

# Stavovi studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja o pravilnoj prehrani

---

**Drandić, Petra**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:189:988358>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-04-01**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository](#)



**SVEUČILIŠTE U RIJECI**  
**UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI**

**Petra Drandić**

**Stavovi studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja o pravilnoj  
prehrani**

**ZAVRŠNI RAD**

**Rijeka, lipanj 2022.**



**SVEUČILIŠTE U RIJECI**

**UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI**

**Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje**

**Stavovi studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja o pravilnoj  
prehrani**

**ZAVRŠNI RAD**

**Predmet: Zdravstveni odgoj**

**Mentor: Marija Bukvić, prof. reh., pred.**

**Student: Petra Drandić**

**Matični broj: 0299013519**

**U Rijeci, lipanj, 2022.**

## **IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam završni rad izradila samostalno, uz preporuke i savjetovanje s mentorom. U izradi rada pridržavala sam se Uputa za izradu diplomskog/završnog rada i poštivala odredbe Etičkog kodeksa za studente/studentice Sveučilišta u Rijeci o akademskom poštenju.

---

*Zahvaljujem mentorici, prof. reh., pred. Mariji Bukvić, na podršci, usmjeravanju i pomoći pri izradi završnog rada. Također zahvaljujem cimerici N.R., prijateljima i obitelji za pruženu podršku i pomoć u pisanju ovoga rada, ali i za tri godine studiranja.*

## **Sažetak**

Prehrana je proces kojim se hrana unosi u organizam te je ona ujedno i jedna od osnovnih potreba svakog čovjeka. Rad će se imati dva dijela. Prvi dio će biti teorijski i objasnit će se što je prehrana, zašto je potrebna, što je pravilna, a što nepravilna prehrana te će se objasniti što je piramida prehrane. Drugi dio biti će istraživačkog tipa u kojem će se ispitati studente preddiplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja o pravilnoj prehrani.

**Ključne riječi:** prehrana, pravilna prehrana, nepravilna prehrana, piramida pravilne prehrane

## **Summary**

Nutrition is the process by which food is introduced into the body and it is also one of the basic needs of every man. The work will consist of two parts. The first part will be theoretical and will explain what nutrition is, why it is needed, what is right and what is irregular nutrition and will explain what the pyramid of nutrition is. The second part will be of a research type in which undergraduate students of early childhood education and care on proper nutrition will be examined.

**Keywords:** nutrition, correct nutrition, incorrect nutrition, pyramid of correct nutrition

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. PREHRANA.....	2
2.1. Što je prehrana i zašto je važna.....	2
2.2. Pravilna prehrana.....	3
2.2.1. Ugljikohidrati.....	5
2.2.2. Masti.....	5
2.2.3. Proteini ili bjelančevine.....	6
2.2.4. Vitamini.....	6
2.2.5. Mineralne tvari i elementi u tragovima.....	7
2.2.6. Voda.....	8
2.2.7. Energijska potreba ljudi.....	8
2.2.8. Prehrana novorođenčeta i dojenčeta.....	9
2.2.9. Prehrana djece i adolescenata.....	10
2.2.10. Prehrana starijih ljudi.....	10
2.3. Piramida pravilne prehrane.....	11
2.3.1. Mediteranska prehrana.....	12
2.4. Nepravilna prehrana.....	14
2.4.1. Pretilost, prekomjerna težina i pothranjenost.....	15
2.4.2. Dijabetes.....	15
2.4.3. Kardiovaskularne bolesti.....	16
2.4.4. Karcinom.....	16
2.4.5. Anoreksija, bulimija i kompulzivno prejedanje.....	16
3. PREHRAMBENE NAVIKE STUDENATA.....	18
4. CILJ, ZADACI I HIPOTEZE.....	19



4.1. Zadaci i hipoteze .....	19
5. METODOLOGIJA RADA .....	20
5.1. Uzorak ispitanika .....	20
5.2. Prikupljanje podataka .....	20
6. REZULTATI I RASPRAVA.....	21
7. ZAKLJUČAK.....	32
8. LITERATURA .....	33
9. PRILOZI.....	35

## 1. UVOD

U današnje vrijeme većina ljudi živi ubrzanim načinom života i mnogo su zaokupljeni medijima te tako uče i svoju djecu. Takav način života doprinosi nezdravoj prehrani, odnosno čestoj konzumaciji brze hrane i nedostatku tjelesne aktivnosti. Dok manjina ljudi shvaća koliko je prehrana zaista važna te kako ona utječe na čitav razvoj čovjeka od najranije dobi pa sve do starosti.

Većinom ljudi osvijeste potrebu za pravilnom prehranom tijekom raznih zdravstvenih teškoća i bolesti, no trebali bi uvijek obraćati pažnju na nju. Cilj ovoga rada je osvijestiti važnost pravilne prehrane od najranije dobi, prvenstveno kod odgajatelja, a zatim i kod roditelja i ostalih odgojno-obrazovnih djelatnika te istraživanjem uvidjeti kakva je prehrana kod studenata preddiplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Istraživanje će se provesti nad studentima, budućim odgajateljima, jer će oni svoje znanje o pravilnoj prehrani prenositi na djecu i promicati zdrav način života. Odrasli (roditelji i članovi odgojno-obrazovnih ustanova) su model djeci, a kako bi ona naučila o važnosti pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti te zdravim prehranbenim navikama kojih će se doživotno pridržavati, potrebno je imati kvalitetan primjer odraslih. Pravilnom prehranom i tjelesnom aktivnošću djeca pravilno rastu i razvijaju se te je to osnova za optimalno zdravlje u odrasloj dobi.

U ovome će se radu pobliže opisati što je to prehrana i zašto je ona važna te će se objasniti pravilna prehrana i piramida pravilne prehrane. Navesti će se do kojih se bolesti dolazi ne pridržavanjem pravilne prehrane te će se provesti prethodno spomenuto istraživanje o pravilnoj prehrani.

## 2. PREHRANA

Prije dva milijuna godina dolazi do prvih navika u prehrani (Čerkez Habek i suradnici, 2020). U prošlosti su ljudi konzumirali hranu kako bi zadovoljili svoje energetske potrebe i hranjivim tvarima (Krešić, 2012), a uvjeti pronalaska hrane ovisili su o poznavanju vrsta biljaka i životinja, pristupačnosti namjernica te o stupnju razvijenosti naroda (Živković, 2000, prema Krešić, 2012). Značenje prehrane se promijenilo od davne prošlosti pa sve do danas, primjerice, u prapovijesno doba ljudi su evoluirali od lovca i sakupljača sve do poljodjelca i stočara. Već u starom vijeku ljudi su shvatili da je hrana temelj života te da može imati i ljekovite vrijednosti. Evolucijom naroda, evoluiralo je znanje o hrani, a time i prehrambene navike svakog naroda (Krešić, 2012).

Hranom se smatra kombinacija raznovrsnih jela i pića, što znači da se niti jedna zasebna namjernica, osim majčinog mlijeka, ne smatra hranom. Namjernice su raznovrsni biljni i životinjski proizvodi koje čovjek konzumira, a bez da to prethodno mora obraditi i sadrže hranjive sastojke (Čerkez Habek i sur., 2020). Krajem 18. stoljeća (razvojem moderne kemije) došlo je do razvoja znanosti o prehrani tako što su se proučavali sastojci hrane i njeno korištenje (Krešić, 2012). Nutricionizam je mlada znanost koja se bavi istraživanjem biljne i životinjske hrane te kako ona utječe na ljudsko tijelo i osjećaje (Sharon, 2005).

### 2.1. Što je prehrana i zašto je važna

Prehrana je složen proces izmijene hrane i namjernica na mehanički i kemijski način. Počinje u probavnom traktu, a zatim kemijskim procesima odlazi dalje u organizam. Postoji nekoliko oblika prehrane, odnosno oblika nutritivnog potkrepljivanja. Prvi, klasični, oblik podrazumijeva unos hrane kroz usta, te se naziva oralnom prehranom. Sljedeći oblik je enteralna prehrana koja označava specifično pripremanje hrane. Dakle, hrana je u tekućem obliku ili u obliku kreme ili praha, a uzima se putem sonde. Takav je oblik prehrane kod bolesnih ljudi koji imaju razne teškoće sa gutanjem i žvakanjem hrane, a očuvan im je probavni sustav. Zadnji oblik je parenteralna prehrana, pomoću koje se energetske i hranjive tvari u organizam unose krvožilnim sustavom. Ona se upotrebljava ukoliko nije moguća oralna ili enteralna

prehrana (Čerkez Habek i sur., 2020). Prehrana utječe na mnogo čimbenika u životu, kao što su osjećaji, čovjekov izgled, rana ili kasna starost i energija te se tako određuje i kvaliteta samoga života (Sharon, 2005). Time se slaže i Hipokrat koji je tvrdio kako čovjekov život, snaga i zdravlje ovise o tome što se unosi u organizam te da to gradi i mijenja svakog pojedinca (Čerkez Habek i sur., 2020).

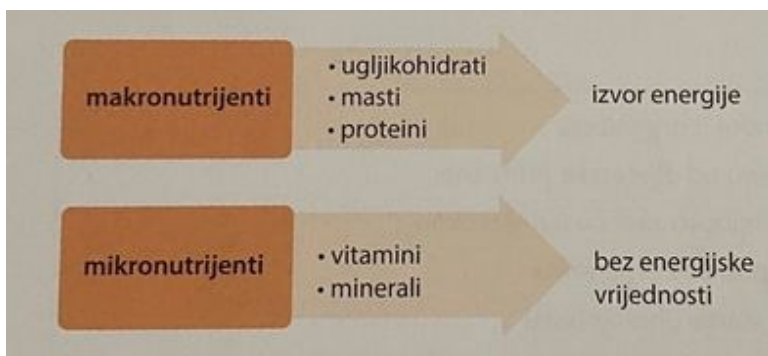
Hrana se treba konzumirati redovito, umjereno, a prehrana treba biti raznovrsna i uravnotežena. Također je vrlo bitno da se stvore dobre prehrambene navike zato što će takvom prehranom ljudi svake životne dobi, kao i djeca, imati bolje zdravlje i djelovanje tijela (Rečić, 2006). Trebaju se kombinirati raznolike prehrambene namjernice kako bi se olakšala izmjena tvari u organizmu (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Djeca imaju osjetljiviji organizam od odraslih, stoga ih se treba od najranije dobi učiti pravilnim prehrambenim navikama i objasniti im važnost zdravih namjernica kako bi imala pravilan rast i razvoj. Redovita prehrana podrazumijeva nekoliko obroka u danu (zajuttrak, doručak, ručak, užina i večera) od kojih je najbitniji doručak, kojim ljudi dobivaju hranjive tvari u najaktivnijem dijelu dana, a često ga se preskače (Rečić, 2006).

## **2.2. Pravilna prehrana**

„Čovjek je ono što jede, pije i misli“ (Sharon, 2005:15), stoga kako bi čovjek bio zdrav treba steći dobre navike. Zdravljem se smatra dobro mentalno i tjelesno djelovanje tijela, dobar apetit, probava i pražnjenje tijela, valjan mišićni tonus te neosjetljivost na infekcije i umor. Dakle, za održavanje kvalitete života i zdravlja bitno je sve raditi umjereno, vježbati, spavati i ne se hraniti prerađenom hranom koja sadrži šećere. To se najbolje uči od najranije dobi, stoga je bitno da roditelji, ali i odgajatelji, djecu upoznaju sa zdravim navikama i da ih nauče jesti voće i povrće, te da želju za slatkim nekada zamijene s voćem (Sharon, 2005). Voće i povrće su hrana koja sadrže antioksidanse, to jest vitamine i sekundarne biljne tvari koje se mogu dobiti isključivo od biljaka. Ti antioksidansi jačaju imunost sustav, štite organizam od raka i bolesti srca i krvotoka, a utječu i na razinu šećera i kolesterola u krvi te na krvni tlak (Ruchalla i Wiedemann, 2011).

