

# PEDAGOŠKI ASPEKTI PRAVILNE PREHRANE I ZDRAVIH STILOVA ŽIVOTA U OSNOVNOŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU

Muhamed Omerović<sup>1\*</sup>, Selma Porobić<sup>1</sup>, Nedim Čirić<sup>1</sup>, Mirela Šabanović Efendić<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Filozofski fakultet u Tuzli, Dr. Tihomila Markovića 1, 75000 Tuzla, Bosna i Hercegovina

<sup>2</sup>„Humanitarna Organizacija SOS-Kinderdorf International“, Lokacija Gračanica, Bosna i Hercegovina

*Stručni rad*

## Sažetak

**Uvod:** Pedagoški rad, odnosno edukacija, u ustanovama odgoja i obrazovanja posebno u periodu ranog djetinjstva predstavlja temeljno djelovanje za razvoj pozitivnih navika i zdravih stilova života. Ranija pedagoška, a posebno longitudinalna istraživanja pokazala su kako predškolski odgoj, utjecaj obitelji i škole značajno doprinose razvoju higijenskih, zdravstvenih, ekoloških, kulturnih i emocionalnih navika kod djece. Smatra se da su predškolska i školska dob ujedno razdoblja koja stručnjaci definiraju kao vrijeme i pedagoško-odgojnu, obiteljsku i društvenu obavezu za prikladno započinjanje prevencije kroničnih bolesti odrasle dobi, u prvom redu kardiovaskularnih bolesti. Kroz pravilnu prehranu djeca zadovoljavaju svoje energetske potrebe, ali i unos vitamina i minerala. To znači da periodu njihovog razvoja treba prilagoditi prehranu, pa zato u vrtiće i škole treba uvesti promjene.

**Cilj rada:** Istražiti pedagoške aspekte utjecaja pravilne prehrane na razvoj pozitivnih navika kod djece u školama kroz zastupljenost takvih sadržaja u nastavnim programima osnovnog obrazovanja Tuzlanskog kantona.

**Materijal i metode:** Ovo presječno istraživanje provedeno je tijekom rujna 2015. godine na osnovu podataka dobivenih iz nastavnih planova i programa za osnovno obrazovanje na Tuzlanskom kantonu. Korištena je analitičko deskriptivna metoda i postupak analize sadržaja četiri nastavna predmeta: „Moja okolina“, „Biologija“, „Kemija“ i „Kultura življenja“. Ovi predmeti se uče na nivou druge i treće trijade osnovnog obrazovanja.

**Zaključak:** Rezultati istraživanja ukazuju da je u devetogodišnjem osnovnom obrazovanju obuhvaćeno jedanaest predmeta koji obrađuju ili u sebi imaju zastupljene sadržaje koji tretiraju prehranu i zdrave stilove života djece u osnovnom obrazovanju. Važno je osvijestiti da je potrebna veća zastupljenost ovakvih sadržaja kroz nastavne predmete, kao i kontinuirana edukacija odgajatelja i nastavnika u području nutricionizma i ekologije te kulture o zdravom životu i razvoju mladih. Kao mjeru prevencije, predlaže se da nadležne stručne pedagoške službe i ministarstva hitno učine promjene u pogledu sadržaja nastavnih programa osnovnog obrazovanja kroz model izborne nastave koja će predvidjeti prehranu i zdrave stilove života kao važnu pedagošku djelatnost za razvoj mladih.

