za katere je hrana ena izmed najpomembnejših potreb.

V diplomskem delu želimo raziskati, kakšni so motivi staršev za vključitev svojih otrok v gibalne/športne dejavnosti in če so tudi sami športno aktivni, kdo je pobudnik za vključitev otroka v športne dejavnosti, kakšen je odnos staršev do športa, ali je to povezano z izobrazbo staršev in analizirati prehranske navade predšolskih otrok.

### 1.1 ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA IN GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI PREDŠOLSKIH OTROK

Dejavniki tveganja za zdravje so različni in zajemajo stopnjo oz. pogostost gibalne/športne nedejavnosti, stanje prehranjenosti, pitje alkoholnih pijač, kajenje. V času, ko se oblikuje življenjski slog posameznika, nanj vplivajo okolje, dednost in lastna aktivnost. Da bi lahko otroci zgradili zdrav življenjski slog, se ga morajo najprej zavedati njihovi starši in ga sprejeti za nekaj dobrega in življenjsko pomembnega. Le razumevanje dolgoročnih učinkov skupnega in individualnega okolja je lahko podlaga za oblikovanje smernic, kako otroka pravilno vzgojiti (Zajec idr., 2011).

V zadnjih dveh desetletjih je pomen gibalne/športne aktivnosti, kakor tudi vpliv zdrave prehrane in promocija teh dveh, dobil na pomenu. Različne študije namreč dokazujejo, da nezdrava prehrana in nezadostna gibalna/športna aktivnost sodita med dejavnike, ki prispevajo k razvoju in napredku številnih bolezni ter debelosti tako pri otrocih kot tudi pri odraslih (Šimunič, Volmut in Pišot, 2011).

Odgovorni starši namenijo veliko pozornosti skrbni telesni negi in prehrani otroka, razvijajo dobre odnose v družini ter so ekološko in zdravstveno osveščeni. Čeprav za krepitev zdravja obstajajo tudi številni programi, je skrb za zdravje otroka v prvi vrsti pomembna naloga staršev. Starši najbolj učinkovito vzgajajo s svojim vzgledom in svojim odnosom do zdravega življenjskega sloga. Njihova naloga je, da otroku vzgojijo zavest, da je skrb za zdravje njegova naloga, dolžnost in odgovornost (Vzgoja za zdravje v Hanžekovič).

Dejstvo je, da otroci na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli. Razlog je gotovo to, da so večinoma zdravi. Pa vendarle danes tudi otroci in mladostniki vse pogosteje zbolevajo. Ena najpogostejših bolezni pri njih je debelost (Završnik in Pišot, 2005).

Zaradi pomanjkanja gibanja in nepravilne prehrane je vedno več naših otrok predebelih. Debelost ima v času otrokove rasti in razvoja večkrat negativen predznak. Poleg zdravstvenih težav, ki jih prekomerna telesna teža prinaša s seboj, je za otroka ta negativna tudi zaradi slabe telesne samopodobe. Telesno težo lahko pri otrocih vzdržujemo z zdravo prehrano in predvsem z gibanjem. Na takšen način otroke že od malih nog navajamo na skrb za zdravje (Štemberger, 2004).

Za zdrav razvoj otrok je gibanje bistvenega pomena. Med otroki je naraščajoča debelost tesno povezana s pomanjkljivo telesno dejavnostjo. Igranje različnih računalniških iger in gledanje televizije je izpodrinilo zdravo igro na prostem (Bricelj, 2004).

Gibalna/športna aktivnost pozitivno vpliva na razvoj otroka tako na telesni ravni kot na emocionalni, kognitivni in socialni ravni. Otrok, ki je celostno razvit, je zdrav oz. v ravnotežju z okoljem. Če bo otrok ohranjal gibalno/športno aktivnost tekom svojega življenja, bo postala gibalna/športna aktivnost del njegovega življenjskega sloga. Gibalna/športna aktivnost predstavlja poglobljen dejavnik zdravega načina življenja. To pomeni, če se bomo redno ukvarjali z gibanjem in/ali športom, bomo pozitivno vplivali na svoj organizem (krepitev mišic, sklepov in kosti, dvig srčno-žilnih in respiratornih kapacitet, dvig gibalnih sposobnosti itd.) in na duševno počutje (zmanjševanje stresa, dvig telesne sposobnosti bo dvignil našo samozavest in samopodobo, gibanje na prostem, v naravi bo prebudilo številna čustva itd.). Prav tako bomo postali pozornejši na komunikacijo z lastnim telesom, kar pomeni, da bomo začutili, kaj naše telo potrebuje. Ali je to hrana, kot so vitamini, beljakovine, ogljikovi hidrati, ali je to gibanje ali počitek. Vse to nam telo samo sporoča. Komunikacija s telesom nam pomaga, da se resnično zavemo samega sebe (Kropej, 2007).

Vse premalo se zavedamo koristi gibalne aktivnosti, ki se kažejo ne samo na biološki ali zdravstveni komponenti razvoja, ampak tudi na psiho-socialni komponenti posameznikovega življenja. Učinki na tej komponenti so še posebej pomembni tudi v obdobju adolescence. V tem obdobju ima gibalna aktivnost dodaten pomen, saj je to čas intenzivnega telesnega razvoja, usklajevanja mnogih telesnih funkcij in oblikovanja otroškega telesnega razvoja, usklajevanja mnogih telesnih funkcij in oblikovanja otroškega telesa v odraslega. V dobi mladostništva se oblikujejo pomembne razsežnosti človekove osebnosti. Ta dinamični proces je povezan tudi z različnimi stresi in preizkušnjami, veliko potrebo po sprostitvi, razvijanjem odnosa do sebe, sveta

in drugih ljudi, s šolanjem, s pomenom svoje zunanje podobe. Na vseh teh poljih posameznikovega razvoja pa ima gibanje lahko velik in dolgoročen pomen (Tomori, 2005).

Za ohranjanje zdravja je pomembno predvsem razmerje med energijskim vnosom in porabo, med prehranjevanjem in telesno aktivnostjo. Zdrava prehrana in redna telesna aktivnost vsaka zase vplivata na zdravje. Učinki obeh se dopolnjujejo, gibalna/športna aktivnost pa pozitivno vpliva na zdravje tudi neodvisno od prehrane. Za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, ključno je, da smo aktivni skozi vse življenjsko obdobje. S tem ohranjamo telesno, duševno in socialno krepot (Završnik in Pišot, 2005).

## **1.2 GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI ZA PREDŠOLSKE OTROKE**

V strokovni literaturi se pogosto uporablja termin gibalna/športna dejavnost. Opredeljujemo jo kot individualno telesno dejavnost, v okvir katere sodijo tako aktivnosti v prostem času in pri delu, kot tudi aktivnosti z namenom približevanja ciljem vsakodnevnih nujnih in načrtovanih dejavnosti posameznika (npr. pot na delo, po opravkih, nakupih, obiskih in/ali drugih zadolžitvah). Poudarjajo, da gre pri tej obliki za vse vrste gibanja lastnega telesa s pomočjo skeletnih mišic, ob katerih se porablja energija. Telesno vadbo opredeljujemo kot namensko gibalno/športno dejavnost, ki je običajno strukturirana in služi krepitvi oz. izboljševanju posameznikovega zdravja (Završnik in Pišot, 2005).

Ta termin raziskovalci (Završnik in Pišot, 2005) uporabljajo, tudi kadar govorijo o predšolskih otrocih. Športna dejavnost predšolskega otroka se razlikuje od športne dejavnosti odraslega. Za odraslega smemo ta termin uporabljati le, kadar govorimo o aktivnostih, ki jih izvajamo v prostem času z določenim namenom in so vnaprej načrtovane, sistematične in nadzirane, kar za predšolskega otroka ne moremo trditi. Pri predšolskem otroku so športne dejavnosti prilagojene njegovi stopnji razvoja in se pogosto razlikujejo od športnih dejavnosti odraslih. Kljub temu pa se otroci v vrtcu že srečujejo s športnimi dejavnostmi, kot so smučanje, drsanje, rolanje, kolesarjenje, planinarjenje, dejavnosti z žogo.

Gibalno/športno aktivnost opredeljujemo kot individualno ali kolektivno gibalno in/ali športno aktivnost, v katere okvir sodijo tako aktivnosti v prostem času, v šoli, pri delu kot tudi aktivnosti z namenom približevanja ciljem vsakodnevnih nujnih in načrtovanih dejavnosti posameznika. Gre za namensko gibalno/športno aktivnost, ki je običajno strukturirana in služi krepitvi oziroma izboljševanju posameznikove gibalne učinkovitosti, njegovega zdravja ter splošnega počutja in pripravljenosti (Završnik in Pišot, 2005).

Gibalne/športne dejavnosti bi morale biti sestavni del otrokovega vedenjskega repertoarja. So sredstvo, s katerim se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja in seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu dejavnosti omogočajo pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v zgodnjem otroštvu. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta (Pišot in Planinšec, 2005).

### **1.2.1 POMEN GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI ZA OTROKE**

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj izpostavljen vplivom okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da vse tisto, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal več ne

more nadoknaditi. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti.

Otrokom je potrebno omogočiti in jih spodbujati, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem razvijajo gibalne sposobnosti, usvajajo osnovne gibalne koncepte oz. sheme in osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Usmerjena športna dejavnost s specifičnimi programi je nedvomno sredstvo pospešenega ne samo gibalnega, temveč tudi spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja otroka. Seveda pa je treba skrbno izbrati tudi sredstva ter oblike in metode dela, s katerimi usmerjamo otrokov razvoj. Športna vzgoja naj bo torej v funkciji celostnega razvoja otroka. Pri tem naj bo vloga oz. obseg informacijske komponente v vzgojnem procesu ravno pravi, kar je nedvomno nujno potrebno za sproščeno otroštvo in normalen osebni razvoj otroka (Videmšek idr., 2001).

Otroci, ki so usmerjeni v gibalne/športne dejavnosti in jih pri tem spodbujajo tudi starši, prijatelji, vzgojitelji in mediji, porabijo več časa za gibalne/športne dejavnosti in tako dejansko razvijajo svoj motorični potencial. Obseg in stopnja gibalnega razvoja sta odvisna tudi od otrokovega razvoja na kognitivnem, čustvenem in socialnem področju. Sposobnosti, kot so reakcijski čas, zaznavanje prostora, vrstniški odnosi in čustva, so pomemben usmerjevalni kazalnik otrokovega gibalnega razvoja. Velja pa tudi obratno, otrokov gibalni razvoj na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju osebnosti (Zurc, 2008).

Za predšolskega otroka predstavljajo gibalne/športne dejavnosti pomemben segment v prvih letih otrokovega razvoja. Pomembno je, da so sistematično načrtovane in upoštevajo celostni razvoj predšolskega otroka. V vrtcu je pomembno, da vzgojitelj zadovoljuje otrokove primarne potrebe. Pogosto se zgodi, da se otroci z vstopom v vrtec prvič seznanijo z gibalnimi aktivnostmi. Takrat so vzgojiteljice tiste, ki jim gibanje predstavljajo kot privlačno, zanimivo in pestro dejavnost vsakdanjega življenja (Zajec idr., 2010).

Gibalna/športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka in mladostnika torej nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in kvaliteti. Za ohranjanje zdravja je predvsem pomembno razmerje med energijskim vnosom in energijsko porabo, skratka med prehranjevanjem in telesno aktivnostjo. Zdrava prehrana in redna telesna aktivnost vplivata na zdravje vsaka zase. Učinki obeh se dopolnjujejo. Gibalna/športna aktivnost pa ima pozitivne učinke na zdravje tudi neodvisno od prehrane. Za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, ključno pa je, da smo aktivni skozi vse življenjsko obdobje (Završnik in Pišot, 2005; Pišot in Završnik, 2001).

Otroci z gibanjem uravnavajo, razvijajo in ohranjajo zdravje. Za njih je gibanje nuja ali zgolj potreba, saj vpliva na njihov telesni razvoj. Otrokom daje zadovoljstvo in veselje, občutenje številnih čustev. Otroci z gibanjem razvijajo umske sposobnosti in so hkrati družbeno naravnani. Gibalna/športna aktivnost vpliva na celoten razvoj otroka, kar pomeni, da vpliva na kakovost življenja posameznika (Kropej, 2007).

Zavedanje, da je gibalna/športna dejavnost nujna za skladen telesni razvoj slehernega otroka, nas kot starše, vzgojitelje, pedagoge, strokovne delavce v športu obvezuje k zagotavljanju primerne količine in kakovosti ter k ozaveščanju vseh ljudi o njenem pomenu. Razvoj je v zgodnjem otroštvu zelo dinamičen in celosten, zato ima gibalna/športna dejavnost izjemen pomen. Poleg tega, da predstavlja pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij in nabiranje novih izkušenj, z njo otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti (Zajec idr., 2010).

V predšolskem obdobju naj otrok dobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se namreč moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek in Pišot, 2007).

## 1.2.2 VZROKI ZA POMANJKANJE GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Življenjski slog se od rojstva naprej oblikuje pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer. Nanj vplivajo številni dejavniki, kot so družina, družinske razmere, izobraževanje, zdravstveno varstvo, socialni in okoljski dejavniki, posameznikov značaj ... (Zajec idr., 2010).

Da bi lahko otroci zgradili zdrav življenjski slog, se ga morajo najprej zavedati njihovi starši in ga sprejeti za nekaj dobrega in življenjsko pomembnega. Le razumevanje dolgoročnih učinkov skupnega in individualnega okolja je lahko podlaga za oblikovanje smernic, kako otroka pravilno vzgojiti (Zajec, 2009).

Tušak (2003) navaja, da ima družina pri gibalnem razvoju otroka pomembno vlogo. Če starši svojega otroka gibalno zanemarjajo, se bo otrok ravno tako razvil, samo vprašanje je, do kakšne stopnje se bo povzpел in kaj bo to pomenilo za njegov nadaljnji razvoj. Veliko staršev zanemarija gibalno aktivnost svojih otrok predvsem iz naslednjih vzrokov:

- pomanjkanje prostega časa,
- neznanje in lastna neaktivnost,
- pomanjkanje finančnih sredstev.

Zaradi veliko vzrokov veliko staršev ne skrbi dovolj za otrokov gibalni razvoj, kar se kaže v vedno večji obolevnosti otrok, porastu kroničnih nenalezljivih boleznih med mladino, vedno večji gibalni neaktivnosti ter na splošno porastu nezdravega življenjskega sloga tako otrok kot tudi odraslih. Razlogi, zaradi katerih starši otroku ne omogočajo ustreznega okolja, ki bi ga gibalno ozaveščalo in stimuliralo, so lahko različni, med najpogostejše pa uvrščamo neznanje in neozaveščenost staršev, nizko izobrazbo staršev, slabo materialno stanje družine in morda pomanjkanje časa staršev. Večinoma se različni dejavniki med seboj prepletajo in dopolnjujejo, zato ne moremo govoriti le o enem samem dejavniku, ki bi negativno vplival na otrokov gibalni razvoj in njegovo gibalno »izobraževanje« (Šimunič, Volmut in Pišot).

Vzroke za gibalno nedejavnost avtorji (Videmšek in Pišot, 2007; Kropelj, 2007) pripisujejo dednosti, okolju in lastni dejavnosti.

Takoj ob rojstvu se začne vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih. Če je okolje, v katerem otrok odrasča pozitivno naravnano v korist športa in telesne aktivnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Po mnenju Završnika in Pišota (2005) se življenjski slog vsakega posameznika razvija skozi vse življenje. Na začetku se oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča.

### **1.2.3 POSLEDICE POMANJKANJA GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI**

Podatki o gibalni/športni dejavnosti prebivalcev Slovenije nas opozarjajo, da smo za zaščito svojega zdravja, tako kot drugje v Evropi, premalo telesno dejavni v vseh starostnih skupinah prebivalstva. Kar pozabili smo, da naše telo potrebuje tudi gibanje. Današnji način življenja nas sili, da večino dneva preživimo sede, v avtomobilu, na delovnem mestu, v šoli, pred televizijo ali računalnikom. Ko smo utrujeni, se običajno prepustimo pasivnim in telesno nedejavnim oblikam počitka, namesto da bi samo aktivno izbirali vsebino in način porabe našega prostega časa. Za spremembo ni nikoli prepozno. S telesno aktivnostjo lahko začnemo v vsakem starostnem obdobju, pomembna je le vrsta telesne dejavnosti. Vsak začetek je težak, zato naj bo zmeren in postopen (Vidmar, 2007).

Nezadostna gibalna/športna dejavnost oziroma sedeči življenjski slog je vedenjski dejavnik tveganja, ki ga tesno povezujemo z različnimi motnjami in predvsem kroničnimi boleznimi. Aktiven življenjski slog po drugi strani ne pomeni le manjše možnosti za obolevanje, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja. Izkazalo se je, da redno gibanje zmerne intenzitete varuje zdravje ljudi v vseh starostnih skupinah (Ministrstvo za zdravje, 2007).

Zaradi pomanjkanja gibanja in nepravilne prehrane je vedno več naših otrok predebelih. Debelost ima v času otrokove rasti in razvoja večkrat negativen predznak. Poleg zdravstvenih težav, ki jih prekomerna telesna teža prinaša s seboj, je za otroka ta negativna tudi zaradi slabe telesne samopodobe. Telesno težo lahko že pri otrocih vzdržujemo z zdravo prehrano in predvsem z gibanjem. Na takšen način otroke že od malih nog navajamo na skrb za zdravje (Štemberger, 2004).

Nezadostna telesna dejavnost in sedeči življenjski slog sta vedenjska dejavnika tveganja, ki ju telesno povezujemo z različnimi motnjami in kroničnimi boleznimi (Fras, 2000).

Otroci, ki niso dovolj telesno aktivni, imajo veliko večje možnosti, da jih že v najstniških letih presenetijo težave z zdravjem srca in ožilja (Murray in Lopez, 1997; Eriksson idr., 1997; Erikssen, 2001; McMurray, Bangdiwala, Harrel in Amorim, 2008, v Škof, 2010).

### **1.2.4 MOTIVACIJA OTROK ZA UDELEŽBO V ŠPORTU SKOZI IGRO**

Otroke boste najlažje pripravili do gibanja, če boste redno vadbo vključili v njihov dnevni urnik, pa naj bo to sodelovanje pri organiziranem športu ali uživanje v prostem igranju. To je odlična strategija za zagotavljanje telesne pripravljenosti tudi za vso družino (Gavin idr, 2007). Da bodo gibalne/športne dejavnosti zanimivejše, naj jih vedno povezuje otrokova najpomembnejša dejavnost – igra. Smiselno je torej, da pri organiziranih gibalnih/športnih dejavnostih upoštevamo zakonitosti otrokovega motoričnega razvoja in principe, ki spremljajo njegovo psihomotorično učenje. To mora predstavljati osnovo izbire primernih metod, ki bodo otrokom, upoštevajoč njihovo starost, predznanje in sposobnosti, omogočile primerne, predvsem pa prijazne gibalne/športne dejavnosti (Pišot in Jelovčan, 2006).

### **1.2.5 IGRA**

Besedo igra najpogosteje povezujemo z besedami otrok, otroštvo ipd. Pojem igra se nanaša na vsako aktivnost, ki se je loti posameznik zaradi nekega zadovoljstva ne glede na končni rezultat te



aktivnosti. Motiv za igro je zadovoljstvo, ki ga otrok ob tem doživi, saj se loti igralne dejavnosti brez vsakršne zunanje prisile (Horvat in Magajna, 1987).

Otroci, zlasti predšolski, sveta, v katerem živijo, ne vidijo tako kot odrasli. Ne vidijo stvari takih, kot dejansko so, temveč take, kot jih oni doživljajo. Zato je svet odraslih v njihovih predstavah drugačen. In prav ta njihov drugačni svet pride najbolj naravno do izraza v svobodni igri (Toličič, 1961). V predšolskem obdobju je igra pravzaprav najbolj naraven način učenja. Ker je otrok v tem obdobju usmerjen predvsem v čustveni in socialni razvoj, to tudi pomeni, da ga lahko starši s primerno igro spodbujajo ali zavirajo (Zalokar Divjak, 2000).

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna, odprta in za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek, 2000).

Način igranja je v veliki meri odvisen od otrokove starosti oz. njegove razvojne stopnje kot tudi pripomočkov, ki do neke mere opredeljujejo vsebino igre. Ker je igra odsev otrokovega upornega iskanja, radovednosti, otrok ni zadovoljen le z že obstoječimi idejami v igri, ampak išče nove načine, kako obogatiti igro, in nas s tem spodbuja, da vedno znova prilagajamo pravila igre nepredvidenim situacijam. Otrokova igra je namreč neizčrpen vir raznovrstnih idej in možnosti, ki jih verjetno ne bomo nikoli izčrpali (Videmšek, 2003).

Dečki se pogosteje vključujejo v bolj aktivne in agresivne igre, igrajo se zunaj in v večjih skupinah, njihove vloge v igri so mnogovrstne ter pravila prilagajajo številu otrok in svojim sposobnostim. Z igro se naučijo zavzemati zase in za svoje prijatelje. Igre deklic niso tako doživljajsko bogate. Te se raje igrajo v prostoru, ne kažejo takšnega interesa za skupinske in tekmovalne igre, njihova pravila so jasna in enostavna. Igre deklic ne nudijo dovolj možnosti za razvijanje aerobnih sposobnosti in ne zagotovijo borbenosti, odločnosti in tekmovalnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Mnogokrat igro določajo in usmerjajo odrasli, kar na otroka deluje negativno, ker zavira njegovo ustvarjalno domišljijo, lastno iniciativnost ter samostojnost. Taka igra ne sprošča otrokove osebnosti in njenih sil, ne daje otroku poleta in zadovoljstva ter zato nima blagodejnega učinka (Klemen, 2010).