Organizmu su za život i pravilan rast i razvoj potrebne hranjive tvari, odnosno nutrijenti. To su kemijske tvari koje se unose iz okoline i djeluju na energijsku i biološku vrijednost hrane. Nutrijentima se smatraju bjelančevine, ugljikohidrati, masti, vlakna, vitamini i minerali. Nutrijenti koji su osnovni za organizam se ne mogu sami proizvesti ili ih se proizvode u nedovoljnoj količini (Čerkez Habek i sur., 2020). Makronutrijentima se nazivaju oni nutrijenti koji su potrebni u velikim količinama, dok su mikronutrijenti oni koji se unose u malim količinama (Vranešić Bender i Krstev, 2008). Na slici 1 je prikazana podjela makronutrijenata, izvora energije u organizmu, na ugljikohidrate, masti i proteine (bjelančevine) te podjela mikronutrijenata, tvari bez energijske vrijednosti, na vitamine i minerale (Čerkez Habek i sur., 2020). Makronutrijenti grade tjelesna tkiva te im omogućavaju rast i izmjenu. Dok su mikronutrijenti nužni za tjelesne procese izmjene tvari, koji ne bi bili mogući bez njih. Vlakna su velika skupina tvari koja je sporedna, što znači da nisu direktno u procesu izmjene tvari. Te tvari organizam ne iskorištava i ne razgrađuje te svojom neaktivnosti sprječavaju zatvor i prekomjernu težinu (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Hrana koja sadrži škrob i vlakna se probavlja duže od ostale te tako daje veći osjećaj sitosti. Dok ugljikohidrati daju energiju bez značajnih nutrijenata te se tako većim konzumiranjem jednostavnih šećera ugrožava kvaliteta prehrane. Vlakna i škrob mogu se pronaći u namirnicama poput kruha, zobnih i kukuruznih pahuljica, žitarica u zrnju, tjestenine, brašna, mahunarki, krumpira, voća i korjenastog povrća (Čerkez Habek i sur., 2020).

**Slika 1: Osnovne skupine nutrijenata i njihova podjela (Čerkez Habek i sur., 2020: 2)**



### ***2.2.1. Ugljikohidrati***

Ugljikohidrati su temeljne energijske hranjive tvari za sve stanice u tijelu (Vranešić Bender i Krstev, 2008). Tijekom dnevnog unosa kalorija se treba unijeti barem 50% ugljikohidrata. Važno je da se oni konzumiraju najviše ujutro, a sve manje kako se dan završava (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Ugljikohidrati se probave lako i brzo nadoknade potrebitu energiju (Rečić, 2006). Najmanji element od kojeg se sastoje ugljikohidrati je jednostavan šećer ili monosaharid. Kada se dva monosaharida spoje nastaje disaharid, dvostruki šećer, a spoj nekoliko jednostavnih šećera se naziva polisaharid ili složeni šećer. Najvažniji jednostavni šećer za izmjenu tvari u ljudskom organizmu je groždani šećer ili glukoza. Ugljikohidrati se najviše nalaze u žitaricama, kruhu, riži, tjestenini, zobenim pahuljicama, povrću, voću, krumpiru i šećerima. U prehrani bi oni trebali biti najzastupljeniji (Ruchalla i Wiedemann, 2011), no ukoliko dođe do neumjerenog unosa ugljikohidrata u organizam, oni se skladište u kao masno tkivo te tako dolazi do debljanja (Rečić, 2006).

### ***2.2.2. Masti***

Masti su makronutrijenti pomoću kojih tvari potrebne za život ulaze u tijelo i djelovanje svih stanica organa ovisi o mastima. Masti su građene od jedne skupine kiseline i dugog lanca atoma ugljika, a oni su međusobno spojeni u raznim oblicima. Ovisno o spajanju postoji nekoliko vrsta masti, odnosno masnih kiselina (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Prva vrsta su zasićene masne kiseline, koje imaju jednostruke veze ugljika povezane sa drugim atomima. Zatim su jednostruko nezasićene masne kiseline koje u molekuli imaju samo jednu dvostruku vezu, dok višestruko nezasićene masne kiseline u molekuli sadržavaju dvije ili više dvostrukih veza (Vranešić Bender i Krstev, 2008). Postoje masti biljnog i životinjskog podrijetla. Masti biljnog podrijetla sadrže nezasićene masne kiseline, stoga su zdravije i organizam ih može bolje upotrijebiti. Također su važne jer nose vitamine D, K, A i E koji se otapaju u njima, Masti se nalaze u uljima, svinjskoj masti, loju, maslacu, punomasnim mliječnim proizvodima, mesu i mesnim sirovinama, nekim ribljim vrstama, soji, sjemenkama, orasima i drugoj hrani. Treba se voditi briga da se

umjereno koriste masti (Rečić, 2006), a u dnevnoj prehrani bi se trebalo unijeti maksimalno 30% masti (Ruchalla i Wiedemann, 2011).

### ***2.2.3. Proteini ili bjelančevine***

Proteini ili bjelančevine su makronutrijenti koji su glavni za izgrađivanje stanica i održavanje kože, mišića, kostiju, krvi i ostalih organa i tkiva u tijelu. Pomoću bjelančevina organizam raste i obnavlja se, a nije ih moguće nadoknaditi nekom drugom tvari. Bjelančevine su građene od različitih spojeva aminokiselina, a sve aminokiseline se sastoje od dvije glavne komponente, a to su skupina dušika i ugljika (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Proteini su biljnog i životinjskog podrijetla. Proizvodi biljnog podrijetla u kojima se nalaze proteini su soja, kruh, krumpir i različite žitarice i povrće, a namirnice životinjskog podrijetla su sve vrste mesa, perad, riba, mlijeko, sir, jaja i jogurt (Rečić, 2006). U sveukupnom dnevnom unosu kalorija u organizam, trebalo bi se unijeti 10 do 15% bjelančevina (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Bjelančevine su iznimno važne i za rast djece (Sharon, 2005), stoga je važno da djeca konzumiraju istu količinu bjelančevina biljnog i životinjskog podrijetla, dok je u odrasloj dobi potrebno konzumirati više bjelančevina biljnog podrijetla (Rečić, 2006).

### ***2.2.4. Vitamini***

Vitamini su mikronutrijenti koji utječu na sve funkcije u organizmu koje su važne za život (Rečić, 2006), a osnažuju imunološki sustav, stabiliziraju kosti i pomažu u očuvanju živaca. Na svijetu postoji trinaest vitamina, koji se dijele na one koji se otapaju u vodi i to su vitamini C i svi B vitamini, te na one koji se razgrađuju u mastima, a to su vitamini A, E, D i K (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Vitamini su posebne tvari te se u istoj namirnici ne nalazi uvijek ista količina vitamina. Vitamina je više u svježoj hrani, nego onoj koja se prerađuje, a za njihovu pripremu najbolja je umjerena temperatura. Nedostatkom vitamina u tijelu dolazi do raznih bolesti te ih organizam treba nadoknaditi (Rečić, 2006). Vitamin A potiče rast organizma i potreban je za vid i obnavljanje kože i sluznice (Ruchalla i Wiedemann, 2011). On se može pronaći u hrani kao što je sviježe mlijeko, maslac, jetra, žumanjak, riblje ulje,

mrkva, rajčica i mnoga druga. Vitamina B ima nekoliko vrsta, te oni kuhanjem i držanjem namirnica, koje sadržavaju te vitamine, u vodi nestaju. Mogu se pronaći u ljuskama žitarica, zrnu koje klija, kvascu, mladom lišću, grašku, mahunarkama, orašastim plodovima, zelenom povrću i slično. Vitamin B je poseban po tome što sprječava upalu usne šupljine, kože i sluznice, utječe na rasi te smanjuje mogućnost anemije. Vitamin C se može pronaći u svježem voću i povrću, kao što su limun, naranča, rajčica, šipak, paprika... On koristi željezo iz hrane i važan je kako bi organizam bio otporan (Rečić, 2006). Vitamin K omogućuje stvaranje bjelančevina kako bi se krv mogla zgrušavati. Ukoliko fali vitamina K u organizmu može doći do unutarnjeg krvarenja ili većih hematoma (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Vitamin D omogućava pravilan razvoj kosti, a nalazi se u mlijeku, maslacu, žumanjku, ribljem ulju... Nedostatak vitamina može izazvati razvoj rahitisa, to jest iskrivljenje kostiju (Rečić, 2006).

### ***2.2.5. Mineralne tvari i elementi u tragovima***

U mikronutrijente spadaju i mineralne tvari koje proizvode čvrstu tvar kosti i zuba, sudjeluju u proizvodnji hormona te omogućuju rad određenih enzima koji izvršavaju svoju zadaću samo uz pomoć mineralnih tvari (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Može ih se pronaći u mlijeku, ribi, grašku, siru, grahu, žumanjku, orasima, sušenom voću (Rečić, 2006). One se razlažu na elemente koji su neophodni organizmu u većim količinama i na elemente u tragovima. Od mineralnih tvari koje su nužne u većim količinama u organizam se trebaju unositi kalij, kalcij i magnezij. Kalij je element bitan za ispravno funkcioniranje srca, ali i živčanih i mišićnih stanica, a pomaže i u izmijeni ugljikohidrata. Pomoću kalcija nastaju kosti i zubi tako da on bjelančevinama pruži određenu čvrstoću. On je važan i za zgrušavanje krvi, kao i za prolazak električnih signala u živčano tkivo. Magnezij, isto kao kalcij, doprinosi živčanom tkivu. On je bitan i za mišiće tako što sprječava grčeve u listovima. Ostale važne mineralne tvari su natrij, koji je važan za ispravno funkcioniranje srca, a ukoliko ga ima puno u tijelu može biti zaslužan za visoki krvni tlak, fosfor, koji pomaže u gradnji kosti i zuba, klor, sudjeluje u razgradnji bjelančevina i održava ravnotežu između lužina i kiselina u krvi te sumpor koji se nalazi u pojedinim aminokiselinama. U elemente u tragovima se ubrajaju jod, fluor,



željezo i cink, bez njih se u organizmu ne bi mogli odvijati svi procesi. Jod je glavni dio hormona štitne žlijezde, regulira tjelesnu temperaturu i vodu po tijelu te prenosi kisik. Fluor je još jedan element koji pomaže u izgradnji kosti i zuba. Željezo je iznimno važno za proizvodnju crvenog krvnog pigmenta, hemoglobina. Dok je cink važan za stvaranje hormona i razgradnju alkohola (Ruchalla i Wiedemann, 2011).

### **2.2.6. *Voda***

Svi procesi u tijelu se odvijaju uz pomoć vode te je zato ona tvar koja je neophodna za život ljudi. Čovjek bi u danu trebao konzumirati otprilike dvije i pol do tri litre vode, a potreba za vodom se povećava ukoliko ljudi imaju temperaturu, tijekom ljeta, tijekom bavljenja sportom te ukoliko tijelo izgubi puno tekućine. Ukoliko tijelu duže vrijeme fali vode, to će se najprije vidjeti zbog mozga jer ljudi postaju razdražljivi, ne mogu se usredotočiti te im fali energije, a moguć je i gubitak svijesti (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Potrebno je steći naviku da se pije mnogo tekućine jer je to jedna od glavnih sastavnica za zdravlje, uz pravilnu prehranu, dobre prehrambene navike i tjelesnu aktivnost (Čerkez Habek i sur., 2020).

### **2.2.7. *Energijska potreba ljudi***

Ljudska se težnja za makronutrijentima i energijom mijenja godinama, a što su ljudi stariji to su oni manje potrebni, no mikronutrijenti su uvijek potrebni u istoj mjeri. Za optimalno djelovanje organa i stanica, ali i za svakodnevne obaveze važna je energija te ona određuje koliko je kalorija potrebno unijeti u organizam tijekom dana. Treba se konzumirati onoliko hrane koliko je potrebno da se ostvari dnevna potreba za energijom (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Ukoliko se u organizam unese prevelika količina energije, a da pri tome ne bude ravnoteža među nutrijentima, može doći do bolesti (Čerkez Habek i sur., 2020).

Energijska potreba se dijeli na temeljnu i radnu potrošnju, gdje temeljna označava onu količinu energije koju tijelo treba kako bi se odvila sva djelovanja koja su od životne važnosti u mirovanju organizma, primjerice rad srca i disanje. Dok radna potrošnja označava energiju koja je potrebna za ostale svakodnevne aktivnosti. Kao što je vidljivo na slici 2, postoje tri skupine i prosječne vrijednosti kalorija koje se

trebaju unijeti u organizam tijekom dana za muškarce i žene. Što je aktivnost teža i napornija, to je potrebnije više energije. U prvu skupinu spadaju aktivnosti koje se izvršavaju jedino sjedeći, primjerice uredski posao. Druga skupina su aktivnosti koje su većinom sjedeće, primjerice vozači, dok treća skupina predstavlja aktivnosti koje su stojeće ili hodajuće, primjerice rad u trgovini (Ruchalla i Wiedemann, 2011).