*Ključne riječi:* pedagoški utjecaj, odgoj i obrazovanje, ekološke navike, curriculum, zdrav stil života

## Uvod

Odgojno obrazovni rad u školi zauzima značajno mjesto u kognitivnom razvoju djeteta, a posebno u razvoju njegove ekološke svijesti u susretu s prirodom. Za normalan psihofizički, kognitivni i konativni razvoj djetetove osobnosti, neophodni su adekvatni faktori socijalizacije unutar obitelji, škole i sredine u kojoj dijete odrasta i provodi svoje slobodno vrijeme (Omerović i Čirić, 2014). Sredina u kojoj dijete boravi i s kojom se identificira u kulturološkim i drugim vrijednosnim obrascima, ispunjena je riziko faktorima koji se negativno odražavaju na sveukupni razvoj djetetove osobnosti. Utjecaj medija i novina direktno podstiče određene oblike ponašanja, koje dijete prihvaća kao adekvatne zbog nemogućnosti ispravnog rasuđivanja, a prateći razne emisije i sadržaje na elektronskim i printanim medijima. Nastavnim planom i programom u osnovnoj školi zastupljeni su sadržaji vezani za prehranu, odnosno namirnice koje čovjek treba da konzumira u procesu življenja. Nastavnim

programima u osnovnoj školi utvrđeni su sadržaji prehrane i zdravog stila življenja. Anlizirajući nastavne planove i programe odnosno curriculum-e pojedinih nastavnih predmeta dolazi se do saznanja da su u određenoj mjeri zastupljeni sadržaji koji usmjeravaju djecu na važnost korištenja raznovrsne hrane. Za uspješan proces formiranja ličnosti važan je pedagoški utjecaj koji se odvija u školi, ali i obitelji. Važno mjesto u razvoju djeteta ima pedagoško djelovanje u školskoj zajednici. Zbog toga se mora posvetiti pažnja pedagogiji kao nauci koja proučava, istražuje i unapređuje odgoj i obrazovanje. "Suvremena pedagogija je znanost o suvremenom odgoju" (Vukasović, 1999).

Uloga nastavnika u pedagoškom procesu je veoma značajna, jer osim prenošenja činjenica nastavnik treba aktivirati i učenikovu kognitivnu i emotivnu stranu. Uključivanjem učenika u različite aktivnosti usmjerava ih se na samostalan rad s krajnjim ciljem osiguravanja bolje budućnosti. Proces ekološkog odgoja je dugoročan, on se mora provoditi od predškolskog do sveučilišnog obrazovanja. Posebno značajnu ulogu i

utjecaj na zdravlje tokom cijelog života svakog pojedinca ima prehrana. Pojedini hranjivi sastojci su potrebni i važni ljudskom tijelu ukoliko ga želimo održati u zdravom stanju. Prehrana djece školske dobi mora biti blagovremena, pravilna i uravnotežena. Ukupna hrana koja se unosi u organizam mora biti u ravnoteži s tjelesnim potrebama za raznovrsnim hranjivim tvarima te sadržavati dovoljnu količinu kalorija, bjelančevina, ugljikohidrata, minerala, masti i vitamina (Paklarčić i sur., 2013).

## Cilj rada

Cilj ovog rada jeste istražiti pedagoške aspekte utjecaja na razvoj pozitivnih navika kod djece u školama u pogledu zdravih stilova prehrane kroz zastupljenost takvih sadržaja u nastavnim programima osnovnog obrazovanja Tuzlanskog kantona. Polazna hipoteza bila je da se u nastavnom planu i programu osnovnog obrazovanja na području Tuzlanskog kantona u dovoljnoj mjeri posvećuje pažnja pitanjima prehrane, zdravlja, ekoloških navika i zdravih stilova života kroz programske sadržaje pojedinih nastavnih predmeta.

## Metode rada

U ovom preglednom istraživanju je korištena analitičko-deskriptivna metoda. Osnovna pretraga obavljena je pretraživanjem nastavnog plana i programa za osnovno obrazovanje na području Tuzlanskog kantona, a temeljila se na sljedećim ključnim riječima u postavljenim sadržajima nastavnih predmeta: zdravi životni stilovi, prehrana, ekološke navike, ishrana čovjeka, higijenske navike, njega i bolesti. Pretraživanje je ograničeno isključivo na nastavni plan i program na području Tuzlanskog kantona. Za separaciju i razvrstavanje nastavnih predmeta i nastavnih programa korišten je postupak analize sadržaja pedagoške dokumentacije. Sadržajni kriterij za razvrstavanje radova, bila je kompatibilnost predmeta istraživanja s temama koje obuhvaćaju nastavni programi predmeta koji tretiraju ovu problematiku. Za potrebe pisanja rada, s aspekta osnovnog obrazovanja obuhvaćeno je ukupno 4 nastavna predmeta na nivou osnovnog obrazovanja koji su zadovoljili sadržajni kriterij s temom istraživanja:

- „Moja okolina“ (Livnjak, 2012; Mujakić i sur., 2009; Bijedić i Livnjak, 2014; Livnjak, 2014), koji se uči na nivou razredne nastave u prvoj trijadi osnovnog obrazovanja,
- „Biologija“ (Hadžihalilović i sur., 2010; Numić i Vidović, 2008; Begić i Hadžihalilović, 2012),
- „Kemija“ (Miličević i Musić, 2012) i

- „Kultura življenja“ (Neidhart i Numić, 2015; Mujakić i sur., 2013) koji se uče na nivou druge i treće trijade osnovnog obrazovanja.

Korištena je i relevantna udžbenička literatura za elaboraciju navedenog problema istraživanja.

## Rezultati istraživanja

Analizirajući programske i nastavne sadržaje prema Okvirnom nastavnom planu i programu za devetogodišnju osnovnu školu u Federaciji Bosne i Hercegovine (MONKSTK, 2016) za odabrane predmete, primjećuje se različitost u sadržaju i tjednom fondu sati te raspodjeli po razredima. Analizirano je koliko je akcenat na ekološki te odgojno kulturološki odnos prema prehrani i prehranbenim navikama odgajatelja unutar samih sadržaja posmatranih predmeta.

Analizom sadržaja predmeta koje se bave istraživanom problematikom vidljivo je u Tablici 1 da je u devetogodišnjem osnovnom obrazovanju obuhvaćeno jedanaest predmeta. Primjećuje se da je kroz svaku godinu školovanja zastupljen po najmanje jedan predmet koji uči u svom sadržaju ekološki odgoj, prehranbene navike, upoznavanje s biljnim svijetom i zaštitom životne sredine, prevenciju bolesti i kulturu zdravih navika življenja. Samom analizom sadržaja nastavnih jedinica vidljivo je da nije napravljen dobar balans u tematskim cjelinama. Važno je istaknuti veliku ulogu nastavnika (pogotovo u prvoj trijadi obrazovanja djeteta) da pravi korelaciju nastavnih sadržaja s ostalim predmetima koji se uče, te samoj nastavnikovoj kreativnosti, edukatorskoj sposobnosti i empatiji prema pozivu. Ukoliko nastavnik sam radi na osvještavanju zdravog života i sadržaj nastavne jedinice napravi na kreativan, interaktivan način i pretvori u poticanje istraživačkih sposobnosti onda se može reći da bi ovi nastavni sadržaji bili zadovoljavajući za odgajatelje.

U ovom istraživanju na osnovu prikazanih rezultata može se zaključiti da nastavni program za osnovno obrazovanje s nastavnim predmetima koje obuhvaća se vrlo malo bavi problematikom prehrane i zdravih stilova života. Tek četiri predmeta pokrivaju djelomično sadržaje koji su od vitalnog značaja za razvoj djece i mladih. Postavlja se pitanje da li ovakvo obrazovanje ima za cilj zdrav psihofizički razvoj osobnosti, s obzirom da ono što nudi kroz programske sadržaje vrlo malo posvećuje pažnju ovoj problematici.