Predšolski otroci bi morali imeti vsaj 30-60 minut strukturirane igre na dan. Poleg tega morajo imeti še vsaj eno uro – pa tudi več ur prostega igranja na dan (Gavin, idr., 2007).

### **1.3 GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST STARŠEV**

Pomen športnega udejstvovanja za telesno in duševno zdravje potrjujejo številne raziskave. Pravzaprav je že dolgo znano, da vsakodnevna telesna aktivnost pripomore k boljši kvaliteti življenja, k boljšemu počutju, ugodno vpliva na zdravje srčno-žilnega sistema, pomaga pri uravnavanju telesne teže, morda celo zmanjšuje smrtnost oz. pripomore k daljšemu življenju (Tušak, 2000, v Tušak idr., 2009).

Razloge za preredko gibalno/športno dejavnost staršev lahko iščemo v pomanjkanju motivacije, časa, primernih površin, ponudbe itd. (Zajec idr., 2010).

Podatki, o stopnji izobrazbe v povezavi z gibalno/športno dejavnostjo niso presenetljivi, saj pomeni višja stopnja izobrazbe drugačen življenjski slog, ki praviloma vsebuje tudi gibalno/športno dejavnost. Že dolgo časa pa se v študijah ugotavlja, da moški in ženske kot glavni razlog gibalne/športne nedejavnosti navajajo pomanjkanje prostega časa. Hkrati pa ugotavljajo, da oba spola razpolagata z določeno količino prostega časa, ki ga namenjata različnim dejavnostim (Petrović, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila in Doupona Topič, 2001, v Zajec, idr., 2010).

Zajec idr. (2010) so v raziskavi, kjer je bilo anketiranih 520 staršev predšolskih otrok, od tega 75 moških in 424 žensk ter 4 starši, ki niso želeli odgovoriti na vprašanje o svojem spolu in je bila njihova povprečna starost 32,25 let, ugotovili, da se z neorganizirano gibalno/športno dejavnostjo med tednom ukvarja 69,8 % staršev, 30,2 % pa se z gibalno/športno dejavnostjo sploh ne ukvarja. Največ staršev se ukvarja s kolesarjenjem (42,7 %), sledi ji hitra hoja (29,2 %), tretja najpogostejša neorganizirana gibalna/športna dejavnost med tednom je tek v naravi (29 %). Ugotovili so tudi, da se z neorganiziranimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi med vikendi in počitnicami ukvarja 81,9 % staršev.

Dobili so tudi informacije, da se z organizirano športno dejavnostjo med tednom ukvarja 33,7 % staršev, 66,3 % pa je takih, ki se ne odločajo za organizirane dejavnosti med tednom. Največ je takih, ki se ukvarjajo s tenisom (18,6 %), sledi rolanje (12,7 %), tek v naravi (10,9 %), plavanje (9,0 %), joga (9,0 %), badminton (8,6 %) in aerobika (7,7 %). Med konci tedna in počitnicami se z organizirano športno dejavnostjo ukvarja le 74 staršev, kar predstavlja 14,2 % anketiranih. Med vrstami organiziranih športnih dejavnosti med počitnicami in konci tedna prevladuje aerobika (18,9 %), sledi plavanje (14,9 %) in kolesarjenje (13,5 %).

### **1.3.1 VPLIV STARŠEV NA GIBALNO/ŠPORTNO AKTIVNOST OTROK**

Vsakodnevno se srečujemo z ozaveščanjem medijev in številnih raziskav, ki potrjujejo, kako pomembna in koristna je športna aktivnost za zdravje in dobro počutje vsakega posameznika. Še posebej je gibalna/športna aktivnost pomembna za otroke. Poudarja se, da se morajo otroci z gibalnim udejstvovanjem začeti ukvarjati že v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kajti takrat otrok dobiva veliko izkušenj, eksperimentira, raziskuje, spoznava svoje telo in svoje telesne zmožnosti in s tem vpliva na razvoj njegove osebnosti.

Pomen športnega udejstvovanja za telesno in duševno zdravje potrjujejo številne raziskave. Pravzaprav je že dolgo znano, da vsakodnevna telesna aktivnost pripomore k boljši kvaliteti življenja. In prav družinska skupina je prvi socialni sistem, v katerem otrok živi in ki s svojimi značilnostmi vpliva na osebnost otroka v vseh stopnjah njegovega razvoja (Tušak idr., 2003). Z intenzivnimi, razmeroma trajnimi in intimnimi odnosi družina močno oblikuje otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga kasneje spremljajo v širšem družbenem delovanju kot »tihi partner« (Doupona in Petrović, 2000).

Vsi, ki se ukvarjajo z otroki, pa naj bodo to starši, vzgojitelji, učitelji, športni pedagogi ali vaditelji, morajo biti seznanjeni o pomembnosti zgodnjega vključevanja otrok v organizirane športne vadbe. »Spodbujanje h gibanju otrokom tako omogoči kakovostno preživljanje prostega časa s športnim udejstvovanjem v otroštvu in v kasnejših obdobjih življenja. Otroku bo tako že zelo zgodaj privzel navade svojih staršev ter drugih, ki kakor koli vplivajo na njegov gibalni razvoj. Če bodo te nanj pustile pozitiven vtis, jih bo prevzel in se s športom ukvarjal tudi kasneje v življenju« (Čebokli, 2006).

Mnoge osebne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade imajo korenine v družini. Starši, ki otroka pogosto spodbujajo h gibanju in mu pri tem dajejo tudi zgled, mu omogočajo, da postopoma sprejme gibalno/športno aktivnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga sprošča ob psihičnih napetostih vse življenje. Aktivno sodelovanje članov družine je lahko prvi korak, da postane gibanje družinska navada in potreba (Majhen, 2008). Dejavno vključevanje in sodelovanje staršev pri izpeljavi organiziranih gibalnih/športnih programov za mlajše otroke daje več možnosti, da starši svojega otroka navajajo na gibalno/športno življenje tudi zunaj določenega programa vadbe. Zavedanje staršev o pomenu predšolske gibalne/športne vzgoje predstavlja otroku trden most k njegovemu preživljanju prostega časa z gibalnim/športnim udejstvovanjem tudi v poznejših obdobjih življenja (Videmšek in Visinski, 2001).

Šport je lahko prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši otroku z lastnim vzgledom vcepijo ljubezen do športnih dejavnosti. Raziskave o športno rekreativni dejavnosti v Sloveniji so namreč v zadnji letih pokazale, da se bodo tisti, ki jim je šport redna in nepogrešljiva vsebina prostega časa, z leti temu zelo težko in neradi odpovedali (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

V družinah, kjer gojijo športno aktivnost, so pri otrocih opaznejše lastnosti kot so vztrajnost, discipliniranost, natančnost, zaupanje v samega sebe, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost ter spoznanje, da se je potrebno truditi, če hočejo doseči cilj. Žal pa starši največkrat nimajo dovolj znanja niti možnosti, da bi prišli do takega znanja, zato je še kako pomembna strokovno organizirana in vodena športna dejavnost za predšolske otroke (Videmšek in Pišot, 2007).

Včasih starši zaradi pretiranega strahu pred poškodbami ali zgolj nečistoče ne dovolijo otrokom določenih aktivnosti in s tem naredijo več škode kot koristi. Treba pa je seveda preprečiti potencialno nevarne situacije. Otrok se pozimi mora seznaniti s snegom, kepanjem, sankanjem, smučanjem; poleti z vodo, plavanjem in potapljanjem. To pa zahteva od staršev tako čas kot denar, ki ga je potrebno zavestno žrtvovati (Tušak idr., 2009).

### **1.3.2 STARŠI KOT PRVI UČITELJI SVOJIH OTROK**

Oče in mati sta prva nosilca vsega dogajanja v družini, vsak pa naj bi prispeval delež k telesnim dejavnostim in h gibalnemu razvoju svojega otroka. Kaj in koliko bo otrok sprejel, je seveda odvisno od tega, kakšno »gibalno mavrico« sta mu starša dala in kaj sta od njega zahtevala (Berčič, 2003).

Otroci, katerih starši predstavljajo dober model športnega udejstvovanja, imajo vsekakor večje možnosti, da izoblikujejo pozitiven odnos do gibanja in sčasoma sprejemajo šport kot način življenja oziroma kot vrednoto. S svojim zgledom lahko otroka že zelo zgodaj navdušijo za športno aktivnost. Na začetku je pomembno, da starši preživijo v igri z otrokom čim več časa in mu na sproščujoč način pokažejo več športov, da ga peljejo na več različnih krajev (na otroško igrišče, v telovadnico, na nogometno igrišče, poleti na morje, pozimi na smučišča ...) in mu s tem ponudijo možnost, da bo izbral šport, ki mu je najbolj všeč. Na začetku je dovolj že to, da se z otrokom odpravimo na sprehod in na otroška igrišča, kjer bo otrok s plezanjem, gujanjem, skakanjem in vožnjo po toboganu uril osnovne gibalne spretnosti. Na tak način bo otrok z veseljem in smehom na obrazu pridobival veliko dragocenih izkušenj, na podlagi katerih se bo sam lažje odločil o izbiri športa, ki mu je najbolj pri srcu, ali pa vsaj vzljubil gibanje in šport kot način življenja in vrednoto,

ki ga bo spremljala vse življenje. Če ugotovimo, da otrok ni nadarjen za šport, ni s tem nič narobe, saj lahko šport kljub temu ohrani kot obliko rekreacije (Levčnik, 2012).

Gibalne izkušnje, ki jih otrok lahko pridobi in razvija s starši v primerni organizirani športni vadbi že v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju so zelo dragocene za njegov gibalni in celostni razvoj. Gibanje mu odpira vrsto novih priložnosti in izkušenj, zaradi katerih sta svet in življenje v njem zanj zanimiva in privlačna. Za razvoj gibalnih vzorcev in spretnosti je še kako pomembno spodbudno okolje družine in ožjega bivalnega prostora (vrtec, šola). Zato so tudi organizirane oblike »igralnih uric« in podobnih programov že za otroke v predšolskem obdobju (štiri do šest let) in v prvih šolskih letih (od šest do devet let) zelo koristne. S temi zelo ugodnimi gibalnimi spodbudami vplivamo na otrokov poznejši življenjski slog ter ga opremljamo za samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev, ki mu jih bo prinašalo življenje. Programi, v katerih so ob igri in učenju različnih gibalnih spretnosti najpomembnejše veselje, radost in zabava in ne tekmovanje in zmage, niso primerni samo v otroštvu. To so programi za vse življenje in za vse tiste, ki jim tekmovalnost in boj za »kolajne« nista pomembnejša (Škof, 2007).

Starši bi morali otroka neprestano spodbujati v njegovih gibalnih poskusih in mu tudi omogočiti, da z igro razvija svoje gibalne sposobnosti, osnovne gibalne koncepte in usvaja osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Naučiti bi ga morali, da je gibanje vrednota, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga bo sproščala ob psihičnih napetostih vse življenje (Videmšek idr., 2005).

V družini je torej dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo telesne dejavnosti in športno-rekreativne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem ostale. Znano je, da je mogoče s telesnimi dejavnostmi in z rekreativnim športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok in mladostnikov, hkrati pa je tako mogoče spodbujati njihov socialni in duhovni razvoj ter njihova pozitivna čustva. Vse to je kasneje v obdobju zrelosti pomembno povezano z zdravim življenjskim slogom in kakovostjo življenja odraslih (Berčič, 2003).

Glede na veliko vlogo družine pri razvoju posameznika lahko rečemo, da ima že komaj rojeni otrok veliko večje možnosti, da poseže po športu kot obliki življenja, če mu mladi starši v novo nastali družinski skupnosti predstavljajo ustrezen model športnega delovanja (Tušak idr., 2003).

### **1.3.3 STARŠI IN VKLJUČEVANJE OTROKA V ŠPORT**

Starši so tisti, ki otroku omogočajo prve stike z okoljem, in ker je šport pomemben za otrokovo zdravje ter razvija otrokove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje v družbo, je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroka je treba že v zgodnji mladosti usmerjati glede odnosa do športa. To je prvenstvena vloga staršev, ki naj bi otroka pozitivno spodbujali, da bi v športu iskreno užival, da bo bolje telesno pripravljen, da bo imel občutek, da dosega pomembne stvari, da si bo o sebi izoblikoval dobro mnenje in da bo spretnejši.

Starši naj bi otroku:

- predstavili čim več različnih športnih aktivnosti,
- spodbujali, ne silili k športu,
- vedeli, kdaj je otrok pripravljen na igro,
- spodbujali zdrave navade in življenjski slog,
- omogočili čim več iger na prostem, sprehodov v naravi,

- sodelovali pri različnih igrah v družini,
- podpirali in poučevali pošteno igro,
- otroku pomagali, da si ustvari uresničljive cilje,
- otroku pomagali pri odločanju,
- dajali zgled s športom,
- otroke peljali na ogled športnih tekmovanj (Masten, 2013).

Šport je lahko prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši otroku z lastnim zgledom in podporo vcepijo ljubezen do športne dejavnosti. Podpora staršev sodi med ključne socialne dejavnike gibalno/športne aktivnosti otrok in mladostnikov. Starševsko podporo lahko definiramo kot čustveno podporo (spodbuda, pohvala, sodelovanje in prisotnost staršev pri aktivnosti), podporo v smislu zgleda, vzora (gibalna dejavnost pri starših, aktivni življenjski slog staršev) in kot materialni vidik podpore (finančna podpora pri nakupu športne opreme, financiranje organiziranih aktivnosti, organizacija in izvedba prevoza in dostop do športne infrastrukture) (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

### **1.3.4 POMEN ŠPORTNE VADBE ZA OTROKE SKUPAJ S STARŠI**

Pomemben dosežek današnje družbe gibalno/športne dejavnosti je starši-otrok oz. družina-otrok. Starši so v vlogi vaditelja, ki skupaj z otrokom izvajajo gibalne/športne dejavnosti, ter hkrati vadijo tudi zase, za svoje zdravje in se samo za otroka (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Igra s starši je za otroka pomembna z različnih vidikov. Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje in uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel. Tekmuje sam s sabo, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje. Postopoma postaja bolj spreten, močan, hiter, vzdržljiv, vedno več gibalnih nalog lahko opravi samostojno, starši pa mu po potrebi pomagajo. Otrok se postopoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov (Videmšek in Stančević, 2011).

Gibalne/športne dejavnosti skupaj s starši imajo za otroke številne pozitivne učinke:

- otroci izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost, ki jo zagotovijo starši med vadbo;
  - mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom, tako da vadba tudi za starše pomeni aktivno sprostitev;
  - starši med skupno vadbo vzpostavijo z otrokom pristen kontakt; čas, ki ga starši preživijo skupaj z otrokom, je prijetno in veselo doživetje, saj se pogloblja čustvena povezanost med njimi;
  - vzbuja se interes staršev za poznavanje gibalnih sposobnosti svojih otrok, starši tako začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka.
- (Videmšek in Stančević, 2011).

Danes je vse več društev, ki ponujajo zraven svojih dejavnosti tudi vadbo otrok skupaj s starši. Tako se lahko starši odločijo za organizirano ali neorganizirano obliko vadbe. Družine, ki živijo v mestih, imajo večjo ponudbo različnih športnih aktivnosti, čeprav se stanje na vaseh spreminja v pozitivno smer. Samo njihovo razmišljanje o športu se razlikuje, saj je veliko ljudi, ki živi na vasi mnenja, da je telesna vadba že sprehod okrog hiše (Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Vendar pa si vsi starši ne morejo iz različnih razlogov privoščiti plačljive vadbe, zato je pomembno, da so v teh primerih starši tisti, ki poskrbijo, da bodo njihovi otroci aktivni doma skupaj z njimi. Vadbo doma lahko popestrijo na različne načine z žogo, lovljenjem, tekom v naravi itd.

Gibalne dejavnosti naj otroci skupaj s starši izvajajo večkrat na teden, sicer ne bodo tako učinkovite. Kolikokrat je le možno, naj skupaj z otroki odidejo v naravo na sprehod, se povzpnejo na bližnji hrib itd. Od približno petega leta otrokove starosti pa lahko skupaj tudi rolajo, vozijo s kolesom, smučajo, plavajo itd. (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pomembno je, da imajo starši aktiven interes za športne dejavnosti svojega otroka in da čim več dejavnosti izvajajo skupaj z njim ter jih tako navajajo na spoštovanje do aktivnega in zdravega načina življenja, pri tem pa je pomembno, da so tudi samo ustrezno telesno pripravljene (Videmšek in Stančević, 2012).

Tudi med počitnicami naj bi sodobna družina z otroki preživela kar najbolj aktivno. Starši naj bi skupaj z otroki izvajali različne dejavnosti, kot so npr. tek, plavanje, sankanje, smučanje, dejavnosti z žogo, badminton itd. To ima mnoge koristne in blagodejne učinke, zadovoljstvo ob zaključku počitniških dni pa bo nedvomno večje (Videmšek in Stančević, 2012).

Če je torej vsak otrok dan zapolnjen z raznovrstnim gibanjem, po možnosti na prostem skupaj s starši, potem lahko verjamemo, da bo otrok sčasoma sprejel šport kot način življenja, ki bo kasneje, ko odraste, tudi vplival na kvaliteto njegovega življenja (Videmšek in Stančević, 2012).

## **1.4 PREHRANA PREDŠOLSKEGA OTROKA**

Hrana in razvoj sta v dobi malega in predšolskega otroka še vedno toliko intenzivna, da ima prehrana odločilen vpliv na njegovo zdravje. V primerjavi s skrbjo, ki jo posvečamo dojenčku, predšolskega otroka pogosto nekoliko zanemarjamo, kar kaže tudi podatek, da v Sloveniji 12 % otrok v predšolskem obdobju kaže znake nepravilne prehrane (Mehle-Peterlin).

V tem starostnem obdobju se otrokom prehranjevalne navade šele oblikujejo, zato lahko samo s primernimi ukrepi oz. pristopi vplivamo na njihove zdrave prehranjevalne navade. Jedilniki morajo biti sestavljeni tako, da vključujejo vsa polnovredna živila, torej živila iz vseh skupin, potrebna za dobro zdravje otrok (Hlastan Ribič idr., 2008).

Znano je, da so otroci muhasti glede okusa hrane in prehranjevalnih navad, tako da starši razvijajo svoje metode, s katerimi želijo otroka prepričati, naj zaužije hrano. Velik vpliv na otroke imajo televizijske reklame, ki oglašujejo privlačne pijače, hitro prehrano in različne prigrizke, poleg tega nekateri oglaševalci s tem brezplačno ponujajo igračke. Statistike so zastrašujoče: danes je več otrok kot kdaj koli prej predebelih, zato so bolj ogroženi z različnimi boleznimi, kot so npr. bolezni srca in ožilja ter s sladkorno boleznijo. Še huje pa je, da v naši družbi debelost pogubno vpliva na otrokovo samozavest (Graimes, 2005).

Predšolsko obdobje je obdobje hitrega razvoja, tako telesnega kot duševnega, zato je potreba po visokih hranilnih vrednostih še vedno velika. Da zadostimo potrebi po visokih hranilnih vrednostih, je pomembno, da otroku ponudimo vrsto vznemirljivih, okusnih in hkrati zdravih obrokov in prigrizkov (Sheasby in Scott, 1999).

Številni starši se sprašujejo, če njihovi otroci dobijo vse, kar potrebujejo za zdravje. To velja predvsem za otroke, ki so izbirični oz. imajo slabe prehranjevalne navade. Vodenje dnevnika hrane je lahko staršem v takšnih primerih v veliko pomoč, saj bodo zabeležili vrsto in količino hrane, ki jo bo otrok zaužil. Starši bodo tako dobili vpogled v število obrokov in prigrizkov, ki jih otrok

zaužije, (ne)raznoverstnost hrane, ugotovili bodo, kaj otrok dejansko je, in če to ustreza njegovim dnevnim zahtevam po hranilnih snoveh (Gavin, 2007).

V tej starosti sta lahko hrana in njeno uživanje izvrstna priložnost za učenje, saj lahko otroci sodelujejo pri kuhi in nakupih in zato hranjenje zanje postane zabavno in prijetno (Sheasby in Scott, 1999).

Predšolski otroci rastejo počasi in enakomerno. Med drugim in petim letom se njihove dnevne potrebe na leto povečajo za okoli 100 kalorij (0,42 kJ). V teh letih otroci ponavadi zaužijejo 1200-1600 kalorij (5,04 kJ – 6,72 kJ) na dan, kar je odvisno od njihove dejavnosti (Gavin idr., 2007).

### **1.4.1 ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK**

Pod pojmom zdrava prehrana razumemo pravilne prehranjevalne navade, pravilno izbiro in sestavo jedi, uporabo biološko neoporečnih živil in pravi postopek priprave jedi. Vsi ti elementi so med seboj povezani in če zanemarimo le enega, ne moremo več govoriti o zdravi prehrani (Kancler, 1988).

Zdrava prehrana je koristna za vso družino, uravnotežen jedilnik pa je še posebej pomemben za zadovoljevanje otrokovih energijskih potreb in njegovo rast. Neuravnotežena prehrana v daljšem obdobju lahko privede do številnih težav (Elliman in Bedford, 2001).

Pozitivne oz. dobre prehranjevalne navade vključujejo pravilno izbiro in količino živil, sam način priprave hrane, ter razposajenost in pogostost obrokov skozi dan (Maležič, 2009).

Prehranjevalne navade se oblikujejo v predšolskem obdobju, zato je pomembno, da je hrana, ki jo ponudimo otroku, sestavljena iz različnih hranilnih snovi in da upoštevamo, da sta energijski vnos in poraba v ravnovesju.