**Slika 2: Tjelesna aktivnost u kalorijama na dan (Ruchalla i Wiedemann, 2011: 103)**

Dob	Tjelesna aktivnost u kalorijama na dan					
	Skupina 1		Skupina 2		Skupina 3	
	Muškarac	Žena	Muškarac	Žena	Muškarac	Žena
Od 19 do 25 godina	2500	1900	2900	2200	3300	2500
Od 25 do 51 godine	2400	1900	2800	2100	3100	2400
Od 51 do 65 godina	2200	1800	2500	2000	2800	2300
Iznad 65 godina	2000	1600	2300	1800	2500	2100

Dakle, kako bi prehrana bila zdrava, pravilna i uravnotežena važno je u organizam unositi određenu količinu kalorija iz mikronutritivnih i makronutritivnih tvari kako bi se osigurale ljudske potrebe za energijskim tvarima (Čerkez Habek i sur., 2020).

### **2.2.8. Prehrana novorođenčeta i dojenčeta**

Prehrana se razlikuje s obzirom na životnu dob ljudi. Glavna i jedina prehrana kod novorođenčeta i dojenčeta je dojenje (Čerkez Habek i sur., 2020). Majčino mlijeko svojim sastavom daje djetetu energiju i sve potrebite nutrijente te tako utječe na zdravlje te optimalan rast i razvoj kod djeteta (Pinter, 2008). Ono smanjuje infekcije crijeva kod djece tijekom rane dobi, kao i upalu gornjih dišnih puteva i srednjeg uha. Hranjenje majčinim mlijekom, također, djecu štiti od pojave šećerne bolesti te u ranoj dobi može spriječiti neumjerenu tjelesnu težinu. Hranjenje majčinim mlijekom ne sprječava razne bolesti samo u dječjoj dobi, već i u odrasloj. Prvih šest mjeseci djetetova života trebalo bi se hraniti isključivo majčinim mlijekom, a ukoliko to nije moguće trebaju se koristiti industrijski pripravci za dojenje. Nakon napunjenih šest

mjeseci, djecu se može dohranjivati, to jest davati im drugu vrstu hrane koja nije samo mlijeko (Čerkez Habek i sur., 2020).

### ***2.2.9. Prehrana djece i adolescenata***

Prehrana u dječjoj dobi i kod adolescenata sadržava tri glavna obroka, a to su zajutak, ručak i večera, te dva međuobroka, doručak i užina. Kako djeca rastu tako im je potrebno više energije i hranjivih tvari, stoga dolazi do sve veće potrebe za hranom (Čerkez Habek i sur., 2020). Djecu se treba učiti pravilnoj prehrani i ishrani zdravim namirnicama jer oni već od najranijih godina stječu pozitivan stav o navedenome i razvijaju ispravne prehrabene navike (Pihač, 2004), te tako razvijaju afinitet prema određenim vrstama hrane koji može biti cjeloživotan (Pinter, 2008). Već u djetinjstvu djeca trebaju shvatiti kako je pravilna prehrana važna za njihovo zdravlje i razvoj na svim područjima, kao što su spoznajni razvoj, tjelesni i mnogi drugi (Pihač, 2004), a na to uvelike utječu roditelji, ali i ostatak obitelji te odgojno – obrazovne ustanove (Pinter, 2008). Dječja prehrana u danu trebala bi se sadržavati voće i povrće, kruh, žitarice ili krumpir, mlijeko i mliječne proizvode te meso ili ribu (Rečić, 2006). Kod adolescenata je, u usporedbi sa drugim životnim dobima, najveća potreba za nutrijentima i kalorijskom unosu tijekom dana. Pravilnom prehranom adolescenti mogu spriječiti razne bolesti koje mogu nastupiti u starijim godinama života, primjerice srčane bolesti i osteoporoza. Za adolescente je bitno da uzimaju potrebnu količinu željeza, posebno djevojčice, zbog sprječavanja anemije čiji su simptomi umor, bljedilo, manjak energije, slabost, te manjak koncentracije (Kažinić Kreho, 2009).

### ***2.2.10. Prehrana starijih ljudi***

Već je spomenuto kako se potrebitost nutrijenata i energije u organizmu mijenjaju tijekom cijeloga života. Potreba za prehranom u starijoj životnoj dobi je manja zbog smanjenja tjelesne aktivnosti koja uzrokuje manju potrebu za energijom iz hrane. Kvaliteta prehrane se u ovoj dobi narušava iz razloga što je starijim ljudima apetit lošiji od mlađih osoba, stoga jedu manje obroka u danu te im je njihova količina manja i prehrana nije raznolika kako bi trebala biti. Stariji ljudi uglavnom jedu ugljikohidrate, kao što su bijela riža, krumpir i tjestenina, jer se oni lako probavljaju,

no ne bi smjeli zanemarivati ostale nutrijente. Zasićene masne kiseline bi se trebale izbjegavati u prehrani, dok su nezasićene masne kiseline korisne jer štite od remećenja kognitivnog zdravlja. Stariji ljudi bi se trebali hraniti biljnim vlaknima te bi trebali u organizam unositi dosta tekućine kako bi smanjili mogućnost dehidracije koja je simptom mnogih bolesti u starijoj životnoj dobi (Čerkez Habek i sur., 2020). Stariji ljudi bi prehranu trebali obogatiti vitaminima, mineralima, elementima u tragovima, bjelančevinama te zdravim namirnicama kako se ne bi smanjila djelotvornost metabolizma i apsorpcija hranjivih tvari. Bitno je razumjeti važnost pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti kako bi se spriječilo prerano starenje (Sharon, 2005). Veliku ulogu za kvalitetnu starost, ali i prehranu u starosti imaju prehrabene navike koje se steknu u mlađim danima i djetinjstvu (Čerkez Habek i sur., 2020), ali ovisi i o kvaliteti života, želji za životom, tjelesnoj aktivnosti, mentalnom stavu te mnogim drugim čimbenicima. Prehrana u svakoj životnoj dobi bi trebala biti pravilna, dakle puna mikro i makronutrijenata, kako ljudi ne bi imali problema sa zdravljem (Sharon, 2005).

### **2.3. Piramida pravilne prehrane**

Kako bi organizam kod odraslih bio otporan na razne bolesti i imao dobro očuvano tjelesno i mentalno zdravlje, važno je održavati pravilnu prehranu tako da se svaki dan u organizam unose raznovrsne namirnice raspodijeljene u više obroka. Djeca rastu i razvijaju se, stoga je važno voditi brigu da se hrane raznovrsno i da se zadovolji njihova potreba za hranjivim tvarima i energijom kako bi se mogli optimalno razviti (Knežević, 2017). Ministarstvo poljoprivrede je 1992. godine osmislilo prvu piramidu pravilne prehrane, kako bi ljude osvijestili o pravilnoj prehrani. Piramida pravilne prehrane je model koji daje informacije o potrebi određenih kategorija namirnica u prehrani te tako garantira optimalan omjer hranjivih tvari (Alebić, 2008, prema Knežević, 2017). Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, mediteranska prehrana se smatra standardom pravilne prehrane, stoga je ona temelj u piramidi pravilne prehrane (Claybourne, 2002, prema Knežević, 2017).

### 2.3.1. Mediteranska prehrana

Mediteranska prehrana podrazumijeva bogato korištenje hrane biljnog podrijetla koje je uzgojeno na lokalnom području, a umjereno konzumiranje namirnica životinjskog podrijetla. Proizvodi biljnog podrijetla, poboljšavaju zdravlje i sprječavaju oboljenje raznim bolestima, a u organizam se unose ili svježiji ili minimalno prerađeni kako bi i dalje bili bogati vitaminima, vlaknima, antioksidansima i drugima tvarima. Piramida tradicionalne mediteranske prehrane osmišljena je 1993. godine (Krešić, 2012), „na Međunarodnoj konferenciji o prehrani na Mediteranu, održanoj u Bostonu“ (Krešić, 2012:268), koja je prikazana na slici 3. Namirnice navedene u piramidi prehrane poboljšavaju zdravlje tako što održavaju organizam tjelesno i mentalno stabilnijim, smanjuju stres i infekcije, smanjuju kolesterol te normaliziraju krvni tlak (Claybourne, 2002, prema Knežević, 2017).

Slika 3: Piramida tradicionalne mediteranske prehrane (Krešić, 2012: 269)



Skupine hrane u piramidi, koja je prikazana na slici 3, podijeljene su na tri dijela, a u osnovici piramide je navedeno kako je potrebno svakodnevno se baviti tjelesnom aktivnošću. Prvi dio piramide odnosi se na hranu koju se treba konzumirati svaki dan, a to su žitarice i prerađevine žitarica, one su izvor ugljikohidrata i bjelančevina, a sadrže i masti. Češće se trebaju konzumirati žitarice sa cijelim zrnom jer su one obogaćene vitaminima, mineralima i vlaknima. Svakodnevno se treba konzumirati i voće, povrće, mahunarke i orašasti plodovi (Krešić, 2012). Karakteristika

mediteranske prehrane je u zamijeni zasićenih masnih kiselina sa nezasićenim masnim kiselinama, što je vidljivo u preporučenom svakodnevnom konzumiranju maslinovog ulja, kao glavne masti u pripremi obroka (Claybourne, 2002, prema Knežević, 2017). U svakodnevnoj konzumaciji je navedena i čaša crnog vina uz obrok. Smatra se da konzumacijom vina i jakih alkoholnih pića ljudi manje razbolijevaju od kardiovaskularnih bolesti te žive duže jer su vino i alkoholna pića sastavljena od zasićenih masnih kiselina. Voće i povrće ima nisku energetska vrijednost zbog velikog skladištenja vode i malog udjela masti u njima. Voće i povrće sadrže mnogo mineralnih tvari kao što su kalij, kalcij, magnezij i željezo te vitamini A, C, E i K. Dok su orašasti plodovi obogaćeni jednostruko i višestruko nezasićenim masnim kiselinama. Također, orašasti plodovi su bogati željezom, kalijem, kalcijem te vitaminima B i E. Mahunarke koje se najviše koriste u sklopu mediteranske prehrane su grah, grašak i leća te su bogate ugljikohidratima, vlaknima, bjelančevinama, a siromašne mastima. Mahunarke, isto sadrže vitamin B te kalcij, željezo, magnezij i kalij (Krešić, 2012).

Zatim je navedena hrana koju je poželjno rabiti nekoliko puta tjedno, a u taj dio spadaju mlijeko i proizvodi mliječni, jaja, riba, slatkiši i perad. Mlijeko i njegovi proizvodi su namirnice bogate natrijem, kalcijem, laktozom, bjelančevinama, lako probavljivim mastima, vitaminima A, D, E i B, fosforom, klorom te mnogim drugim hranjivim tvarima koje su nužne za razvoj i rast organizama. Riba je dobar izvor bjelančevina i joda te sadrži višestruko nezasićene masne kiseline i ima nisku količinu kolesterola (Krešić, 2012).

Nakon toga je navedeno crveno meso, koje se treba konzumirati samo nekoliko puta mjesečno. Meso sadrži osnovne aminokiseline koje su bitne za organizam, no prehrambena vrijednost mesa i kemijski sastav ovise o vrsti mesa, starosti, dijelu životinje koji se jede te prehrani životinje. Ono sadrži i zasićene i nezasićene masne kiseline, kao i vitamine B i E. U mesu se još može pronaći kalij, kalcij, magnezij, fosfor, cink, željezo, bakar i drugi elementi u tragovima. Konkretno, perad je bogata bjelančevinama, željezom i vitaminom B te se probavlja lakše od crvenog mesa. Perad je siromašna zasićenim masnim kiselinama, no obiluje nezasićenima kiselinama. Dok crveno meso poput janjetine sadrži mnogo masti, bjelančevina,

ugljikohidrata, vode te vitamin B, magnezij, kalij i fosfor. Od masti janjetina sadrži nezasićene masne kiseline, a u usporedbi sa peradi sadrži manje kolesterola. Meso kunića je još jedna vrsta crvenog mesa, koja je bogata vodom, mineralnim tvarima i bjelančevinama, no sadrži malo masti. Meso kunića ima nisku energetska, ali visoku hranjivu vrijednost (Krešić, 2012).

Krešić (2012) je jasno naveo i količine za serviranje navedene hrane. Dakle, žitarice i njihove prerađevine potrebno je poslužiti osam puta dnevno, voće se treba jesti tri puta dnevno, a povrće šest puta. Mliječni proizvodi se preporučaju servirati dva puta na dan, ribu pet do šest puta tjedno, perad četiri puta tjedno, jaja tri puta tjedno, dok crveno meso samo 4 puta mjesečno (Krešić,2012).