**Tablica 1.** Sistematski pregled nastavnih predmeta po razredima, sadržaju i broju sati

Nastavni predmet	Razred	Sadržaj nastavnih predmeta	Tjedni fond sati po predmetu
Moja okolina	1	Svijest o mom tijelu, Higijena, Sredstva za higijenu Prehrana	2
Moja okolina	2	Higijena u školi Čuvanje zdravlja Svijest o mom tijelu Higijena Sredstva za higijenu Prehrana Značaj boravka u prirodi za zdravlje	3
Moja okolina	3	Značenje biljaka za ljudsku prehranu Osobna čistoća Čistoća i kultura stanovanja Zdravstvene ustanove Prehrana Duhan, alkohol i droga Zdrav okoliš	3
Moja okolina	4	Odmor i rekreacija kao higijenska potreba Uzročnici bolesti-neprijatelji zdravlja Kultura življenja	3
Priroda	5	Značaj biljaka za čovjeka Ekologija; očuvanje životne sredine	2
Kultura življenja	5	Bolesti uzrokovane nehigijenom (bolesti prljavih ruku i druge bolesti suvremenog svijeta) Hranjivi sastojci hrane – neophodni za rast, razvoj, rad i očuvanje zdravlja, pravilan raspored dnevnih obroka i njihova kalorijska vrijednost Prehrambene namirnice – vrste namirnica, njihova upotrebna i hranjiva vrijednost, higijena i pravilno čuvanje namirnica Kulinarski postupci pripreme hrane i kontrola kvaliteta hrane, ekološka proizvodnja hrane Bolesti uzrokovane nedostatkom hranjivih sastojaka u hrani, nedostatkom hrane, nepravilnom, prekomjernom i nehigijenskom prehranom	1
Biologija	6	Građa i funkcija biljaka Biosistematika biljaka Virusi Bakterije Značaj biljaka	1
Biologija	7	Značaj životinja za čovjeka Jestive životinje vodene i zračne sredine Korištenje u prehrani u izvanrednim uvjetima	2
Biologija	8	Ekologija i svakodnevni život čovjeka Značaj šume za čovjeka Osobine vode kao životne sredine Utjecaj čovjeka na prirodu Zagađivanje/onečišćenje i zaštita zraka, vode i zemljišta/tla	1
Kemija	9	Ugljikohidrati Alkoholi Masti i ulja Sapuni i deterdženti Aminokiseline i bjelančevine Enzimi	2
Biologija	9	Njega i bolesti organa za probavu Njega i bolesti organa za disanje Njega i bolesti organa za krvotok Njega i bolesti povrede kože Njega i bolesti živčanog sustava	2

## Rasprava

Čovjek je dio prirode i kroz čitavu svoju povijest u snažnoj je vezi s prirodom. Značajan period formiranja i usvajanja ispravnih prehrambenih navika koje trebaju biti osnova dobrog zdravlja predstavlja predškolski period, osnovna i srednja škola. U školskom sustavu potrebna je permanentna edukacija nastavnika o potrebi realizacije sadržaja kulture življenja i prehrane djece. Važnu ulogu imaju nastavnici na satovima razredne nastave i na satovima izvannastavnih aktivnosti (sekcije). Nepotpuna ili nepravilna prehrana može nepovoljno utjecati na rast i razvoj djeteta. S druge strane, prekomjerno uzimanje hrane te nepravilan omjer prehrambenih tvari mogu utjecati na pojavu niza kroničnih bolesti u kasnijoj životnoj dobi. Pravilan odabir namirnica i pravilna prehrana mogu prevenirati mnoge zdravstvene probleme (Pandžić, 2015).

