

PREDGOVOR

Naučna monografija „Bromatološke karakteristike ishrane djece predškolske dobi” rezultat je dugogodišnjeg rada i istraživanja prof. dr. Mirjane Đermanović. Motivacija za pisanje ove naučne monografije javila se iz potrebe da se podaci koji su dobijeni istraživanjem jasno prezentuju i širem krugu čitalaca. Jedan od izazova jeste svakako bila i činjenica da današnji stil života ima značajan uticaj i na ishranu kako odrasle populacije tako i na ishranu djece. Stoga se javila ideja da se pristupi istraživanju i sazna kakve su stvarne bromatološke karakteristike ishrane djece predškolske dobi. Rezultat istraživanja je originalni naučni rad iz oblasti nauke o hrani i ishrani. Posljednjih godina u ovoj oblasti se posebno ističe uzročno-posljedična veza hrane i zdravlja ljudi, naročito najosjetljivije populacione grupe djece. Međutim, orijentišući se na naše prostore, istraživanja ukazuju da se analiza hrane koja je namijenjena djeci u cilju procjene i unapređenja kvaliteta, vrši veoma rijetko. Iz tih razloga dobijeni rezultati su značajni kao procjena unosa hranljivih materija u cilju dobrog zdravlja, ali i smanjenja rizika pojave određenih bolesti u kasnijem životnom dobu. Knjiga sadrži pet poglavlja.

U uvodnom poglavlju ističe se da tokom životnog ciklusa čovjek prolazi kroz različite faze, od rođenja, djetinjstva, odrastanja, zrelog doba do starosti. Nauka o hrani i ishrani upozorava da su u svakoj od ovih faza potrebne sve hranljive materije, i makronutrimenti i mikronutrimenti, ali se za svaku fazu određuje potrebna količina dnevnog unosa. Sva istraživanja u ovoj oblasti ukazuju da zdravlje pojedinca zavisi od pravilnog unosa hranljivih materija, a kako su djeca posebno osjetljiva grupa, potrebno je veliku pažnju posvetiti kvalitetu i kvantitetu njihove ishrane.

U drugom poglavlju koje obrađuje pregled literature i dosadašnjih istraživanja, istaknuto je koliko se danas način ishrane ljudi promijenio, prije svega zbog značajnog razvoja ekonomije, tehnike, poljoprivredne proizvodnje, saobraćaja, masovnih komunikacija, kao i urbanizacije. Sve je to rezultiralo promjenama u snabdijevanju, distribuciji, načinu proizvodnje i pripreme hrane, a posljedično i promjenama kvaliteta i navika u ishrani ljudi. Stotinama godina ranije ishrana ljudi odlikovala se upotrebom namirnica koje sadrže složene ugljene hidrate i vlakna, i sadržavala je značajne količine voća i povrća, dok ishranu savremenog čovjeka u većem dijelu svijeta danas odlikuje visok unos namirnica bogatih mastima životinjskog porijekla i rafiniranim prostim šećerima, a nizak unos namirnica koje sadrže vlakna i složene šećere. Prvi nutritivni vodiči koji su razvijeni u Americi u periodu između 1916. i 1930. godine pod nazivom Hrana za malu djecu (eng. Food for young children) i Kako birati namirnice (eng. How to select food), sadržavali su preporuke za izbor „zaštitnih namirnica“. Godine 1940. razvijen je nutritivni vodič Sedam osnovnih (eng. Basic seven) ili Vodič za dobru ishranu koji je sadržavao preporučeni broj posluženja sedam grupa namirnica. Pošto je navedeni vodič smatran složenim za razumijevanje i nije sadržavao precizno određene veličine posluženja pojedinih grupa namirnica, u periodu od 1956. do 1970. godine razvijen je novi nutritivni vodič pod nazivom Četiri osnovna (eng. BASIC FOUR). Godine 1984. razvijen je nutritivni vodič Točak ishrane (eng. Food Wheel) koji je sadržavao preporučeni broj posluženja pet grupa namirnica za tri nivoa fizičke aktivnosti. Američki Centar za kontrolu i prevenciju bolesti je 1992. godine razvio nutritivni vodič Piramida ishrane (eng. Food guide pyramid) koji je preteča najsavremenijih nutritivnih vodiča. Piramida ishrane je 2005. godine redizajnirana u Moju piramidu ishrane (eng. MyPyramid), čime je grafički prikaz pojednostavljen

ilustrujući raznovrsnost, umjerenost, proporcionalan unos pojedinih namirnica i potrebu za fizičkom aktivnošću.

Treće poglavlje čine podaci o metodologiji kojom su dobijene bromatološke karakteristike ishrane djece predškolske dobi. Osnovna pretpostavka od koje se pošlo u ovim istraživanjima je procjena da se u posljednjih više od 25 godina u Republici Srpskoj ne vrši monitoring kvaliteta ishrane u predškolskim ustanovama. Odsustvo redovne kontrole kvaliteta hrane namijenjene kolektivnoj ishrani djece u predškolskim ustanovama onemogućava sagledavanje stanja u ovoj oblasti ishrane kao i planiranje aktivnosti na njenom unapređenju. Pored toga, nema podataka ni o navikama u ishrani ove osjetljive populacije.

U četvrtom poglavlju dat je opis bromatoloških karakteristika djece predškolske dobi. Istraživanjem je obuhvaćeno ukupno 60 ispitanika: 28 djevojčica (47%) i 32 dječaka (53%). Prosječna starost za djevojčica je bila 5,51 godina, a za dječake 5,49.

U petom poglavlju navedeni su zaključci koji su izvedeni na osnovu analize dobijenih rezultata istraživanja. Dobijeni rezultati ukazuju na potrebu za redovnim praćenjem ishrane djece predškolske dobi. Neslaganje podataka o sadržaju makronutrimenata i mikronutrimenata dobijenih eksperimentalno-hemijskom metodom i podataka dobijenih računskom metodom korištenjem tablica hemijskog sastava namirnica, ukazuje na potrebu razvoja tablice sastava namirnica za hranu i pića koja se tradicionalno koriste na našem geografskom području.

Na kraju monografije, dati su popis korištene literature i biografski podaci o autoru.

SADRŽAJ

SKRAĆENICE	v
PREDGOVOR.....	vii
1. UVOD.....	1
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	3
3. METODOLOGIJA ISPITIVANJA KVALITETA ISHRANE	46
4. BROMATOLOŠKE KARAKTERISTIKE ISHRANE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	55
5. ZAKLJUČNE ODREDBE	99
LITERATURA	102
DODATAK	117
BIOGRAFIJA.....	120