Ukoliko se ljudi pridržavaju mediteranske pravilne prehrane te uz nju održavaju tjelesnu aktivnost i ne puše mogu spriječiti razne bolesti, poput dijabetesa, kardiovaskularne bolesti te infarkt. Mediteranska prehrana se zbog svog očuvanja i pozitivnog utjecaja na zdravlje ljudi te dužeg vijeka života smatra (Krešić, 2012) „zlatnim standardom pravilne prehrane“ (Krešić, 2012:289).

#### **2.4. Nepravilna prehrana**

Razvojem prehrambene industrije, promjenom prehrambenih navika te manjkom tjelesne aktivnosti došlo je do razvoja raznih nezaraznih bolesti (Krešić, 2012). Takve bolesti se još nazivaju bolestima moderne civilizacije, a one se mogu pokupiti ako se u organizam ne unosi dovoljno hranjivih tvari, odnosno ako prehrana nije raznovrsna. Dakle, ne raznovrsnom prehranom se brže sakupi potreban dnevni unos kalorija, no u organizmu će biti previše masti i ugljikohidrata posebice ako se konzumira gotova i brza hrana, a falit će vitamina i mineralnih tvari. Time je imunološki sustav sve slabiji i veća je mogućnost razbolijevanja (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Najčešće nezarazne kronične bolesti koje se pojavljuju zbog nepravilne prehrane prekomjerna tjelesna masa i pretilost, dijabetes, kardiovaskularne bolesti te različiti tipovi karcinoma (Krešić, 2012).

#### ***2.4.1. Pretilost, prekomjerna težina i pothranjenost***

Pretilost i prekomjerna tjelesna težina su bolest neravnotežnog unosa energije i njene potrošnje te dolaska do prekomjernog nakupljanja masnog tkiva. To se utvrđuje izračunom indeksa tjelesne mase, izmjerom obujma struka te određivanjem udjela masnog tkiva (Maslarda, Uršulin–Trstenjak i Bressan, 2020). Najčešći način ukazivanja na pretilost i pretjeranu tjelesnu masu, to jest na uhranjenost osobe, koristi se indeks tjelesne mase (ITM). On se računa tako da se tjelesna težina određene osobe (kilogrami) podijeli s visinom te osobe (metri na kvadrat) (Čerkez Habek i sur., 2020). Svjetska zdravstvena organizacija definirala je da se osoba smatra pretilom ako joj je ITM jednak ili veći od 30, a da ima prekomjernu tjelesnu težinu ako ima ITM jednak ili veći od 25. Upravo je ova bolest jedna od glavnih uzroka smrtnosti u svijetu, također veća je opasnost od pojavljivanja raznih kroničnih nezaraznih bolesti ukoliko su ljudi pretili ili imaju prekomjernu tjelesnu masu (Krešić, 2012). Do razvoja ove bolesti dolazi zbog nepravilne prehrane, to jest povećano konzumiranje visokokalorične hrane bogate mastima te zbog stresa i manjka tjelesne aktivnosti (Maslarda, Uršulin–Trstenjak i Bressan, 2020).

Osim pretilosti, Indeks tjelesne mase može ukazati i na pothranjenost ukoliko je ITM manji od 20, a idealnom težinom se smatra ukoliko je ITM 20-25. Pothranjenošću se smatra osoba koja je izgubila na tjelesnoj masi s ili bez gubitka mišićne mase, smanjila mišićnu masu, snagu i tjelesne funkcije. Do pothranjenosti dolazi gladovanjem ili neprikladnim unosom hrane u organizam zbog nedostatka iste te zbog druge bolesti koja ometa uobičajenu prehranu. Simptomi pothranjenosti su brzo umaranje, iscrpljenost, umor zimogroznost te depresivnost (Čerkez Habek i sur., 2020).

#### ***2.4.2. Dijabetes***

Dijabetes je bolest koja dolazi zbog nemogućnosti sintetiziranja inzulina u gušterači ili zbog nedjelotvornog korištenja inzulina u tijelu. Postoje dva tipa dijabetesa, prvi je tip koji dolazi u mlađoj životnoj dobi upravo zbog prethodno opisanog razloga, a drugi tip je češći te dolazi u starijoj životnoj dobi zbog suvišnog nagomilavanja masti i nedostatka tjelesne aktivnosti (Krešić, 2012). Dijabetes se može obiteljski



naslijediti, ali veliki utjecaj na to ima način života pojedine osobe. Dobitkom dijabetesa potrebno je izmijeniti način prehrane i biti tjelesno aktivni, ponekad je potrebno i izgubiti na kilaži kako bi se umanjila koncentracija šećera u krvi. Ukoliko navedeno ne pomaže, potrebno je uzimati lijekove i inzulin (Ruchalla i Wiedemann, 2011). Dijabetes može narušiti pravilan rad srca i krvnih žila, bubrega, očiju te živčanog sustava (Krešić, 2012).

#### **2.4.3. *Kardiovaskularne bolesti***

Kardiovaskularne bolesti su glavna posljedica smrtnosti u svijetu, a pod njih se ubrajaju bolesti srca i krvožilnog sustava (Krešić, 2012). Veća je opasnost od pojave kardiovaskularnih bolesti ukoliko osoba puši, ima povišeni krvni tlak i/ ili koncentraciju masti u tijelu, prekomjernu tjelesnu težinu, dijabetes te ukoliko je smanjena tjelesna aktivnost (Kaić-Rak i Mesaroš-Kanjski, 2000). Dolazak bolesti se može spriječiti redovitom tjelesnom aktivnošću, ispravnom i uravnoteženom prehranom te zadržavanjem poželjne tjelesne težine (Krešić, 2012).

#### **2.4.4. *Karcinom***

„Karcinom je naziv za zloćudnu tvorevinu koja nastaje kao posljedica umnažanja abnormalnih stanica“ (Krešić, 2012: 44). Postoji mnogo tipova karcinoma, kao što su karcinom pluća, jetre, želuca, dojke... No, kao i sve, i karcinom se može spriječiti održavanjem normalne tjelesne mase i težine, pravilne prehrane, izloženošću svježem zraku te ne pušenjem i ne konzumiranjem alkohola (Krešić, 2012).

#### **2.4.5. *Anoreksija, bulimija i kompulzivno prejedanje***

Poremećaji u prehrani su potaknuti i psihološkim razlozima, poput nedostatka samopouzdanja, depresije, nezadovoljstva, stresa i slično. Takvi poremećaji u prehrani su anoreksija, bulimija, ovisnost za hranom te kompulzivno prejedanje. Ovisnost o hrani je poremećaj u kojem se konstantno razmišlja o hrani i njenim efektima na tijelo. Ovim poremećajem ljudi mogu biti pretili, normalne težine ukoliko održavaju tjelesnu težinu kretanjem te izmjenama dijeta i izgladivanja s jedenjem, a mogu biti i pothranjeni. Dok je kompulzivno prejedanje obilježeno osjećajem gladi zbog kojeg dolazi do prekomjernog konzumiranja velikih količina

hrane. Ove osobe mogu imati problema s povećanom tjelesnom težinom, no to im ne predstavlja brigu sve do nakon prejedanja, kada imaju osjećaj gađenja i srama (Krešić, 2012).

Svjesnim i dugotrajnim suzdržavanjem od jedenja dolazi do gubitka na tjelesnoj masi od 15% do svega 60% normalne tjelesne težine, te se taj poremećaj naziva anoreksijom (Krešić, 2012). Anoreksične ljude može se prepoznati po stalnoj zabrinutosti tjelesnim izgledom i potrebom za mršavljenjem, konzumiranjem malih količina hrane, izbjegavanjem masne hrane i ugljikohidrata te povećanim unosom vegetarijanskih namirnica. Dok je bulimija poremećaj koji podrazumijeva namjerno povraćanje radi prekomjernog unosa hrane. Kako bi se spriječilo takvo prejedanje, važno je da se u kući nalaze zdrave namirnice te da osobe koje su sklone povraćanju nakon jela jedu polako i manje obroke, više puta na dan te da se nakon jela legnu kako bi se opustili, smanjili osjećaj uznemirenosti te kako bi bilo bolje protjecanje krvi u mozak (Kažinić Kreho, 2009).

### 3. PREHRAMBENE NAVIKE STUDENATA

Prehrambene navike kod ljudi se osvajaju i razvijaju još od najranije dobi, no mijenjaju se ovisno o okruženju življenja. Upravo iz tog razloga, upisom na fakultete i odlaskom iz obiteljskog doma, studenti često mijenjaju dotadašnje stečene prehrambene navike (Lončarić, Jelić i Tolušić, 2017).

Studenti su redovito pod stresom zbog mnogih obaveza koje imaju na fakultetu, te zbog toga imaju manje slobodnog vremena koje bi mogli utrošiti na tjelesne aktivnosti ili pripremanje obroka. Odlaskom iz obiteljskog doma studenti manje jedu kuhane obroke, a ukoliko si ih sami spremaju, većinom rade jela koja se brzo skuhanju, kao što su razne varijante sa paštom (Lončarić, Jelić i Tolušić, 2017). Također, neki studenti se nikada nisu susreli sa pripremanjem jela te dolazi do nezdravog načina života i loših prehrambenih navika (Abolfotouh, Bassiouni, Mounir i Fayyad, 2006). Glavni odabir za prehranu kod studenata je menza, no često ni ona ne pruža dovoljno širok odabir hrane, koja bi zadovoljila kriterije pravilne prehrane. Usto, ukoliko je i ponuđen kuhani zdravi meni, studenti češće biraju varijantu brze hrane. Počinju imati neredovitu i neuravnoteženu prehranu te većinom počinju konzumirati alkohol, brzu i gotovu hranu, slatkiše, a u manjim količinama voće i povrće (Lončarić, Jelić i Tolušić, 2017).

Prema dosadašnjim istraživanjima koji su se proveli na nekoliko studija, smatra se kako bi se studenti zdravije hranili da im je smanjena razina stresa (Mikolajczyk, El Ansari i Maxwell, 2009).

Kako bi studenti što bolje mogli razmišljati i ispunjavati svoje obaveze i učiti važno je da steknu dobre prehrambene navike koje će osigurati pravilnu prehranu. Pravilnom prehranom se doprinosi kognitivnom i tjelesnom napretku, a također se sprječava mogući razvoj mnogobrojnih bolesti (Bralić i suradnici, 2012).

## **4. CILJ, ZADACI I HIPOTEZE**

Odrasli su oduvijek model djeci pri učenju raznih stvari, pa tako i za prehranu. Djeca većinu svog djetinjstva provedu u vrtiću, stoga je vrlo važno da odgajatelji/ce budu upoznate sa pravilnom prehranom i da pravilne prehrambene navike prenose na djecu. Buduće odgajateljice, studentice Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, također trebaju razumjeti i pridržavati se pravilne prehrane kako bi djeci mogle prenositi pozitivan stav o zdravoj prehrani te tako stvoriti dobre prehrambene navike.

Cilj ovoga istraživanja je ispitati i utvrditi kakve su i što utječe na prehrambene navike kod studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

### **4.1. Zadaci i hipoteze**

Prema navedenom cilju, osmišljeni su zadaci i hipoteze koje odgovaraju na zadatke. Zadaci koji će se ispitivati ovim istraživanjem su:

1. Ispitati utječe li odlazak na fakultet na prehrambene navike te je li prehrana studenata bila bolja prije odlaska na fakultet
2. Ispitati kakve su prehrambene navike i tjelesna aktivnost studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja;
3. Ispitati smatraju li studenti Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja da imaju kvalitetnu prehranu i dobru tjelesnu aktivnost.

Hipoteze koje odgovaraju na zadatke jesu:

1. Prehrambene navike studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja su se promijenile na lošije odlaskom na fakultet;
2. Studenti Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja nemaju dobro razvijene prehrambene navike i nisu tjelesno aktivni;
3. Prehrana i tjelesna aktivnost nisu dovoljno kvalitetni kod studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

## **5. METODOLOGIJA RADA**

### **5.1. Uzorak ispitanika**

Istraživanje je provedeno nad studentima preddiplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja Učiteljskog fakulteta u Rijeci. U istraživanju je dobrovoljno sudjelovalo 80 studenata.