Za otroka je najbolj pomembna varna, zdrava hrana. Vsi otroci potrebujejo najboljšo prehrano, ki jim jo lahko ponudimo, in zaščito pred škodljivimi sestavinami, ki bi jim lahko škodile (Vann, 2002).

Zdrava hrana ne sme vsebovati preveč mikroorganizmov, na primer salmonel in živalskih dodatkov. V njen naj ne bi bilo drugih zdravju škodljivih snovi, na primer pesticidov in insekticidov, antibiotikov in hormonov. V nasprotnem primeru lahko povzroči slabo počutje ali celo zastrupitev. Naša prehrana naj bo varna. Zakon o ustreznosti živil natančno določa še sprejemljivo količino mikroorganizmov, živilskih dodatkov in drugih tujih snovi v živilih. Za varovanje zdravja so najprimernejša živila, ki vsebujejo malo maščob, soli in sladkorja in veliko zaščitnih snovi (vlaknin, vitaminov in mineralnih snovi). Taka živila namreč preprečujejo oz. zavirajo nastanek civilizacijskih bolezni, med katerimi so najpogostejše bolezni srca in ožilja ter rak. Zato pravimo, da so taka živila varovalna živila (Koch, 2000).

Sothorn (2008) predlaga različne ukrepe, da bi otroci jedli zdravo hrano. Vzpostaviti zdravo prehranjevanje doma je eden najpomembnejših korakov, ki prispeva h krepitvi zdravja otrok. Za začetek so potrebne pametne odločitve pri izbiri hrane in pomagati otroku, da razvije pozitiven odnos do zdrave prehrane. Otroci bodo na podlagi zgleda staršev oblikovali svoje navade in se odločali glede izbire zdrave hrane.

Predšolski otroci so edinstveni v mnogih pogledih, še posebej zaradi svoje velike potrebe po hrani, bogati s hranljivimi snovmi. Zdrava prehrana lahko v zgodnji starosti otroka obvaruje pred mnogimi obolenji, ki so jim dandanes podvrženi odrasli, na primer obolenja srca. Torej je še kako pomembno, da otroku privzgojimo pravilne prehrabene navade že od vsega začetka.

Predšolsko obdobje je obdobje hitrega razvoja, tako telesnega kot duševnega, zato je potreba po visokih hranilnih vrednostih še vedno velika. Da zadostimo potrebi po visokih hranilnih vrednostih, je pomembno, da otroku ponudimo vrsto vznemirljivih, okusnih in hkrati zdravih obrokov in prigrizkov. V tej starosti sta lahko hrana in njeno uživanje izvrstna priložnost za učenje, saj lahko otroci sodelujejo pri kuhi in nakupih in zato hranjenje zanje postane zabavno in prijetno (Sheasby in Scott, 1999).

Otroški organizem raste in se razvija, zato je zdrava prehrana za predšolske otroke še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Energijsko in hranilno uravnotežena prehrana, prilagojena potrebam otrok v fazi rasti in razvoja, je eden najpomembnejših dejavnikov varovanja zdravja (Lutar, 2010).

Načela zdravega prehranjevanja (Gavin, 2007):

- otrokom naj bi dovolili, da jedo, kakor jim narekujejo telesni znaki za lakoto;
- otroku moramo pomagati razviti raziskovalni pristop k različnim okusom in različni sestavi hrane;
- otrok naj bi jedel veliko polnozrnatih žit, sadja in zelenjave, ki pospešujejo zdravo prebavo;
- urnik prehranjevanja naj temelji na rednih obrokih in prigrizkih;
- omejiti moramo prehranjevanje v restavracijah s hitro hrano;
- poskrbeti je treba za bogato izbiro hranljivih živil;
- pri družinskih obedih ne bi smeli hiteti, saj počasno uživanje hrane omogoča otroku, da hrano dobro prebavi in razvije občutek sitosti;
- poobede ali kakšna druga sladica naj ne bi bila nagrada za to, da otrok do konca poje kako jed (ali za karkoli drugega);
- hrane ne uporabljamo za spodbudo ali za blažitev stresa ali dolgočasje;
- ne silimo otroka, da mora pojesti vse kar je na mizi;
- ne jejte pred televizorjem.

Nezdrave prehranjevalne navade, zlasti neprimerna izbira živil in neredna prehrana, lahko povzročita slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju (Gabrijelčič, Blenkuš, 2005).

Različne raziskave v Sloveniji kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava. Število dnevni obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega prebivalca nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka. Prav tako zaužijemo preveč nasičenih maščob, ki pomembno vplivajo na pojavnost bolezni srca in ožilja ter raka debelega črevesa. V naši prehrani je premalo sadja, predvsem pa zelenjave ter prehranskih vlaknin, ki so pomembni prehrabeni varovalni dejavniki pred kronično nalezljivimi boleznimi. Po podatkih nacionalne raziskave, ki je bila izvedena leta 2001, se v Sloveniji zdravo in pretežno zdravo prehranjuje samo 22,9 % prebivalstva (Zajec idr., 2010).



Če želite, da se bo otrok zdravo prehranjeval, je vse, kar morate storiti, to, da mu ponudite hrano z vsemi hranilnimi snovmi, ki jih otroci potrebujejo za rast. Z otrokom se ne prepirajte zaradi hrane. Bodite prilagodljivi, vendar na pameten način (Gavin, 2007).

#### **1.4.2 SPODBUJANJE ZANIMANJA ZA HRANO**

Nezdrava prehrana se začne že v zgodnjem otroštvu, nadaljuje pa se skozi celo življenje. Eno od pomembnih vlog v tem procesu prehranjevanja odigrajo starši, nato pa ob vstopu v vrtec in šolo vlogo zdravega prehranjevanja pomembno odločajo institucije. Zaradi sodobnega načina življenja je danes tudi v Sloveniji hitra hrana šolarjev in dijakov prevladujoči način prehranjevanja. Takšna hrana pogosto vodi do debelosti in drugih bolezni moderne dobe. Težka in mastna hrana človeka naredi lenega. Zaradi nepravilne prehrane smo preutrujeni in se nam ne ljubi ukvarjati s športno aktivnostjo. To pa še dodatno prispeva k razvoju debelosti (Rotovnik Kozjek, 2005c).

Ker je otrokovo prehranjevanje popolnoma odvisno od staršev in skrbnikov, lahko za zdrav način življenja veliko storimo sami. Uvajanje novih živil je včasih težavno, saj otrok pogosto odklanja nove okuse. Težavam se bomo izognili, če ga ne bomo silili in se pretirano trudili s postavljanjem pravil (Kindersley Limited in Collins, 2004).

Strokovnjaki za prehrano staršem priporočajo preprosto pravilo: vi odločate, kakšna hrana je na voljo, otroci pa odločajo, kaj bodo jedli in ali bodo sploh jedli. To pomeni, da lahko gredo otroci tudi stran od mize. Ker pa vi nadzorujete shrambo, to hkrati pomeni, da ne bodo imeli možnosti za odpiranje zavitek s čipsi ali prigrizki, da bi zapolnili praznino v želodcu (Gavin, 2007).

Čim bolj zgodaj moramo poskrbeti, da bo otrokova hrana pestra, saj to vpliva na oblikovanje prehrabnih navad, ki se v kasnejših letih le še utrdijo. Otroku, ki mu že v predšolskem obdobju ponudimo ob obroku korenček, paradižnik in svežo papriko, bo tudi kasneje rad jedel zelenjavo (Mrzlikar, 1997).

Otroka naučimo uživati v dobri hrani iz svežih ekološko pridelanih sestavin. Naslednji nasveti utegnejo pomagati staršem pri spodbujanju zdravih jedilnih navad za vse življenje:

- Otroka pritegnemo k pripravljanju in kuhanju. Kuhanje vzbuja v nas ponos z dosežkom. Tudi malček lahko zameša rozine v testo za sadni kolač.
- Ko je otrok že večji in samozavestnejši, ga spodbujamo, naj eksperimentira z recepti in različnimi sestavinami. Veliko se bo naučil o prehranski vrednosti, okusih, vonjih in konsistencah.
- Eksperimentiramo s sokovnikom z različnimi kombinacijami sadja in zelenjave. Otroka spodbujamo, naj izumi svoje recepte za priljubljene sokove (Vann, 2002).

Če otroke vzgojimo, da radi jedo sadje, zelenjavo in pusto meso, bodo te zdrave navade verjetno ohranili za vse življenje (Carroll, 1996).

Sentočnikova (2004) meni, da je mogoče otrokov okus in odnos do hrane oblikovati približno do njegovega petega leta starosti. Do takrat se namreč razvijejo prehranski vzorci, ki se jih kasneje veliko težje spreminja. Otroku je zato treba ponuditi različne okuse. Hranili pa naj bi ga v zdravem in mirnem okolju. Hrana nikoli ne sme postati sredstvo prisile ali nagrajevanja.

Hrana naj bo mešana, že v rani mladosti otroka navadimo na uživanje različnih živil in jedi. Živilo oz. jed mu ponudimo večkrat, ne silimo ga, kajti tako lahko izzovemo odpor do določene jedi ali živila (Požar, 2003).

Otroku dajmo na razpolago dovolj časa za zaužitje hrane. Hrano mu ponudimo v manjših porcijah in ga z njo ne silimo. Novo hrano uvajajmo postopoma, vendar ne, kadar je otrok utrujen ali pod stresom. Hrano poimenujemo, otroku pokažimo pozitiven odnos do ponujene hrane in se nikdar ne jezimo, če hrane ne mara. Otroka pokličimo k obroku 15 minut pred njegovim začetkom. Čas, namenjen obroku, je lahko kratek in ločen od preostalih dejavnosti (Pokorn, 2004).

Strokovnjaki poudarjajo tudi, da mora uživanje hrane otroku pomeniti prijeten družinski obred, ko se ob mizi in okusnih obrokih izkazuje razumevanje, toplina in pristna bližina. Odpor do hrane se namreč lahko poveča, če so odrasli med hranjenjem prenapeti in od otroka zahtevajo, da hitro poje. Tako mu sporočajo, da je hranjenje nekakšno avtomatično početje pred dnevnim in nočnim počitkom (Sentočnik, 2004).

Otrok ne moremo odvrniti od posladkov, ki popestrijo njihove obroke, lahko pa izberemo bolj zdrave vrste priljubljenih jedi. Izberimo namaz in džem, bogat s sadjem in brez dodanega sladkorja, saj vsebuje več sadnega sladkorja kot cenejše različice. Suho sadje je bogat vir vitaminov in mineralov, vključno z železom. Uporabimo ga lahko kot dodatek k mnogim jedem ali z njim dopolnimo razne prigrizke. S hrustljivimi palčkami ter riževimi, ovsenimi in koruznimi kolački lahko zamenjamo slan in masten čips in podobne prigrizke. Za malico ali posladek je priporočljivo zaužiti sadne rezine iz žitaric z manj sladkorja ali naravne sadne sladkarije kot izdelke z različnimi dodatki (Graimes, 2005).

## **1.5 HRANILNE SNOVI**

Otroška prehrana naj bi vsebovala »primerne« količine določenih hranil za doseganje dobrega zdravja in optimalnega delovanja možganov (Graimes, 2005).

Naša telesa še posebno pa telesa otrok, ki rastejo, potrebujejo ogljikove hidrate, vlaknine, beljakovine, maščobe, vitamine in minerale pa tudi vodo. Vse te snovi dobimo iz hrane, ki jo uživamo. V pravih količinah nam te hranilne snovi zagotavljajo osnovo za zdravje in življenjsko moč (Gavin, 2005).

### **1.5.1 OGLJIKOVI HIDRATI**

Tako odrasli kot otroci potrebujejo ogljikove hidrate, ki so za telo najpomembnejši in najdostopnejši vir energije (Gavin, 2007).

Ogljikovi hidrati so glavno energijsko hranilo in predstavljajo večino energijskega vnosa. V primerjavi z beljakovinami in maščobami jih telo lahko hitreje uporabi za vir energije. Sestavljeni so iz kemičnih spojin, ki vsebujejo vodikove, kisikove in ogljikove atome. Vsi trije elementi tvorijo osnovno enoto, to je enostavni sladkor. Kemijsko je lahko to aldoza ali ketoza. Osnovna enota ogljikovih hidratov ima lahko tri, štiri, pet ali šest ogljikovih atomov. V naši prehrani so pomembni predvsem tisti, ki imajo šest ogljikovih atomov (Suwa – Stanojević, 2009).

Ogljikovi hidrati so najpomembnejši del zdrave prehrane. Predstavljajo približno 55–75 odstotkov dnevnega energijskega vnosa. Človeški organizem dnevno potrebuje 5–7 g ogljikovih hidratov na 1 kg telesne mase. Ker so ogljikovi hidrati energijsko hranilna snov, je pomemben podatek, da pri oksidaciji 1 g glukoze nastane 17 kJ energije (Požar, 2003).

Ogljikovi hidrati so poglaviten vir energije, na kateri temeljijo mišična moč, mišljenje in ogrevanje telesa. Najdemo jih v rastlinskih živilih, kot so žita, krompir, zelenjava, sadje, vse vrste moke in hrana pripravljena iz teh sestavin (testenine, kruh, kolači, krekerji, piškoti, kosmiči, sladkor, med in druge sladkarije). Uživajmo predvsem polnovredna žita in izdelke iz njih. Izogibajmo se sladicam, krompirju, belim jajčnim testeninam ter belemu kruhu (Papuga in GolobčnikPapuga, 2007).

Delimo jih na tri tipe: sladkor, škrob in vlakna. Razvrstimo jih lahko v dve kategoriji, glede na način, kako jih telo prebavi:

- Enostavni ogljikovi hidrati, hidrati iz enostavnih sladkorjev. Enostavne ogljikove hidrate najdemo v mleku, sadju, nekateri zelenjavi in predelanih žitaricah. Najbolj običajen vir ogljikovih hidratov pa so sladkorji, ki se uporabljajo pri procesiranju hranil sukroza, fruktoza, glukoza.
- Kompleksni ogljikovi hidrati, hidrati, sestavljeni iz večjih verig enostavnih sladkorjev. V to skupino ponavadi sodijo škrobi in vlakna, saj jih telo dalj časa razgraja. Vlakna so tako kompleksna, da jih telo ne more razgraditi in gredo čez telo skoraj nespremenjena. Zaradi tega ne sproščajo kalorij (kJ), toda imajo pomembno vlogo pri čiščenju prebavnega trakta in še nekaj drugih zdravstvenih prednosti. Kompleksne ogljikove hidrate najdemo v žitih(kruh, kosmiči, testenine) ter v nekateri zelenjavi, kot sta krompir in koruza (Sokol, 2004 ).

## 1.5.2 VLAKNINE

Pri predšolskih otrocih naj se uživanje vlaknin povečuje postopno. Zaradi vlaknin lahko majhen otrok postane sit, še preden poje dovolj hrane, da bi zadostil vsem potrebam po bistvenih hranilnih snoveh (Gavin idr., 2007).

Majhnemu otroku ne smemo dajati preveč z vlakninami bogatih živil. Prehrana z veliko vlakninami lahko povzroča tudi drisko in tako moti resorpcijo nekaterih mineralov, na primer železa, iz črevesa (Emilian in Bedford, 2001).

Hrana z veliko vsebnostjo vlaknin zmanjšuje verjetnost za nastanek bolezni srca in ožilja, upočasnjuje razvoj in napredek diabetesa tipa 2 (telo ne more izdelati dovolj inzulina za uravnavanje količine sladkorja v krvi, vlaknine pa mu pomagajo tako, da upočasnujejo sproščanje sladkorja v kri), niža vsebnost holesterola, zmanjšuje verjetnost za nastanek črevesnih vnetij in pomaga obdržati primerno težo ali znižati previsoko (Tolovaj.com, 2012).

Kot npr. sladkorji in škrob so tudi vlaknine ogljikovi hidrati, ki pa jih v nasprotju s sladkorji in škrobom ne moremo (popolnoma) prebaviti. Vzrok za njihovo neprebavljivost je odsotnost primernih encimov v človeškem telesu. Zaradi svoje neprebavljivosti so kot vir energije neuporabne, imajo pa številne druge, izredno pomembne funkcije (Vidmar, 2008).

Delimo jih na (Vidmar, 2008):

- naravne prehranske vlaknine in funkcionalne vlaknine,

- topne in netopne vlaknine,
- fermentirajoče in nefermentirajoče vlaknine,
- fiskočne in neviskozne vlaknine.

Za optimalno učinkovitost vlaknin je zelo pomemben tudi zadosten vnos tekočin (vsaj dva litra dnevno). Naravni viri vlaknin so oreščki, otrobi, sadje, neškrobna zelenjava, stročnice in žita. Največ vlaknin je v leči, fižolu in čičeriki (Reš, 2010).

### 1.5.3 BELJAKOVINE

Otrokovo telo izrablja beljakovine za izgrajevanje novih tkiv in za popravilo poškodovanih celic. Sodelujejo tudi pri nastajanju hormonov in encimov. Otroci potrebujejo enainpolkrat ali dvakrat več beljakovin na kilogram telesne teže kakor odrasli, dojenčki pa trikrat toliko. Potrebe po beljakovinah so odvisne od velikosti in od tega, kako hitro rastejo (Mindell, 2000).

Vsi življenjski procesi so vezani na prisotnost beljakovin. Človeški organizem mora dobiti 10 - 15 % energijskega deleža beljakovin na dan. Vse funkcije, ki jih izvajajo celice, opravljajo beljakovine. Vsi hormoni (endokrini sistem) in encimi (prebava, presnova) so beljakovine, prav tako hemoglobin in imunoglobulini (imunski sistem). Človek mora vzdrževati določeno količino svojih beljakovin. Beljakovine, ki so v celici odigrale svojo vlogo, se razgradijo. Organizem jih izrabi kot vir energije (Kodele in Suwa- Stanojević, 2009).

Beljakovine se nahajajo v mesu, perutnini, ribah, jajcih, mlečnih izdelkih, oreških, semenih, stročnicah in žitih. Telo razbije beljakovine na aminokislino, ki jih telo potrebuje za gradnjo in obnavljanje mišic, kosti, telesnih organov, krvi in imunskega sistema (Gavin idr., 2007).

Beljakovine so ključnega pomena za zdravo rast, zato je pomembno, da jih otroci redno uživajo v zadostnih količinah. Pri izračunih, koliko beljakovin potrebuje otrok vsak dan, morate upoštevati njegovo težo: dobro pravilo je približno 1g beljakovin za vsak kilogram telesne teže. Otrok, ki tehta 25 kg, mora tako zaužiti približno 25 g beljakovin na dan (Gavin idr., 2007).

Pomanjkanje beljakovin se pri otrocih pokaže v zaostajanju v rasti in telesni razvitosti (Ihan, 2005).

### 1.5.4 MAŠČOBE

V otrokovi prehrani so maščobe enako pomembne kot beljakovine in ogljikovi hidrati. Vendar naj jih ne bi uživali v enakih količinah, saj je v maščobah dvakrat več kalorij (kJ) kot v beljakovinah ali ogljikovih hidratih in to je tudi razlog, da potrebuje otrok na dan le 25 % energije (kJ) iz maščob. Strokovnjaki za prehrano se strinjajo z ugotovitvami, da otroci, ki dobivajo do 30 % energije (kJ) koloiz maščob, in od tega uživajo le 10 % nasičenih, hkrati pa tudi ne zaužijejo nad 300 mg holesterola na dan, v odrasli dobi manj zbolevalo na srcu (Mindell, 2000).

Glavne vrste maščob:

- Nenasičene maščobe najdemo v rastlinski hrani in ribah. Ta vrsta maščob velja za nevtralno in celo varuje srce.
- Nasičene maščobe se nahajajo v izdelkih živalskega izvora, razen v posnetem mleku ter v palmovem in kokosovem olju. Prekomerno uživanje tovrstnih maščob lahko povzroča zvišano raven holesterola v krvi ter povečuje možnost za nastanek srčnih obolenj.

- Tretja glavna skupina maščob so transmaščobe, ki jih lahko najdemo v nekaterih margarinah, prigrizkih, pecivu. Te maščobe vplivajo na zdravje enako kot nasičene maščobe. Strokovnjaki so glede priporočljive količine zaužite količine maščob deljenega mnenja, vsekakor pa drži, da nam zaužite maščobe dajejo občutek zadovoljstva ter tako zmanjšujejo verjetnost da bi se preveč najedli (Dowshen idr., 2007).

Kako koristijo otroku (Mindell, 2000):

- pomagajo pri hormonskem razvoju,
- zagotavljajo pravilno zgradbo vseh celic – še posebej tistih, ki so bistvene za spomin in prebavo,
- vzdržujejo zdrave žile,
- pomagajo pri pravilnem prenosu živčnih dražljajev do mišic,
- pomagajo uravnati delovanje pomembnih žlez in pomembnih kemijskih reakcij pri učinkovanju encimov,
- zagotavljajo potrebne snovi za privzemanje v maščobah topnih vitaminov – na primer A, D, E, K – in drugih hranil,
- dajejo hrani prijeten okus.

### 1.5.5 VITAMINI

Na delovanje možganov vplivajo tudi različno pomembni vitamini in minerali, ki jih otroci potrebujejo mnogo več kot povprečen odrasli. Vitamini in minerali so pomembni za nastajanje energije, krepitev imunskega in živčnega sistema ter praktično vseh procesov v telesu (Graimes, 2005).

Vitamini so bistveni za otrokovo telesno, čustveno in duševno rast; pravzaprav so enako pomembni kot ljubezen. Zadostna količina vitaminov je torej bistvena za zdravega otroka, postavi pa tudi temelje za zdravega odraslega (Mindell, 2000).

So življenjsko pomembne snovi, ki jih moramo v telo vnašati s hrano, saj jih telo ni sposobno proizvesti samo ali pa jih ne proizvede v zadostni količini (Gabrijelčič Blenkuš, 2005).