Djeca u predškolskoj dobi pokazuju veće ili manje sklonosti pojedinim jelima i načinima pripreme hrane. Prehrana predškolskog djeteta ne smije biti stihijska. Veoma je važno što i koliko djeca jedu? Pravilne prehrambene navike izgrađuju se u najranijem djetinjstvu (Jusufbegović, 2013). Obaveza je odraslih da planiraju i kontroliraju dječju prehranu i da je prilagode njihovim potrebama. Ukoliko se ustanove nepravilnosti u prehrani moraju se pažljivo i uporno otklanjati bez svade i nasilja. Dječja prehrana treba osigurati dovoljno energije, hranjivih i zaštitnih tvari. Djeca takođe svakodnevno trebaju voće (Matek Saric i Knežević, 2016). Preporuka je da se bazira na žitaricama jer su one bogate složenim ugljikohidratima, koji ne dovode do naglog podizanja glukoze u krvi, već daju organizmu energiju za duži period. Uz tri glavna obroka predlažu se i dva ili tri manja međuobroka. Veoma je važno dan započeti doručkom, koji djeci osigura početnu dnevnu energiju jer doručak doprinosi raspoloženju, jačem imunološkom sustavu i boljem obavljanju dnevnih zadataka. Međuobrok bi se trebao sastojati od voća, povrća, proizvoda od cjelovitog zrna žitarica ili mliječnih proizvoda, a ne grickalica (smoki, čips, keksi), koje daju osjećaj sitosti, bogate su energijom, siromašne hranjivim tvarima, a mogu uzrokovati karijes i debljinu (Pavičić Žeželj, 2016).

Osnovni postulati pravilne prehrane uče se u petom razredu kroz predmet Kultura življenja s 1 satom tjedno. Kako se navodi u Usporednoj analizi nastavnog plana osnovnog obrazovanja i odgajanja u Crnoj Gori, zemljama regije i zemljama Europske Unije, predmet „Kultura življenja“ se ne nalazi u planu i programu zemalja u okruženju: Hrvatska,

Srbija i Crna Gora. Tako se slični sadržaji npr. u Crnoj Gori, uče kroz predmet „Zdravi stilovi života“, u 8. i 9. razredu, kroz 2 sata tjedno, što je duplo više nego što je to u BiH (VCG, 2013).

U istoj analizi navodi se da je u Srbiji, Hrvatskoj i Sloveniji zadržan predmet „Domaćinstvo“ u okviru kojeg učenici stječu znanja vezana za pravilnu prehranu (VCG, 2013).

S druge strane, ekološki problemi svakim danom sve su više evidentni (Omerović i sur., 2015). Ekološki obrazovani ljudi trebaju razumjeti prirodni poredak, ekološki sustav, ali i da se obrazuju o ekonomiji, politici, zdravlju, poljoprivredi i kako rješavati probleme koji su sve više izraženi u suvremenom svijetu. Ciljevi ekološkog obrazovanja uključuju sve ono čime bi se poboljšao odnos unutar ekologije, odnos ljudi prema prirodi i odnos ljudi jednih prema drugima. On podrazumijeva promoviranje pozitivnih promjena u kvaliteti okoliša u zajednici, odnosno učenje školske djece, omladine i svih građana o značaju ekološkog djelovanja s obzirom na potrebe društva.

U osnovnim školama Tuzlanskog kantona ekologija se uči kroz osnovne predmete kao što su „Biologija“ i „Kemija“ te „Priroda“ i „Moja okolina“. Svi ovi predmeti su zastupljeni u jednakom omjeru kao i u zemljama u okruženju (VCG, 2013).

Kako bi se postigla potpuna kvaliteta i svrha u procesu učenja, nastavnik mora ulagati napore u kreiranje pozitivne pedagoške i socioemocionalne klime na nastavnom satu, sekcijama i drugim oblicima odgojno obrazovnih djelatnosti u školi. Danas škola nije ustanova gdje se kroz nastavni sadržaj samo prenosi znanje, već je to mjesto gdje se znanje stječe, proizvodi, zarađuje kroz aktivan zajednički rad nastavnika i učenika. Da bi postigli adekvatno elementarno obrazovanje, ono se mora provoditi kako u institucijama tako i izvan njih, a ti načini obrazovanja trebaju biti povezani, koordinirani i integralni, kako bi stečeno znanje obuhvaćalo što veći krug pojedinaca iz svakog socijalnog okruženja.