### **5.2. Prikupljanje podataka**

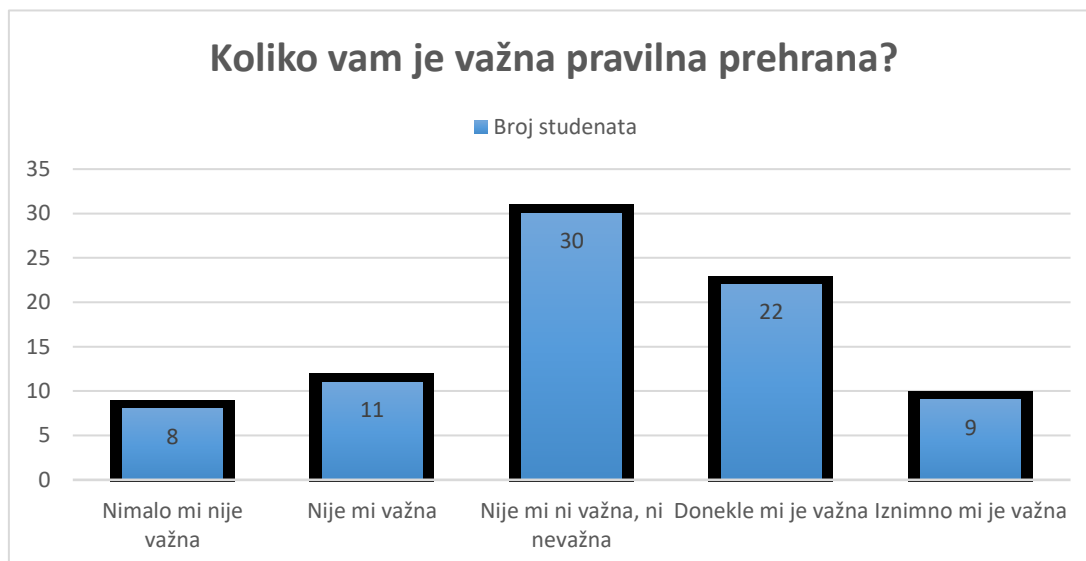
Istraživanje se provelo metodom ankete, to jest anketiranjem. Za potrebe ovog istraživanja osmišljena je anketa koja se sastoji od 30 pitanja, a sastoji se od dva dijela. U prvom dijelu su pitanja o socio-demografskim podacima, a drugi dio je vezan uz pravilnu prehranu i navike studenata. Anketa se provela online u svibnju 2022. godine, tako da se poslala na mail svim studentima preddiplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, a rješavala se dobrovoljno. Za anketu je bilo potrebno pet minuta i studente se prethodno upoznalo sa istraživanjem. Dobiveni rezultati ankete su analizirani u nastavku rada.

## 6. REZULTATI I RASPRAVA

Analizom dobivenih rezultata istraživanja prikazano je da je u istraživanju od sveukupno 80 studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, sudjelovalo 95% osoba ženskog spola, te 5% muških osoba, odnosno 76 studentica i 4 studenta. U dobi od 19 do 25 godina, gdje je najviše sudjelovalo studenata od 21 godine (čak 27), zatim 19 godina (21 osoba), 20 godina (17 osoba), 22 godine (9 osoba), te 23 (1 osoba), 24 (3 osobe) i 25 godina (1 osoba). Od tih ispitanika 31,3% tijekom studiranja živi u obiteljskom domu, a 68,7% živi u domu, privatnom smještaju kao što je vlastiti stan ili podstanarstvo. Od 80 studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja koji su sudjelovali u istraživanju njih 22 (27,5%) na prvoj godini preddiplomskog studija, 23 (28,7%) su na drugoj godini preddiplomskog studija, dok je 35 studenata (43,8%) na trećoj godini preddiplomskog studija.

Prvo pitanje koje je bilo postavljeno u anketi, nakon sociodemografskih podataka, odnosi se na procjenu važnosti pravilne prehrane. Gdje je odgovor u Likertovoj skali prikazivao važnost od jedan do pet, gdje je jedinica označavala kako pravilna prehrana nimalo nije važna, dok je petica predstavljala pravilnu prehranu iznimno važnom. U grafu 1 prikazani su dobiveni rezultati, gdje je 8 ispitanika, to jest 10%, navelo kako im pravilna prehrana nije nimalo važna, 11 njih (13,8%) je navelo kako im pravilna prehrana nije važna. Dok je najveći broj ispitanika odabralo odgovor nije mi važna, ni nevažna, čak 30 ispitanika (37,5%). Sljedeći najbiraniji odgovor je donekle mi je važna pravilna prehrana, što je odabralo 22 ispitanika (27,5%). Tek 9 (11,3%) ispitanika je navelo kako im je pravilna prehrana iznimno važna. Iz navedenog se može zaključiti kako većina studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja smatra kako im je pravilna prehrana donekle važna, te kako ima samo nekolicina studenata kojima pravilna prehrana nije važna.

**Graf 1:** Pitanje iz ankete „Koliko vam je važna pravilna prehrana?“



Sljedeći pitanje procjena vlastitog znanja o pravilnoj prehrani, bilo je u obliku Likertove skale, gdje broj 1 označava kako studenti nisu nimalo upoznati sa pravilnom prehranom, a broj 5 kako znaju sve o pravilnoj prehrani. U ovom pitanju najviše odgovora bilo je pod brojem 3, čak 35 odgovora (43,8%), nakon čega slijedi broj 4 sa 24 odgovora (30%), nakon kojeg dolazi broj 2 sa 13 odgovora (16,3%) te broj 1 i 5 svaki sa 4 odgovora (5%). Može se zaključiti kako su mišljenja studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja podijeljena te kako najviše studenata smatra kako imaju određeno znanje, a manji dio ispitanika smatra kako nisu dovoljno upoznati s pravilnom prehranom.

No, na sljedećem pitanju, Koliko se pridržavate pravilne prehrane, dolazi do preokreta, odnosno do nesklada u teoriji i praksi. U dosadašnjim pitanjima ispitani studenti su navodili kako im je pravilna prehrana donekle važna te kako imaju znanja o njoj, no prema odgovorima ovoga pitanja ispitani studenti pokazuju kako se ne hrane baš pravilno. Pitanje je bilo postavljeno u obliku Likertove skale, gdje broj 1 označava uopće ne pridržavanje pravilne prehrane, a broj 5 pridržavanje u potpunosti. Najviše odgovora na ovom pitanju je pod brojem 2, čak 29 studenata (36,3%), zatim je broj 3 koji ima 25 odgovora (31,3%), slijedi broj 1 s 17 odgovora (21,3%), broj 4 kojeg je označilo 8 studenata (10%) te na samom kraju broj 5 sa samo jednim odgovorom (1,3%). Prema ovim odgovorima može se zaključiti kako se

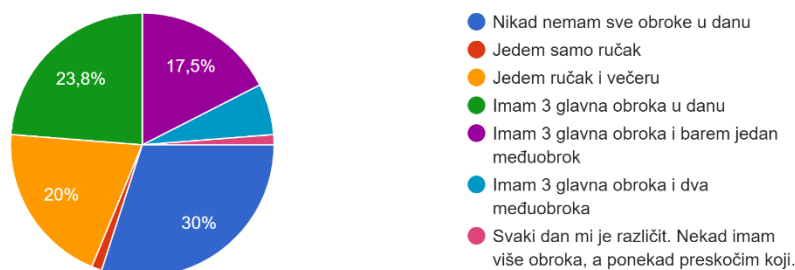
jedan mali dio ispitanih studenata pridržava pravilne prehrane, kako se jedan dio studenata pridržava, ali ne u potpunosti te kako se većina studenata ne pridržava pravilne prehrane.

Sljedeće je pitanje, zadovoljstvo vlastitim izgledom, također napravljeno Likertovom skalom te su odgovori prilično slični na svim brojevima. Broj jedan je označavao veliko nezadovoljstvo svojim tjelesnim izgledom, dok je broj pet označavao potpuno zadovoljstvo. Broj 4 ima najviše odgovora, čak 25 (31,%), zatim broj 3 koji ima 199 odgovora (23,8%), broj 2 sa 17 odgovora (21,3%), broj 5 sa (12,5%) te broj 1 s 9 odgovora (11,3%). Vidljivo je kako su odgovori raznovrsni te kako se niti jedan odgovor ne ističe previše, no može se zaključiti kako je ipak malo više studenata zadovoljnije svojim tjelesnim izgledom.

Studenti su na pitanje koliko imaju obroka u danu, također odgovarali raznoliko. Bilo je ponuđeno nekoliko odgovora, ali su studenti imali mogućnost i za upisati svoj odgovor. Kao što je vidljivo na slici 4, najviše ispitanih studenata nikad nema sve obroke u danu i to čak 24 studenata, što čini 30% ispitanika. Jedan ispitanik (1,3%) u danu pojede samo ručak, njih 16 (20%) u danu pojede ručak i večeru. 19 studenata, koji čine 23,8% ispitanika, pojedu sva 3 glavna obroka u danu, njih 14, što je 17,5%, pojede 3 glavna obroka i jedan međuobrok, a 5 ispitanika (6,3%) jede sva 3 obroka i 2 međuobroka. Samo jedan ispitanik (1,2%) je ponudio svoj odgovor u kojem je rečeno kako je svaki dan različit te kako nekad zna imati više obroka, a nekad zna preskočiti koji. Zaključuje se kako većina ispitanik studenata nikad nema sve obroke u danu, te da samo 5 studenata u danu pojede svih pet obroka.

**Slika 4:** Pitanje iz ankete

Koliko imate obroka u danu?  
80 odgovora



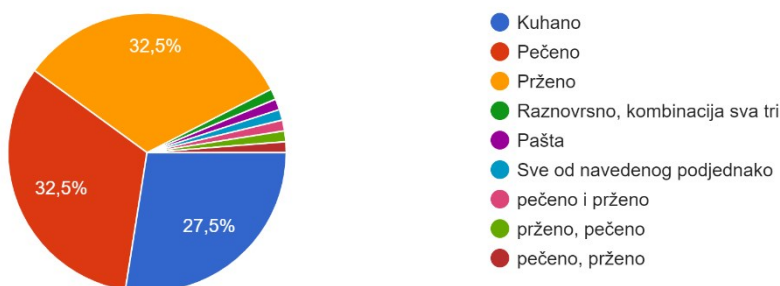


Glavni razlog preskakanja odabira studentima je nedovoljno vremena za jelo, to je navelo čak 49 ispitanika, što čini 65,3%, sljedeći navedeni razlog je nema osjećaja gladi, što je razlog kog 41 ispitanika ili 54,7%. Sljedeći odgovori su pojedinačni: ne preskačem obroke (1,3%), spavam 12g (1,3%) te prejednost na večeri (1,3%).

Kao što je prikazano na slici 5, hrana koju ispitani studenti najčešće konzumiraju je pržena i pečena, 32,5% što je 26 studenata, zatim kuhanu 27,5% odnosno 22 studenta. Studenti su osim ova tri odabira u pitanju imali mogućnost napisati i nešto svoje, a dobiveni su odgovori prženo i pečeno, 3,6% što je 3 studenta, pašta 1,2%, to jest jedan student te dva odgovora za kombinaciju kuhanog, prženog i pečenog što je 2,4%. Može se zaključiti da se studenti hrane dosta nezdravo te da većinom konzumiraju prženu i pečenu hranu. U nastavku se studente pitalo imaju li raznovrsne obroke na što su putem Likertove skale mogli prikazati kakva je njihova prehrana od broja 1 (nikad nemam raznovrsne obroke) do broja 5 (uvijek imam raznovrsne obroke). Odgovori su znatno loši, najveći broj odgovora je pod brojem 2, što je označilo 28 studenata (35%), zatim broj 3, 20 studenata (25%), broj 4 sa 16 odgovora (20%), broj 5 s 9 odgovora (11,3%) te broj 1 kojeg je označilo 7 studenata (8,8%). Zaključuje se kako se studenti većinom hrane istim namirnicama te kako samo nekolicina ima raznovrsnu prehranu. Ta je činjenica veoma zastrašujuća za budućnost studenata te za njihovo trenutno i buduće zdravlje na koje pravilna prehrana uvelike utječe.

**Slika 5:** Pitanje iz ankete

Koju vrstu hrane najčešće konzumirate?  
80 odgovora



Sljedeće se pitanje odnosilo na indeks tjelesne mase, studente se pitalo je li im poznata njihova vrijednost. Mogući odgovori bili su: da, da, ali me ne zanima, ne, ne i ne zanima me. Ispitani studenti su najviše označavali odgovor da, njih 40% što označava 32 studenta. Sljedeći najčešći odgovor bio je da, ali me ne zanima, što je označilo 36,2% ispitanika, točnije 29 studenata. Odgovor ne označilo je 13,7%, dakle 11 ispitanika, a odgovor ne i ne zanima me označilo je 10% što je 8 studenata.