So naravne sestavine tako živalskih kot rastlinskih virov hrane. Ob tem lahko otroci užijejo dodatne količine vitaminov z vitaminsko obogateno hrano npr. kosmiči in sokovi. Ker različni vitamini učinkujejo na različne dele in procese telesa, zdrava prehrana vsebuje vse bistvene vitamine od A do K. Vsak od teh vitaminov je po svoje koristen (Gavin, 2007).

Večino vitaminov dobimo s svežo hrano. Vitamini so organske spojine, ki pospešujejo in uravnavajo celično presnovo. Nekateri med njimi so topni v maščobi (A, D, E in K), drugi v vodi. Prav tako so dejavni pri presnovi rudnin. Delovanje večine encimov je odvisno od zadostne količine vitaminov in rudnin. Vitamini C, E in A so antioksidanti, ki nas varujejo pred škodljivimi vplivi stresnih obremenitev (sončni žarki, onesnažen zrak, ocvrta hrana, živčna napetost ipd.). Vitamine uživajmo v čim bolj naravni obliki in zmerno. Prekomerno uživanje prehranskih dodatkov je lahko škodljivo. Uživajmo biološko pridelano sezonsko sadje in zelenjavo iz svojega okolja. Zelenjava naj bo čim bolj sveža in malo kuhana. Redno jejmo veliko sezonskih solat, začinjjenih s kakovostnimi olji, naravno predelano soljo in limoninim sokom. Izogibajmo se uporabi vinskega kisa, tudi jabolčnega uporabljajmo zmerno (Papuga in Globočnik Papuga, 2007).

Otrok dobi z uravnoteženo prehrano dovolj vitaminov, ki jih potrebuje za zdravo rast in razvoj, vendar zdravniki vseeno priporočajo, naj otroci od 1.–5. leta starostu prejemajo dodatke vitaminov A, C in D v obliki kapljic.

Čim bolj raznolika je otrokova prehrana, tem več hranil bo prejel z njo. Raziskave so pokazale, da dodajanje posameznih vitaminov zdravju ne koristi na enak način kot vitamini iz prehrane. Preveliki odmerki določenega vitamina lahko zavirajo absorpcijo drugega ali so celo toksični za organizem. Prehranskih dodatkov ne smemo uporabljati, ne da bi se pred tem posvetovali z otroškim zdravnikom. Za razvoj zdravih kosti je zlasti pomemben vitamin D, ki ga izdeluje telo samo pod vplivom sončnih žarkov (Zdrav dojenček, 2004).

### **1.5.6 MINERALI**

Otroci, ki jedo raznovrstno prehrano in nimajo kakih drugih težav z zdravjem, ne potrebujejo vitaminskih in mineralnih dodatkov. Najnevarnejši za otroke so multivitaminski dodatki. Jemanje posameznih vitaminov in mineralov je nevarno in lahko pripelje do usodno prevelikih količin (Gavin, 2007).

V otroški prehrani so minerali izjemnega pomena. Posebej pazimo na to, da otrok zaužije zadostne količine živil oziroma jedi, ki vsebujejo veliko kalcija, železa in drugih mineralnih snovi (Hrana, Mladostnik, Mlajši šolar, 2011).

### **1.5.7 VODA**

Voda je ključnega pomena za življenje. Sestavlja okoli 55 - 70 % telesne mase in ima vlogo v skoraj vsaki pomembnejši funkciji telesa. Voda uravnava telesno temperaturo, prenaša hranila in kisik v celice ter odnaša odpadne snovi (Vidmar Šimic, 2011).

Vse v otroškem prehranskem vrtu potrebuje vodo za rast, še posebej otrok. Kljub temu da ne zagotavlja niti kalorij (kJ) niti vitaminov, je hranilo, brez katerega otrok ne more živeti (Mindell, 2000).

Voda je v življenju brezpogojno potrebna. Vsebuje mnoge organizmu potrebne snovi, še posebno v trdi vodi je precej kalcija in magnezija. V organizmu opravlja vrsto življenjsko pomembnih nalog:

- gradi telo,
- topi hranilne snovi,
- prenaša razne snovi po telesu,
- uravnava telesno temperaturo,
- ledvice morajo imeti dovolj vode za filtriranje odpadnih snovi,
- tekočina navlaži zrak na njegovi poti v pljuča, kar lajša dihanje,
- naša kri, ki je sestavljena iz 90% vode, preskrbuje celice s hranljivimi snovmi in odplavlja iz njih odpadke,
- mnogokrat lajšamo, omilimo ali celo rešimo zaprtje, glavobole – migreno, bolečine v križu ali nogah druge bolečine le s pitjem zadostnih količin vode. Znano je, da telo potrebuje vsak dan vsaj liter in pol do dva litra vode (Pavlič, 2010).

Čeprav, da je voda pomembna za organizem, otroci še vedno premalo pijejo. Raje posegajo po gaziranih pijačah, ki pa vsekakor ne spadajo v zdravo prehrano, saj izdatno pripomorejo k nastanku zobne gnilobe in povečanju telesne teže (Pavlič, 1998).

Tabela 1

*Potreba po vnosu tekočine od 3 mesecev do 15 leta starosti (Belović, 2003, str. 9)*

| Potrebe po vodi | ml/kg telesne teže |
|-----------------|--------------------|
| 3 meseci        | 140– 65            |
| 6 mesecev       | 130– 155           |
| 9 mesecev       | 125– 145           |
| 1-3 let         | 115– 135           |
| 4-6 let         | 90– 110            |
| 7-9 let         | 70– 90             |
| 10-12 let       | 60– 80             |
| 13-15 let       | 50– 65             |

## **1.6 PREHRANSKA PIRAMIDA**

Prehrambene piramide so nazoren grafičen prikaz, kaj in koliko naj bi jedli (Kast – Zahn in Morgenroth, 2012).

### **1.6.1 SEMAFORSKA PIRAMIDA**

Temelji na piramidi urada za informiranje aid- Informationsdienst, ki ga podpira nemško zvezno ministrstvo za prehrano, kmetijstvo in varstvo potrošnikov (Kast – Zahn in Morgenroth, 2012).



Slika 1. Semafor piramida (Kast-Zahn in Morgenroth, 2012).

#### **Zeleno: v neomejenih količinah**

V zeleni barvi je treba opozoriti na tekočino, ki je prav tako zajeta v prehrabeno piramido. Za gašenje žeje ni boljšega od vode. Priporočljiva sta tudi nesladkan čaj ali z vodo močno razredčen sok.

V tem delu piramide so tudi izdelki iz žita, testenine, riž, koruza in krompir, torej osnovna hrana, ki je zelo bogata z ogljikovimi hidrati. To so temelji prehrane za otroka.

Tudi sadja in zelenjave skoraj ne more biti preveč in ju lahko ponudite v neomejenih količinah. Vendar tudi zanju velja pogoj, da jima ne dodate preveč maščobe in sladkorja (Kast – Zahn in Morgenroth, 2012).

#### **Rumeno: v zmernih količinah**

Rumena barva pomeni uživanje v zmernih količinah. Na eni strani so mleko in mlečni izdelki, na drugi ribe, rdečo meso, perutnina in oreški, ki pa so seveda prav tako življenjsko pomembni sestavni deli dnevne prehrane. V primerjavi z zeleno barvo jih smemo uživati manj, če se želimo zdravo prehranjevati. Ponudbo iz te skupine smemo omejiti, saj je v teh živilih predvsem v siru, mesi in salamah lahko tudi veliko maščob. Mlečni izdelki vsebujejo pomemben kalcij, otrokom posneto mleko tekne enako kot polnomastno (Kast – Zahn in Morgenroth, 2012).

#### **Rdeče: v pičlih količinah**

Na vrhu piramide ne ostane prav veliko prostora. Rdeča barva pomeni Stoj!, Pazi!. Maščobe in sladkarije naj bodo na mizi v omejenih količinah. Ni treba, da se jim povsem odpoveste, saj meso in zelenjava tekneto še bolj s smetano, oljem in maslom. Če uporabljate maščobo, se morate zavedati, da je velika razlika med različnimi vrstami maščobe. Dobra je maščoba iz morskih rib in oreškov. Pri olju dajte prednost repičnemu, olivnemu in sončničnemu.



Povsem brez sladkorja ne gre. Sladka hrana nam za nekaj časa resnično izboljša razpoloženje, saj spodbuja izločanje hormona sreče serotonin. Morda se je tako težko zadrževati pri njihovem uživanju. Otroku ne prepovedajte sladkarij, le omejite izbor. Začnite že pri nakupovanju (Kast – Zahn in Morgenroth, 2012).

## **1.7 DNEVNI OBROKI**

Za mentalno pozornost, stalen nivo energije in zbranosti ni samo pomembno, kaj otroci jedo, temveč tudi kdaj jedo. Otroci so posebej občutljivi na padce sladkorja v krvi, kar lahko vodi v spremenljivo razpoloženje, razdražljivost in slabšo pozornost. Redni in zdravi obroki s hranljivimi malicami in dovolj tekočinami so bistveni za vzdrževanje nivoja sladkorja v krvi med dnevom (Graimes, 2005).

Starši imajo mešane občutke glede prepuščanja predšolskim otrokom, da sami odločajo, koliko bodo pojedli. Vendar je to vseeno omejena vrsta nadzora. Starši so še vedno odgovorni za urnik obrokov in vrsto hrane, s katero bodo postregli (Gavin, 2007).

Stalne obroke lahko uvedemo med dvanajstim in osemnajstim mesecem, ko se večina otrok odvadi drugega dnevnega spanca in gre spat le še enkrat, običajno okoli poldneva ali kmalu po tem. Trije glavni obroki naj bodo vedno ob istem času, poleg njih pa še dve malici oziroma prigrizka. Stalen urnik ima veliko prednost, in sicer da otrok hrane ne dobi, ker bi mu bilo dolgčas, za nagrado ali iz drugih nepravilnih razlogov. Vsi obroki naj vključujejo nekaj kar že otrok pozna (Kast – Zahn in Morgenroth, 2012).

Povprečni predšolski otroci pojejo pet ali šest obrokov na dan. Če imajo priložnost, pa mnogi od njih po ves dan malicajo (Gavin, 2007).

Za predšolskega otroka so značilna obdobja rastnih zagonov, med katerimi potrebuje še posebej veliko energije in hranil. Ker imajo majhni otroci majhne želodčke, pri enem obroku ne morejo pojesti veliko. Zato jim obroke pripravimo večkrat na dan, in sicer tako da vsebujejo zadostno količino hranil in kalorij (kJ) (Zdrav dojenček in otrok, 2004).

Dobro je, če otroku med enim in drugim obrokom ne ponudimo hrane, saj tudi želodec potrebuje počitek. Časovni presledek med obroki naj bo vsaj tri do štiri ure. Med obroki pa otroku ponudimo sok ali sadje (Jaušovec, 2009).

Vsak otrok mora med vsakih obrokom priti k mizi, ni pa mu treba jesti. Hrano postavite na mizo, vendar je otroku ne vsiljujte, tako se miza ne bo spremenila v bojno polje. Na otroka ne pritiskajte in mu ne povzročajte nepotrebne stiske. Prepustite mu odločitev o tistem, kar obvlada do popolnosti: hranjenje glede na svoje potrebe. Otrok čuti, da mu zaupate in to ga pomirja (Kast-Zahn in Morgenroth, 2012).

### **1.7.1 ZAJTRK**

Vodnik Zdrav dojenček in otrok (2004) opredeljuje zajtrk kot najpomembnejši dnevni obrok vseh ljudi, ne le otrok. Priporoča, naj otrok z zajtrkom zaužije škrobne ogljikove hidrate, ki preprečijo upad vsebnosti sladkorja v krvi, ki je zjutraj zelo nizka, ter dajo energijo. Zjutraj je priporočljivo

ponuditi ovsene kosmiče in kaše, riževe kosmiče, muesli brez dodanega sladkorja. Kosmičem lahko za večjo privlačnost dodamo narezano ali pretlačeno sadje ali žličko trsnega sladkorja.

Strokovnjaki za prehrano so potrdili, prav tako pa so to potrdile tudi raziskave, da otroci, ki zajtrkujejo, bolje sodelujejo v šoli. Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, saj dvigne nivo sladkorja v krvi in dopolni zaloge pomembnih hranil, ki so se izčrpale med počitkom. Raziskave so celo pokazale, da otroci, ki izpustijo zajtrk, razvijajo nezdrave navade poseganja po hrani, bogati s sladkorji in z maščobami. To še posebej velja za otroke, ki odidejo od doma s praznimi trebuh (Graimes, 2005).

Za zajtrk so najbolj primerna ogljikohidratna živila, ki počasi in zmerno dvignejo raven glukoze v krvi. Živila, ki na ugoden način dvignejo glukozo v krvi, so predvsem različne vrste kruha iz polnovredne moke, različne žitne kaše in podobno (Gabrijelčič Blenkuš, 2005).

### **1.7.2 DOPOLDANSKA MALICA**

Dopoldanska malica predstavlja režimu prehrane, ki vključuje zajtrk, kosilo in večerjo, lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom. Malice naj bodo sestavljene pestro in naj se ne ponavljajo prepogosto, sestavni del malic naj bosta sadje in zelenjava (Gabrijelčič Blenkuš, 2005).

### **1.7.3 KOSILO**

Jedi za otroška kosila so primerna letnemu času. Pozimi je na jedilniku močnejša zimska hrana, poleti lahka, osvežujoča, jeseni in spomladi zmerno lahka (Pavlič, 2010).

Strokovnjaki pravijo, da naj bi kosilo, enako kot zajtrk, vsebovalo več beljakovin kot ogljikovih hidratov. Z beljakovinami bogata hrana je boljše za pospeševanje delovanje uma in pozornosti ter pomaga pri izogibanju opoldanskega padca energije, ki ga doživljajo mnogi otroci. Po drugi strani pa velja splošno pravilo, da je hrana, bogata z ogljikovimi hidrati, ki se hitro spremenijo v glukozo, najpomembnejši vir energije za možgane. Zatorej naj bi bili le-ti pomemben del vsakodnevne prehrane (Graimes, 2005).

### **1.7.4 POPOLDANSKA MALICA**

Popoldanska malica poveča psihično in fizično zmožnost otrok in mladostnikov. Priporočamo, da je sestavljena predvsem iz sadja ali zelenjave, mleka ali mlečnih izdelkov ter oreščkov in suhega sadja, z dodatkom živil iz (polnozrnatih) žitnih izdelkov (Gabrijelčič Blenkuš, 2005).

### **1.7.5 VEČERJA**

Večerja naj bo pestro sestavljen lahko prebavljiv obrok. Naj bo postrežena načeloma do 19. ure, tako da prebava in presnova bistveno ne motita nočnega počitka (Gabrijelčič Blenkuš, 2005).

Pri večerji naj bi zaužili več ogljikovih hidratov in manj beljakovin. Ogljikovi hidrati, testenine, riž, kuskus in krompir naj bi sprožali sproščanje serotonina v možganih. Le-ta pa naj bi pomiril in vplival na zasnopost. Kljub temu pa ne pozabite na vrednost beljakovin. Pomembno je zaužiti

različna z beljakovinami bogata živila, da bi prejeli uravnoreženo količino pomembnih aminokislin, ki jih moramo prejeti s hrano in ki so potrebne za gradnjo možganskih prenosnikov (Graimes, 2005).

Priporočeni čas za posamezne obroke glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva je (Gabrijelčič Blenkuš, 2005):

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| <b>-zajtrk</b>             | 7.00 –7.30,  |
| <b>-dopoldanska malica</b> | 9.30–10,     |
| <b>-kosilo</b>             | 12.30–13,    |
| <b>-popoldanska malica</b> | 15.00–15.30, |
| <b>-večerja</b>            | 18.00–19.00  |

Porazdelitev celodnevnih priporočenih energijskih vnosov po posameznih obrokih (Gabrijelčič Blenkuš, 2005):

Priporočene celodnevne energijske vnose je treba porazdeliti po posameznih obrokih, 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.

Redno uživanje glavnih obrokov je temelj zdrave prehrane. V zdravi prehrani se priporoča uživanje štiri do pet obrokov dnevno. Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem boljše storilnost (Gabrijelčič Blenkuš, 2005).

## 1.8 PITJE TEKOČIN

Tudi zdrava pijača je sestavni del pravilnega načina življenja. Zagotovo se s tem ne bodo strinjali tisti, ki so prepričani, da so napitki iz pločevink zdravi, ker imajo »dovoljenje za uporabo« (Pavlič, 2010).

Koliko tekočine morajo otroci popiti, je odvisno od starosti, teže in telesne aktivnosti otroka. Vnos tekočin mora biti večji, če otrok preživi veliko časa zunaj v vročem okolju in če je bolj telesno aktiven. Najboljši način kontrole otrokove hidracije je barva njegovega urina. Če je urin barve svetle limonade in se izloča v dovolj veliki količini, je otrok primerno hidriran. Če pa je urin temen, torej koncentriran, in ima neprijeten vonj, je otrok najverjetneje dehidriran (Vidmar, Šimic, 2011).

Belović (2003) navaja, da mlajši kot je otrok, bolj je občutljiv na izgubo tekočine ali na nezadosten vnos tekočine. Žeja je varnostni mehanizem, ki zagotavlja nadomeščanje primanjkljaja tekočine. Žeja je že znak blage izsušitve, zato naj bi pili pred pojavom žeje. Pomembno je, da ima otrok vedno na razpolago tekočino.

Tekočina je pomemben del prehrane tako za odrasle kot tudi za otroke. Otroci naj bi pili vodo namesto sladkih in penečih pijač. V primeru, da so otroci v vročem vremenu na prostem, jim moramo ponuditi dodatne količine tekočine. Če otrokom že od najzgodnejših let dajemo vodo ali razredčen sok, bodo tudi kot odrasli bolj verjetno pili vodo in ne sladkih pijač s praznimi kalorijami (kJ) (Gavin, 2007).

Neverjetno je, da nekateri sadni sokovi sploh ne vsebujejo nobenega sadja. Morda so jim dodali vitamine, toda zaradi tega še niso zdrava pijača. Vsi sokovi in napitki, naravni ali drugi, vsebujejo sladkor in lahko povzročajo zobno gnilobo. Sokove razredčite z vodo ali pa jih ponudite samo skupaj z obroki, otroci pa naj si redno čistijo zobe (Graimes, 2005).

Primerna pijača je tudi nesladkani čaj. Opozarjamo, da nekatere instantne mešanice čajev vsebujejo tudi sladkor, zato jih odsvetujemo. Odsvetujemo tudi čaje, ki vsebujejo arome ali druge dodatke. 100-odstotni sokovi »smoothiji« in druge pijače, ki vsebujejo sadje in zelenjavo, so v primerjavi z vodo energijsko hranilno bogatejši, zato naj jih otroci, če niso dovolj fizično dejavni, pijejo le kot priboljšek in ne za »gašenje žeje« (Zveza potrošnikov Slovenije, 2011).

Otroku sadnega soka, mleka in kakava ne ponujajte v neomejenih količinah. Preveč teh napitkov je namreč pogosto razlog za neješčnost med obroki. Majhen kozarec mleka ali soka ob obroku je dovolj. Če je žejen, mu dajte vodo, lahko tudi iz pipe. Voda je najboljša pijača za gašenje žeje. Sladkih napitkov v prvih letih življenja raje sploh ne uvajajte, pozneje pa jih ponudite le izjemoma (Kast-Zahn in Morgenroth, 2012).

Otrok, ki pije premalo, lahko trpi zaradi glavobolov, zaspanosti, slabe zbranosti in zaprtja. Dehidracija vpliva tudi na telesno sposobnost prenosa osnovnih hranil po telesu in možganih (Graimes, 2005).

Pretirano uživanje sladkih in s kalorijami (kJ) nabitih pijač veliko prispeva k temu, da se otroci redijo (Gavin, 2007).

## **1.9 VLOGA DRUŽINE PRI PREHRANI OTROKA**

Dolžnost vsakogar izmed nas je, da sami skrbimo za svoje zdravje in ga skušamo ohranjati. Otrokom moramo to odgovornost privzgojiti že v zgodnjem otroštvu (Pavlič, 2010).

Večina staršev se zaveda, da ima prehrana pomembno vlogo za otrokovo zdravje. Tudi slaba hrana, ki ji primanjkuje hranil, je enako pogubna za otrokove možgane. Brez uravnoveženih in rednih obrokov možgani ne morejo delovati po svojih najboljših zmožnostih, zato trpijo pozornost, spomin in učne sposobnosti. Prehrana, ki jo sestavljajo pretežno hamburgerji, ocvrt piščanec, pomfri, čips, sladkarije, piškoti in gazirane pijače, otrokom ne bo zagotovila hranil, ki jih potrebujejo za zdrava in aktivna telesa in možgane (Graimes, 2005).

Zavedati se moramo tudi psihološkega pomena hrane (Tomori, 2005). Ker je hrana v otrokovem doživljanju, čutnem in čustvenem svetu povezana s prvimi zadovoljujočimi občutji, mu ostane še kasneje v podzavesti kot prisposoba ugodja, zadoščenosti in tolažbe. Če pa so osebe, ki so ga hranile v najbolj zgodnjem otroštvu, to opravljale neosebno in mehanično, je mogoče, da mu hrana takrat in tudi kasneje pomeni le nujno telesno potrebo, ki zanj ne nosi v sebi ničesar privlačnega in prijetnega. Hrana lahko dobi v družini že zgodaj vlogo nagrade ali kazni, postane sredstvo dokazovanja skrbi, naklonjenosti in odvisnosti, podkupovanja ali izsiljevanja, obvladovanja ali

podrejanja. Hrana lahko postane nadomestilo za čustva najbližjih oseb, kasneje v življenju lahko s prekomernim hranjenjem duši občutja čustvene nezadovoljenosti. Veliko mladostnikov je še posebno občutljivih na svoj videz in izrazito spremenljivih za merila o lepoti telesa in zunanjega videza. Različna notranja nezadovoljstva in boleče negotovosti vase, nezaupanje v svojo vrednost in bojazni, povezane s tem, so lahko osnova težavam, ki jih mladostnik zmotno poskuša reševati prek hrane in svojega vedenja, povezanega s hrano (Kropej, 2007).