Obrazovanje o zdravim stilovima života preventivno treba započeti u okvirima obitelji, zatim preko medija (televizija, knjige, novine i sl.) ali i vršnjaka, a proširiti institucionalno počevši od predškolskog do sveučilišnog obrazovanja, a svoju ekspanziju nastaviti putem procesa cjeloživotnog obrazovanja, odnosno permanentnim učenjem kroz različite oblike aktivnog učešća u neformalnom i informalnom obrazovanju. Svako pedagoško nastojanje u odgojno obrazovnom radu utemeljeno je prema onome koga podučavamo, prema onome čemu podučavamo, kao i prema onome kako podučavamo (Slatina, 1998). Osjeti koja čovjek donosi rođenjem

uobličavaju se odgojem i obrazovanjem, koji omogućavaju da se čovjekove individualne snage dijelom potvrđuju, a dijelom razvijaju. Odgojem i obrazovanjem razvijaju se i duhovna osjetila (moralnost, volja, ljubav, zainteresiranost, mašta, itd.) (Slatina, 1998).

S aspekta ekološke pedagogije, treba skrenuti pažnju da se stalnom degradacijom životne sredine, ekspanzijom stanovništva i naseljenosti, te prekomjernim nagomilavanjem otpada koji se taloži oko nas, uključujući naš prostor življenja, ali i oceane, dovodi u pitanje naš vlastiti opstanak, kao i opstanak drugih živih bića oko nas. Ekološko obrazovanje propisano je u mnogim međunarodnim aktima, u vidu preporuka i obaveza koje proizilaze kao odgovorno ponašanje građana i države (Banović i Karadžin, 2012). Krajem 20.-og stoljeća čovječanstvo je poduzelo određene aktivnosti na zaštiti planeta Zemlje, što je rezultiralo donošenjem Programa o zemlji (Agenda 21) na konferenciji o okolišu i razvoju održanoj u Rio de Janeiru 1992. godine. Ovim programom izražena je potreba za promjenom čovjekove svijesti o okolišu i planeti Zemlji i porastom pozitivne ekološke svijesti.

Odgojno obrazovni sustav zauzima značajno mjesto u formiranju ekološke svijesti, ekološke kulture i ekološke pismenosti kod djece, mladih, ali i odraslih. Zanimljivo je da u osnovnim školama Tuzlanskog kantona nema obveznog predmeta koji u svom središtu njeguje ekološke principe. Kada su u pitanju zemlje okruženja, ekologija se posebno nalazi u planu i programu u Crnoj Gori i Kosovu (VCG, 2013).

Kako bi čovjek opstao na planetu, a s obzirom na evidentan i sve prisutniji nemaran odnos, on brzo mora promijeniti svoje ponašanje i navike u suglasju s prirodom u čemu nastavnička uloga ima prvobitan značaj. Formiranjem ekološke kulture postiže se ekološka održivost u svim sferama društvenog razvoja čovječanstva. Ekološka kultura određuje odnos čovjeka i prirode kao pojedinca i kao zajednice, osigurava siguran i brižan način življenja u zdravom okruženju.

## Zaključak

Rezultati ovog istraživanja ukazuju da u nastavnom programu za osnovni odgoj i obrazovanje koji je u primjeni na području Tuzlanskog kantona postoje zastupljeni sadržaji koji tretiraju prehranu i zdrave stilove života. Radi se uglavnom o sadržajima u okviru nastavnih predmeta „Moja okolina“, „Biologija“, „Kemija“ i „Kultura življenja“. Iako navedeni predmeti svojim sadržajima pokrivaju određene dijelove koji su bili predmet ovog istraživanja, na osnovu svega se može zaključiti da su cjelokupni sadržaji o prehrani, higijeni, ekološkim

navikama i zdravim stilovima života vrlo skromni. Činjenica je da se u školama priča s djecom o pravilnoj prehrani, ali glavni problem je u tome što edukacija o pravilnoj prehrani nema svoj periodični niz i kontinuitet. Sigurno je da kultura prehrane polazi od obiteljskog stola, pa roditelji igraju jako važnu ulogu u formiranju prehrambenih navika koje škola ostvaruje i kasnije podstiče kao mjesto socijalizacije djece. Potrebno je da stručne službe Pedagoškog zavoda, katedre fakulteta i lokalna zajednica unaprijede sadržaje zdravog stila življenja. Rezultati istraživanja ukazuju na potrebu veće zastupljenosti sadržaja prehrane djece u NPP-u osnovnog obrazovanja, kao i kontinuirana edukacija odgajatelja i nastavnika u području nutricionizma i ekologije, te kulture o zdravom životu i razvoju mladih.