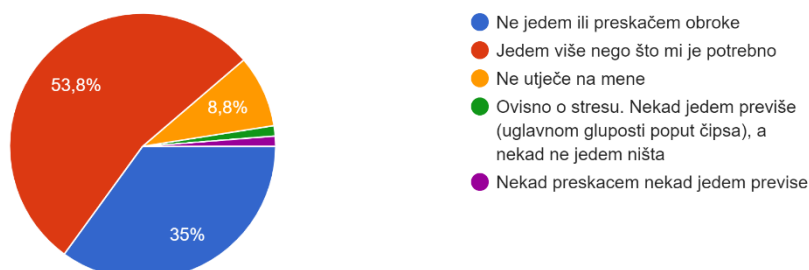
Značajne promjene u prehranbenim navikama vide se upravo odlaskom na fakultet, što je potvrđeno i sljedećim pitanjem. Na pitanje koliko smatrate da odlazak na fakultet utječe na vašu prehranu, Likertovom skalom najviše je odgovora (33 studenta, 41,3%) pod brojem 1 koji označava promjenu u velikoj mjeri, a najmanje je odgovora (6 studenta, 7,5%) pod brojem 5 koji označavaju da odlazak na fakultet uopće ne utječe na studentske prehranbene navike. Broj 2 označilo je 15 studenata što označava 18,8%, broj 3 je označilo 17 studenata, 21,3%, dok je broj 4 odabralo 9 studenata, 11,3%. Sljedeće je pitanje jesu li se prije odlaska na fakultet hranili zdravije, na što je čak 61 ispitanik, 76,3%, odgovorio potvrdno, dok je samo 19 studenata, 23,8%, odgovorilo negativno. Može se zaključiti kako veliki broj studenata odlaskom na fakultet mijenja svoje prehranbene navike, no nažalost one postaju sve lošije.

Poznato je kako su studenti pod stresom te ih se ispitalo misle li da na njihovu prehranu utječe stres. Veliki broj ispitivača (39, 48,8%) je označilo broj 1 koji označava utjecaj u velikoj mjeri, zatim su označavali broj 2 (17 studenata, 21,3%), potom broj 4, njih 13 (16,3%), broj 3 je označilo 7 studenta (8,8%), a broj 5 koji označava nikakav utjecaj je označilo samo 4 studenta što predstavlja 5%. Od ispitanih studenata, njih 43 (53,8%) jedu više nego što im je potrebno kada su pod stresom, njih 28 ne jede ili preskače obroke. Stres ne utječe na samo 7 (8,8%) ispitanih studenata. Dva studenta (2,4%) su dala poseban odgovor kako nekad jedu previše, a nekad preskaču. Dakle, stres utječe na studente, pa čak i na njihovu prehranu te i zbog tog studenti jedu više nego što im je potrebno, ali znaju i preskakati obroke.

## Slika 6: Pitanje iz ankete

Kada ste pod stresom kako to utječe na vašu prehranu?

80 odgovora



Studenti su na pitanje o provođenju slobodnog vremena imali mogućnost višestrukog odgovora. Slobodno vrijeme najčešće provode gledajući TV, 58 odgovora (71,6%), sljedeći najčešći odgovor bio je u kafićima, 48 studenata (60%), potom slobodno vrijeme provode spavajući (41 student, 51,2%). Čak 31 (39%) student slobodno vrijeme provodi šetajući, a njih 10 vježbajući (12,5%). 21 student slobodno vrijeme provede u izlascima (26,4%). Može se zaključiti kako većina studenata slobodno vrijeme provede odmarajući i ne bavljenu tjelesnim aktivnostima.

Kod pitanja tjelesne aktivnosti ispitani studenti su najviše odgovarali kako su tjelesno aktivni nekoliko puta mjesečno, 25 studenata, 31,3%. Studenti (25%, a od toga 20 studenata) su zatim odabrali odgovor kako su aktivni nekoliko puta godišnje. 18 studenata (22,5%) uopće nije aktivno, dok je 10 njih (12,5%) aktivno svaki dan, a 7 studenata (8,8%) je aktivno nekoliko puta tjedno. Prema zadanim odgovorima može se zaključiti kako su ispitani studenti rjeđe tjelesno aktivni, samo 17 njih je tjedno i dnevno aktivno.

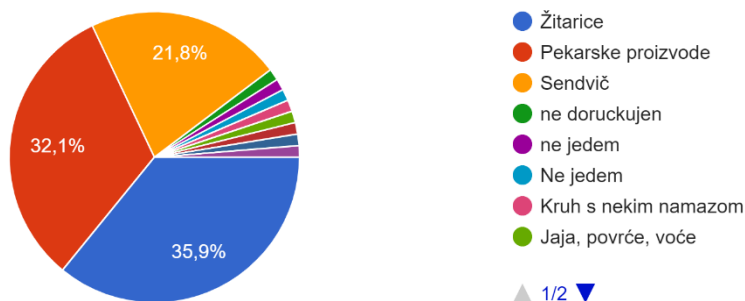
Može se zaključiti kako su studenti Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja osviješteni kako prehrambene navike utječu na zdravstveno stanje, čak 56 odgovora (70%) na to pitanje bilo je kako prehrambene navike u potpunosti utječu (broj 5) na zdravstveno stanje, zatim 16 odgovora (20%) bilo je pod brojem 4, 7 odgovora (8,8%) za broj 3, a samo 1 odgovor (1,3%) za broj 2. Broj jedan nije niti jedan

ispitani student odabrao, a označavao je kako prehrambene navike nikako ne utječu na zdravstveno stanje.

Studenti Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja najčešće doručkuju jednom do tri puta tjedno, čak njih 35 (43,7%), zatim njih 17 (21,3%) doručkuje četiri do šest puta tjedno, a njih 12 (15%) doručkuje svaki dan. Tek 16 ispitanih studenata (20%) ne doručkuje nikad. Doručak je jako važan obrok u danu, stoga bi bilo bolje da više studenata doručkuje češće. Kao što je vidljivo na slici 7, za razloge ne svakodnevnog doručkovanja studenti su naveli kako nemaju vremena (njih 50, što je 62,5%), nisu gladni (32, a to je 40%) te kako nemaju naviku (27, dakle 33,8%). Kada ispitanici doručkuju to najčešće budu žitarice (29 studenata, 37,2%), pekarske proizvode (25 studenata, 32,1%), zatim sendviče (18 ispitanika, 23,1%) te je jedan odgovor (1,3%) bio jaja, voće i povrće.

**Slika 7:** Pitanje iz ankete

Što najčešće doručkujete  
78 odgovora



Sljedeća pitanja odnosila su se na učestalost konzumiranja određenih namirnica. Odgovori koji su bili ponuđeni su: svaki dan, nekoliko puta tjedno, nekoliko puta mjesečno, nekoliko puta godišnje te nikada. Prvo pitanje odnosilo se na učestalost konzumiranja žitarica, gdje je 4 studenta odgovorilo kako ih konzumira svakodnevno, 34 ih konzumira nekoliko puta tjedno, nekoliko puta mjesečno ih jede 29 studenata, a 7 studenata ih jede nekoliko puta godišnje, dok 6 studenata ne jede žitarice nikad.

Voće kod ispitanih studenata na svakodnevnoj bazi konzumira samo 7 studenata, 36 studenata jede voće nekoliko puta tjedno, njih 31 nekoliko puta mjesečno, a njih 6 nekoliko puta godišnje. Povrće svakodnevno konzumira samo 14 ispitanih studenata, 37 njih povrće konzumira nekoliko puta tjedno, nekoliko puta mjesečno povrće jede 26 studenata, 2 studena jedu povrće nekoliko puta godišnje, a jedan student ne jede povrće.

U piramidi pravilne prehrane je spomenuto kako bi se žitarice, voće i povrće trebali konzumirati svakodnevno (Krešić, 2012).

Mlijeko i mliječne proizvode prema odgovorima u anketi studenti konzumiraju najviše na dnevnoj bazi (30 studenata) i nekoliko puta tjedno (30 studenata), zatim 12 studenta mlijeko i mliječne proizvode konzumira nekoliko puta mjesečno, nekoliko puta godišnje ove namirnice konzumira 3 ispitanika, a 5 ispitanika ne konzumira nikad.

Ribu niti jedan ispitanik ne konzumira svakodnevno, 8 studenata jede ribu nekoliko puta tjedno, 40 ispitanika jede nekoliko puta mjesečno, 21 student jede ribu nekoliko puta godišnje, a 11 studenata nikada ne jede ribu. Perad se konzumira češće od ribe, 13 studenta ju jede svakodnevno, 52 studenta jedu nekoliko puta tjedno, dok 15 ispitanika jede perad nekoliko puta mjesečno.

Najveća je konzumacija slatkiša i grickalica kod studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, gdje 41 student jede slatkiše i grickalice svakodnevno, 24 studenata ih jede nekoliko puta tjedno, 14 njih nekoliko puta mjesečno te jedan student nekoliko puta godišnje, nema studenta koji ne konzumira slatkiše i grickalice.

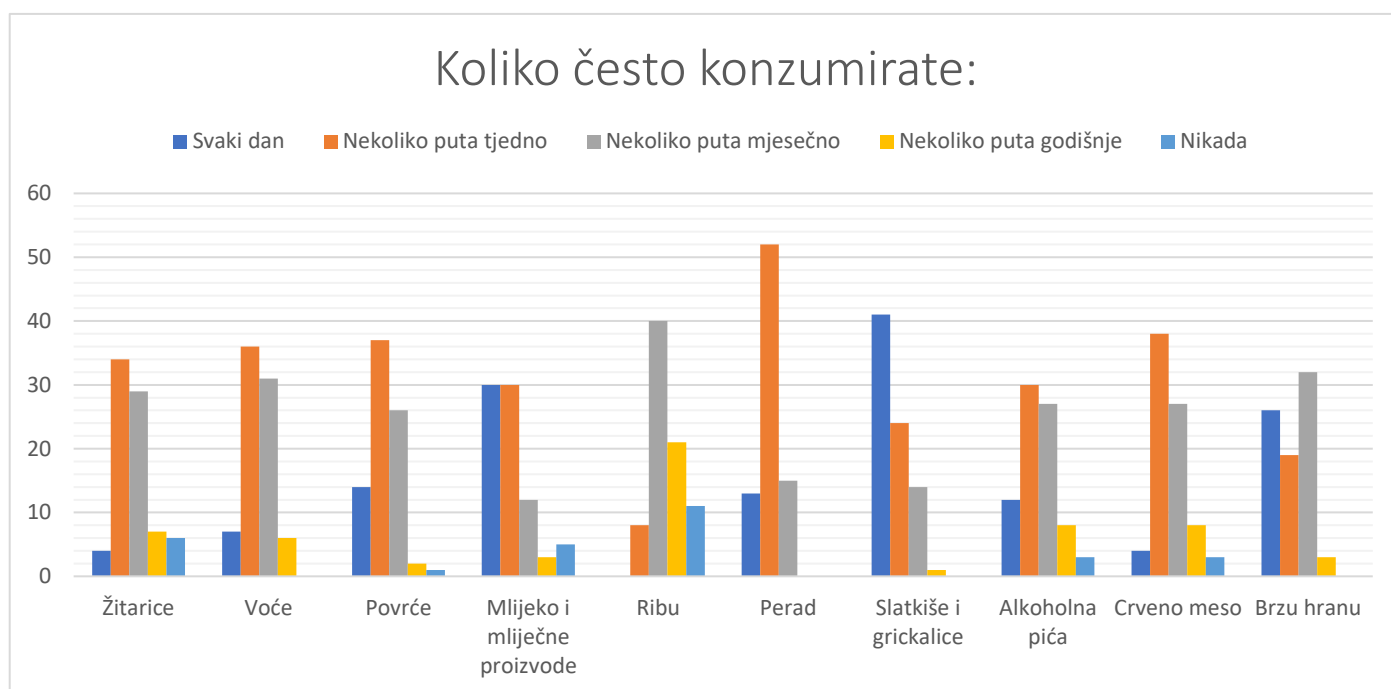
Prema Mediteranskoj piramidi pravilne prehrane mlijeko i mliječne proizvode, ribu, perad, slatkiše i grickalice najbolje je konzumirati nekoliko puta tjedno. U piramidi pravilne prehrane navedeno je i kako bi se alkoholna pića trebala koristiti svakodnevno, to jest umjereno jedna čaša crnog vina uz obrok (Krešić, 2012).