Ob sodobnem načinu življenja je težko uravnotežiti zaužite dnevne energijske potrebe (kJ) in energijo, porabljeno pri telesnih dejavnostih in gibanju. V tem se skrivajo številni izzivi tako za starše kot za otroke (Gavin idr., 2005).

Otroka ne sprašujte, kaj bi rad jedel, in ne kuhajte na ukaz. Sami določite, kaj boste postavili na mizo, iz ponudbe si otrok sme sam izbrati kaj bo pojedel. Pestrost in raznolikost zagotavljajta dobro, uravnoteženo ponudbo. Bodite potrpežljivi in sami z užitkom jejte, kar ste pripravili. Če pripravite posladek, ga ponudite otroku, ne glede na to, koliko je pojedel za kosilo, tudi če ni pojedel ničesar (Kast- Zahn in Morgenroth, 2012).

Čeprav pazimo, da otrok ne postane pretirano samovoljen, mu moramo dovoliti, da si količino in različnost hrane izbira sam.

Pri tem bodimo pozorni, da ne bo odklanjal bistvenih živil, kot so mleko in mlečni izdelki, sveža in kuhana zelenjava, sadje, meso, ribe, jajca, žitarice in stročnice. Biti moramo domiselni pri pripravi in potrpežljivi pri hranjenju, da bo takih živil zaužil vsaj malo in postopoma.

Tudi pretirana skrb staršev, ko otrok zaužije manj hrane, kot mislimo odrasli, da bi jo moral, je včasih nepotrebna. Če vidimo, da je otrok zdrav, je lahko več vzrokov, da ne je (Pavlič, 2010).

Priporočene dnevne količine za posamezne hranilne snovi, porcije in število gramov na dan so koristne smernice, ki pa jih je včasih težko uresničiti. Vendar se ne vznemirjajte, saj lahko dobre rezultate dosežete že s prizadevanjem, da bi bila družinska prehrana raznovrstna, barvita in zabavna (Gavin idr., 2005).

Poleg zagotavljanja zdrave hrane lahko starši vzgajajo otroke v zdrave jedce tudi tako, da jih učijo, kako morajo prisluhniti potrebam svojega telesa po hrani in njegovim odzivom na lakoto. To se prične že takrat, ko je otrok še dojenček, če verjamete ali ne, celo dojenček pokaže, da je sit, tako da se obrne stran od stekleničke ali prsi (Gavin idr., 2005).

Ko otroci postanejo starejši, naj upoštevajo, kaj jim njihovo telo pripoveduje o občutju lakote ali sitosti. Pravilno odzivanje na namige telesa glede lakote je pomembna spretnost, ki pomaga vzdrževati zdravo težo (Gavin idr., 2005).

Omejite nakupe sladkarij (tudi sladkih napitkov) in mastnih živil ter jih na mizo postavljajte v skromnih količinah. Najbolje bo, da doma nimate zaloge sladkarij in prigrizkov (Kast- Zahn in Morgenroth, 2012). Gavin idr. (2005) navajajo, da se lahko popolna izločitev sladkarij in priljubljenih prigrizkov maščuje, saj se bo otrok počutil prikrajšanega. V tem primeru se lahko prenaje prepovedane hrane takrat, ko ima za to priložnost kje drugje.

## 2. CILJI

Glede na predmet in problem raziskave smo si postavili naslednje cilje, in sicer smo želeli ugotoviti:

- kakšni so motivi staršev za vključitev otroka v športne dejavnosti in ali so tudi starši športno aktivni;
- kdo je bil pobudnik za vključitev otroka v športni program;
- koliko otrok je vključenih v športne dejavnosti;
- kako pogosto otrok uživa posamezne dneve obroke (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja).

### **3. METODE DELA**

#### **3.1 PREIZKUŠANCI**

V vzorec merjencev je bilo zajetih 57 staršev predšolskih otrok starih od 2 do 6 let, ki živijo na Ptuju ali v okolici, ne glede na to, če obiskujejo športno vadbo ali ne.

#### **3.2 PRIPOMOČKI**

V raziskavi smo za namen diplomskega dela uporabili lastno sestavljeni spletni anketni vprašalnik. Anketni vprašalnik je vseboval 29 spremenljivk. Sestavljen je bil večinoma iz zaprtih vprašanj, nekaj vprašanj je bilo tudi odprtih. Anketni vprašalniki so bili naslovljeni na starše predšolskih otrok. Na začetku anketnega vprašalnika smo pridobili osnovne podatke staršev: spol, starost, stopnjo izobrazbe in kraj, v katerem živijo. Nato pa smo vprašalnik razdelili na tri dele, in sicer: športna aktivnost staršev, športna aktivnost otrok in prehranske navade otrok.

#### **3.3 POSTOPEK**

Zbiranje podatkov je potekalo v mesecu aprilu in maju leta 2013. Staršem sem preko elektronske pošte posredovala spletni naslov, preko katerega so dostopali do spletne ankete, njihovi odgovori pa so se sproti shranjevali.

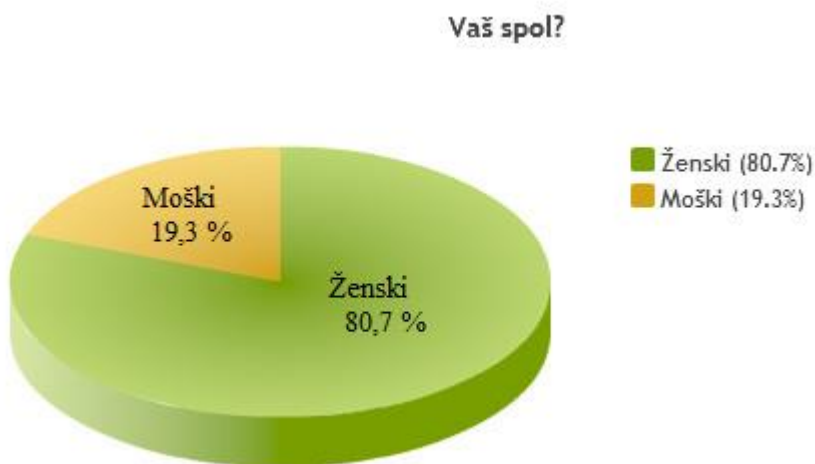
Po zbranih vprašalnikih smo pregledali in analizirali dobljene podatke. Pri tem smo si pomagali z osebnim računalnikom in programom Microsoft Excel. Zbrane podatke smo interpretirali in podali splošne ugotovitve.

## 4. REZULTATI IN RAZPRAVA

Na podlagi zastavljenih ciljev in na podlagi anketnega vprašalnika, ki ga je izpolnilo 57 staršev predšolskih otrok s Ptuja in okolice, smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela. Rezultati so predstavljeni po posameznih vprašanjih iz anketnega vprašalnika, in sicer s tabelami, tortnimi in stolpčnimi grafi.

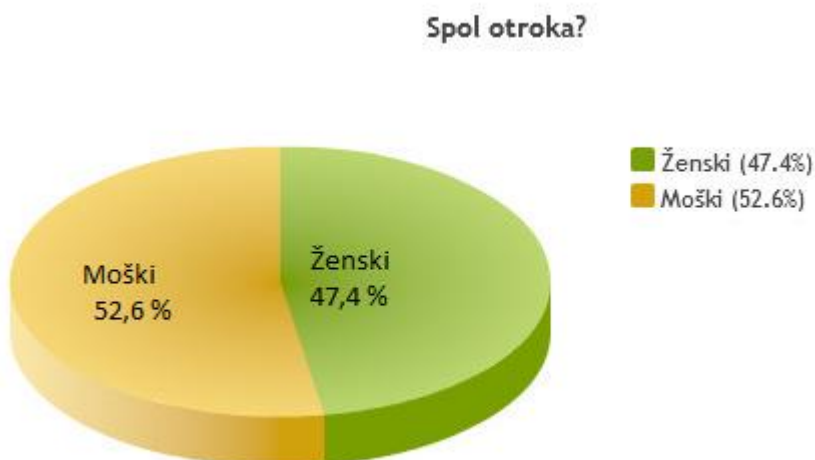
Anketni vprašalnik smo razdelili na tri dele: športna aktivnost staršev, športna aktivnost otrok in prehranske navade otrok.

### SPLOŠNI PODATKI STARŠEV IN OTROK



Slika 2. Razmerje med moškimi in ženskami.

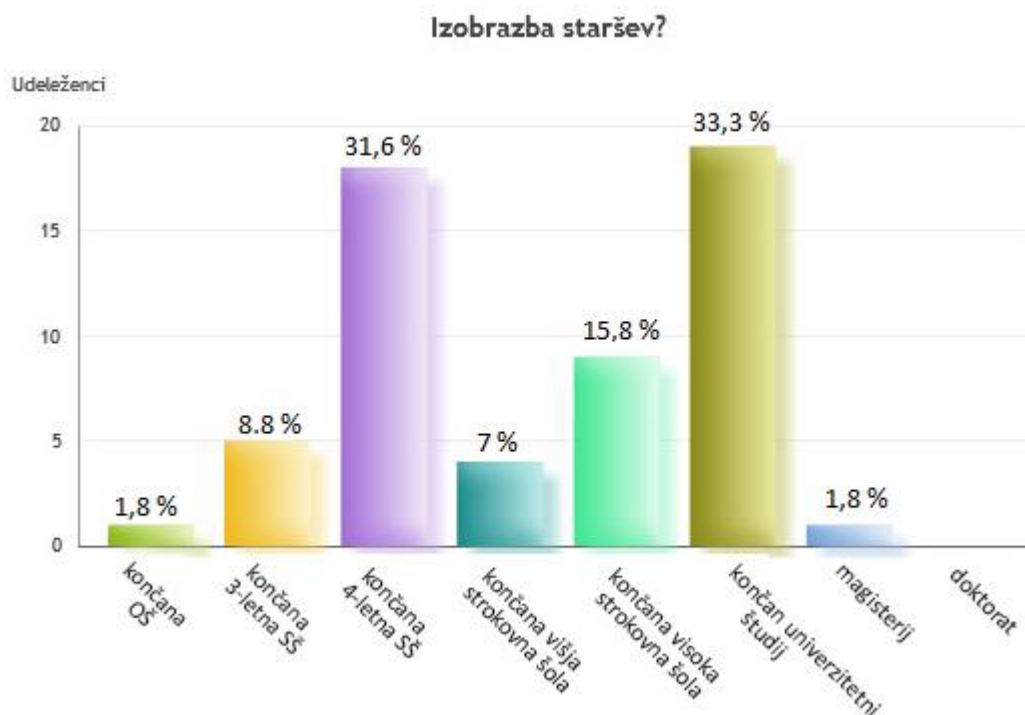
Slika 2 nam prikazuje, da je v raziskavi sodelovalo med 57-imi starši več žensk kot moških, in sicer 46 žensk (80,7 %) in 11 moških (19,3 %). Povprečna starost anketiranih staršev je 31,8 let.



Slika 3. Razmerje med deklicami in dečki.



Podatki kažejo, da je bilo med otroki 30 fantov (52,5 %) in 27 deklic (47,4 %).



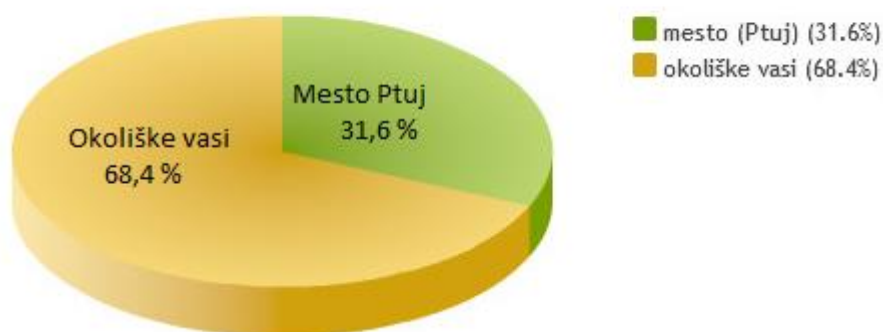
Slika 4. Izobrazba staršev.

Podatki kažejo, da je izobrazba staršev raznolika. Največ anketiranih staršev ima končano univerzitetno izobrazbo 33,3 %, sledi 31,6 % anketiranih, ki ima končano 4-letno srednješolsko izobrazbo, 15,8 % anketiranih staršev ima končano visoko strokovno izobrazbo, 8,8 % anketiranih ima končano 3-letno srednješolsko izobrazbo in dva starša, od katerih ima 1 osnovnošolsko izobrazbo in 1 magisterij.

V raziskavi Zaplatičeve (2009) je imelo največ staršev končano srednješolsko izobrazbo tako na vasi kot v mestu. V mestu je bilo več staršev, ki imajo končano visoko strokovno šolo ali univerzo, prav tako pa tudi tistih, ki imajo končano višjo strokovno šolo.

Tudi Kropjejeva (2007) je dobila podobne rezultate, kjer ima največ staršev (56,4 %) končano 4 ali 5-letno srednjo šolo. Višjo strokovno šolo ima končano 10,6 % staršev, visoko strokovno šolo ali univerzo 9,2 % anketiranih staršev, 2 oz. 3-letno poklicno šolo 15,2 %, 7,8 % staršev ima končano osnovno šolo in slab odstotek (0,8 %) ima končan magisterij oz. doktorat.

### V kakšnem bivalnem okolju živite?

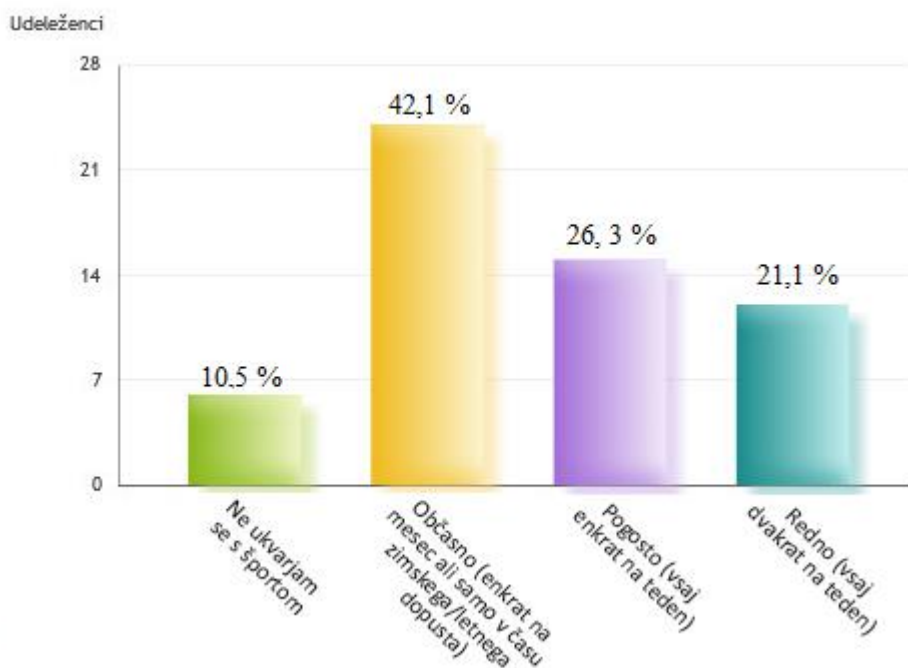


Slika 5. Bivalno okolje družine.

Iz Slike 5 je vidno, da 68,8 % anketiranih staršev izhaja iz okoliških vasi in 31,6 % staršev iz mesta Ptuj.

## ŠPORTNA AKTIVNOST STARŠEV

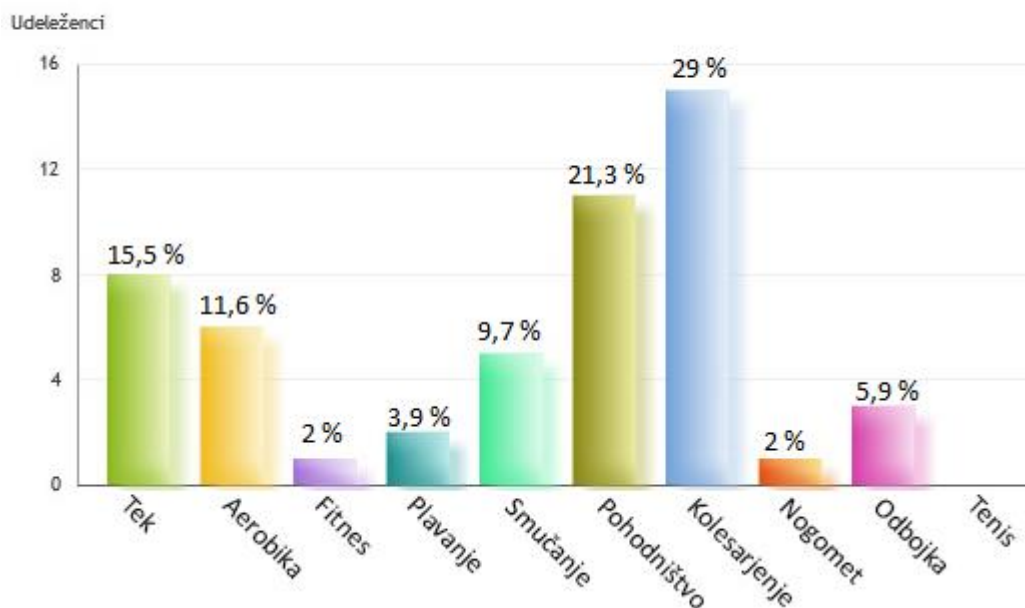
### Kako pogosto se ukvarjate s športom?



Slika 6. Pogostost športne aktivnosti staršev.

Razvidno je, da se 24 staršev (42,1 %) občasno ukvarja s športom, in sicer enkrat na mesec ali v času zimsko/letnega dopusta. Vsaj enkrat na teden je športno aktivnih 15 staršev (26,3 %), dvakrat na teden je aktivnih 12 staršev (21,1 %). S športom pa se ne ukvarja 6 anketiranih staršev (10,5 %).

### Če se ukvarjate s športom, obkrožite s katerim najpogosteje.



Slika 7. Najpogostejši šport staršev.

Slika 7 nam prikazuje, da se večina staršev ukvarja s kolesarjenjem (29 %), pohodništvom (21,3 %) in tekom (15,5 %). Sledijo aerobika (11,6 %), smučanje (9,7 %), odbojka (5,9 %) in plavanje (3,9 %). 2 % staršev se ukvarja s fitnesom in nogometom.

Tudi Zajčeva (2009) je v svoji raziskavi ugotovila, da največ ljudi kolesari (42,7 %), tej neorganizirani športni dejavnosti pa sledi hitra hoja (29,2 %). Tretja najpogostejša neorganizirana dejavnost je tek v naravi (29 %).

Podobne rezultate je v svoji raziskavi dobila tudi Karnetova (2012), kjer so bili najpogostejši športi kolesarjenje in nogomet, tek, odbojka in košarka.

Tabela 2

*Pomembnost športnih aktivnosti za starše*

| Lestvica                       | N  | min | max | povprečje | SD    |
|--------------------------------|----|-----|-----|-----------|-------|
| <b>ZDRAVJE</b>                 | 57 | 2   | 5   | 4,47      | 0,758 |
| <b>SPROSTITUTEV</b>            | 57 | 3   | 5   | 4,42      | 0,705 |
| <b>ZABAVO</b>                  | 57 | 1   | 5   | 3,80      | 1,00  |
| <b>LEPŠO POSTAVO</b>           | 57 | 1   | 5   | 3,59      | 1,178 |
| <b>DRUŽENJE<br/>PRIJATELJI</b> | 57 | 1   | 5   | 2,78      | 1,76  |

*Legenda:* N - število odgovorov; min – najmanjša vrednost odgovora; max - najvišja vrednost odgovora; SD – standardni odklon

V Tabeli 3 so prikazani rezultati povprečja, standardnega odklona ter najvišje in najnižje vrednosti, ki so jih starši podali pri posameznih spremenljivkah. Na vse spremenljivke podalo svoje

odgovore vseh 57 anketiranih staršev. Starši so odgovarjali na petstopenjski Likertovi lestvici, pri čemer je 1 pomenilo najmanj pomembno, 5 pa najbolj pomembno.

Iz stolpca minimum lahko razberemo, da je bila najnižja ocena, ki so jo starši vsaj enkrat podali ena (najmanj pomembno) in se je pojavila pri treh spremenljivkah. Le pri »Sprostitev« (4,42) je bila najnižja ocena 3 in pri »Zdravje (4,47) ocena 2. Iz tega sledi, da so povprečne vrednosti pri ostalih spremenljivkah nižje kot pri ostalih.

V stolpcu maksimum lahko razberemo, da so anketiranci pri vseh spremenljivkah vsaj enkrat uporabili najvišjo oceno 5 (najbolj pomembno). Kot najbolj pomembno so starši navedli »Zdravje«, ki so mu namenili povprečno oceno 4,47, takoj za njo je spremenljivka »Sprostitev« 4,42, sledi ji »Zabava« 3,80.