Kao mjeru prevencije, predlaže se da nadležne stručne pedagoške službe i ministarstva hitno učine promjene u pogledu sadržaja nastavnih programa osnovnog obrazovanja kroz model izborne nastave koja će predvidjeti prehranu i zdrave stilove života kao važnu pedagošku djelatnost za razvoj mladih.

## Literatura

- Banović, R., Karadžin, Z. (2012): Ekologija-novi način razmišljanja, Ekološki pokret "Eko - zeleni" Tuzlanskog kantona, Tuzla, Off Set.
- Bašić, M., priređivači: Senka Krgo i Muamer Spahić (2002): Biologija za šesti razred devetogodišnje osnovne škole, „Nam“ Tuzla.
- Begić, A., Hadžihalilović, J. (2012): Biologija za deveti razred devetogodišnje osnovne škole, „Bosanska knjiga“ Sarajevo.
- Bijedić, S., Livnjak, Z. (2014): Moja okolina 4, „Sarajevo Publishing“ Sarajevo.
- Glasser, W. (1994): Kvalitetna škola. Educa, Zagreb.
- Gudjons, H. i dr. (1994): Didaktičke teorije. Zagreb: Eduka.
- Hadžihalilović, J., Begić, A., Tupkušić, R. (2010): Biologija za sedmi razred devetogodišnje osnovne škole, "Bosanska knjiga" Sarajevo.
- Jusufbegović, S. (2013): Poremećaji prehrane kod djece predškolske dobi, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Zagreb (pristup: <http://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/teme/poremecaji-prehrane-kod-djece-predskolske-dobi/>).
- Livnjak, Z. (2012): Moja okolina – udžbenik za drugi razred devetogodišnje osnovne škole, „Sarajevo Publishing“ Sarajevo.
- Livnjak, Z. (2014): Moja okolina 3, „Sarajevo Publishing“ Sarajevo.
- Matek Saric, M., Knežević, I. (2016): Prehrana djece od prve do šeste godine života, Zdrav život – obiteljski časopis o zdravlju (pristup: <http://www.zdrav-zivot.com.hr/izdanja/neven-i-gospina-trava-ljekovitari-darovi-ljeta/prehrana-djece-od-prve-do-seste-godine-zivota/>).