Dvanaestero studenata svakodnevno konzumira alkoholna pića, 30 studenata nekoliko puta tjedno, 27 njih nekoliko puta mjesečno, 8 studenata nekoliko puta godišnje, a samo 3 studenata nikada ne konzumira alkoholna pića.

Prema Mediteranskoj pravilnoj prehrani crveno meso bi se trebalo konzumirati nekoliko puta mjesečno (Krešić, 2012). Četiri ispitana studenta konzumira crveno meso svakodnevno, 38 studenata nekoliko puta tjedno, dok 27 studenata nekoliko puta mjesečno, kao što bi i trebalo. Osam ispitanika jede crveno meso nekoliko puta godišnje, a troje ne jede nikad.

Brza hrana je vrlo česta hrana kod studenata. Čak kod 26 ispitanik studenata je ona svakodnevna opcija, 19 studenata konzumiraju brzu hranu nekoliko puta tjedno, 32 nekoliko puta mjesečno te tri studenata nekoliko puta godišnje. Kao što je prethodno spomenuto studenti odlaskom na fakultet sve češće počinju konzumirati alkoholna pića i brzu hranu kao što je i vidljivo u odgovorima studenata.

**Graf 2:** Pitanje iz ankete



Svakodnevno bi se trebalo popiti dvije ili tri litre vode (Ruchalla i Wiedemann, 2011), ali kod ispitanih studenata to nije tako. 43 ispitana studenta (53,8%) svakodnevno

popiju jednu do dvije litre, njih 30 (37,5%) popije manje od jedne litre, a samo 7 studenata (8,8%) popije više od dvije litre kako bi i trebalo.

Analizom pitanja koliko često se pije kava, dobiveni su rezultati nekoliko puta dnevno kod 26 studenata, što je 32,5%, zatim nekoliko puta tjedno kod 21 studenta, 26,2%, 14 studenata pije kavu jednom dnevno što je 17,5% od sveukupnih ispitivača. Samo 13 studenata ne konzumira kavu (16,2%), a 6 studenata pije kavu nekoliko puta mjesečno (7,5%).

Na pitanje što se jede za međuobrok bila je mogućnost višestrukog odabira. Najviše studenata za međuobrok konzumira grickalice, čak 46 njih (58,2%), to slijede slatkiši, koje jede 40 studenata (50,6%), potom je voće kojeg konzumira 26 studenata (32,9%). Studenti su kao međuobrok još naveli i brzu hranu (1 student što je 1,3%) te sendvič (2 studenta što je 2,6%).

Studenti zbog stresa često počinju i pušiti, no mogu biti i drugi razlozi kao što je zabava, utjecaj društva i slično. Kod ispitanih studenata, njih 35 se izjasnilo kako redovito puši (43,8%), njih 26 kako ne puši uopće (32,5%) te 19 kako puši ponekad (23,8%).

Poznato je kako je studentima zbog raznih izlazaka, učenja i stresa narušen raspored spavanja, stoga su na pitanje o redovitosti spavanja čak 44 studenta odgovorila kako ne spavaju redovito (55%), dok se ostatak, 36 studenata (45%), izjasnilo kako ima redovit san. Studenti su odgovorili i kako spavaju manje od osam sati dnevno, čak 54 ispitanika studenata (67,5%), osam sati dnevno spava 23 studenta, što je 28,7%, a samo 3 studenta spava više od osam sati (3,7%).

Nakon analize dobivenih rezultata iz ankete može se zaključiti da su prvi zadatak i hipoteza koja odgovara na njega, a govore o promjeni prehrambenih navika na lošije nakon odlaska na fakultet, bili istiniti. Spomenuto je kako se studenti baš i ne pridržavaju pravilne prehrane te je kasnije i spomenuto kako su se studenti izjasnili da je odlazak na fakultet utjecao na njihovu prehranu te da su se prije fakulteta hranili zdravije. Studenti odlaskom na fakultet nemaju dovoljno slobodnog vremena,

a moguće i znanja, za pripremu obroka, stoga odabiru „lakše“ i brže opcije kao što su naručivanje i konzumiranje brze hrane.

Drugi zadatak i hipoteza na njega, bilježe kako ispitanici studenti nemaju dobro razvijene prehrambene navike i kako nisu tjelesno aktivni. Prema dobivenim odgovorima u anketi studenti su naveli kako se većinom ne pridržavaju prehrane, preskaču obroke, većinom konzumiraju prženu i pečenu hranu te nemaju baš raznovrsne obroke. Na prehrambene navike kod studenata utječe i stres jer oni tada konzumiraju više hrane nego što im je potrebno ili preskaču obroke. Ispitanici studenti nisu ni tjelesno aktivni, kao što bi trebali biti, već slobodno vrijeme u većini vremena provode spavajući, gledajući TV, u izlascima i kafićima. Također, studenti su na pitanje o tjelesnoj aktivnosti većinom odgovarali kako nisu uopće aktivni, kako su aktivni nekoliko puta godišnje te nekoliko puta mjesečno. Studenti ne spavaju dovoljno, puše te ne piju dovoljno tekućine dnevno što također utječe na razvoj prehrambenih navika.

Nadovezujući se na prethodni zadatak i hipotezu, treća zadatak i hipoteza na njega, navodi kako prehrana i tjelesna aktivnost kod ispitanih studenata nisu dovoljno kvalitetni. Studenti navode kako im je donekle važna pravilna prehrana i imaju znanja o njoj, no svjesni su kako je se ne pridržavaju. U danu nemaju sve potrebne obroke, kao što je već spomenuto ne konzumiraju raznovrsne namirnice. Studenti navode kako je fakultet uvelike utjecao na njihove prehrambene navike i to na lošije. Zbog raznih obaveza i stresa studenti nisu u mogućnosti pratiti na pravilnu prehranu i prehrambene navike, već jedu što god. Također, studenti smatraju kako nisu tjelesno aktivni, ali su svjesni kako prehrambene navike uvelike utječu na zdravstveno stanje.



## 7. ZAKLJUČAK

Pravilna prehrana i dobre prehrambene navike uvelike utječu na zdravlje i djelovanje vlastitog tijela, pa tako i na sam izgled čovjeka i kvalitetu života. Čovjekova prehrana treba biti redovita, raznovrsna, umjerena i uravnotežena. Pridržavanjem zdravih prehrambenih navika i uvažavanjem piramide pravilne prehrane, mogu se spriječiti i izbjeći razne kronične bolesti u trenutnoj dobi, ali i u starosti. Korištenjem namirnica iz piramide tradicionalne mediteranske prehrane poboljšava se zdravlje ljudi, održava se fizičko i mentalno zdravlje, smanjuje stres, kolesterol i drugo te se produžuje životni vijek.

Ukoliko nema dovoljno tjelesne aktivnosti i ljudi se ne pridržavaju pravilne prehrane moguć je dolazak raznih bolesti, poput pretilosti, pothranjenosti, dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti te raznih tipova karcinoma.

Dobre prehrambene navike se najbolje uče od najranije dobi, stoga je važno da djecu roditelji, ali i odgajatelji uče o pravilnoj prehrani. No kako bi odgajatelji mogli djecu učiti o važnosti prehrane, važno je da se i oni sami toga pridržavaju jer su odgajatelji ponašajni model djeci u dječjim vrtićima. Prema rezultatima provedene ankete nad studentima Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, može se zaključiti kako im prehrambene navike i nisu najbolje te kako nisu dovoljno tjelesno aktivni. Ispitani studenti imaju dosta nedostataka u pravilnoj prehrani, no bilo bi dobro da porade na sebi i svojim prehrambenim navikama, kako ne bi ugrožavali svoje zdravlje jer su svjesni kako pravilna prehrana uvelike utječe na zdravstveno stanje kod ljudi.

## 8. LITERATURA

1. Abolfotouh, M.A., Bassiouni, F.A., Mounir, G.M., Fayyad, R.C. (2006). *Health-related lifestyles and risk behaviours among students living in Alexandria University Hostels*. Pribavljeno 04.04.2022: ([PDF](#)) [Health-related lifestyles and risk behaviours among students living in Alexandria University Hostels \(researchgate.net\)](#)
2. Bralić, I., Ljubetić, N., Armano, G., Buljan-Flander, G., Doko-Guina, F., Drnasin, K., Čatipović, M., Ferek, M., Ivić, I., Joković Oreb, I. (2012). *Kako zdravo odrastati: priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta*. Zagreb: Medicinska naklada.
3. Čerkez Habek, J., Bratković, N., Uršulin-Trstenjak, N., Puntarić, D., Lakušić, N., Puharić, Z., Gulin, D., Habek, D., Slijepčević Saftić, V. i Lupieri, T. (2020). *Dijetetika: udžbenik za peti razred medicinske škole za zanimanje medicinska sestra opće njege/ medicinski tehničar opće njege*. Zagreb: Medicinska naklada.
4. Kaić-Rak, A. i Mesaroš-Kanjski, E. (2000). *Uloga pravilne prehrane u prevenciji bolesti srca i krvnih žila*. *Medicus*. Pribavljeno 18.02.2022., sa <https://hrcak.srce.hr/19183>
5. Kažinić Kreho, L. (2009). *Prehrana 21. stoljeća: 12 znanstvenih odgovora na pitanje može li hrana biti i užitak i lijek*. Zagreb: Profil.
6. Knežević, B. (2017). *ŽIVIMO LI ZDRAVO?. Život i škola*. Pribavljeno 19.02.2022., sa <https://hrcak.srce.hr/195186>
7. Krešić, G. (2012). *Trendovi u prehrani*. Opatija: Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu.
8. Lončarić, R., Jelić, S. i Tolušić, Z. (2017). *Utjecaj sociodemografskih obilježja na percepcije studenata o zdravlju i prehrani*. *Agroconomia Croatica*. Pribavljeno 30.03.2022., sa <https://hrcak.srce.hr/190538>
9. Maslarda, D., Uršulin- Trstenjak, N. i Bressan, L. (2020). *Poremećaj u prehrani – pretilost: prehrambene navike, tjelesna aktivnosti i samoprocjena BMI u Hrvatskoj*. *Journal of Applied Health Sciences*. Pribavljeno 19.02.2022., sa <https://doi.org/10.24141/1/6/1/9>

10. Mikolajczyk, R.T., El Ansari, W. i Maxwell A.E., (2009, 15.6). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*. Pribavljeno 31.3.2022, sa: [Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. - Abstract - Europe PMC](#)
11. Piháč, M. (2004). *Sve što znam o prehrani, naučio sam još u vrtiću. Dijete, vrtić, obitelj*. Pribavljeno 18.02.2022., sa <https://hrcak.srce.hr/178246>
12. Pinter, D. (2008). *Kako steći dobre prehrambene sklonosti. Dijete, vrtić, obitelj*. Pribavljeno 18.02.2022., sa <https://hrcak.srce.hr/176937>
13. Rečić, M. (2006). *Zašto je važna prehrana*. Đakovo: Tempo.
14. Ruchalla, E. i Wiedemann, C. (2011). *Zdrav i uravnotežen metabolizam: Suvremene metode za učinkovitu izmjenu tvari u organizmu*. Zagreb: Mozaik knjiga
15. Sharon, M. (2005). *Pravilna prehrana: osnova zdravog života*. Rijeka: Dušević & Kršovnik
16. Vranešić Bender, D. i Krstev, S. (2008). *Makronutrijenti i mikronutrijenti u prehrani čovjeka. Medicus*. Pribavljeno 19.02.2022., sa <https://hrcak.srce.hr/37974>

## 9. PRILOZI

1. Anketa o prehrambenim navikama: <https://forms.gle/GyxTeNQnzNeVjxW17>

Poštovani,

za potrebe završnog rada provodi se istraživanje o pravilnoj prehrani studenata Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Istraživanjem se želi proučiti kakve su prehrambene navike kod studenata te što utječe na njih. Pravilna prehrana uvelike utječe na zdravstveno stanje kod ljudi, a vrlo je bitno da bude raznovrsna i uravnotežena. Ispunjavanje ankete je anonimno i dobrovoljno te vas molim da odgovori budu iskreni kako bi dobili relevantne rezultate za daljnji rad. Za ispunjavanje ankete je potrebno 5 minuta.

Unaprijed zahvaljujem na izdvojenom vremenu za rješavanje te na sudjelovanju u istraživanju.