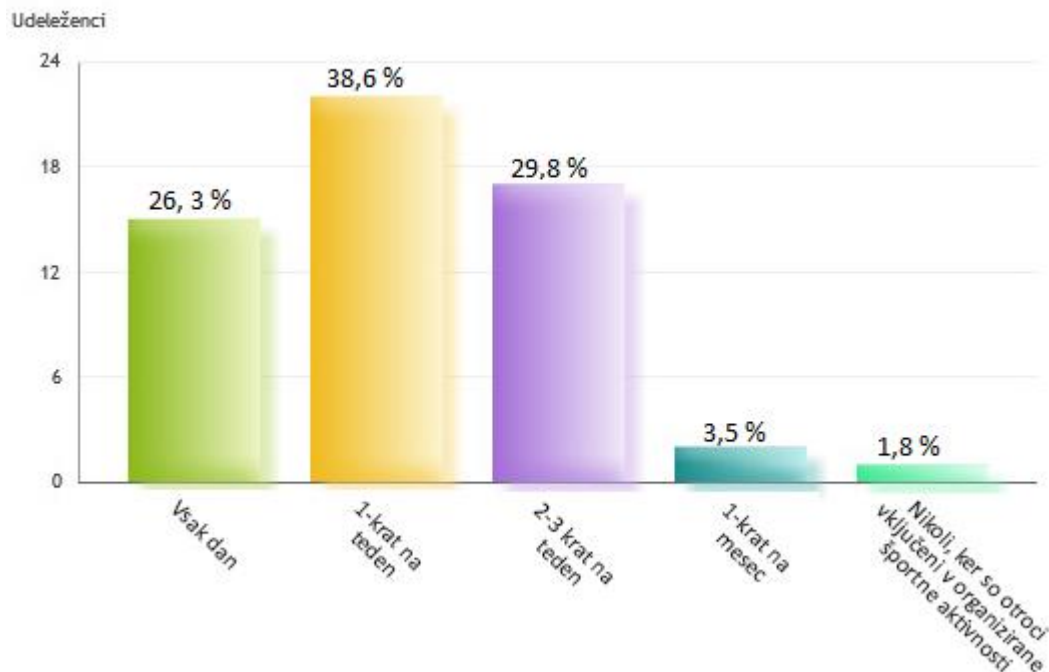
Karnetova (2012) je v svoji raziskavi ugotovila, da večini staršev šport pomeni sprostitvev, na drugem mestu sledi pomen športa za zdravje. V manjših odstotkih so starši navedli, da jim šport pomeni zabavo in druženje s prijatelji.

Tabela 3

*Pogostost športne aktivnosti staršev skupaj s svojimi otroki*

|   | <b>Število staršev</b> | <b>%</b>    |
|---|------------------------|-------------|
| Vsak dan  | 15                     | 26,3 %      |
| 1x na teden   | 22                     | 38,6 %      |
| 2-3x na teden   | 17                     | 29,8 %      |
| 1x na mesec   | 2                      | 3,5 %       |
| Nikoli, ker so otroci vključeni v organizirane športne aktivnosti | 1                      | 1,8 %       |
| <b>Skupaj</b>   | <b>57</b>              | <b>100%</b> |

### Kako pogosto ste športno aktivni skupaj s svojim otrokom?

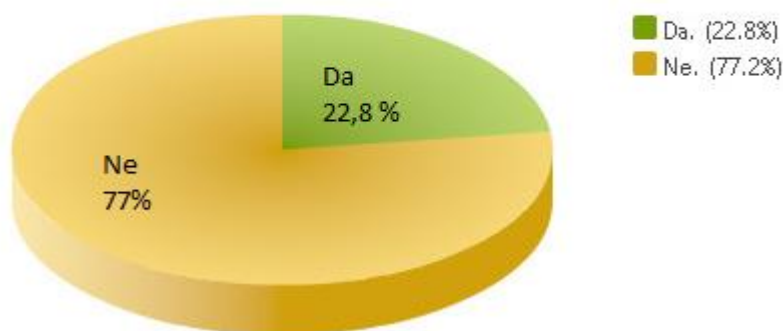


Slika 8. Pogostost športne aktivnosti staršev skupaj s svojimi otroki.

Razvidno je, da je 15 staršev (26,3 %) aktivnih skupaj s svojim otrokom vsak dan, 22 staršev (38,6 %) je aktivnih skupaj s svojim otrokom enkrat na teden, 17 staršev (29,8 %) je aktivnih skupaj s svojim otrokom 2-3 krat na teden, dva starša (3,5 %) sta aktivna skupaj s svojim otrokom enkrat na mesec in en starš (1,8 %) ni nikoli aktiven s svojim otrokom, ker je otrok vključen v organizirane športne dejavnosti.

Travenova (2010) je naredila podobno raziskavo, pri kateri je ugotovila, da je večina staršev (60 %) aktivna s svojim otrokom 2-3 krat na teden, 14 staršev (28 %) je aktivnih skupaj s svojim otrokom vsak dan, 5 (10 %) jih je aktivnih skupaj z otrokom enkrat na teden in 1 starš (2 %) je aktiven skupaj z otrokom enkrat na mesec.

### Ali menite, da ste dovolj športno aktivni?



Slika 9. Športna aktivnost staršev.

Iz Slike 9 je razvidno, da 13 staršev (22,8 %) meni, da so dovolj športno aktivni, 44 staršev (77,2 %) pa je mnenja, da niso dovolj športno aktivni.

### ŠPORTNA AKTIVNOST OTROK



Slika 10. Športna aktivnost otrok.

Podatki kažejo, da se 55-im (96,5 %) staršem zdi pomembno, da je njihov otrok športno aktiven, 2 (3,5 %) izmed staršev sta mnenja, da se jima ne zdi pomembno, da je njun otrok športno aktiven.



Slika 11. Vključenost otrok v kakršnokoli obliko športne aktivnosti.

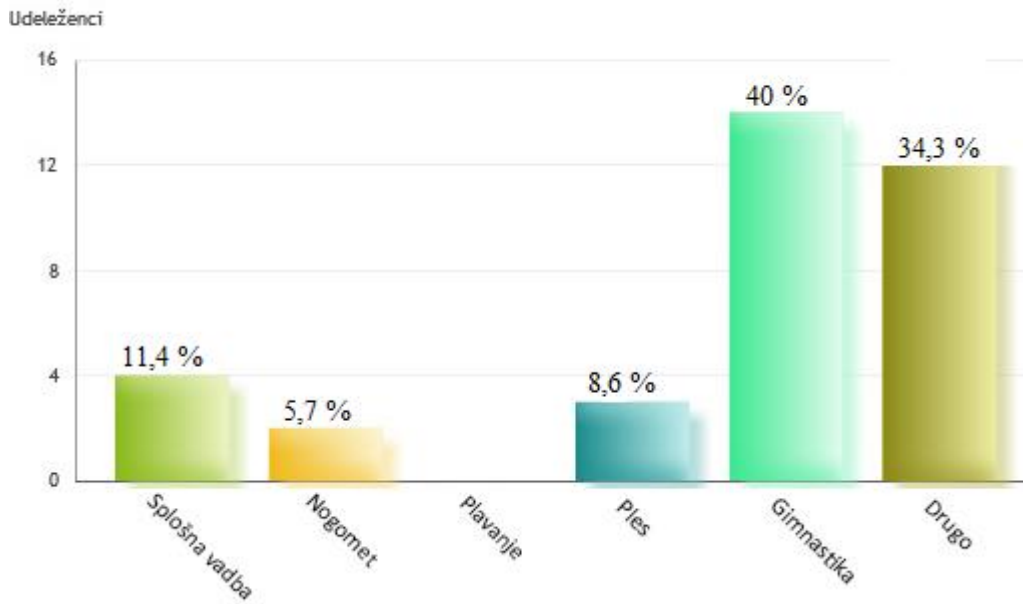
Iz Slike 11 je razvidno, da je izmed 57-ih otrok 35 (61,4 %) vključenih v kakršnokoli obliko športne aktivnosti, 22 otrok (38,6 %) ni vključenih v nobeno obliko športne aktivnosti.

Tabela 4

Oblika športne aktivnosti, ki jo obiskuje otrok

| Športna aktivnost | Število udeležencev | %            |
|-------------------|---------------------|--------------|
| Splošna vadba     | 4                   | 11,4 %       |
| Nogomet           | 2                   | 5,7 %        |
| Plavanje          | /                   | /            |
| Ples              | 3                   | 8,6 %        |
| Gimnastika        | 14                  | 40 %         |
| Drugo             | 12                  | 34,3 %       |
| <b>Skupaj</b>     | <b>35</b>           | <b>100 %</b> |

### Če je odgovor na vaše vprašanje DA, katero športno aktivnost obiskuje?



Slika 12. Oblike športnih aktivnosti, ki jih obiskujejo otroci.

Rezultati kažejo, da največ otrok (40 %) obiskuje gimnastiko, 12 staršev je navedlo odgovor drugo (34,3 %), kjer so zapisali, da otrok obiskuje atletiko, tenis in igre z žogo. Štirje (11,4 %) otroci obiskujejo splošno vadbo, 3 (8,6 %) otroci obiskujejo ples in 2 (5,7 %) nogomet.

V raziskavi Marlotove (2010) pa so podatki pokazali, da je večina otrok vključenih v plavanje (34 %), sledijo ples, športna vadba, druge oblike športne vadbe pa so bile navedene v nižjem odstotku.

Iličičeva (2008) je v svoji raziskavi dobila drugačne rezultate, kjer je bila najbolj obiskana splošna vadba, saj jo je obiskovalo več kot polovica otrok (51,4 %). 17,1 % otrok obiskuje vadbo plesa in plavanja. Vadba atletike, tenisa, kegljanja, kolesarjenja in planinskega krožka pa so bile obiskovane s strani enega otroka.

Tabela 5

Vključenost otroka v organizirane športne aktivnosti

|  | Število odgovorov | %            |
|--|-------------------|--------------|
| 1x- tedensko   | 13                | 23 %         |
| 2x- tedensko   | 18                | 31,5 %       |
| Več kot 2x- tedensko                                     | 4                 | 7 %          |
| Moj otrok ni vključen v nobeno obliko športne aktivnosti | 22                | 38,5 %       |
| <b>Skupaj</b>  | <b>57</b>         | <b>100 %</b> |



Slika 13. Vključenost otroka v organizirane športne aktivnosti.

Slika 13 nam prikazuje, da je 13 otrok (23 %) enkrat tedensko vključenih v organizirane športne aktivnosti, 18 otrok (31,5 %) obiskuje organizirane športne aktivnosti dvakrat tedensko, 4 otroci (7 %) obiskujejo organizirane športne aktivnosti več kot dvakrat tedensko in 22 otrok (38,5 %) ni vključenih v nobeno obliko organizirane športne aktivnosti.

Tudi Iličičeva (2008) je naredila podobno raziskavo o športnih aktivnostih predšolskih otrok ob koncu tedna, med konci tedna in v času počitnic. Ugotovila je, da se večina otrok udeležuje ene organizirane vadbe, ki je izvedena enkrat na teden, vadbena enota pa traja največ šestdeset minut.

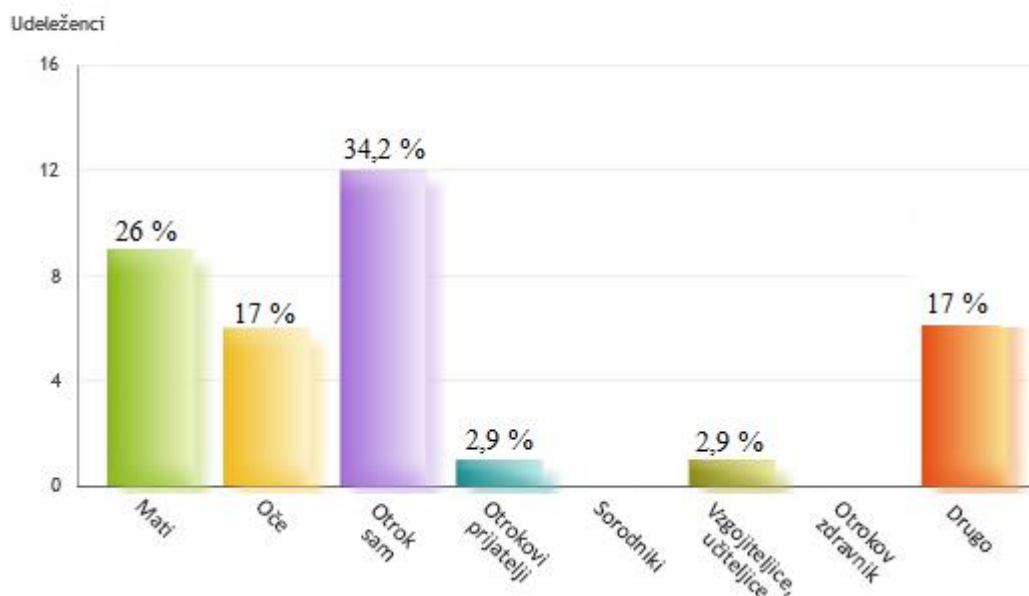


Tabela 6

*Pobudnik za vključitev otroka v športno aktivnost*

|                           | Število odgovorov | %           |
|---------------------------|-------------------|-------------|
| Mati                      | 9                 | 26 %        |
| Oče                       | 6                 | 17,1 %      |
| Otrok sam                 | 12                | 34,2 %      |
| Otrokovi prijatelji       | 1                 | 2,9 %       |
| Sorodniki                 | /                 | /           |
| Vzgojiteljice, učiteljice | 1                 | 2,9 %       |
| Otrokov zdravnik          | /                 | /           |
| Drugo                     | 6                 | 17,1 %      |
| <b>Skupaj</b>             | <b>35</b>         | <b>100%</b> |

Kdo je bil pobudnik za vključitev otroka v športno aktivnost?



Slika 14. Pobudnik za vključitev otroka v športno aktivnost.

Podatki prikazujejo, da je največ staršev, torej 12 (34,2 %), odgovorilo, da je bil pobudnik za vključitev otroka v športno aktivnost otrok sam, v devetih (26 %) primerih je bila pobudnica mati, 6 staršev (17 %) je odgovorilo, da je bil pobudnik za vključitev otroka v športno aktivnost oče, v enem primeru (2,9 %) sta bila pobudnika otrokovi prijatelji ali vzgojiteljice in učiteljice. Prav tako je 6 staršev (17 %) je navedlo drugo, kjer so se pojavili odgovori, da sta bila pobudnika oba, oče in mati, ali dogovor cele družine. Podobne rezultate so dobili tudi Čeboklijeva, Videmškova, Karpljuk in Štihec (2009), kjer je bil prav tako največji pobudnik za vključitev v šport prav otrok sam s 55 %, šele s 36 % sledi, da so bili pobudniki starši.

Tomčeva (2010) je v svoji raziskavi dobila nekoliko drugačne rezultate, in sicer so bili največkrat pobudniki za vključitev otroka v športno vadbo starši (71,4 %), 26,2 % otrok je bilo takih, ki so se za športno dejavnost odločili sami, le 2,4 % otrok so za vadbo navdušile vzgojiteljice. Prav tako so podobne rezultate v svoji raziskavi dobili tudi Videmškova, Strahova in Stančičeva (2001), kjer so bile matere tiste, ki se najbolj zavzemajo za športno dejavnost otrok v okviru družine, medtem ko se očetje ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev in znancev.

Tabela 7

*Cilji staršev za svojega otroka pri gibalno/športnih dejavnostih*

| <b>CILJI STARŠEV</b>                       | <b>N</b> | <b>min</b> | <b>max</b> | <b>povprečje</b> | <b>SD</b> |
|--|----------|------------|------------|------------------|-----------|
| <b>Razvijanje gibalnih sposobnosti</b>     | 57       | 3          | 5          | 4,61             | 0,590     |
| <b>Spoznati in upoštevati pravila</b>      | 57       | 3          | 5          | 4,52             | 0,600     |
| <b>Dobro počutje na vadbi</b>              | 57       | 3          | 5          | 4,22             | 0,630     |
| <b>Koristno preživljanje prostega časa</b> | 57       | 2          | 5          | 4,08             | 0,824     |
| <b>Prilagajanje in pomoč slabšim</b>       | 57       | 2          | 5          | 4,08             | 0,950     |
| <b>Spoznati z različnimi športi</b>        | 57       | 2          | 5          | 4,21             | 0,847     |
| <b>Potrošiti odvečno energijo</b>          | 57       | 2          | 5          | 4,10             | 0,880     |
| <b>Sklepati nova prijateljstva</b>         | 57       | 1          | 5          | 3,28             | 0,972     |
| <b>Zmagovati</b>                           | 57       | 1          | 5          | 1,77             | 1,267     |

*Legenda:* N - število odgovorov; min – najmanjša vrednost odgovora; max - najvišja vrednost odgovora; SD – standardni odklon

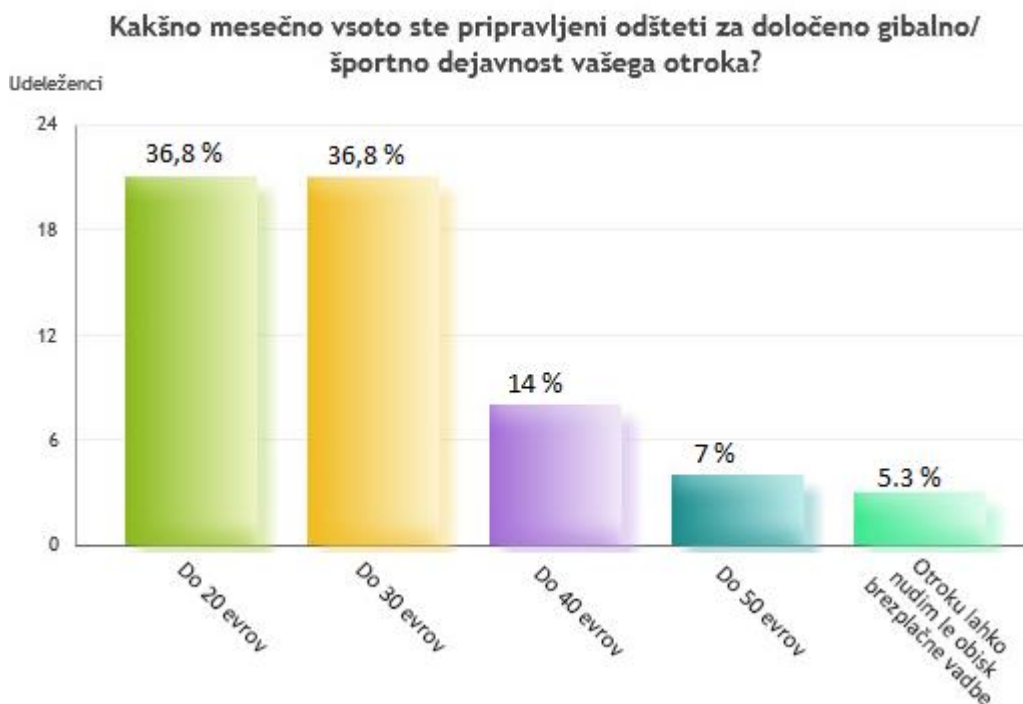
Tako kot v Tabeli 3 so tudi v Tabeli 8 prikazani rezultati povprečja, standardnega odklona ter najnižje in najvišje vrednosti, ki so jih starši navedli pri posameznih spremenljivkah. Starši so odgovarjali na petstopenjski Likertovi lestvici, pri čemer je 1 pomenilo najmanj pomembno, 5 pa najbolj pomembno. Prav tako je na vse spremenljivke je odgovorilo vseh 57 anketiranih staršev. Povprečne vrednosti so razen pri zadnjih dveh spremenljivkah izredno visoke.

Iz stolpca maksimum lahko ugotovimo, da so anketiranci pri vseh spremenljivkah vsaj enkrat uporabili najvišjo oceno (najbolj pomembno). Kot najbolj pomembno so starši navedli »Da razvijajo svoje gibalne sposobnosti«, kateri so namenili povprečno oceno 4,61. Preostali dve spremenljivki, ki sta takoj za njo sta »Spoznati in upoštevati pravila« (4, 52) in »Dobro počutje na vadbi« (4,22).

Stolpec minimum nam prikazuje, da se je najnižja ocena pojavila pri spremenljivkah »Da zmaguje« in »Da sklepa nova prijateljstva« Najbolj izstopa »Da zmaguje«, pri kateri povprečna ocena znaša le 1,77.

Tudi Karnetova (2012) je v svoji raziskavi ugotovila, da so starši kot najbolj pomembno navedli, da otroci na vadbi razvijajo svoje gibalne sposobnosti.

Podobno ugotavlja tudi Suhodolčanova (2005), ki je želela v svoji raziskavi predstaviti športne programe za predšolske otroke, ki jih organizira Športno društvo Sonček. Ugotovila je, da je najpomembnejši cilj, zakaj vpisujejo otroke k vodeni vadbi ta, da razvijajo gibalne sposobnosti in pridobivajo nova gibalna znanja.



*Slika 15.* Mesečna vsota, ki so pripravljeni starši odšteti za določeno gibalno/športno dejavnost svojega otroka.

Iz Slike 15 razberemo, da je 21 staršev (36,8 %) pripravljenih odšteti do 20 evrov na mesec za gibalno/športno dejavnost otroka, prav tako 21 staršev (36,8 %) pripravljenih odšteti do 30 evrov na mesec za gibalne/športne dejavnosti otrok, 8 staršev (14 %) bi odštelo do 40 evrov, štiri starši (7 %) bi za otroka odšteli tudi do 50 evrov na mesec in trije starši (5,3 %) so bili taki, ki lahko otroku nudijo le obisk brezplačne vadbe.

Tudi Jegličeva (2012) je v svoji raziskavi ugotovila, da je večina staršev (42 %) pripravljenih plačati za otrokovo mesečno organizirano gibalno/športno dejavnost, ki bi potekala eno uro enkrat tedensko, od 15 do 20 evrov. 25 % staršev bi bilo pripravljenih plačati od 10 do 15 evrov, 21 % anketiranih staršev bi plačalo od 20 do 25 evrov. Samo 16 % pa jih je pripravljeno plačati več kot 30 evrov.