- Miličević, N., Musić, M. (2012): Hemija udžbenik za deveti razred devetogodišnje osnovne škole, „Sarajevo Publishing“ Sarajevo.
- MONKSTK - Ministarstvo obrazovanja, nauke, kulture i sporta Tuzlanskog kantona (2016) Okvirni nastavni plan i program za devetogodišnju osnovnu školu u Federaciji Bosne i Hercegovine, (<http://www.monkstk.ba/>).
- Mujakić, V., Hamidović, Ž., Kovačević, D. (2013): Priroda, "Nam" Tuzla.
- Mujakić, V., Kovačević, D., Gazdić, R., Duvnjaković, S. (2009): Moja okolina – udžbenik za prvi razred devetogodišnje osnovne škole, "Nam" Tuzla.
- Neidhardt, T., Numić, Z. (2015): Kultura življenja za 5 razred osnovne škole, "Bosanska riječ" Sarajevo.
- Numić, Z., Vidović, N. (2008): Biologija za osmi razred devetogodišnje osnovne škole, „Bosanska riječ“ Sarajevo.
- Omerović, M., Čirić, N. (2014): Ecological education in the function of environ protection. Znanstvena monografija. Ljubljana: RIS - Pedagoški fakultet Univerziteta u Mariboru, 96-108.
- Omerović, M., Čirić, N., Tufekčić, N. (2015): Ekološko-pedagoške kompetencije kao faktor održivog razvoja i klimatskih promjena. Zbornik radova br. II sa trećeg međunarodnog naučnog skupa “Katastrofe, prevencija i saniranje posljedica. Brčko: Evropski Univerzitet.
- Paklarčić, M., Kukić, E., Karakaš, S., Osmani, Z., Kerić, E. (2013): Prehrana i razlike u prehrani školske djece u urbanoj i ruralnoj sredini na području općine Travnik. *Hrana u zdravlju i bolesti* 2 (2), 50-57.
- Pandžić, S. (2015): Procjena prehrane i životnih navika djece predškolske dobi. Diplomski rad. Prehrambeno – tehnološki fakultet Osijek. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
- Pavičić Žeželj, S., (2016): Teta, molim još malo. Prehrana djece predškolske dobi. Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije (pristup: <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/36/teta.htm>).
- Slatina, M. (1998): Nastavni metod, Sarajevo, Filozofski fakultet.
- VCG - Vlada Crne Gore, Savjet za unapređenje poslovnog ambijenta, regulatornih i strukturnih reformi (2013): Usporedna analiza nastavnog plana osnovnog obrazovanja i vaspitanja u Crnoj Gori, zemljama regiona i zemljama Evropske unije. Podgorica.
- Vukasović, A. (1999): Pedagogija, Zagreb.

## PEDAGOGICAL ASPECTS OF HEALTHY EATING AND HEALTHY LIFESTYLES IN ELEMENTARY EDUCATION

Muhamed Omerović<sup>1</sup>, Selma Porobić<sup>1</sup>, Nedim Čirić<sup>1</sup>, Mirela Šabanović Efendić<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Philosophy in Tuzla, Dr. Tihomila Markovića 1, 75000 Tuzla, Bosnia and Herzegovina

<sup>2</sup>„Humanitarian organization SOS-Kinderdorf International“, Location Gračanica, Bosnia and Herzegovina

*Professional paper*

### Summary

**Introduction:** Pedagogical work in educational and fostering institutions, especially in early childhood, is a basis for development of positive attitude and habits, as well as healthy lifestyle. Earlier pedagogical, and longitudinal research has shown that pre-school up-bringing, and influence of family and school environment significantly contribute to development of hygienic, health, ecological, cultural and emotional habits of pre-school aged children. It is defined by the experts that pre-school and elementary/middle school age would be the most appropriate timing, as well as educational and social obligation, for development of prevention of chronic diseases, such as cardiovascular disease. Through the appropriate nutritional habits, children will ensure intake of appropriate level of vitamins and mineral. This means that nutrition in kindergartens and schools should be adjusted to their needs, what is leading to necessary changes in nutrition plans.

**Goal:** To explore pedagogical aspects of an influence of appropriate nutrition on development of positive habits of children in school, through existence of such educational materials in educational school programs in Tuzla Canton.

**Materials and methods:** This research has been initiated in September 2015 using information from educational plans and programs for pre, elementary and middle schools in Tuzla Canton, by using analytical-descriptive method and analysis of four subjects: „My surroundings“, „Biology“, „Chemistry“, and „Culture of Living“. These subjects are learned in the second and third trimester of elementary education.

**Conclusion:** Research results are showing, that in 9-year elementary education, there are eleven subjects that are including, or in some form contain elements that are relevant to proper nutrition and healthy lifestyles of young children. It is important to promote higher representation of such material through different subjects, as well as continuous education of teachers in fields of nutrition and ecology, healthy life and development of young population. As a preventive measure, it is suggested that an authorized professional pedagogical services and relevant ministries immediately implement necessary changes of educational material through the model of extracurricular activities that will include healthy nutritional habits and lifestyles, as an important pedagogical approach in fostering young population.

*Keywords:* pedagogical influence, fostering and education, ecological habits, curriculum, healthy lifestyle