1. Spol: (Je li potrebno?)
  - a) Muško
  - b) Žensko
  - c) Ne želim se izjasniti
2. Dob: \_\_\_\_\_
3. Trenutno živim u:
  - a) u obiteljskom domu
  - b) u domu ili privatnom smještaju
  - c) ostalo: \_\_\_\_\_
4. Godina studija:
  - a) 1. godina preddiplomskog studija
  - b) 2. godina preddiplomskog studija
  - c) 3. godina preddiplomskog studija
5. Koliko vam je važna pravilna prehrana?  
  
1 – Nimalo mi nije važna, 5 – Iznimno mi je važna  
  
1 2 3 4 5
6. Procijenite svoje znanje o pravilnoj prehrani.

a) – Nimalo nisam upoznat/a, 5 – Znam sve o pravilnoj prehrani

1 2 3 4 5

7. Koliko se pridržavate pravilne prehrane?

a) – Uopće se ne pridržavam, 5 – U potpunosti se pridržavam

1 2 3 4 5

8. Jeste li zadovoljni svojim tjelesnim izgledom?

a) – Uopće nisam, 5 – Jesam u potpunosti

1 2 3 4 5

9. Koliko imate obroka u danu?

a) Nikad nemam sve obroke u danu

b) Jedem samo ručak

c) Jedem ručak i večeru

d) Imam 3 glavna obroka u danu

e) Imam 3 glavna obroka i barem jedan međuobrok

f) Imam 3 glavna obroka i 2 međuobroka

g) Ostalo: \_\_\_\_\_

10. Koji je razlog preskakanja obroka?

a) Nedovoljno vremena za jelo

b) Niste gladni

c) Ostalo: \_\_\_\_\_

11. Koju vrstu hranu najčešće konzumirate?

a) Kuhano

b) Pečeno

c) Prženo

d) Ostalo: \_\_\_\_\_

12. Imate li raznovrsne obroke?

1- Nikad, 5 – Uvijek

1 2 3 4 5

13. Poznata mi je moja vrijednost ITM-a (Indeksa tjelesne mase)

- a) Da
  - b) Da, ali me ne zanima
  - c) Ne
  - d) Ne i ne zanima me
14. Koliko smatrate da je odlazak na fakultet utjecao na vašu prehranu?
- a) – U velikoj mjeri, 5– Uopće nije utjecao
- 1 2 3 4 5
15. Smatrate li da ste se prije odlaska na fakultet hranili zdravije?
- DA/NE
16. Smatrate li da stres utječe na vašu prehranu?
- a) – U velikoj mjeri, 5 – Nikako ne utječe
- 1 2 3 4 5
17. Kada ste pod stresom kako to utječe na vašu prehranu?
- a) Ne jedem ili preskačem obroke
  - b) Jedem više nego što mi je potrebno
  - c) Ne utječe na mene
  - d) Ostalo: \_\_\_\_\_
18. Kako provodite slobodno vrijeme?
- a) Spavajući
  - b) Gledajući TV i slično
  - c) Šetajući
  - d) Vježbajući
  - e) U kafićima
  - f) Ostalo: \_\_\_\_\_
19. Koliko ste tjelesno aktivni?
- a) Uopće nisam
  - b) Nekoliko puta godišnje
  - c) Nekoliko puta mjesečno
  - d) Nekoliko puta tjedno
  - e) Svaki dan
  - f) Ostalo: \_\_\_\_\_

20. Smatrate li da prehrambene navike utječu na zdravstveno stanje?

a) – Nikako, 5 – U potpunosti utječu

1 2 3 4 5

21. Koliko puta tjedno doručkujete?

a) Nikada

b) 1 - 3 puta tjedno

c) 4 - 6 puta tjedno

d) Svaki dan

22. Koji je razlog ne doručkovanja svakodnevno?

a) Nisam gladan/a

b) Nemam vremena

c) Nemam naviku

d) Ostalo: \_\_\_\_\_

23. Što najčešće doručkujete?

a) Žitarice

b) Pekarske proizvode

c) Sendvič

d) Ostalo: \_\_\_\_\_

24. U sljedećim pitanjima ponuđeno je nekoliko odgovora, označite što je najtočnije za vas.

- Koliko često jedete žitarice?

a) Svaki dan

b) Nekoliko puta tjedno

c) Nekoliko puta mjesečno

d) Nikada

- Koliko često jedete voće?

a) Svaki dan

b) Nekoliko puta tjedno

c) Nekoliko puta mjesečno

d) Nikada

- Koliko često jedete povrće?

- a) Svaki dan
  - b) Nekoliko puta tjedno
  - c) Nekoliko puta mjesečno
  - d) Nikada
- Koliko često konzumirate mlijeko i mliječne proizvode?
    - a) Svaki dan
    - b) Nekoliko puta tjedno
    - c) Nekoliko puta mjesečno
    - d) Nikada
  - Koliko često jedete ribu?
    - a) Svaki dan
    - b) Nekoliko puta tjedno
    - c) Nekoliko puta mjesečno
    - d) Nikada
  - Koliko često jedete perad?
    - a) Svaki dan
    - b) Nekoliko puta tjedno
    - c) Nekoliko puta mjesečno
    - d) Nikada
  - Koliko često jedete slatkiše i/ ili grickalice?
    - a) Svaki dan
    - b) Nekoliko puta tjedno
    - c) Nekoliko puta mjesečno
    - d) Nikada
  - Koliko često konzumirate alkoholna pića?
    - a) Svaki dan
    - b) Nekoliko puta tjedno
    - c) Nekoliko puta mjesečno
    - d) Nikada
  - Koliko često jedete crveno meso?
    - a) Svaki dan
    - b) Nekoliko puta tjedno



- c) Nekoliko puta mjesečno
  - d) Nikada
- Koliko često konzumirate brzu hranu?
- a) Svaki dan
  - b) Nekoliko puta tjedno
  - c) Nekoliko puta mjesečno
  - d) Nikada

25. Koliko tekućine popijete dnevno?

- a) Manje od jedne litre
- b) Jednu do dvije litre
- c) Više od dvije litre

26. Koliko često pijete kavu?

- a) Nekoliko puta dnevno
- b) Jednom dnevno
- c) Nekoliko puta tjedno
- d) Nekoliko puta mjesečno
- e) Nikada

27. Što najčešće jedete kao međuobrok?

- a) Slatkiše
- b) Grickalice
- c) Voće
- d) Ostalo: \_\_\_\_\_

28. Pušite li?

DA/ NE/ PONEKAD

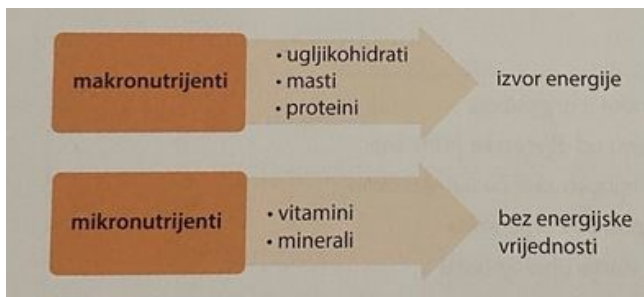
29. Spavate li redovito?

DA/ NE

30. Koliko sati dnevno spavate?

- a) Manje od 8 sati
- b) 8 sati
- c) Više od 8 sati

2. Slika 1: Osnovne skupine nutrijenata i njihova podjela (Čerkez Habek i sur., 2020: 2)



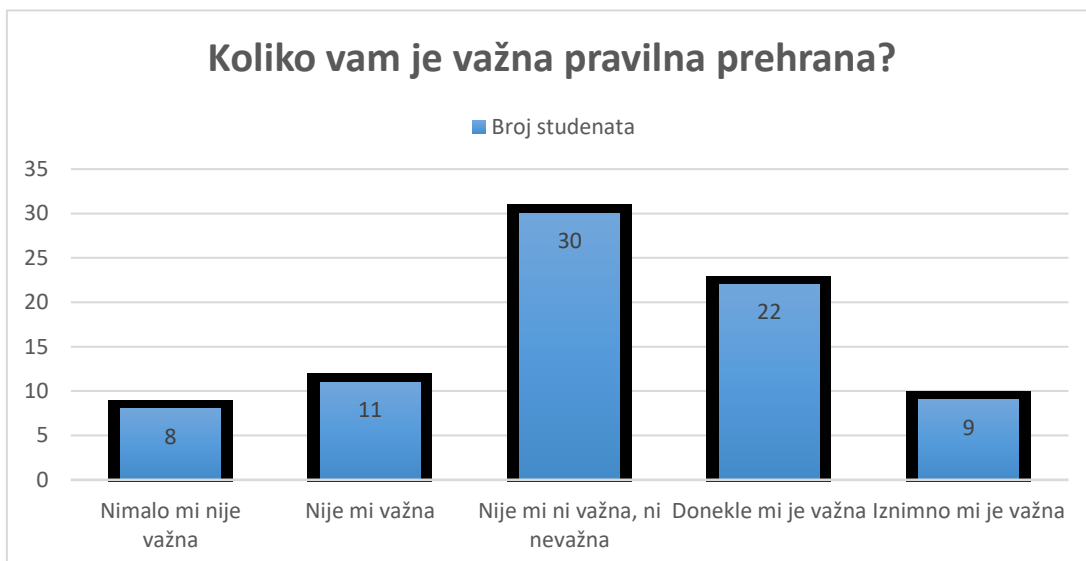
3. Slika 2: Tjelesna aktivnost u kalorijama na dan (Ruchalla i Wiedemann, 2011: 103)

Tjelesna aktivnost u kalorijama na dan						
Dob	Skupina 1		Skupina 2		Skupina 3	
	Muškarac	Žena	Muškarac	Žena	Muškarac	Žena
Od 19 do 25 godina	2500	1900	2900	2200	3300	2500
Od 25 do 51 godine	2400	1900	2800	2100	3100	2400
Od 51 do 65 godina	2200	1800	2500	2000	2800	2300
Iznad 65 godina	2000	1600	2300	1800	2500	2100

4. Slika 3: Piramida tradicionalne mediteranske prehrane (Krešić, 2012: 269)



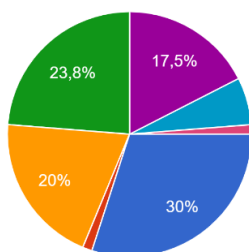
5. Graf 1: Pitanje iz ankete „Koliko vam je važna pravilna prehrana?“



6. Slika 4: Pitanje iz ankete

Koliko imate obroka u danu?

80 odgovora

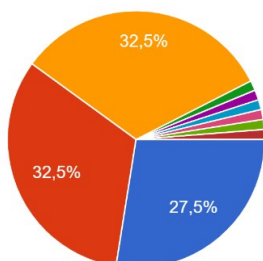


- Nikad nemam sve obroke u danu
- Jedem samo ručak
- Jedem ručak i večeru
- Imam 3 glavna obroka u danu
- Imam 3 glavna obroka i barem jedan međuobrok
- Imam 3 glavna obroka i dva međuobroka
- Svaki dan mi je različit. Nekad imam više obroka, a ponekad preskočim koji.

7. Slika 5: Pitanje iz ankete

Koju vrstu hrane najčešće konzumirate?

80 odgovora

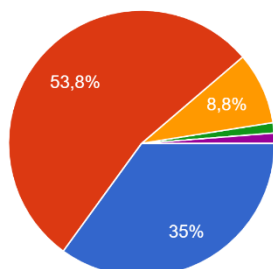


- Kuhano
- Pečeno
- Prženo
- Raznoversno, kombinacija sva tri
- Pašta
- Sve od navedenog podjednako
- pečeno i prženo
- prženo, pečeno
- pečeno, prženo

## 8. Slika 6: Pitanje iz ankete

Kada ste pod stresom kako to utječe na vašu prehranu?

80 odgovora

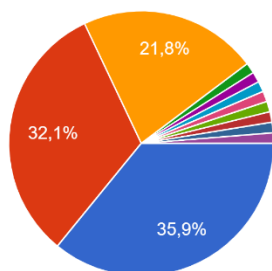


- Ne jedem ili preskačem obroke
- Jedem više nego što mi je potrebno
- Ne utječe na mene
- Ovisno o stresu. Nekad jedem previše (uglavnom gluposti poput čipsa), a nekad ne jedem ništa
- Nekad preskacem nekad jedem previse

## 9. Slika 7: Pitanje iz ankete

Što najčešće doručkujete

78 odgovora



- Žitarice
- Pekarske proizvode
- Sendvič
- ne doručkujen
- ne jedem
- Ne jedem
- Kruh s nekim namazom
- Jaja, povrće, voće

▲ 1/2 ▼

## 10. Graf 2: Pitanje iz ankete