Podobno je v svoji raziskavi ugotovila tudi Karnetova (2012), kjer bi bili starši z nižjo izobrazbo pripravljeni odšteti 20 evrov za mesečno vadbo, pri starših z višjo izobrazbo pa znesek, ki so ga pripravljeni odšteti, znaša v povprečju 50 evrov.

Tabela 8

*Vključitev otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti, tabori med počitnicami in vikendi*

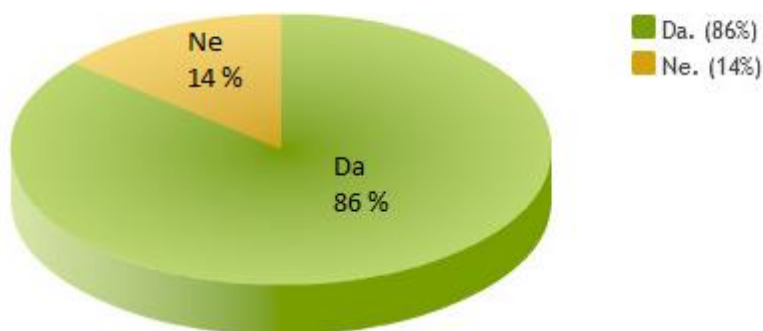
|   | Število odgovorov | %            |
|---|-------------------|--------------|
| Da samo med počitnicami.                | 13                | 22,8 %       |
| Da samo med vikendi.                    | 1                 | 1,8 %        |
| Da, oboje (med vikendi in počitnicami). | 10                | 17,5 %       |
| Odvisno od cene.                        | 21                | 36,8 %       |
| Ne.                                     | 12                | 21,1 %       |
| <b>Skupaj</b>                           | <b>57</b>         | <b>100 %</b> |



Slika 16. Gibalne/športne dejavnosti, tabori med počitnicami in vikendi.

Rezultati kažejo, da bi 13 anketiranih staršev (22,8 %) vključilo svoje otroke v organizirane gibalne/športne dejavnosti tudi med počitnicami, 1 starš (1,8 %) bi vključil svojega otroka samo med vikendi, 10 staršev (17,5 %) je takih, ki bi vključili svoje otroke v organizirane gibalne/športne dejavnosti med vikendi in počitnicami, največ staršev, in sicer 21 (36,8 %), je odgovorilo, da bi na njihovo odločitev vplivala cena. 12 staršev (21,1 %) svojega otroka v organizirane gibalne/športne dejavnosti, tabori med počitnicami in vikendi ne bi vključilo.

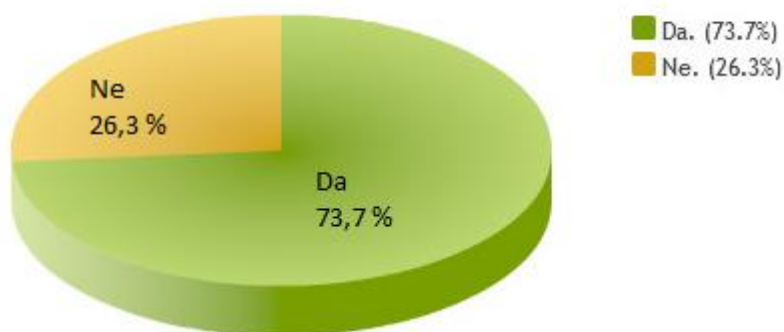
**Bi se v primeru organizirane gibalne/športne dejavnosti staršev skupaj z otroki (kjer bi vadili starši in otrok) udeleževali le- te?**



*Slika 17.* Udeleževanje staršev organiziranih gibalnih/športnih dejavnosti skupaj s svojim otroci (kjer bi vadili starši in otrok).

Slika 17 prikazuje, da bi se v primeru organizirane gibalne/športne dejavnosti staršev skupaj z otroki (kjer bi vadili starši in otrok) udeleževalo 49 od vseh anketiranih staršev (86 %), 8 staršev (14 %) pa se organizirane gibalne/športne dejavnosti, kjer bi vadili skupaj z otroki, ne bi udeleževalo.

**Ali menite, da je vaš otrok dovolj športno aktiven?**

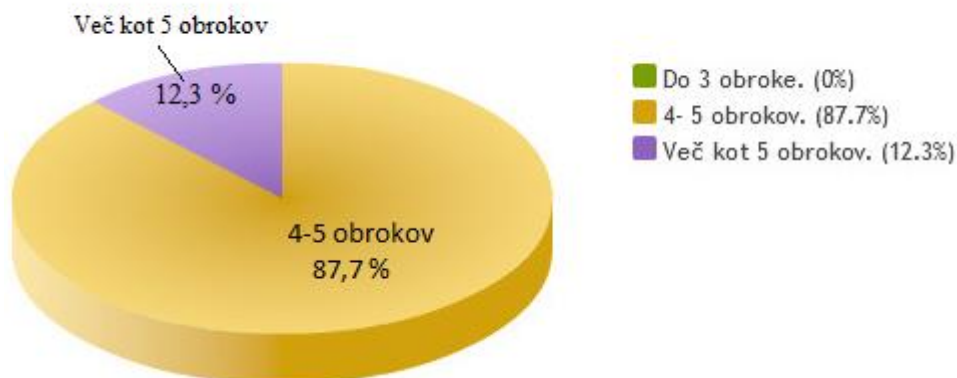


*Slika 18.* Mnenje staršev o športni aktivnosti otrok.

Podatki kažejo, da je 42 staršev (73,7 %) mnenja, da je njihov otrok dovolj športno aktiven, 15 staršev (26,3 %) pa meni, da njihov otrok ni dovolj športno aktiven.

## PREHRANSKE NAVADE OTROK

### Koliko obrokov zaužije vaš otrok?



Slika 19. Število dnevni obrokov otrok.

Razberemo lahko, da ima 50 otrok (87,7 %) 4–5 obrokov na dan, 7 otrok (12,3 %) pa ima več kot 5 obrokov.

Podobne rezultate je dobila tudi Travenova (2010), kjer je prav tako največ otrok (72 %) zaužilo 4–5 obrokov dnevno. 10 otrok (20 %) zaužije nad 5 obrokov in 4 otroci (8 %) zaužijejo manj kot tri obroke dnevno.

Tabela 9

#### Pogostost posameznih dnevni obrokov otrok

| OBROKI             | Vsak dan<br>(7 dni v tednu) |         | Pogosto<br>(4-6 krat na teden) |         | Občasno<br>(1-3 krat na teden) |         | Nikoli |
|--------------------|-----------------------------|---------|--------------------------------|---------|--------------------------------|---------|--------|
|                    | Število                     | Procent | Število                        | Procent | Število                        | Procent |        |
| ZAJTRK             | 46                          | 80,7 %  | 6                              | 10,5 %  | 5                              | 8,8 %   | /      |
| DOPOLDANSKA MALICA | 31                          | 54,4 %  | 24                             | 42,1 %  | 2                              | 3,5 %   | /      |
| KOSILO             | 54                          | 94,7 %  | 3                              | 5,3 %   |                                |         | /      |
| POPOLDANSKA MALICA | 31                          | 54,4 %  | 20                             | 35,1 %  | 6                              | 10,5 %  | /      |
| VEČERJA            | 45                          | 78,9 %  | 9                              | 15,8 %  | 3                              | 5,3 %   | /      |

Iz Tabele 9 je razvidno, da ima 46 otrok (80,7 %) zajtrk vsak dan, 6 otrok (10,5 %) ima zajtrk pogosto 4-6 krat na teden in pet otrok (8,8 %) ima zajtrk občasno 1-3 krat na teden.

Dopoldansko malico ima vsak dan 31 otrok (54,4 %), 24 otrok (42,1 %) ima dopoldansko malico pogosto 4–6 krat na teden in dva otroka (3,5 %) imata dopoldansko malico občasno 1–3 krat na teden.

Vsak dan ima kosilo 54 otrok (94,7 %), trije otroci (5,3 %) pa imajo kosilo pogosto 4–6 krat na teden.

Popoldansko malico ima vsak dan 31 otrok (54,4 %), 20 otrok (35,1 %) ima popoldansko malico 4-6 krat na teden in 6 otrok (10,5 %) ima popoldansko malico občasno 1-3 krat na teden.

45 otrok (78,9 %) ima večerjo vsak dan, 9 otrok (15,8 %) ima večerjo pogosto 4-6 krat na teden in trije otroci (5,3 %) imajo večerjo občasno 1-3 krat na teden.

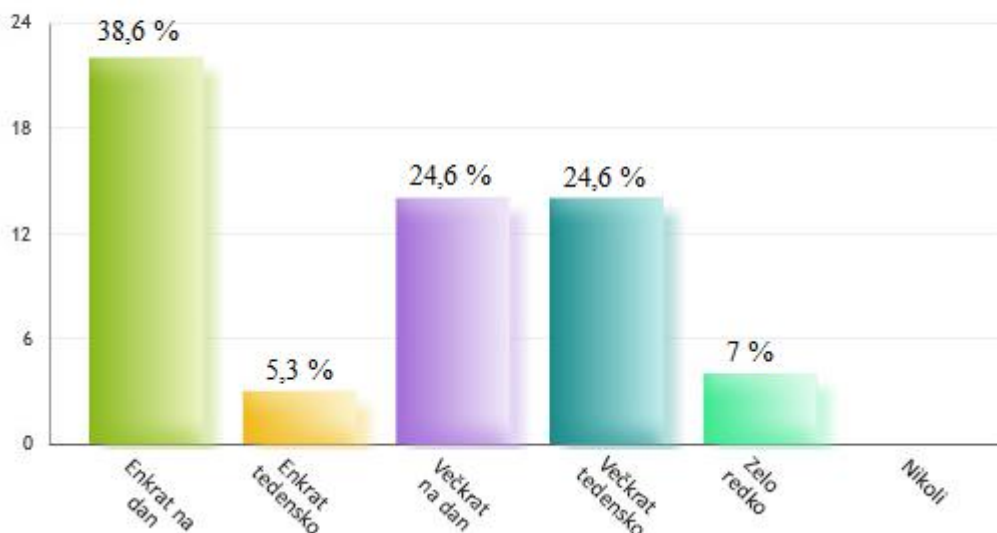
Tabela 10

*Pogostost uživanja sadja in zelenjave otrok*

|                  | <b>Število odgovorov</b> | <b>%</b>     |
|------------------|--------------------------|--------------|
| Enkrat na dan    | 22                       | 38,6 %       |
| Enkrat tedensko  | 3                        | 5,3 %        |
| Večkrat na dan   | 14                       | 24,6 %       |
| Večkrat tedensko | 14                       | 24,6 %       |
| Zelo redko       | 4                        | 7 %          |
| Nikoli           | /                        | /            |
| <b>Skupaj</b>    | <b>57</b>                | <b>100 %</b> |

### Kako pogosto vaš otrok uživa sadje in zelenjavo?

Udeleženci



Slika 20. Pogostost uživanja sadja in zelenjave.

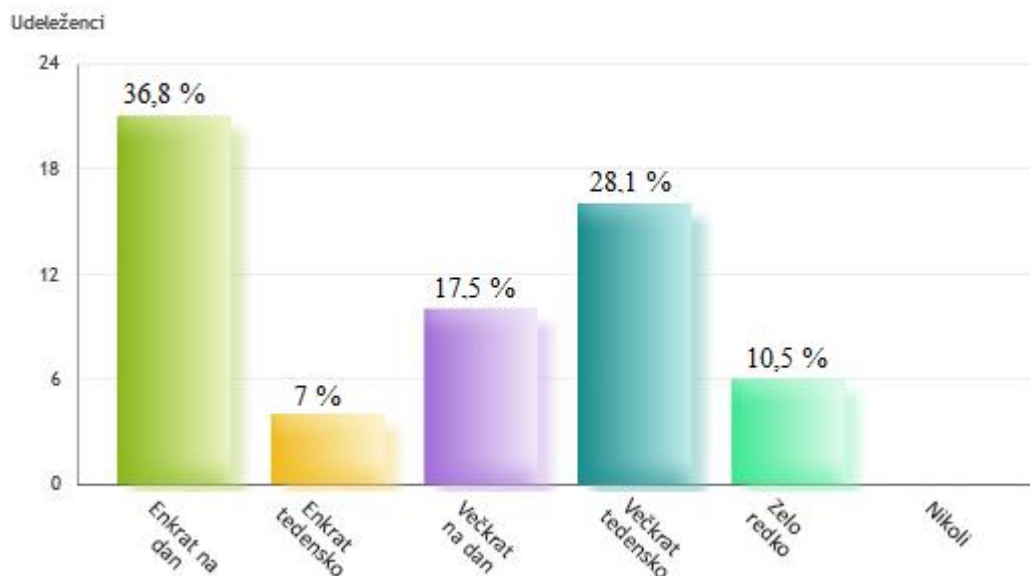
Iz Tabele 10 in Slike 20 je razvidno, da 22 otrok (38,6 %) uživa sadje in zelenjavo enkrat na dan, trije otroci (5,3 %) uživajo sadje in zelenjavo enkrat tedensko, 14 otrok (24,6 %) uživa sadje in zelenjavo večkrat na dan in prav tako 14 otrok (24,6 %) uživa sadje in zelenjavo večkrat tedensko. Štirje otroci (7 %) pa uživajo sadje in zelenjavo zelo redko.

Tabela 11

*Pogostost uživanja sladkarij pri otrocih*

|                  | <b>Število odgovorov</b> | <b>%</b>     |
|------------------|--------------------------|--------------|
| Enkrat na dan    | 21                       | 36,8 %       |
| Enkrat tedensko  | 4                        | 7 %          |
| Večkrat na dan   | 10                       | 17,5 %       |
| Večkrat tedensko | 16                       | 28,1 %       |
| Zelo redko       | 6                        | 10,5 %       |
| Nikoli           | /                        | /            |
| <b>Skupaj</b>    | <b>57</b>                | <b>100 %</b> |

### Kako pogosto vaš otrok uživa sladkarije?



Slika 21. Pogostost uživanja sladkarij pri otrocih.

Iz Tabele 11 in slike 21 je razvidno, da 21 otrok (36,8 %), uživa sladkarije enkrat na dan, 4 otroci (7 %) uživajo sladkarije enkrat tedensko, 10 otrok (17,5 %) uživa sladkarije večkrat na dan, 17 otrok (28,1 %) uživa sladkarije večkrat tedensko in 6 otrok (10,5 %) uživa sladkarije zelo redko.

Celerjeva (2010) in Marlotova (2010) sta ugotovili, da večina otrok uživa sladkarije vsak dan ali večkrat tedensko. Najmanjši je delež otrok, ki uživajo sladkarije enkrat tedensko.

Tabela 12

#### Pogostost uživanja hitro pripravljene hrane pri otrocih

|                   | Število odgovorov | %            |
|-------------------|-------------------|--------------|
| Večkrat tedensko  | /                 | /            |
| Nekajkrat mesečno | 7                 | 12,3 %       |
| Zelo redko        | 47                | 82,5 %       |
| Nikoli            | 3                 | 3 %          |
| <b>Skupaj</b>     | <b>57</b>         | <b>100 %</b> |





Slika 22. Pogostost uživanja hitro pripravljene hrane pri otrocih.

Rezultati kažejo, da 7 otrok (12,3 %) uživa hitro pripravljeno hrano nekajkrat mesečno, 47 otrok (82,5 %) pa uživa hitro pripravljeno hrano zelo redko. Samo 3 (7 %) otroci nikoli ne uživajo hitro pripravljene hrane.

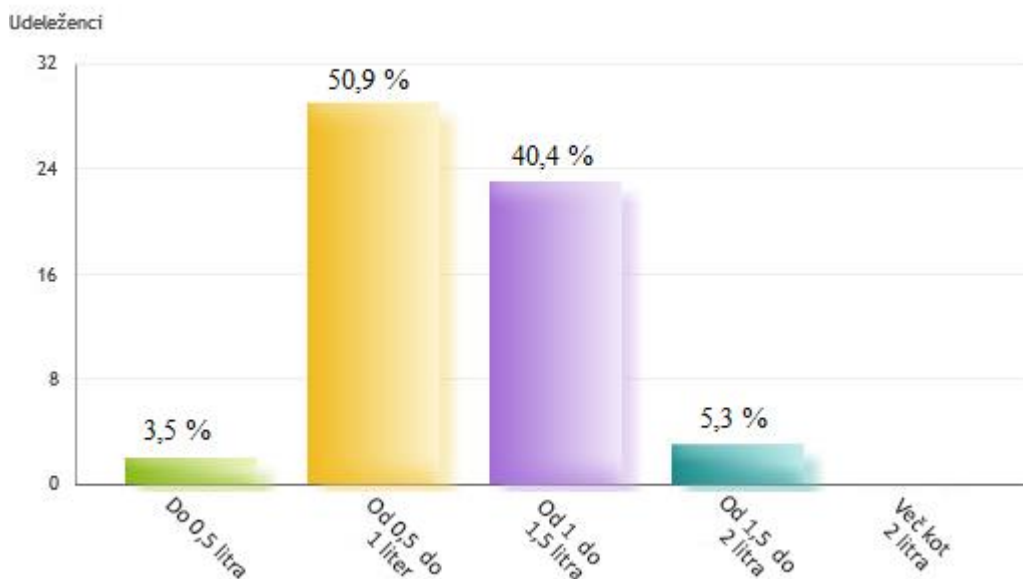
Tudi Travenova (2010) je dobila podobne rezultate, kjer je bilo največ otrok (66 %) takih, ki hitro pripravljeno hrano uživajo zelo redko, 9 otrok (18 %) uživa hitro pripravljeno hrano nekajkrat mesečno. Ugotovila je tudi, da 2 otroka (4 %) uživata hitro pripravljeno hrano večkrat tedensko in 6 otrok (12 %) je takih, ki nikoli ne uživajo hitro pripravljene hrane.

Tabela 13

*Količina tekočine, ki jo otroci popijejo na dan*

|                         | Število odgovorov | %            |
|-------------------------|-------------------|--------------|
| Do 0,5 litra            | 2                 | 3,5 %        |
| Od 0,5 do 1 liter       | 29                | 50,9 %       |
| Od 1 liter do 1,5 litra | 23                | 40,4 %       |
| Od 1,5 do 2 litra       | 3                 | 5,3 %        |
| Več kot 2 litra         | /                 | /            |
| <b>Skupaj</b>           | <b>57</b>         | <b>100 %</b> |

### Koliko tekočine popije vaš otrok na dan?



Slika 23. Količina tekočine, ki jo popijejo otroci na dan.

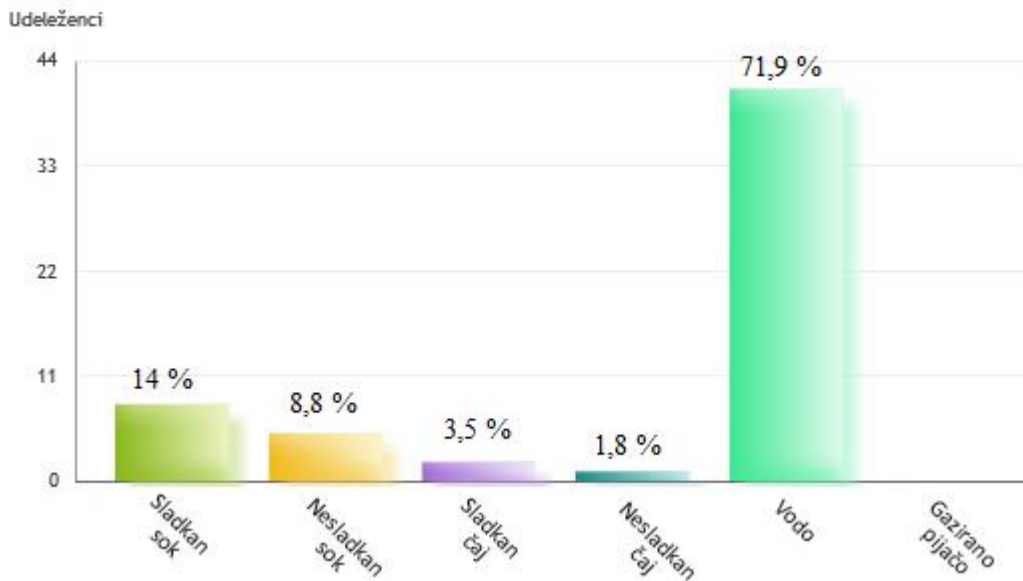
Iz Slike 23 je razvidno, da 2 dva otroka (3,5 %) popijeta do 0,5 litra tekočine na dan. 29 otrok (50,9 %) popije od 0,5-1 liter tekočine na dan, 23 otrok (40,4 %) popije od 1 do 1,5 litra tekočine na dan in 3 otroci (5,3 %) popijejo od 1,5 do 2 litra tekočine na dan.

Tabela 14

*Kaj starši največkrat ponudijo otroku, kadar je žejen*

|                 | Število odgovorov | %            |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Sladkan sok     | 8                 | 14 %         |
| Nesladkan sok   | 5                 | 8,8 %        |
| Sladkan čaj     | 2                 | 3,5 %        |
| Nesladkan čaj   | 1                 | 1,8 %        |
| Vodo            | 41                | 71,9 %       |
| Gazirano pijačo | /                 | /            |
| <b>Skupaj</b>   | <b>57</b>         | <b>100 %</b> |

### Kaj največkrat ponudite otroku kadar je žejen?



Slika 24. Najpogostejša pijača, ki jo starši ponudijo otroku.

Rezultati kažejo, da 41 staršev (71,9 %) največkrat otroku ponudi vodo, 8 staršev (14 %) mu ponudi sladkan sok, 5 staršev (8,8 %) nesladkan sok, 2 starša (3,5 %) otroku največkrat ponudita sladkan čaj in samo 1 starš (1,8 %) otroku, ko je žejen ponudi nesladkan čaj.

Do podobne ugotovitve je prišla tudi Travenova (2010), kjer 44 % staršev otroku, ko je žejen ponudi vodo, 15 staršev (30 %) svojemu otroku za žejo ponudi sladkan sok, 10 staršev (20 %) svojemu otroku ponudi nesladkan sok in 3 starši (6 %) svojemu otroku ponudijo nesladkan čaj. Tudi Jauševčeva (2009) je v svoji raziskavi ugotovila, da večina anketiranih staršev (40 %), svojemu otroku za žejo ponudi vodo, čaj ali sok.

Ceclerjeva (2010) je ugotovila, da večina staršev otroku, kadar je žejen ponudi sladkan sok, manjši delež večine staršev predstavlja voda. Rezultati pa so ne glede na izobrazbo bili približno enaki.

## 5. SKLEP

V diplomskem delu je bil naš glavni cilj ugotoviti, kakšni so motivi staršev za vključitev otroka v gibalne/športne dejavnosti in če so tudi starši sami športno aktivni. Želeli smo tudi ugotoviti, kdo je bil pobudnik za vključitev otroka v gibalne/športne dejavnosti ter koliko otrok je vključenih v organizirane gibalne/športne dejavnosti. Zanimalo pa nas je tudi, kako pogosto otroci uživajo posamezne dnevne obroke (zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo).

V raziskavi so sodelovali starši predšolskih otrok starih od 2 do 6 let s Ptuja in okolice. Sodelovalo je 57 staršev, 11 moških in 46 žensk, v starosti od 24 do 45 let. Uporabili smo spletni anketni vprašalnik, ki smo ga staršem posredovali preko elektronske pošte, kjer sem jim posredovala povezavo do ankete, tako da so starši anketo reševali preko računalnika. Anketni vprašalnik je razdeljen na tri dele, in sicer športna aktivnost staršev, športna aktivnost otrok in prehranske navade otrok. Skupaj zajema 29 vprašanj.

Rezultati so pokazali, da je skoraj polovica staršev športno aktivnih, pogostost ukvarjanja s športom pa je majhna. Večina staršev se s športom ukvarja občasno, in sicer enkrat na mesec ali samo v času poletnega/zimskega dopusta. Staršev, ki se redno ukvarjajo s športom, je bilo zelo malo in tudi sami menijo, da niso dovolj športno aktivni. Izmed naštetih panog, s katerimi se starši največkrat ukvarjajo, je bil najpogostejši odgovor kolesarjenje, sledita pohodništvo in tek.

Ugotovili smo tudi, da je več kot polovica otrok vključenih v organizirane gibalne/športne dejavnosti in da se večini staršev zdi pomembno, da je njihov otrok športno aktiven. Pri vprašanju o vključenosti otrok v organizirane športne dejavnosti sta bili najpogostejši organizirani športni dejavnosti gimnastika in odgovor drugo, ob katerem so starši največkrat navedli atletiko.

Vsak starš ima za svojega otroka različne motive, cilje, zaradi katerih je njegov otrok vključen v kakršnokoli obliko gibalne/športne dejavnosti. Zanimalo nas je, kaj je za starše pomembno oz. kateri so tisti cilji, motivi, ki jih imajo starši za svojega otroka pri organizirani športni dejavnosti. Ugotovili smo, da je več kot polovica staršev z najvišjo oceno ocenila, da je najpomembnejši cilj, da njihovi otroci razvijajo svoje gibalne sposobnosti. Sledi mu, da spoznajo ter skušajo upoštevati navodila ter da se otrok dobro počuti na vadbi. Kot najmanj pomembno pa se večini staršev zdi, da njihov otrok zmaga in takšen rezultat smo tudi pričakovali.

Pričakovali smo tudi, da je pobudnica za vključitev otroka v gibalne/športne dejavnosti v veliki meri mati, saj so ponavadi matere tiste, ki se najbolj zavzamejo za športno dejavnosti v okviru družine, medtem ko se očetje ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev. Presenetili pa so nas podatki, da je bil pobudnik za vključitev otroka v gibalne/športne dejavnosti prav otrok sam.

Zraven športne aktivnosti staršev in otrok so nas zanimale tudi prehranske navade otrok. Ugotovili smo, da ima več kot polovica otrok na dan 4-5 obrokov, to pomeni, da redno uživajo posamezne dnevne obroke (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja). Ugotovili smo tudi, da starši otroku, kadar je žejen največkrat ponudijo vodo.

V prihodnje bi lahko v vzorec vključili večje število otrok in ga razdelili po vrtcih v mestih in vaseh. S tem bi primerjali obisk gibalno/športnih aktivnosti otrok med tistimi, ki obiskujejo vrtec v mestu in tistimi, ki obiskujejo vrtec na vasi. Lahko bi naredili tudi primerjavo obiska gibalno/športnih aktivnosti med otroci, ki so v vrtcu in tistimi, ki so doma.

Diplomsko delo je namenjeno študentom Fakultete za šport, študentom Pedagoške fakultete, profesorjem športne vzgoje, vzgojiteljicam v vrtcu, staršem in vsem, ki jih zanima delo s predšolskimi otroki ter se zavedajo pomembnosti redne gibalne/športne aktivnosti in zdrave prehrane za zdrav in celosten razvoj otroka.

## 6. VIRI

Belović, B. (2002). *Osnovne značilnosti prehrane otroka. Vzgoja za zdravje (str. 7-10)*. Murska sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota.

Berčič, H. (2003). *Revija Vita. Telesna dejavnost - V gibanju se skriva vir zdravja*. Pridobljeno 14.4.2013, iz [http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=V\\_gibanju\\_se\\_skriva\\_vir\\_zdravja](http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=V_gibanju_se_skriva_vir_zdravja)

Bricelj, A. (2004). *Zdrav dojenček in otrok*. Ljubljana: Slovenska knjiga.

Celcer, S. (2010). *Prehrabene navade in športna aktivnost predšolskih otrok v ruških vrtcih*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Čebokli, N. (2006). *Razlogi za vključevanje otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elliman, D. in Bedford, H. (2001). *Zdravje za otroke*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Fras, Z. (2002). *Aktivni življenjski slog otroka – dolgoročna naložba v zdravje*. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač, T. Filipčič (ur.), *Otrok v gibanju: Zbornik prispevkov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 20-28.

Gabrijelčič Blenkuš, M. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Graimes, N. (2005). *Prava hrana za otroške možgane*. Ljubljana: Meander.

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

Hlastan Ribič, C. (2008). *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Hrana, Mladostnik, Mlajši šolar, (2011). Pridobljeno 17.4.2011, iz <http://www.nezasvojen.si/motnje-naravnih-potreb/hrana/zdrava-prehrana-otrok-in-mladostnikov/>.

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Ihan, A. (2005). *Imunski sistem in odpornost*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Iličič, L. (2008). *Športne aktivnosti predšolskih otrok ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jaušovec, K. (2009). *Predšolski otrok in zdrava prehrana*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Jeglič, M. (2012). *Vključevanje predšolskih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

- Karnet, K. (2012). *Motivi staršev za vključitev otrok v športne dejavnosti v Pomurju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kast- Zahn, A. in Morgenroth, H. (2012). *Vsak otrok se lahko nauči jesti*. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
- Kindersley Limited, D. in Collins, J. (2004). *Zdrav dojenček in otrok*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- Klemen, N. (2010). *Pomen igre za razvoj otrokove osebnosti*. Pridobljeno 11.5.2013, iz [http://www.ringaraja.net/clanek/pomen-igre-za-razvoj-otrokove-osebnosti\\_734.html?page=all](http://www.ringaraja.net/clanek/pomen-igre-za-razvoj-otrokove-osebnosti_734.html?page=all).
- Kropej L. V. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Koch, V. (2000). *Sodobna priprava hrane: učbenik za izbirni predmet v 7., 8. In 9. Razreda devetletne osnovne šole*. Ljubljana: Modrijan.
- Kodele, M. in Suwa – Stanojević, M. (2009). *Prehrana*. Ljubljana: Zavod IRC.
- Levčnik, V. (2012). *Starši, spodbujevalci otrokove aktivnosti*. Pridobljeno 14.05.2013, iz <http://www.dnevnik.si/clanek/1042540264>.
- Majhen, M. (2008). *Medpanožnost promocije gibalne/športne aktivnosti za zdravje*. Magistrsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Maležič, M. (2009). *Pomen zdrave prehrane za zdravje*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Marlot, M. (2010). *Prehrabene navade in morfološke značilnosti predšolskih otrok v velenjskih vrtcih*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Masten, I. (2013). *Športna vzgoja v šoli*. Pridobljeno 14.5.2013, iz [http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=%C5%A0portna\\_vzgoja\\_v\\_%C5%A1oli](http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=%C5%A0portna_vzgoja_v_%C5%A1oli).
- Mehle-Peterlin, J. *Prehrana predšolskega otroka*. Pridobljeno 14.03.2013, iz [http://www.obzornikzdravstvenenege.si/eng/Full\\_article.aspx?ID=aab9c7b9-af34-4985-8e84-464c873bf838](http://www.obzornikzdravstvenenege.si/eng/Full_article.aspx?ID=aab9c7b9-af34-4985-8e84-464c873bf838).
- Mindell, E. (2000). *Otroška vitaminska biblija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.
- Papuga, P. in Globočnik Papuga, P. (2007). *Naša prehrana odsev nas samih*. Komenda: Daofa.
- Pavlič, E. (1998). *Za otroke kuhajmo zdravo, za majhne in velike*. Koper: Samozaložba.
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalni središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Požar, J. (2003). *Hranoslovje- zdrava prehrana*. Maribor: Obzorja.
- Reš, M. (2010). *Naravne vlaknine v korak z zdravjem*. Pridobljeno 25.3.2013, iz <http://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/all/3A91E34C073AC5DCC1257736003B9865?OpenDocument>.

Revija Sokol, (2004). *Kako pomembni so ogljikovi hidrati?* Pridobljeno, 10.3.2013, iz [http://www.sokolgroup.com/revija.php?cat1=clanki&clanki\\_cat=5&clanek=41](http://www.sokolgroup.com/revija.php?cat1=clanki&clanki_cat=5&clanek=41).

Rotovnik Kozjek, N. (05.05.2005c). *Mladi športniki in prehrana*. Polet, 4, str.54-55.

Sheasby, A. in Scott, J. (1999). *Zdrava prehrana za dojenčke in malčke*. Radovljica: Didakta.

Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založna Annales.

Škof, B. (2007). *Vključitev otroka v šport*. Revija Polet, september 2007. Pridobljeno 1.5.2013, iz [http://www.dolomiti.si/clanki\\_objave/vkljucitev\\_otroka\\_v\\_sport.pdf](http://www.dolomiti.si/clanki_objave/vkljucitev_otroka_v_sport.pdf)

Štemberger, V. (2004). *Pomen gibanja za zdravje otrok*. Za Srce, junij, str.24, pridobljeno 24.4.2013, iz [http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna\\_Stemberger\\_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf).

Traven, K. (2010). *Športna aktivnost in prehrabene navade predšolskih otrok v sevniških vrtcih*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

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

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

Toličič, I. (1961). *Otroka spoznajmo v igri*. Ljubljana: Državna založba.

Tolovaj.com, (2012). *Vlaknine, jih dovolj poznamo?* Pridobljeno 14.3.2013, iz <http://www.tolovaj.com/vsebina/zdravje/vlaknine-jih-dovolj-poznamo>.

Tomc, K., (2010) *Vpliv staršev na vključitev otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tomori, M. (2005). Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec in G. Torkar (Ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev*. Priročnik za učitelje (str. 18-24). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Vann, L. (2002). *Zdrava kuhinja za dojenčke in malčke*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik; Gibalne dejavnosti do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Stančevič, B. (2011). *Ulovimo prosti čas: gibalne igre na prostem za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2005). *En, dva, tri, igray se tudi ti!* Gibalne igrice za otroke in odrasle. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N., in Stančevič, D. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinki, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.



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

Vidmar, G. (2008). Vlakinine. Pridobljeno 23.3.2013, iz <http://www.cenim.se/252-a.html>.

Vidmar, M. (2007). Revija Vita. Metabolični sindrom – Telesna nedejavnost tudi vzrok bolezni. Pridobljeno. 14.4.2013, iz [http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=60&naslovclanek=Telesna nedejavnost tudi vzrok bolezni..](http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=60&naslovclanek=Telesna+nedejavnost+tudi+vzrok+bolezni..)

Vidmar Šimic, M. (2011). *Tekočina za otroke*. Pridobljeno 13.3.2013, iz <http://pza.si/Clanek/Tekocina-za-otroke.aspx>.

Zajec, J. (2009). *Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Zalokar Divjak, Z. (2000). *Vzgajati z ljubeznijo*. Ljubljana

Zaplatič, P. (2009). *Gibalna dejavnost predšolskih otrok in njihovih staršev v posavski regiji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Završnik, J. in Pišot, R., (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Zdrav dojenček in otrok. (2004). Ljubljana: Slovenska knjiga.

Zveza potrošnikov Slovenije, (2011). *Koliko vode potrebuje otrok?* Pridobljeno 10.2.2013, iz <http://www.zps.si/otrok/igra/koliko-vode-potrebuje-otrok.html?Itemid=259>

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

## PRILOGA

**Anketni vprašalnik:** Gibalne/športne dejavnosti in prehranske navade predšolskih otrok na Ptuju

Spoštovani starši,

sem Ivana Fekonja, študentka Fakultete za šport, smer športna vzgoja. Pod mentorstvom dr. Mateje Videmšek v okviru svoje diplomske naloge raziskujem gibalne/športne dejavnosti in prehranske navade predšolskih otrok na Ptuju.

Prosim vas, da mi pri diplomski nalogi pomagate, tako da izpolnite anketni vprašalnik.

Vprašalnik je prostovoljen, anonimen in namenjen samo diplomski nalogi!

Vašega sodelovanja bom zelo vesela!

**NAVODILO:** Za vsako vprašanje je možen en odgovor.

1. **Vaš spol:** M    Ž
2. **Vaša starost:** \_\_\_\_\_
3. **Spol otroka:** M    Ž
4. **Starost otroka:** \_\_\_\_\_
5. **Izobrazba staršev:**
  - a) končana OŠ,
  - b) končana 3-letna SŠ,
  - c) končana 4-letna SŠ,
  - d) končana višja strokovna šola,
  - e) končana visoka strokovna šola,
  - f) končan univerzitetni študij,
  - g) magisterij,
  - h) doktorat.
6. **V kakšnem bivalnem okolju živite?**
  - a) Mesto (Ptuj).
  - b) Okoliške vasi.

### ŠPORTNA AKTIVNOST STARŠEV

7. **Kako pogosto se ukvarjate s športom?**
  - a) Ne ukvarjam se s športom.
  - b) Občasno (enkrat na mesec ali samo v času zimsko/letnega dopusta).
  - c) Pogosto (enkrat na teden).
  - d) Redno (vsaj dvakrat na teden).
8. Če se ukvarjate s športom, obkrožite, s katerim najpogosteje. **(Obkrožite samo en odgovor).**
  - a) Tek.

- b) Aerobika.
- c) Fitnes.
- d) Plavanje.
- e) Smučanje.
- f) Pohodništvo
- g) Kolesarjenje.
- h) Nogomet.
- i) Odbojka.
- j) Tenis.

**9. Kaj vam pomeni športna aktivnost? (vsak odgovor ocenite od 1- 5 po pomembnosti 1-najmanj pomembno, 5- najbolj pomembno).**

- \_\_ Zabavo.
- \_\_ Sprostitev.
- \_\_ Zdravje.
- \_\_ Lepšo postavo.
- \_\_ Druženje s prijatelji.

**10. Kako pogosto ste športno aktivni skupaj s svojim otrokom?**

- a) Vsak dan.
- b) 1- krat na teden.
- c) 2- 3 krat na teden.
- d) 1- krat na mesec.
- e) Nikoli, ker so otroci vključeni v organizirane športne aktivnosti.

**11. Na 5-stopenjski lestvici (z ocenami od 1 do 5) ocenite, koliko ste seznanjeni s pomenom športne aktivnosti za svoje zdravje.**

|     |           |      |       |            |
|-----|-----------|------|-------|------------|
| Nič | Zelo malo | Malo | Dobro | Zelo dobro |
| 1   | 2         | 3    | 4     | 5          |

**12. Ali menite, da ste dovolj športno aktivni?**

- a) Da.
- b) Ne.

### ŠPORTNA AKTIVNOST OTROK

**13. Se vam zdi pomembno, da je vaš otrok športno aktiven?**

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Vseeno mi je.

**14. Ali je vaš otrok vključen v kakršnokoli obliko športne aktivnosti?**

- a) Da.
- b) Ne.

**15. Kolikokrat na teden je vaš otrok vključen v organizirane športne aktivnosti?**

- a) 1 krat tedensko.
- b) 2 krat tedensko.
- c) Več kot 2 krat tedensko.

d) Moj otrok ni vključen v nobeno obliko organizirane športne aktivnosti.

**16. Če je odgovor na vaše vprašanje da, katero športno aktivnost obiskuje?**

- a) Splošna vadba.
- b) Nogomet.
- c) Plavanje.
- c) Ples.
- f) Gimnastiko.
- g) Drugo\_\_\_\_\_.

**17. Kdo je bil pobudnik za vključitev otroka v športno aktivnost?**

- a) Oče.
- b) Mati.
- c) Otrok sam.
- d) Otrokov prijatelj.
- e) Sorodniki.
- f) Vzgojiteljice, učiteljice.
- g) Otrokov zdravnik.
- h) Drugi\_\_\_\_\_.

**18. Kakšne cilje imate za svojega otroka pri športno/gibalnih dejavnostih?**

**S številko od (1 – ni pomembno), do (5 – zelo pomembno), ocenite:**

- |  |           |
|--|-----------|
| a) da se naučijo koristnega preživljanja prostega časa | 1 2 3 4 5 |
| b) da razvijajo svoje gibalne sposobnosti              | 1 2 3 4 5 |
| c) da potrošijo svojo odvečno energijo                 | 1 2 3 4 5 |
| d) da se spoznajo z različnimi športi                  | 1 2 3 4 5 |
| e) da sklepajo nova prijateljstva                      | 1 2 3 4 5 |
| f) da se naučijo prilagajanja in pomoči slabšim        | 1 2 3 4 5 |
| g) da se otrok dobro počuti na športni vadbi           | 1 2 3 4 5 |
| h) spoznajo in skušajo upoštevati pravila              | 1 2 3 4 5 |
| i) da zmaga  | 1 2 3 4 5 |

**19. Kakšno mesečno vsoto ste pripravljeni odšteti za določeno športno/gibalne dejavnosti vašega otroka?**

- a) Do 20 evrov.
- b) Do 30 evrov.
- c) Do 40 evrov.
- d) Do 50 evrov
- e) Otroku lahko nudim le obisk brezplačne vadbe.

**20. Bi otroka vključili tudi v organizirane gibalne/športne dejavnosti, tabore tudi med počitnicami in vikendi?**

- a) Da, samo med počitnicami.
- b) Da, samo med vikendi.
- c) Da, oboje (med vikendi in počitnicami).
- d) Ne.
- e) Odvisno od cene.

**21. Bi se v primeru organizirane gibalne/športne dejavnosti staršev skupaj z otroki (kjer bi vadili starši in otrok) udeleževali le- te?**

- a) Da.
- b) Ne.

**22. Ali menite, da je Vaš otrok dovolj športno aktiven?**

- a) Da.
- b) Ne.

## **PREHRANSKE NAVADE OTROK**

**1. Koliko obrokov zaužije Vaš otrok?**

- a) Do 3 obroke.
- b) 4 - 5 obrokov.
- c) Več kot 5 obrokov.

**2. Kako pogosto Vaš otrok uživa posamezne dnevne obroke? (označite X po en odgovor v vsaki vrsti)**

| OBROK              | Vsak dan (7 dni v tednu) | Pogosto (4–6 x na teden) | Občasno (1–3x na teden) | Nikoli |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------|
| Zajtrk             |                          |                          |                         |        |
| Dopoldanska malica |                          |                          |                         |        |
| Kosilo             |                          |                          |                         |        |
| Popoldanska malica |                          |                          |                         |        |
| Večerja            |                          |                          |                         |        |

**3. Kako pogosto Vaš otrok uživa sadje in zelenjavo?**

- a) Enkrat na dan.
- b) Enkrat tedensko.
- c) Večkrat na dan.
- d) Večkrat tedensko.
- e) Zelo redko.
- f) Nikoli.

**4. Kako pogosto Vaš otrok uživa sladkarije?**

- a) Enkrat na dan.
- b) Enkrat tedensko.
- c) Večkrat na dan.
- d) Večkrat tedensko.
- e) Zelo redko.
- f) Nikoli.

**5. Kako pogosto Vaš otrok uživa hitro pripravljeno hrano?**

- a) Večkrat tedensko.

- b) Nekajkrat mesečno.
- c) Zelo redko.
- d) Nikoli.

**6. Koliko tekočine popije Vaš otrok na dan?**

- a) Do 0,5 litra.
- b) Od 0,5 do 1 liter.
- c) Od 1 liter do 1,5 litra.
- d) Od 1,5 do 2 litra.
- e) Več kot 2 litra.

**7. Kaj največkrat ponudite otroku, kadar je žejen?**

- a) Sladkan sok.
- b) Nesladkan sok.
- c) Sladkan čaj.
- d) Nesladkan čaj.
- e) Vodo.
- f) Gazirano pijačo.

**Najlepša hvala za odgovore.**